

Ирина Запотоцкая

*Красота,
сводящая с ума*

Недневник для женщин



Ирина Запотоцкая
Красота, сводящая с ума.
Недневник для женщин

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19206778
ISBN 9785447488093*

Аннотация

«Красота, сводящая с ума» – ожерелье историй, иллюстраций и специальных вопросов, открывающих роскошь женской души. Коучинговые рассказы, как живопись, словом проникают в сердце, даря встречу с собой настоящей. Книга предназначена для каждой женщины, мечтающей раскрыть свою истинную красоту.

Содержание

Предисловие	5
Гранатовые меандры	7
Хищная кошка	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Красота, сводящая с ума

Недневник для женщин

Ирина Запотоцкая

© Ирина Запотоцкая, 2016

© Ирина Запотоцкая, дизайн обложки, 2016

© Алексей Биленко, дизайн обложки, 2016

© Татьяна Апостол, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Милая читательница, перед тобой книга, которая осуществляет встречу с собой, помогает раскрыть свою истинную красоту.

Состоит она из 7-ми коучинговых историй с арт-страницами и практикой. Для работы также потребуются блокнот и цветные карандаши.

Читая каждую из историй, разгадывай ее, как ребус. Отгадкой считай понимание того, какое послание история несет для тебя. Если не понятно, перечитывай вновь, пока не увидишь смысл.

Чтобы еще больше насладиться чтением, в книге есть арт-страницы. Распечатай их и разрисовывай.

Дальше переходи к практике и отвечай на вопросы в своем блокноте. В этот момент, ты сможешь посмотреть на себя с нового ракурса, лучше услышать, и больше понять о себе и своих истинных желаниях. А также запланируй и осуществи шаги, которые помогут воплотить твои мечты в жизнь.

По завершению работы с одной историей, переходи к следующей.

Книга рассчитана на 7-недель, которые предусматривают чтение, рисование, ведение блокнота и реализацию плана.

С горячим сердцем желаю удовольствия в пути и ярких

открытий!

Автор Ирина Запотоцкая

Гранатовые меандры

В одно солнечное утро Лиза опустила в горшок с землей зернышко и с надеждой стала его лелеять, чтобы выросла большая и сочная капуста. Присматриваясь к ростку, каждый день искала, не вяжется ли там долгожданный зеленый кочан.

– Куда ж он подевался, почему не растет, сколько можно ждать? – нервничала Лиза, заглядывая с лупой в горшок.

– Если завтра не найду хотя бы намек на маленькую зеленую скрученную улитку, то вышвырну это растение прямо с балкона и больше не буду тратить на него свои силы и зря забивать голову всякими глупостями о пирожках с капустой.

– И вообще, откуда у меня возникла эта идея: чтобы съесть салат или борщ – надо выращивать кочан годами. Что за нищенские мысли... Сейчас же пойду и куплю капусту в магазине, и не буду мучить себя хороводами вокруг безнадежных почек!

Выйдя, направилась знакомой тропинкой через лес. Вокруг буйствовали могучие деревья, которые своим убедительным и выдержанным столетием видом внушали доверие и защиту прохожим. Их кроны возвышались над головой, оставляя большой голубой просвет с облаками, который в деталях повторял извилистую тропу и освещал, как прожектор, зеленый тоннель лесной дороги.

Лиза шла, рассматривая забавы пушистых белок, и любовалась свежестью леса, который был естественным чистым дыханием среди урбанистической жизни. Поляны сменялись аллеями с лавочками, на которых сидели мамы, катая туда-сюда колясочки с малышами. Лизу забавляло это хорошее, синхронное действие и смех детей, которые с мелом в руках создавали свои увлекательные истории на вымытом дождем асфальтовом полотне или, перебирая ножками педали треугольных велосипедов с разноцветными наклейками, мчались так быстро, что чувствовали, как их личиков касаются своими ладонями ветер.

Вот девочка прыгает по огромной нарисованной улитке, перескакивая одна за другой деления ее ракушки, будто поднимаясь спиральной лестницей с середины вверх. Ее искренняя улыбка, красное платье, шляпка, узорчатая сумочка и влюбленность в глазах удивили Лизу и заставили приостановиться.

– Разве это трехлетняя девочка, если в ее глазах тонешь и читаешь что-то невероятно естественное, женское и такое настоящее?! Она словно красивая и любимая женщина, которая счастливо прогуливается со своим мужем по набережной в Каннах.

– Постой-ка... Красная... сумочка...

Сначала спохватившись, а потом будто оцепенев на месте, Лиза мыслей-молнией перенеслась в прошлое и стала вспоминать.

Она оказалась на зеленой залитой светом поляне, устланной ковром из радужных цветов и игривых бабочек. Через нее проходила тропинка. Отовсюду доносилось пение птиц. Идя по тропе, она ненароком наткнулась на красную бархатную сумку, которая лежала посреди дороги прямо перед ней. Сгорая от нетерпения рассмотреть находку, Лиза быстро начала развязывать затянутый старый узел. Немного пришлось повозиться с завязкой, но все же она открыла загадочную сумку.

Внутри обнаружила зерна, которые своей формой напоминали рубины и ярко сияли, выигрывая всеми гранями.

– Хм, странные семена посреди дороги, да еще и без инструкции, что с ним делать, как выращивать и ухаживать, – подумала Лиза.

– Но я лопну от любопытства, если не узнаю, что из него вырастет. Итак, если я нашла эту сумку, значит она для меня. Хотя все зернышки мне не нужны. Возьму одно, а другие положу обратно и оставлю здесь для следующей любопытной прохожей, которая будет идти этой же тропой, – сказала и, играя, бросила на дорогу красный мешочек.

И мгновенно, как на световой машине времени, вернулась в настоящий момент.

– Странная слабость. Присяду.

Сев на скамейку, руками потянулась к вискам, будто помогая себе пережить резкую головную боль, которая внезапно ее одолела. Это оказались воспоминания, которые резко

подступились к голове, как магма из центра Земли, и мгновенно взорвались на поверхности невиданным вулканом, разойдясь свежей лавой из забытых мыслей и чувств.

– А что за семечко я тогда нашла? Это же его я посадила в свой горшок! Сколько времени за ним ухаживаю и что вырастила? Лиза, а где ты тут видишь капусту? Ты глупая или голодная на пирожки? – Ища корень мысли, металась женщина.

– Я как привороженная. Сколько лет растила, и не знаю, что и зачем.

– Погоди, я совсем забыла еще один важный момент! Помню, в тот день, когда возвращалась по тропинке назад с находкой, увидела маленького старого скрученного человечка. Он сидел с протянутой рукой, вкопанный как пень на пыльном камне посреди лужи, и просил милостыню-любовь. У него еще такая затертая табличка висела на груди, я едва прочитала надпись, нацарапанную углем: «Злыдень. Подайте кто сколько сможет любви».

Он так жалостливо просил, так убедительно горевал, проливая слезы и вытирая сопливый нос, – чтобы я поделилась с ним, ведь у него своей нет, он же бедный! А я, дура, поверила, что такое бывает! И только я повелась на его уговоры, он куда-то запропастился. А на самом деле не пропал, а незаметно залез в мою сумку. Она тут же потяжелела килограмм на десять. Так вот оно что...

– Тогда я злыдня и подхватила...

– Получается, он сбил меня с толку и заразил куриной слепотой. И все время я жила в поисках чего-то, как в тумане, не видя, что у меня перед носом.

– А вчера, когда убирала, я же сожгла ту старую сумку! Она была уже совсем изношена и такая страшная с виду, как из сажи. Сначала я подумала, что постираю, а если не удастся вывести грязь и придать лоска, то отдам в химчистку. Но зачем чистить, если она совсем не пригодна для ношения? Ей теперь одна дорога. А когда с радостью подожгла ее, как хлам, еще и думала, почему она так коптит черным дымом? А это злыдень в ней горел и корчился, пока не сдох!

– Потому-то у меня сегодня как плена с глаз спала. Я будто пришла в себя. Даже перед глазами посветлело.

– Что же мне на самом деле удалось вырастить из найденного зернышка? Не терпится посмотреть!

На полпути к магазину Лиза развернулась и со всех ног помчалась домой.

Зайдя в комнату, она не поверила своим глазам и удивленно остановилась на пороге от увиденного чуда. Тщательно потерев веки пальцами, сильно и нервно, несмотря на накрашенные ресницы, снова посмотрела на чудо, которое никуда не делось. И ясно видела то, что раньше было для нее совершенно невидимым.

В ее комнате выросло роскошное дерево. Хрупкое, прочно укоренившееся, с ухоженной шарообразной зеленой кроной, которая манила щедростью, ароматными цветами и со-

зрелыми плодами.

– Та это же гранат!

Чтобы проверить, не сон ли это, попробую плоды.

Разломав пополам красный сочный гранат, Лиза попробовала его сладкие рубины.

На вкус они были доверху налиты соком жизни, который вмиг пронзил каждую ее клетку и разлился по всему телу, став тихой, глубокой, прозрачной и полноводной рекой. Взяв исток из сердца, она, формируя богатые меандры, стремительно направилась извилистым руслом, чтобы слиться с океаном.

– Что со мной? Совсем опьянил мой разум этот гранат. Я будто влюбилась, но стою одна в комнате. Надеюсь, что этот неожиданный эффект от дегустации до завтра выветрится. Так ведь и с ума можно сойти, если предположить, что я влюбилась сама в себя, – блаженно проговорила женщина.

Запах любви густо стелился в комнате, как туман в альпийской долине, окутывая все вокруг мягким светом.

– Так странно...

Любить...

А солнце заглядывало через пестрые шторы и будто через трафарет наносило на Лизино лицо летние узоры, даря ей золотые букеты и одновременно говоря: «люблю и любима».



Арт-страница

ПРАКТИКА

1. Есть ли ситуация, которая тебя беспокоит в данный момент? Опиши ее.
2. Что ты хочешь, чтобы было вместо этой ситуации? Какой видишь лучшую картину?
3. Что будет, если ситуация решится так, как ты хочешь? Как ты будешь чувствовать себя? Чему научишься? Как этот результат повлияет на твою жизнь?
4. Как думаешь, что привело к волнующей ситуации? Чем выгодна для тебя эта ситуация? Пиши так, как есть.
5. Какую цену ты платишь, если ничего не изменить? Что

будет, если оставить все так, как есть?

6. Кто или что может тебе помочь в решении этой задачи? Как? Чего еще не хватает, чтобы получить желаемый результат? Запиши все идеи, которые к тебе приходят.

7. Какие шаги осуществишь в течение недели?

Хищная кошка

Попивая травяной чай с медом, Нина рассматривала через кухонное окно незнакомых прохожих. Перед ее глазами пробежал поток фигур в пальто, резиновых сапогах, болоньевых плащах с разноцветными зонтиками и странными шарфами. Вместе с пейзажными деревьями они творили оранжевую аппликацию из кленовых листьев, приклеивая его к мокрому серому асфальту.

– На дворе настоящая золотая осень, а я в носках и растянутой рубашке сижу в воскресенье дома. И напоминаю себе шкаф, доверху забитый изношенными вещами, в который пытаюсь втиснуть хоть какую-то обновку, но места свободного не нахожу.

– Кстати, мой сундук в углу!.. Судя по толщине слоя пыли на нем, его давно никто не открывал. Он годами стоял, мною позабытый. А вещи? Сколько же их здесь? Я больше не хочу одевать ни одну из них. Немедленно выброшу этот хлам, – произнесла женщина и принялась вытаскивать вещи из сундука.

Придя в себя и набив пакеты, Нина вышла на улицу и, попрощавшись со старыми вещами, начала их выбрасывать в помойку. Чего там только не было: и тканые ручной работы цветастые юбки, вышитые шелковыми нитями блузки, платья с кружевами...

Вскоре появилась заинтересованная прохожая, которая приостановилась и с открытым ртом стала рассматривать, как Нина выбрасывает свои пожитки.

– А эти вещи вам что, не нужны? Такую одежду нормальные люди еще носят, – удивленно и жадно сказала женщина.

– Мне они больше не понадобятся. Если хотите, можете забрать себе, – спокойно ответила Нина.

У прохожей дух перехватило от такого предложения. Она быстро стала перебирать содержимое пакетов и отбирать на кучу понравившиеся вещи.

С утра до вечера Нина выносила и выбрасывала вещи из сундука и порядком устала от этого кропотливого процесса.

– Фух, наконец, закончила. Осталось вымыть сундук и натереть его до блеска. Пока не знаю, что туда положу, но, думаю, что-то ценное. И почему я раньше не замечала такую выдержанную годами, дорогую, неподдельную красоту? Сейчас же переставлю сундук к окну и сделаю центром комнаты, ее привлекательным акцентом!

Осуществив задуманное, легла спать.

Утром, потянувшись за будильником, Нина сонным глазом увидела, что сундук стоит посреди комнаты, да еще и с открытой крышкой. А нос подсказал, что воздух пронизан каким-то странным, сладковато-головокружительным ароматом.

– Наверное, мерещится. Переутомилась вчера, – в дреме

подумала Нина, переворачиваясь с боку на бок и облизывая красные, пересохшие, как полуденная Атакама¹, губы.

– Хм, ощущения не дают покоя. Таки это не сон. Скорее к сундуку, – сладко, но со стальными нотками в голосе прошептала Нина.

Инстинктивно, как хищная кошка, которая дождалась добычи, мгновенно выпрыгнула из кровати и победно, с бешеной жадностью вогнала когти в свою птицу. Громко дыша, извиваясь телом, как змея, наигралась с ней, подогрев азарт, переступила и направилась дальше к сундуку.

Подойдя ближе, на мгновение замерла, как перед следующей атакой на вожаделенную добычу, потом встала на цыпочки и, едва касаясь пола нежными босыми пальцами с окрашенными в цвет крови ногтями, сделала несколько точных легких шагов вперед, чтобы ухватиться скорее за прочную опору сундука. Проведя рукой по резному узору, заглянула внутрь.

– О! Это чудо! – воскликнула сочно. – Какое обольстительное ажурное белье! А это что? – с интригой продолжила.

Отодвинув трусики, заметила полную, налитую нектаром от самой вселенной розу, открытые лепестки которой пробудили в женщине безумное торнадо ощущений. Они мощным вихрем подняли ее в небеса, а потом медленно, как бездумное головокружительное перо, мягко опустили.

¹ Атакама – пустыня в Южной Америке на севере Чили. Считается самой сухой пустыней в мире.

Открыв флакон с розовой водой, который также был в сундуке, Нина медленно, как из глубины океана, вдохнула ароматы и задрожала от цунами, которое безжалостно пронеслось через все тело, повторив волну за волной.

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.