

Дмитрий Фролов
Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Серия Ценность каждого дня

*Тайна Женственности
или
Как женщине раскрыть
свою Силу и
стать Хозяйкой
собственной жизни*

книга третья



Дмитрий Фролов
Татьяна Дмитриевна Зинкевич-
Евстигнеева

Тайна женственности, или
Как женщине раскрыть
свою силу и стать хозяйкой
собственной жизни

Серия «Ценность каждого дня...»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6649651

Аннотация

Что значит быть женщиной, и как ею оставаться в круговороте событий, в котором женщины вращаются каждый день, балансируя между мужем, детьми и работой? Авторы книги небезосновательно полагают, что именно чуткий мужской взгляд способен рассмотреть тонкие процессы, протекающие в душе Женщины. Книга «Тайна Женственности, или Как женщине раскрыть свою Силу и стать Хозяйкой собственной жизни» стала итогом многолетних бесед и наблюдений за женщинами психологов Дмитрия Фролова и Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой. Они готовы поделиться своим ценным опытом,

чтобы представительницы прекрасного пола раз и навсегда утвердились в собственной уникальности и самодостаточности и научились осознавать ценность каждого дня.

Содержание

Об издании	5
От Автора	7
Пролог	11
Глава первая. Маленькие чудеса повседневности	18
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Татьяна Зинкевич-
Евстигнеева,
Дмитрий Фролов**
Тайна Женственности
или Как женщине
раскрыть свою Силу
и стать Хозяйкой
собственной жизни

Об издании



Електронна книга издана «Мультимедійним Издательством Стрельбицького»
(TM Авалон-Альфа), г. Киев

С нашими изданиями електронних і аудіокниг Ви можете познакомитися на сайті
www.audio-book.com.ua

Желаем приятного чтения!

Пишите нам:

audio-book@ukr.net,

dmytro.strelb@gmail.com

Ета книга охораняється авторським правом.

Все права на данне произведение принадлежат «Мультимедійному издательству
Стрельбицького». © 2013

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена или распространена в
любой форме или любыми способами без предварительного письменного согласия
Издателя.

Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

От Автора

Вы не поверите, но еще года два назад, если бы кто-то сказал нам, что мы станем писать книгу о мужской и женской психологии, мы бы рассмеялись. А потом глубокомысленно изрекли: «Господа, душа бесполо. О чем здесь говорить?!».

Теперь все иначе. Теперь мы стали мудрее. Да, душа не имеет пола (хотя этого никто, собственно, толком не проверял!). Но Человек-то имеет!

Мужчина и Женщина... Две Вселенные... Такие разные, но с неизменным энтузиазмом тянущиеся друг к другу...

Мужчина и Женщина... Те, кто пробуют разгадать Тайну друг друга, не понимая, что разгадав ее, они утратят значительную часть взаимного интереса...

Мужчина и Женщина... Бог и Богиня... Хозяин и Хозяйка... Нередко они забывают о предназначении по отношению друг к другу, и оказываются в сумеречной зоне взаимного недопонимания...

Мужчина и Женщина... Вот где нашла приют Тайна Бытия, со всеми своими противоречиями и открытиями! Неужели нам посчастливится хотя бы чуть-чуть прикоснуться к этой загадке?...

Когда книга создается двумя авторами, споры неизбежны. Мы часто вспоминали И. Ильфа и Е. Петрова, которые никак не могли между собой договориться о том, что делать с

финалом «12 стульев». Ах, бедный, бедный Остап Бендер! Лишь жребий решил его судьбу, а не мнение одного из авторов.

Да, нашим классикам было не просто. А теперь представьте себе, как не просто, когда книгу начинают писать вместе мужчина и женщина! Ведь мужской и женский взгляд на одно и то же существенно различаются.

И только мужской такт и женская восприимчивость помогли нам дойти до конца и остаться добрыми партнерами. Хотя, пожалуй, не только это...

Наверное, нам помогло то, что мы приняли решение отойти от темы мужской и женской психологии. Об этом и так написано немало, разными словами, но об одном и том же.

Для нас оказалось гораздо интереснее посмотреть на Мужчину и Женщину с точки зрения того, как они относятся к переживанию **ЦЕННОСТИ КАЖДОГО ДНЯ**. Если бы вы знали, сколько споров было и об этом, пока мы вдруг не осознали, что родился сюжет книги. Два **ПРАВИЛЬНЫХ** взгляда позволили себе, наконец, признать право на существование друг друга.

Вот так. Но интересно другое. Когда мы начали писать, с нами повторилась история Папы Карло. Помните, когда он вырезал из полена Буратино, тот с определенного момента начал жить собственной жизнью. Так получилось и с нашей книгой. Она решила жить собственной жизнью, и начала с того, что разделилась на две (собственно, мы и не удивились,

ведь Жизнь распространяется путем деления клеток).

Нам было забавно наблюдать, как две части книги (одна – о женщинах, другая – о мужчинах, как вы, наверное, догадались) спорят между собой о том, какая из них будет первой. К нашей радости, победила мужская часть, и это дало ей возможность уступить место даме.

Сначала мы думали, что книга для женщин должна быть написана от лица Женщины, а книга для мужчин – от лица Мужчины. Но потом стало ясно, что только чуткий взгляд любящего Мужчины подходит для рассказа о тонких процессах, протекающих в душе Женщины.

Поэтому я опять с вами, милые, дорогие, любимые Женщины! Поэтому я снова открываю свои старые записные книжки и дневники. Там немало записей моих бесед с Женщинами. Ведь для мужчины очень важно хотя бы прикоснуться, а еще лучше – постичь Женскую Природу. Я имел счастье общаться с разными Дами. Одни были на удивление женственны, другие обладали мужской хваткой, третьи потрясающим чувством материнства... На страницах этой книги я буду периодически к ним обращаться, спрашивать их о том, насколько мои наблюдения и умозаключения правильны. Так что в этой книге мои эксперты – вы, Прекрасные Дамы.

Да, Женская Природа многообразна, как сама Жизнь. И как сама Жизнь, Женщина начинает любить тех, кто любит ее, постигая ЦЕННОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ.

Ваш Дмитрий Фролов

Пролог

Я храню старые театральные программки. В них – впечатления. А кое-где и мои пометки. Вот, например, программка со спектакля «Король, дама, валет». На ней написано: «Был с Н. в антракте забавно спорили, она даже сердилась». При чем, я хорошо помню о чем мы говорили в том антракте.

– Как это чудесно, что женщина может быть женщиной, а мужчина – мужчиной! – сказала тогда Н.

– Чудесно-то это чудесно, но, скажите, кто знает КАК быть Женщиной, и КАК быть Мужчиной?! – ответил я.

– Ваш вопрос глупый и некорректный! Природа возьмет свое! Если слушать себя, свое естество, женское или мужское, то выйдешь на правильный путь, узнаешь и услышишь, что... – по своему обыкновению начала объяснять она.

– Слушать свое естество, говорите... так так-так... помню, читал я про ЭТО у Фрейда, – мне тогда не хотелось вступить с ней в ученую дискуссию.

– Какой же вы все-таки грубый! ну при чем здесь Фрейд?! – немедленно рассердилась она.

– Вы же сами упомянули про ЕСТЕСТВО!

– Да я не то имела в виду!

– Боже мой, да что же может быть естественней, чем ЕСТЕСТВО?! – не унимался я.

– Вы просто специально пытаетесь меня разозлить и сбить

с толку! Я же говорю о нашей внутренней ПРИРОДЕ, Интуиции, наконец! Знакомо вам такое?

– Я не совсем понял, что вас так вдруг могло разозлить? Я же вам говорю об естественных, реальных вещах. Вы знаете, что это так, я знаю, что это так, о чем же мы спорим?

– Да с вами просто невозможно разговаривать! вы меня не слышите и не понимаете, а еще психолог!

– Голубушка моя, сегодня здесь, в театре, я не психолог, я просто Мужчина. А вы – просто Женщина. О чем же мы с вами спорим?

– О том, что вы меня не понимаете!

– Разве об этом можно спорить? Вы просто ОЩУЩАЕТЕ, ЧУВСТВУЕТЕ, что я вас не понимаю. Между тем, я вас отлично понимаю, просто мне не хочется занимать антракт философскими рассуждениями. Мне хочется вас развлечь, увлечь игрой, посмешить и немного позлить.

– Вот как?! ну что ж, позлить меня вам удалось!

– В гневе вы так очаровательны!..

Уже прозвенел третий звонок, зрители оперативно расселись по своим местам, сдерживая желание пошуршать оберточками конфет, началось второе действие. На сцене разворачивался вечный сюжет о взаимном влечении мужчины и женщины. Любовные перипетии, коварные планы, хитроумные уловки... все, как в жизни. Если, конечно, мужчина и женщина не потеряли способность к ИГРЕ.

Я очень хочу, чтобы женщины за чередой будней не забывали о своей способности к ИГРЕ, помнили и пользовались своими актерскими способностями.

В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ЖИВЕТ АКТРИСА.

Для мужчин это очень важно. Нам хочется быть первыми, главными, сильными и хочется чтобы вы, милые дамы, нам в этом подыгрывали.

Так уж повелось, так уж заведено у мужского естества – быть первым. Быть первым, чтобы защитить Женщину. Но, когда нужно, быть первым, чтобы пропустить Женщину вперед. Быть первым, чтобы проложить Женщине путь. Быть первым, чтобы добиться благосклонности Возлюбленной. Быть первым, чтобы продолжить свой род. Быть первым, чтобы... просто БЫТЬ ПЕРВЫМ...

Так вот, мужчина не может не думать о женщинах. Я лично о них думаю всегда. Потому и нахожу в своем старом блокноте запись

БОЛЕЕ СТРАННОЕ И ЗАГАДОЧНОЕ СУЩЕСТВО, ЧЕМ ЖЕНЩИНА – ТРУДНО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ.

ПО-МОЕМУ РАСКРЫТЬ ТАЙНУ БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПОНЯТЬ ЖЕНЩИНУ.

Я часто слышал и говорил сам, что женщины живут чувствами. Но чем больше живу на свете и постигаю женскую тайну, тем больше понимаю, что это не совсем так.

Наша мужская проблема состоит в том, что -

ЖЕНЩИНЫ ЖИВУТ НЕ ТОЛЬКО ЧУВСТВАМИ.

А чем же? – слышу я ваш вопрос. Отвечаю – кто чем. Одни чувствами, другие мыслями, третьи – ощущениями, четвертые – иллюзиями, пятые – страхами, шестые – увлечениями, седьмые – активной сексуальной жизнью... Словом, НИКАКОЙ СИСТЕМЫ! Никакой закономерности, хаос, одним словом.

Другое дело мы, мужчины! У нас все просто и ясно. Есть потребность – пошел и удовлетворил. Не удовлетворил – разозлился. Закончил злиться – задумался над тем, что помешало. Понял, что мешает – задумался над тем, как устранить препятствие. Составил план – пошел и реализовал. Если кто-то помешал реализовывать план – устранил. Если тот, кто мешает слишком силен, и с ним не справиться, тогда отошел, подумал, собрал помощников, просчитал новую комбинацию. Теперь пошли все вместе – и устранили того, кто мешал. Если не получилось, то можно посидеть, выпить, поспать, а потом подумать снова. Все просто и ясно, никаких истерик, душевных метаний и прочих иррациональностей.

Да, все просто и ясно, но... СКУЧНО. Примитивно как-то, грубо. Кстати, а ведь многие женщины нас, мужчин, упрекают именно в примитивности и грубости. Но только не меня, конечно. Почему?

Я ВСЕГДА БЫЛ ТОНОК И МУДР С ЖЕНЩИНАМИ.

Почему, спрашиваете вы? Просто – Я ИХ ЛЮБЛЮ!

Я их люблю, я хочу, чтобы Женщина была счастлива. Но я вижу, как ежедневно Она отчаянно борется за право быть любимой и счастливой. Борется с обстоятельствами, собственным мужем и детьми, матерью и свекровью, начальником и сослуживцами, продавцами и чиновниками; борется с плохо прорастающими семенами и сорняками, погодой в доме и за его пределами. Сколько же сил нужно Ей и где их брать?!

Встретившись с болью и разочарованием, она «не раскидается», берет себя в руки и продолжает жить. Когда мужчина теряет надежду, она ставит его на ноги и придает ускорение. Я все это вижу, поэтому вопрос о том, какой же пол является «сильным», для меня открыт.

Да, Женщина сильна. Но все ли Она знает о своей силе? Всегда ли Она понимает, как ей пользоваться?

Я так хочу, чтобы Женщина была счастлива! Чтобы блестяли ее глаза, была легкой походка, а лицо украшено улыб-

кой! Сколько же дорог нужно ей пройти, сколько железных сапог стоптать, чтобы понять, пропустить через себя простую истину – только Любовь наполняет ценностью каждый день! И Она, Женщина –местилище, резервуар этой Любви. Не надо ждать, не надо искать, **ВСЕ УЖЕ ЕСТЬ В НЕЙ САМОЙ**. Я это знаю, я в это верю. Но как рассказать об этом Женщине?

Пожалуй, так – в некотором царстве, в некотором государстве жили-были Король с Королевой. Они очень любили друг друга, у них был прекрасный дворец и верные, преданные им слуги. В назначенный день, назначенный час родилась у них дочь, прекрасная Маленькая Принцесса. Она была такой красивой, такой чистой, что все вокруг было озарено светом ее души. Она росла, хорошела, в сердце ее постепенно расцветала Любовь. Любовь к родителям, любовь к подданным, любовь к природе, любовь к знаниям. Именно любовь придавала ей смелости, желание познавать неизведанное, строить отношения. Сердце Принцессы было свободно от страха и полно Любви. Шло время, и Принцесса захотела найти Свою Дорогу, Свой Путь. Родители преподнесли ей в подарок Золотой Шар, в нем была вся их любовь к ней и та радость, которую Принцесса приносила им. В этом Золотом Шаре были сосредоточены Сила Любви и Сила Радости Каждого Дня... На долю этой сказочной Принцессы выпало немало удивительных приключений. Но что бы ни происходило, ее всегда согревало тепло Золотого Шара. И

вот что удивительно, весть о Золотом Шаре широко распространилась по земле. Долгое время уже другие принцессы знали и помнили о нем. Но, наверное, прошло слишком много лет, и о Золотом Шаре позабыли... Жаль... Но не стоит печалиться! Золотой Шар есть в сердце каждой Женичины, независимо от того, знает она о его существовании или нет. Он живет, пульсирует, излучает свет, который интригует, завораживает и манит нас, мужчин...

Поверьте мне, это именно так.

Глава первая. Маленькие чудеса повседневности

Я не знаю, и, наверное, не узнаю, что переживает мужчина, когда ему в роддоме говорят: «У вас мальчик». Но я познал, что переживает мужчина, когда ему говорят: «У вас – ДЕВОЧКА». Удивление, почва уходит из-под ног... Словом ощущение, как у капитана футбольной команды, при переходе из первой лиги в высшую.

Родилась девочка... будущая Женщина... та, кто продолжит жизнь... та, кто будет любить, и та, кто, дай Бог, будет любима. За какой-то год с небольшим ее характер станет узнаваем, ее женская природа проявится в каждом движении, желании, действии...

Ее ЖЕНСКАЯ ПРИРОДА... Да, это действительно, нечто особенное... Не так давно я был приглашен к психологам-сказкотерапевтам. Они занимались с четырехлетними детьми и их родителями. Группа состояла из четырех мам с сыновьями, каждая пара играла в своей песочнице (психологи, особенно сказкотерапевты, любят использовать песок в работе). И тут появилась Она... А было ей четыре года с небольшим...

Она опоздала на 10 минут, но в этом не было Ее вины. Просто Ее папа плохо водит машину, из-за этого они попали

в «пробку», – объяснила Она. Когда психолог предложил Ей снять обувь и пройти на ковер, где стояли песочницы, Она, легко поведя плечиком, сказала: «Я еще очень маленькая, для того чтобы самой снимать ботинки». Тут Ее папа бросился на колени, чтобы бережно снять с Нее уличную обувь и одеть теплые носки. Она обвела взглядом присутствующих в зале ровесников (которые, как вы понимаете, немедленно отвлеклись от песочниц и мам), состроила капризную гримасу, взяла папу за руку и потянула к свободной песочнице. Похлопав ладошкой по песку, Она сказала отцу: «Папа, принеси мне принцессу, жирафа, деревья и других зверей». Папа немедленно кинулся выполнять волю этой маленькой Женщины. Когда игрушки оказались у песочницы, Она инструктировала отца что он должен построить в песке и как расположить игрушки. Но самое поразительное ожидало меня когда психолог попросил детей рассказать о том, какую страну они построили вместе родителями. Она сказала: «**Я здесь построила** джунгли, в которых живет Маугли. **Здесь у меня...**» И так далее. Не «мы построили», а «я», не «у нас здесь», а «у меня»! И Она принялась рассказывать о стране, которую построил ее папа. Я слушал Ее потрясенный. Ведь эта четырехлетняя девчушка даже не притронулась к песку, она только показывала отцу пальцем, что куда ставить! «Настоящая женщина! – подумал тогда я. – Умеет же она сделать все чужими руками, а успехи приписать себе! причем, без тени смущения или сомнения!».

Да, но с другой стороны, каков отец! Ведь он действительно воспитывает в ней Настоящую Женщину.

Я уже слышу ваш вопрос: разве для воспитания Настоящей Женщины нужно потакать ее желаниям? Отвечаю: это прерогатива отца, но не матери. Кстати, о воспитании Настоящей Женщины я хочу поговорить особо, но чуть позже.

Забавно, но в старом блокноте у меня есть запись:

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА ТО, ЧТО ЕЙ НУЖНО, ДЕЛАЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РУКАМИ МУЖЧИН.

Несомненно, то была встреча с настоящей Женщиной. Да, ей только четыре года. На зато – «какой типаж»! Откуда в маленькой девчужке эта Сила, которая заставляет Мир крутиться вокруг Нее?!

Да, друзья, это удивительная и потрясающая вещь – Женская Сила. Нет, это не просто очарование, красота, доброта, ум, мягкость... Это – СИЛА. Этой Силе служить одно удовольствие, потому что проявляется она в очаровательной незащищенности, завораживающей игривости, в твердой мягкости, в эгоистичной заботливости... Словом в том, что сводит мужчин с ума.

Но вот о чем я задумался, наблюдая за женщинами. Все ли они помнят о том, что в них есть Сила? Все ли они умеют ею пользоваться «в мирных целях», грамотно управлять? По моему, нет. Заботы о семье, «зарабатывание» денег, мелкие

и крупные дрязги, боль от измен, разочарование в людях, неблагодарность тех, кого Она любит, – все это заставляет Женщину не просто расходовать свою Силу. Все это заставляет Женщину забыть о том, что Она обладает Силой изначально, в принципе.

Женщина, забывшая о собственной Силе, становится раздражительной, тревожной, суетливой, неуверенной, недоверчивой. Она безбожно искажает информацию, все толкует «по-своему», весьма отдаленно от истины. Она стремится все сделать сама, не доверяя другим. Она реставрирует красоту тела, игнорируя «внутреннее содержание»... Обидно!

Дорогие Женщины! Любимые, прекрасные, заботливые и легкомысленные, игривые и серьезные! У вас внутри огромная Сила. Пожалуйста, помните о ней. Отбросьте суету и сомнения, пустые размышления и тревоги. Доверьтесь своей Силе, идите за ней.

Уже слышу ваши возмущенные голоса: дескать какая еще там сила, откуда ей взяться; усталость – да, но – сила? Отвечаю – ОТТУДА! Приложите руки к груди, послушайте, как бьется ваше сердце. Тук-тук. Ритмично пульсируя, живет внутри вас Сила. Ее вполне достаточно. Вы еще ничего не расплескали, поверьте.

Да, путь женщины полон ловушек. Тут и «хорошее воспитание», и «несчастливая любовь», и «беспокойный ребенок», и «мужской шовинизм». Но в женщине заключена огромная Сила. Если она познает ее и научится ею пользоваться, она

станет настоящей Хозяйкой собственной жизни.

Как женщине научиться выбирать лучшее для себя; как выстраивать «женскую стратегию» и создавать среду вокруг себя; как жить в соответствии с природными циклами, играть и выигрывать? Я много думал об этом. Перед моими глазами – близкие мне женщины, внучка, множество женских историй и судеб; книги, статьи, блокноты, дневники... Поэтому то, о чем вы читаете сейчас – не просто «плод воображения». Это – концепция. Концепция развития и поддержания Женственности. Ну уж простите, ну не можем мы, мужчины, без Концепции. Это моя Концепция прикосновения к Тайне.

Я знаю, что у женщины все начинается с Прикосновения. Я бы даже сказал – с Его Величества Прикосновения. Стоит прикоснуться к женщине, взять ее за руку, как вся она начинает вибрировать. И это – удивительно... Но я отвлекся... Итак...

... Прошу вас, возьмите в руки предмет, к которому вам приятно прикасаться, приятно держать в руках... Мне очень интересно, что же вы взяли в руки? ... Кошелек? Подушку? Сумочку? Кота? Игрушку? Записную книжку?... Этот предмет теплый или прохладный? Мягкий или твердый? Гладкий или шершавый? Он вызывает у вас какие-то чувства, воспоминания, или желания?... Или его просто приятно держать в руках?... Вы держите его в руках и на ваших устах появляется мягкая улыбка... Это чудесно.

Это чудесно увидеть, как вы улыбаетесь ПРОСТО ТАК!.. Прошу Вас запомните это удивительное чувство, это волшебное состояние, когда вы улыбаетесь ПРОСТО ТАК...

Для мужчины улыбка женщины ПРОСТО ТАК – подарок. Он начинает думать, что Она улыбается ему, а Она улыбается ПРОСТО ТАК.

В ЖЕНСКОЙ УЛЫБКЕ ПРОСТО ТАК – ВЕЛИКАЯ ТАЙНА. В ЖЕНСКОЙ УЛЫБКЕ ПРОСТО ТАК – ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕНСКАЯ СИЛА.

Мужчина легко приписывает источник Ее улыбки своим достижениям, себе. Он окрыляется ощущением собственной победы, он вдохновляется желанием служить Ей. Потому что Ее улыбка ПРОСТО ТАК – это самая лучшая награда для него. Легендарная улыбка Джоконды – это улыбка ПРОСТО ТАК, и она уже несколько веков завораживает людей.

Улыбка ПРОСТО ТАК – это главное «секретное оружие» Женщины. ПРОСТО ТАК улыбнуться может только ИСТИННАЯ ЖЕНЩИНА, тонко понимающая и принимающая свою природу, заботливо ухаживающая за ней.

Получается, что вся эта книга о женском искусстве улыбаться ПРОСТО ТАК. Да, так много страниц, чтобы постичь одну простую вещь... Один сокровенный секрет. Секрет Женственности... Улыбку ПРОСТО ТАК...

Скажите, когда вы улыбаетесь ПРОСТО ТАК? Может, в выходной или праздничный день, в День Рождения, 8 марта, 2 января? Когда не нужно некуда спешить, когда близкие имеют все основания позаботиться о вас? Вы открываете глаза, понимаете, что целый день ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ВАМ. И вы улыбаетесь... ПРОСТО ТАК... Как это прекрасно! Вы сладко потягиваетесь; вам приносят в постель чашку ароматного чая или кофе. Что вы предпочитаете?... Никуда не торопясь, вы долго стоите под упругими струями воды, обволакивая бархатистой мыльной пеной свое тело. А потом, широко распахнув дверцы платяного шкафа, долго выбираете наряд для наступившего дня. Какой сегодня явить себя миру? Строгой? Романтичной? Загадочной? Недоступной? Или – открытой? А потом... потом начинается волшебство. Вы раскладываете перед зеркалом все эти недоступные мужскому пониманию загадочные баночки с кремами, гелями, пудрами, румянами. Флаконы с духами, кисточки, щеточки... Разве это не волшебство? Разве это не чудо – начинать свой новый день ТАК, с улыбки ПРОСТО ТАК?... Для меня наблюдать за этим – настоящее удовольствие, Маленькое Чудо Повседневности.

А теперь представьте, вы вышли из дома. Вас как будто несут крылья. На вас останавливаются взгляды. Есть среди них восхищенные, есть завистливые, есть удивленные, есть влюбленные. Но нет равнодушных. Потому что невозможно

быть равнодушным к САМОЙ ЖИЗНИ. А вы сейчас – летящая, будоражащая воображение, прекрасная – и есть САМА ЖИЗНЬ.

Узнаете себя? Простите, не расслышал. Хотя главное, что я вас узнаю.

Да, это свободный или праздничный день. А скажите, как вы начинаете свой обычный, рабочий день. Быть может, вы, встав раньше всех, готовите завтрак для семьи? А, может, вы любите поспать подольше, и утром встаете автоматически, и вам «ни до чего»? Я знаю, что вы не всегда высыпаетесь, знаю, что иногда вам утром «кусочек в горло не лезет». Если бы вы знали, как мне хотелось бы это изменить!

Как бы мне хотелось, что бы ни одна из вас не говорила с утра так, как одна моя знакомая. Я даже записал ее слова, они меня тогда очень расстроили. Привожу дословно: «О, Боже, опять этот новый день! Опять звенит этот гадкий будильник, а я как раз задремала только под утро. Надо вставать готовить завтрак, хотя могли бы уже и сами себя обслуживать, не маленькие. Но – дожدهшься от них, ничего не могут без меня сделать. И на работе тоже самое... Опять этот вечно капающий кран. Хоть бы кто-нибудь потрудился вызвать водопроводчика. Кто это в зеркале?! О, Господи, лучше не смотреть! И ради этого я выходила замуж?! И ради этого я родилась на свет?! Почему в сказках все заканчивается свадьбой, и никто не предупреждает, что будет потом?!». Когда эта женщина выходила из дома, на ее озабоченном ли-

це читались тревога, недоверие, разочарование. На ней останавливались взгляды. Были среди них – сочувственные, жалостливые, были и злые, иногда – холодные, пренебрежительные. Были и равнодушные. Именно эти взгляды расстраивали ее больше всего. Она даже приводила строчки Анны Ахматовой: «Мужчины смотрят не на меня, а сквозь меня». И она спрашивала, почему с ней происходит *такое*? Я тогда тоже задумался, что произошло с этой хорошей, умной и красивой женщиной. Почему она перестала возбуждать желание жить? Причем, прежде всего – у себя самой.

Мне очень горько и грустно, когда я вижу, как женщина сама себя «загоняет в угол». Да, я слышу, вы говорите, что не она сама себя загоняет, а обстоятельства. Муж, дети, работа, обязательства перед родителями, нереализованные мечты... Но со стороны мужчины кажется, что женщина это делает САМА. А мы просто даем ей возможность делать это. Нет, я не хочу снимать с себя ответственность! Я, например, постоянно твержу женщинам: «Плюньте на все, особенно на быт, успокойтесь, расправьте плечи! вы – самая красивая, поверьте в себя! начните больше заботиться о себе, баловать себя!». Что касается меня, то я стараюсь делать по дому все дела, не разделяя их на «мужские» и «женские». Но я-то, конечно, исключение... Хотя...

Есть у нас такой анекдот. К психологу приходит заплаканная женщина и говорит:

– Мой муж – чудовище! Я целыми днями убираю, стираю,

мою, готовлю. А он, приходя с работы, даже слова доброго не скажет! Более того, он, попробовав мою еду, каждый раз недовольно спрашивает: «Это еда, или это уже ели?» Мне так обидно, так горько, так больно, что я даже хочу его убить! Скажите, доктор, что мне делать с моим мужем?

– Для начала, перестаньте его кормить, – рекомендует психолог.

Так и я всегда советую женщинам – переключите внимание со значимых других (детей, родителей, мужей) на САМОЕ СЕБЯ. То есть для начала перестаньте всех их кормить. Кормить своей Силой. Ну хотя бы посадите на диету – кормите на треть меньше. Тогда высвободившаяся энергия пойдет на вас. Тогда вы сможете ПОЗНАТЬ САМОЕ СЕБЯ. И уж поверьте мне, это ваше «САМОЕ» – прекрасно!

Ну, как вам мое предложение? Готовы начать познавать САМОЕ СЕБЯ? Тогда – вперед! Я постараюсь рассказать вам все, что знаю. Точнее *все, что рассказали мне о себе вы, дорогие Женщины*. Я, как системный аналитик, просто систематизировал эту информацию. Потому что -

МУЖЧИНЫ ВСЕГДА СТРЕМЯТСЯ СИСТЕМАТИЗИРОВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРУЮ ДАЮТ ИМ ЖЕНЩИНЫ.

Первое, что я для себя выделил, объясняя самому себе

Женскую Природу, это базовый принцип Женственности. Кстати, здесь мы с Дарвиным неожиданно для себя нашли согласие. Нет, он меня не убедил в том, что женщины, также как и мужчины, произошли от обезьяны. Я так и остался при своем мнении, что Женщин создал собственноручно Господь Бог. Мы со стариком Чарльзом сошлись на том, что все женщины чудо как изменчивы.

Поэтому базовый принцип Женственности – это ИЗМЕНЧИВОСТЬ. В каждой из вас самой Природой заложена способность постоянно меняться, переходить из одного состояния в другое. Целая гамма мельчайших переживаний пронесится в вашем внутреннем пространстве, и вы даже не успеете иногда отследить этот процесс. Так ли это? Каждая из вас по сравнению с собой вчерашней – разная, другая. Прошла ночь – и вы изменились. И в этой изменчивости – ваша Сила.

СИЛА ЖЕНЩИНЫ – В СПОСОБНОСТИ МЕНЯТЬСЯ.

Меняются настроение, ощущения, чувства, мысли, идеи, ваше восприятие окружающих. Это значит, что вы постоянно находитесь в движении. Как будто Жизнь для вас – это необыкновенный Танец. Наверное, поэтому мудрые люди и говорят, что женщина счастлива тогда, когда живет, танцуя.

ЖЕНЩИНА СЧАСТЛИВА, КОГДА ЖИВЕТ ТАНЦУЯ.

Скажите, вы любите танцевать? Иногда просто так, закрыв глаза, не думая о точности движений; забыв обо всем вокруг? Танцевать, когда вас никто не видит; танцевать, только потому, что этого не просит, а требует ваше тело?

Как мне хочется услышать от вас – ДА!

Надо сказать, что жизнь древних женщин была наполнена самыми разнообразными танцами. Когда-то они, танцуя, входили в таинственный резонанс с силами Природы. В них вливалась сила земли, воды, огня и воздуха. Танцуя, они освобождались от груза забот, обновлялись и открывались навстречу новой жизни, новому циклу.

Сокровенные женские танцы – не для любопытных глаз. Это правило действует и сегодня. Поэтому я говорю не о дискотеках, а о спонтанных танцах тогда, когда вы одна. Может, вы замечали за собой, что занимаясь какой-то домашней работой, особенно уборкой, вы что-то напеваеете и пританцовываеете? Если так – это чудесно!

Ведь в танце есть Легкость, в танце есть сила изменчивости, в танце есть ДВИЖЕНИЕ. Без движения, внутреннего и внешнего, Женщина погибает.

Простите, я увлекся разговорами о танцах. Просто наблюдать за танцующей женщиной – это огромное удовольствие. А танцевать вместе с ней!.. Но вы сейчас, вероятно, читаете

книгу сидя или лежа. Думаете, так не потанцуешь? А вот и нет! Я точно знаю, что -

ЖЕНЩИНА УМЕЕТ ТАНЦЕВАТЬ ДАЖЕ НЕ ПРОИЗВОДЯ ЯРКИХ ВНЕШНИХ ДВИЖЕНИЙ.

Да, вы умеете танцевать уголками губ, изгибом бровей, движением ноздрей и плеч; легким поворотом головы, взмахом ресниц. Вы умеете танцевать даже взглядом, движением пальцев, дыханием. И каждое ваше даже мельчайшее, даже неуловимое движение может быть наполнено неповторимым и чарующим шармом, источником которого является ваше **ВНУТРЕННЕЕ ДВИЖЕНИЕ.**

Нет, я имею в виду не только движение крови и других элементов в вашем организме. Я имею в виду внутреннее движение вашей женской энергии. Вы хотите узнать, что это такое? Тогда читайте и слушайте свои ощущения.

...Если приложить руку к сердцу, можно ощутить внутреннее движение... Особый ритм, особый танец нашего сердца передается ладони... Где в недрах вашего внутреннего пространства, как будто в недрах самой Земли, рождается дыхание... У него тоже свой ритм, у него тоже свой танец... Если еще некоторое время вы послушаете себя, возникнет чувство, что вы соприкасаетесь с чем-то неизведанным и живущим собственной жизнью... Еще несколько мгновений, и вы чувствуете, как под аккомпанемент необыкновенного

оркестра, все, что живет во внутреннем пространстве, приходит в движение... Все начинает двигаться в странном, но на удивление слаженном танце... Это не вальс, не полька, и даже не менуэт или гавот... Это ваш **ВНУТРЕННИЙ ТАНЕЦ**... Вы можете не слышать, как двигаются ваши ощущения и чувства, идеи и мысли... Но если вы сделаете глубокий вдох и выдох... а потом еще раз, и еще...то **СИЛА ВНУТРЕННЕГО ДВИЖЕНИЯ** станет ощутима каждой клеточкой вашего тела... Он всегда есть внутри – ваш **ВНУТРЕННИЙ ТАНЕЦ**... Даже когда вы не знаете о его существовании, даже когда вы забываете о нем... Он есть, он живет, меняется и – поддерживает **ВАШ ТОНУС**, помогает циркулировать вашей жизненной силе... Почему бы не сказать ему, вашему **ВНУТРЕННЕМУ ТАНЦУ**, **СПАСИБО?**...

Пока внутри Женщины есть танец – она живет. Пока звучит внутри музыка – она живет. Ваш внутренний танец – это **МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО ПОСЕДНЕВНОСТИ**. Он начинается с момента рождения и сопровождает вас на протяжении всей жизни. При этом – меняясь. Меняется ритм, темп, последовательность и мастерство движений. Иногда вы осознанно или неосознанно убыстряете его, иногда – замедляете или усложняете...

Знаете, когда вы искусственно убыстряете темп вашего внутреннего танца? Когда начинаете волноваться, раздражаться, суетиться. Тогда из ваших движений уходят плав-

ность и гармоничность, появляются угловатость, резкость, тяжесть. А на такие состояния и настроения, на эти, с позволения сказать, «движения», уходит большое количество вашей Жизненной Силы. Замечали?

Конечно, я понимаю и признаю, что женщина не может не волноваться, не раздражаться и не суетиться! Да-да, такая у вас природа. Я же не спорю. Я просто ПРОШУ – даже волнуясь, даже злясь, даже обременяясь заботами – НЕ ТЕРЯЙТЕ ПЛАВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ! Вы ведь так красивы, поверьте!

ПУСТЬ ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ДВИЖЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ БУДУТ КРАСИВЫМИ ВСЕГДА, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, В КАКОМ НАСТРОЕНИИ ОНА ПРЕБЫВАЕТ.

Чувствуете, что раздражены? Прошу вас, сделайте глубокий вдох и выдох, расправьте плечи – пусть ваша голова гордо сидит на троне, и каждый поворот шеи наполнится ДОСТОИНСТВОМ.

Напрягает бремя забот и неразрешимых проблем? Не поддавайтесь! Подумаешь, бином Ньютона! На каждую неразрешенную проблему тяжелых движений не напасешься! Пусть ваши речь и движения останутся плавными и грациозными. Пусть каждый поворот головы будет наполнен достоинством, а на лице играет мягкая улыбка. Вот так! Они вам делают

шах, и рассчитывают, что вы опустите плечи, а вы – раз! и не оправдали их ожиданий (под «они» и «их», в данном случае, я понимаю проблемы, заботы и неурядицы).

Вы волнуетесь, тревожитесь и ничего не можете с собой поделать? Вы чувствуете, что ваши заслуги признаны недостаточно? Вы разочарованы, обижены, уязвлены? Пусть у вас есть на это веские и объективные причины. Но ваш внутренний танец не должен от этого стать тяжелым. Не поддавайтесь натиску тяжелых чувств и мыслей! Наоборот, глубоко вдохните, потряхните головой, притопните ногой, взмахните руками, поведите плечами! Никто и ничто не имеет право менять ваш танец. Свой танец изменяете только вы сами.

Знаете, ведь мужчине очень интересно узнать, какой танец живет у вас внутри. Что это за движение, помогающее вам **МЕНЯТЬСЯ**?

Пожалуйста, возьмите цветные карандаши, или просто ручку. Позвольте вашей руке оставить след на этом поле чистого листа. Это просто движение. Пусть ваша рука, держа карандаши, меняя цвета, двигается так, как захочет. И тот рисунок, который получится, станет портретом вашего **ВНУТРЕННЕГО ТАНЦА**.

Ну вот, вы и познакомились. Позвольте представить – это ваш Внутренний Танец. Прошу любить и жаловать. Да-да, он – ваш верный слуга, ответственный за вашу **СПОСОБНОСТЬ МЕНЯТЬСЯ**, находиться в движении. В движении красивом, плавном, гармоничном, достойном.

Ах, мне бы вашу женскую способность меняться! Я бы всегда был хозяином своего слова – захотел дал, захотел взял обратно! Мне бы напоминали о моих обязательствах, а я бы удивленно вскидывал брови с невинным взглядом говорил: «Что вы имеете в виду? Я вам ничего не обещал!» А как бы легко решались все проблемы! Я бы просто о них забыл, закрылся ото всех, врубил музыку и начал танцевать. Я бы имел возможность легче ко всему относиться, чаще обновлять гардероб, я бы легко переходил из одного состояния в другое. Но – не могу. Принцип ИЗМЕНЧИВОСТИ – это женский принцип. В нестабильности и движении – ВАША СИЛА.

Вы спрашиваете, а почему же тогда почти все женщины стремятся к стабильности? Наверное, чтобы компенсировать избыток нестабильности, изменчивости. Но когда женщина приобретает стабильность она рискует потерять легкость движений, способность меняться, даже начинает лениться. Поэтому женщине приходится балансировать на лезвии бритвы – двигаясь, стремиться к стабильному состоянию, но, достигнув его, начинать новое движение.

Сколько же нужно женщине сил, чтобы находиться в движении, постоянно меняться? Мне даже и не представить. Зато я знаю, что внутри каждой женщины есть уникальный механизм, уникальная способность. Давайте назовем ее *способностью собирать и накапливать*.

Помните, чем занималась женщина в древние времена?

Точно – собирательством. Она собирала корни, травы, ягоды, а также – впечатления, знания, опыт, рассказы, сведения и прочее. Она *собирала и накапливала*. Если это были какие-то материальные ценности – еда, одежда, предметы, то таким образом пополнялась материальная база семьи. Если это были некие социальные впечатления – опыт общения с мужчинами, женщинами, детьми; субъективная типология людей и ситуаций, то таким образом создавалась база Ее представлений о законах взаимодействия людей друг с другом. Если это были некие духовные впечатления – опыт Ее общения с миром природы, переживание любви и гармонии, то таким образом создавалась копилка Ее духовного опыта. Собственно, эта КОПИЛКА ДУХОВНОГО ОПЫТА и поддерживала Ее на жизненном пути.

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.