Наталья **ПОКАТИЛОВА**

Книга НОМЕР 1

для женщин

Две книги в одной:

«Практики и упражнения для женщин»

«Как быть единственной для своего мужчины»

УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Наталья Покатилова

Книга номер 1 #для женщин. Упражнения и практики женственности

«АСТ»
2017

УДК 159.9
ББК 88.37

Покатилова Н. А.

Книга номер 1 #для женщин. Упражнения и практики женственности / Н. А. Покатилова — «АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-105762-6

Что значит для каждой женщины покой, любовь, состояние наполненности и гармонии? Это то, что составляет наш мир и открывает истинную женскую природу. Мы влюбляемся, любим, сопереживаем, дарим тепло и заботу мужчине и окружающему нас пространству. Поэтому для каждой девушки очень важно понять, что настоящее женское искусство заключается не в том, чтобы вовлекать мужчину в начале отношений, а в том, чтобы вовлекать его в себя каждый день. В этой книге собраны все практики, медитации и задания Натальи Покатиловой, которые позволят вам раскрыть свою женскую природу, обрести внутреннюю душевную гармонию, сделать свою жизнь счастливой, а также привлечь и удержать мужчину, который станет вашей защитой и опорой. Вы узнаете, как управлять мужским вниманием, сохранять новизну отношений и не терять энтузиазма, правильно выстраивать эмоциональную и сексуальную близость, поддерживать крепкие и доверительные душевные связи.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-105762-6

© Покатилова Н. А., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Часть 1 7
Введение 7
Как измениться и стать другой 9
Женский полюс 9
Пошаговые рекомендации 10
Переезд в женский полюс 14
С чего начинается переезд в женский полюс? 14
Практики переезда в женский полюс 15
Практики расслабления и покоя 16
Практики объема 20
Наполнение и выстраивание энергетики по женскому типу 22
Практики состояния волны 25
Практика «Переход во внутреннее пространство Инь» 26
Практики развития чувственных проявлений 27
Наполнение энергией стихий 28
Наполнение энергией стихий. Практика 31
Расслабление вагины 32
Восстановление женского центра 34
Практика внутренней активности и внешней пассивности 36
Практика принятия и согласия с миром 38
Практики делегирования и принятия даров 38
Практики перехода из «надо» в «хочу» 41
Практики развития интуиции 43
Практики освобождения от цели и срочности 44
Практики комфорта и освобождения от значимости результата 46
Перетекаем из одной практики в другую 47
Женская сила в реализации желаний 49
Женская сила 49
Накопление женской силы 49
Благочестие 50
Искусство молитвы 51
Прощение как практика благочестия 52
Влияние на окружающую действительность 53
Искусство желать 55
Триста ваших желаний 56
Внутренние конфликты 57
Умение не передумывать 60
Язык нашей души 61
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Наталья Покатилова
Книга номер 1 #для женщин: упражнения и практики женственности

© Покатилова Н.
© ООО «Издательство АСТ»

Часть 1
Практики и упражнения

Введение

Почему я все время выбираю не тех парней?
Как выйти замуж?
Почему мой брак разваливается?
Как перестать цепляться за прошлое?
Как построить крепкие отношения с мужчиной?
Что во мне не так?

Женщины уже много лет приходят ко мне в тренинговый центр «Альтернатива» с такими «почему» и «как». Из года в год я слушаю жалобы на неправильных мужчин и неудачные отношения, вижу уставших, издерганных, напряженных женщин, все время ждущих подвоха и готовых бросаться в драку за место под солнцем.

А ведь женщина не должна быть бойцом, ее предназначение – радость и творчество. Мы рождены, чтобы получать от жизни все, что пожелаем, не сражаясь и не требуя, а просто так, потому что мы – ЖЕНЩИНЫ!

Если вы не были на моих тренингах и не читали моих предыдущих книг, то вы конечно скажете, что это неправда, мир жесток, он принадлежит мужчинам, и чтобы выжить, надо стать такой как мужчина. Но поверьте, это вовсе не так. Тот мир, где надо сражаться, действительно принадлежит мужчинам, но ведь он нам и не нужен. Наш, женский мир – это покой, любовь, состояние наполненности, и не борьба, а взаимодействие. И только вернув свою женскую сущность, можно найти свое место в жизни, ощутить умиротворение и построить счастливый крепкий брак.

> *Это непросто, ведь на всех нас давят привычные стереотипы, и поначалу предложение полностью поменять картину мира у многих вызывает отторжение. В книгах «Рожденная женщиной» и «Рожденная желать» я много рассказывала о теориях современной психологии, ведических и даосских традициях, законах развития личности и о многом другом, что помогает женщинам понять себя и свое место в мире. Но недавно я поняла, что пришло время собрать и весь накопленный за годы* **практический** *опыт – для тех, кто уже понял, что надо меняться и менять свою жизнь, и теперь хочет узнать не «почему» и «зачем», а* **как** *это сделать.*

Поэтому в этой книге почти не будет теории, но зато вы найдете практики, медитации и задания на все случаи жизни. С их помощью вы научитесь задавать себе правильные вопросы, выстраивать отношения с людьми, освобождаться от давящих проблем, расслабляться, наполнятся энергией, получать желаемое, притягивать мужское внимание, правильно обращаться с мужчинами и многое-многое другое.

Но прежде чем начинать читать, прогуляйтесь по магазинам и купите там себе красивый блокнот, ежедневник или тетрадь, которая на ближайшее время станет для вас чем-то вроде дневника жизни. Туда вы будете записывать задания, а заодно и все свои мысли, ощу-

щения, идеи, которые будут приходить вам в голову в процессе чтения и выполнения практик, и т. д. Поверьте, эти записи вам потом еще не раз пригодятся.

Приготовили тетрадь? А теперь открывайте книгу и в добрый путь!

Как измениться и стать другой

Женский полюс

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

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к состоянию инь. Идеальный вариант, когда в вас 70% женского и только 30% мужского. Тогда вы будете настоящей женщиной, но в то же время не растеряетесь и не потеряетесь в современном мужском мире, где надо постоянно взаимодействовать с социумом и решать бытовые вопросы.

Чтобы переехать в женский полюс, нужно время. Чтобы это произошло, должно поменяться мировоззрение, а значит, это несколько лет постоянной работы над собой. Знаете, это как изучение языка иностранного. Это не значит, что только через 3 года вы на нем заговорите, заговорите вы раньше, уже через полгода регулярных занятий, но вам понадобится 3 года, чтобы иностранный язык стал вашей частью, чтобы вы начали на нем думать, сны видеть, поэзию читать. То же самое и с переездом в женский полюс.

Обычно эту тему мы затрагиваем на второй день тренинга, и девочки часто говорят мне, что у них после первого дня остался какой-то непонятный осадок. На что я им всегда отвечаю: «Это нормально, так и должно быть». Почему? Все очень просто. Дело в том, что на своих тренингах я затрагиваю много концепций, которые идут вразрез с картиной мира большинства девушек и женщин, с их представлениями о том, как должно быть. Неважно, правильные это или неправильные представления, главное, они жили с ними много лет, это их почва под ногами. И вдруг я предлагаю совершенно другой взгляд, другую концепцию, и, конечно, они, а может, и вы тоже, будут бороться и сопротивляться.

Но надежда на благоприятный исход все же есть. Потому что концепция, которую я предлагаю, проверена уже не один раз, и она работает. Концепция же, с которой ко мне приходят девочки на тренинги, тоже была проверена не один раз, и она НЕ работает, иначе они бы просто ко мне не пришли. Так что задумайтесь над этим.

Я же со своей стороны очень надеюсь, что вы все правильно поймете и оцените и все-таки смените свою концепцию на ту, которую я вам предлагаю. Иногда это происходит очень легко: «Вау, я прозрела, открылись очи!» – а иногда сложно, через внутреннюю борьбу и сопротивление. И проходить этот тренинг в первый раз бывает очень сложно. Поэтому для тех, кто борется и сопротивляется, у нас есть повторное прохождение этого тренинга. Мы даем 50%-ную скидку, и за полцены те, кому это необходимо, могут поучаствовать в тренинге еще раз, снова окунуться в его атмосферу.

Как правило, повторно девочки приходят на тренинг уже с другим внутренним состоянием, приходят, уже проверив на практике все, что услышали в первый раз. Им кажется, что они пришли на какой-то другой тренинг, и все из-за того, что вдруг обнаруживают здесь много того, что в прошлый раз пропустили, не услышали, не узнали, а все потому, что боролись сами с собой.

Так что, дорогие мои читательницы, не пугайтесь и не удивляйтесь, если вдруг почувствуете в себе резкий протест, неприятие, нежелание все это воспринимать, если почувствуете усталость и непонятно откуда взявшуюся невосприимчивость к тексту (это когда несколько раз перечитываешь одно и то же, но ничего не понимаешь), – все это естественные и весьма предсказуемые этапы на пути к женскому состоянию. Главное, повторюсь, не надо пугаться. Это только сначала все идет тяжело, со скрипом, дальше же будет все легче и легче.

Пошаговые рекомендации

1-й шаг.

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

2-й шаг.

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

3-й шаг.

Обратиться за помощью, и желательно к тем, у кого этой проблемы нет.

Итак, 1-й шаг – признать, что у вас есть проблема.

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

Единственный способ что-то понять и увидеть – это задуматься над тем, что почему-то не складываются отношения с мужчинами. Именно с мужчинами, т. к. родственники и друзья от вас вряд ли отворачиваются. Вы же за всех берете ответственность, всем помогаете, всех спасаете, денег даете, сложные ситуации разруливаете…

Что они – дураки вас переделывать и от вас отворачиваться?

С другой стороны, для вас скорее всего существует всего два мнения: одно ваше, а другое неправильное.

И вы вряд ли кого-то будете слушать, даже если вам и скажут. Поэтому понять и увидеть свою проблему вы можете, только обратив внимание на то, что вам все время какие-то не такие мужики попадаются, что отношения ни с кем почему-то не складываются.

Задумавшись об этом, осознав, что есть какая-то проблема, какое-то обстоятельство, которое не дает вам быть счастливой в отношениях, вы скорее всего начнете интересоваться, что это может быть, что вам с этим делать, как вам научиться быть «женской» женщиной и т. д.

Прочитав гору книг, вы через какое-то время отодвинете их в сторону и признаетесь самой себе, что не можете самостоятельно справиться с проблемой, – не получается. И, сделав 2-й шаг, вы плавно перейдете к следующему – 3-му шагу – вы обратитесь за помощью, и работа над собой пойдет быстрей, и через какое-то время вы будете приятно удивлены, встретив себя в женском полюсе.

Упражнение «Достижения и подарки»

Для начала нужно понять – в каком полюсе вы находитесь: в женском или мужском. Какое мышление у вас преобладает. Для этого я предлагаю сделать мое любимое упражнение «Достижения и подарки».

Возьмите ручку и составьте два списка.

Мои достижения в жизни:
*1*_____
*2*_____
*3*_____
*4*_____
*5*_____

и т. д., сколько вспомните.

Впишите сюда все, чего вы в жизни добились трудом, проанализируйте свою жизнь и эти результаты напишите. Сюда пойдет все, что вы получили, когда вы прикладывали усилия, ставили себе цели, планировали последовательность действий и чего-то добились таким способом.

Написали? А теперь – второй список.

То, что досталось мне просто так:

*1*_____
*2*_____
*3*_____
*4*_____
*5*_____

и т. д., сколько вспомните.

Здесь напишите, пожалуйста, все важные для вас блага, которые у вас случились просто так, без всяких ваших усилий. Папа с мамой дали, на улице нашли, милый подарил, неожиданно на вас свалилось, как-то само произошло и т. п.

Итак, первый список – чего вы добились сами. А второй – что с вами случилось просто так. Кто-то вам дал, само произошло, неожиданно в руки свалилось, откуда-то взялось, подарили – это все пишем сюда. Возьмите достаточно времени, проанализируйте свою жизнь. Чтобы все важное в эти две колонки вошло.

Что можно считать доставшимся просто так? Ну, например, длинные красивые ноги или милые кудряшки, которые в вашем роду есть у всех женщин. Или должность, на которую вас внезапно взяли просто потому, что открылся новый проект. Или букет, который вам вдруг на улице подарили. Или квартиру, которую вам государство выделило. А может быть, вы когда-то нашли на дороге золотую цепочку. Или вам друзья скинулись на путевку за границу. А в списке достижений может оказаться примерно вот что: получили в школе медаль, потому что упорно учились. Или купили себе квартиру после пяти лет неуклонной работы в офисе

без выходных. Или поставили себе цель стать руководителем отдела и так постарались, что вас в итоге назначили на это место.

И теперь давайте считать. Сколько у вас достижений? А сколько всего вам досталось просто так? Считаем все записи и пишем итог. Например, у вас получилось 7 важных жизненных достижений и 15 подарков. Или 12 достижений и 3 подарка. Эти две цифры нам сейчас пригодятся.

Если у вас длиннее список достижений.

Если больше пунктов в той колонке, где вы все сделали сами, добились путем собственных, иногда очень больших усилий, – это значит, что у вас преобладает мужской тип достижений.

Почему? Потому что это мужчина по жизни постоянно чего-то добивается, ставит какие-то цели и получает результат своих усилий. А женщине, в идеале, все достается просто так. Она что-то захотела и это получила. И если у вас преобладает первая колонка, то вам будет полезно перейти из мужского в женский полюс, чтобы получать все так, как это делают женщины. Потому что иначе вы так и будете утруждать себя всю оставшуюся жизнь, пытаясь добиваться всего своими усилиями и истощаясь на этом пути.

И если у вас ваш список достижений заметно длиннее списка подарков, то я могу сказать: у вас с женственностью пока сложности. Так что я либо жду вас на тренинге «Рожденная женщиной», либо потихоньку двигайтесь сами, в этой книге много практик, которые вам помогут переместиться, перетечь в женское состояние. И будет очень-очень здорово и для вашей жизни полезно, если вы эти практики начнете делать регулярно.

Если у вас длиннее список подарков.

Если преобладает колонка «Подарки», это значит, что у вас преобладает женский тип получения желаемого. Значит, в основном ваши желания сбываются по женскому типу: все как-то само собой складывалось, а вы тут вроде как и ни при чем. Довольно часто так получается, что женщина думает, что она трудится-трудится, все сама, а на самом деле у нее список «само досталось» гораздо длиннее. И после этого упражнения многие говорят: «Я и не думала, что мне судьба столько всего просто так дала!»

Я за вас очень рада, и все же работу над собой, этакое женское самосозидание все равно никто не отменял. Важно и нужно с помощью наших практик усиливать женские состояния, которые у вас есть, но не всегда в полной мере проявляются.

Практика «Как понять, что говорит ваше тело?»

Сейчас переведите фокус внимания в свое тело и начните его ощущать, пожалуйста. И теперь я задам вам вопрос, а вы слушайте свое тело: Вы женщина?

Услышали ответ?

И еще раз: Вы женщина?

А теперь другой вопрос: Вы мужчина? Слушайте, как отвечает ваше тело. Найдите разницу в ощущениях, когда ваше тело отвечает в первый и второй раз.

Если с вашим телом все в порядке, то оно совершенно точно реагирует очень по-разному. В первом случае оно соглашается, во втором случае не соглашается. И вот эти ответы мы будем различать.

Иногда бывает, что тело не реагирует или его нам не слышно. Так случается иногда, когда тело очень напряжено, в большом стрессе, и мы не очень с ним в контакте. Тогда нужно поэкспериментировать: говорить себе разные фразы-утверждения для калибровки. Это простые конкретные предложения, однозначные для вас, с которыми вы можете очень легко согласиться или не согласиться.

Вот какие могут подойти:

У вас светлые волосы.	У вас темные волосы.
Вы ели сегодня курицу.	Вы ели сегодня лягушачьи лапки.
На вас туфли.	На вас сапоги.

В какой-то момент вы очень четко почувствуете эту разницу в ответах тела. А тело – однозначное, оно все знает, все слышит, на все реагирует. И в случае «нет»-ответа возникает ощущение сжатия, отодвигания внутри тела. Поиграйте с этим ощущением, подберите себе побольше фраз для калибровки и насладитесь тем, как внятно ваше тело говорит вам «да» или «нет».

И очень интересно, как женщины по-разному эти ответы ощущают. Например, кто-то чувствует тепло и мурчание, когда «да», и равнодушие, когда «нет», а другая ощущает на «нет» комок в груди, а у третьей при ответе «да» под ложечкой как-то особенно екает. А что самое полезное для нас, – что наше тело на очень разные вопросы совершенно одинаково соглашается или не соглашается.

Вот этот путь, девчонки, мы с вами освоим в этой книге, и он вас никогда не подведет. Как он выглядит:

• *Мы чувствуем покой и доверие к жизни.*
• *Не включаем функцию контроля.*
• *Не включаем функцию разума.*
• *Мы уверены, что все лучшим образом разрешится в нашу пользу и приведет нас туда, куда нам нужно.*
• *Мы плывем по течению жизни и оказываемся в нужное время в нужном месте.*
• *Все, что требуется, – не пропустить то, что нам нужно, когда мы окажемся рядом, и взять это.*

Вот вам два задания по итогам главы.

1. Расслабляемся!

Прямо сейчас, когда закончится эта глава, начинаем расслабляться, как вы умеете. Может быть, вы будете медленнее ходить и говорить, или вам захочется сделать медитацию успокаивающую, или ванну, а может, массажик.

2. Калибруем ответы «Да» и «Нет» в своем теле.

Сделайте это упражнение столько, сколько необходимо, чтобы четко понимать и различать эти ответы. Если вы расслаблены и в контакте со своим телом, то их понимать очень легко.

Переезд в женский полюс

С чего начинается переезд в женский полюс?

Для начала я хотела бы вам дать конкретные советы, «рецепты» того, как можно переехать в женский полюс. Все эти «рецепты» довольно просты, и вы без особых проблем сможете «приготовить» их, сделать частью своей жизни. В этих советах нет ничего сверхъестественного, но, не применив их на практике, не переехав в женский полюс, вы не сможете эффективно применить ни одну технологию, приведенную в этой книге. Потому что, если у вас не будет нужного состояния, они не сработают, вот и все. Вы же этого не хотите, правда?! Ну и отлично!

Итак, советы. Что вы можете делать уже сейчас:

1. Вы можете носить юбки и платья.

И хорошо, если они будут длинными и с широким подолом. Длинные – это значит ниже колена, а еще лучше в пол. Длинная и широкая юбка своим контуром создает правильный энергетический конус. Она формирует энергетику по женскому типу: мало вверху, много внизу, делая нас устойчивыми внизу. Кроме этого, широкий подол выступает как обережный круг. Да-да, сакральное значение подола – это обережный круг вокруг вас. Ближе, чем границы этого круга, к вам не подойдут. И кроме того, движение (колыхание) подола при ходьбе создает два вихря вокруг вас, выстраивая вашу энергию по женскому типу, а это очень важно.

Так что обычное ношение юбки или платья – это уже практика. Понимаете, сама по себе юбка тоже имеет сакральное значение. Когда наша промежность скрыта, это добавляет нам определенной интимности, создает тайну, загадку. Ведическая традиция говорить, что ЭТО место у женщины обязательно должно быть закрыто, потому что у нас здесь живет богиня Лакшми. А богиня Лакшми отвечает за удачу, процветание, благосостояние. И человек, который обладает силой взгляда, он может нашу удачу взглядом стянуть, украсть. Так что ЭТО место у всех женщин обязательно должно быть закрыто. По возможности, даже дома носите юбки. И, конечно же, внимательно наблюдайте за собой. Вы обязательно заметите, как в вас будут происходить какие-то перемены.

2. Вы можете отрастить длинные волосы.

Длинные волосы очень сильно сдвигают в женский полюс. Кроме того, наша женская сила аккумулируется в волосах: чем длиннее волосы, тем вы по-женски сильнее. Не верите? Вспомните тогда, слышали ли вы когда-нибудь про коротко стриженную ведьму? Уверена, что не слышали. А ведьма – это ведающая женщина, которая умеет пользоваться своей силой, управлять пространством с помощью своей силы. И длинные волосы в этом процессе играют не последнюю роль. Кроме того, женщина волосами хранит свои взаимоотношения с мужем, свою семью. Помните фильмы про татаро-монгольское иго? Там, когда монголы возвращаются с набегов, у них на копьях привязаны волосы. Видели? Забегая в терем, они сначала искали жену князя и отрубали ей косу, и это не выдумка, это исторический факт. Зачем они это делали? Дело в том, что всегда во всех традициях считалось, что мужчина неуязвим, пока ему его жена предана, пока она его любит и пока у нее длинные волосы.

В те времена для женщины вообще очень большим оскорблением, унижением было, если ее постригали, если ей обстригали волосы (косу). Это было как надругательство, лишение женщины ее силы. А мы сейчас делаем это добровольно.

Вспомните себя, что вы чувствовали, когда в зрелом возрасте подстригали волосы: были длинные, а стали короткие? Уверена, у вас было ощущение, что вам стало легче: «Вау, какая легкость». А вот что на самом деле с вами произошло: длинные волосы, девочки, – это Луна, а короткие волосы и челки – это Венера. И, обрезав волосы, вы из Луны резко в Венеру сдвинулись, и вам стало легче. Это, конечно, хорошо, но лунную энергию вы при этом потеряли. Что такое лунная энергия? Когда у вас длинные волосы (т. е. волосы ниже сердечной чакры, центра груди, точки, где живет Параматма, – индивидуальная душа), вы получаете эмоциональную устойчивость, получаете лунную энергию. Если же вы стараетесь отрастить волосы, но в какойто момент они почему-то начинают вам мешать, это значит, что у вас не хватает сил выдерживать женскую силу, силу лунной энергии.

НО!!! Если вы хотите замуж, если вы хотите быть эмоционально устойчивыми, вам просто необходимо отращивать волосы. И волосы при этом должны быть собраны: в косу, в пучок, в ракушку и т. п., неважно. Главное, СОБРАНЫ!

Потому что только когда волосы собраны, у вас внутри скапливается энергия. Женщина волосами может чудеса творить: может привлекать, может колдовать, может обеты на волосы брать – это очень большая сила. Но если у вас все время распущены волосы, то через них, как по трубочкам, ваша сила постоянно в пространство утекает, постоянно растрачивается. Это как включить кондиционер и открыть окна – будете всю Вселенную охлаждать. А если вы все время ходите с собранными волосами и при случае их распустили, очень большое влияние на окружение окажете.

Прежде чем завершить этот пункт, хочу уточнить: две косички, хвостик – это практически распущенные волосы, так что не удивляйтесь, если, сделав себе такие прически, вы не почувствуете никаких изменений. Реально же собранные волосы вас максимально мобилизуют. Название «распущенная женщина» от распущенных волос пошло, я хочу, чтобы вы это понимали. Так что, даже пока ваши волосы короткие, их лучше закалывать, прикалывать, ухаживать за ними, питать, чтобы они скорее выросли.

3. Вы можете говорить только приятные слова.

Одна из главных женских заповедей, очень простая, но действенная: женщина всегда должна говорить только приятные слова. Даже если вам нужно кого-то покритиковать, вы должны находить мягкие, добрые, аккуратно подобранные слова, которые произносятся с любовью и заботой. Эта заповедь нужна для того, чтобы научить всех нас, женщин, гибкости, мягкости, заботе об окружающих, она очень смягчает наше сердце. Решите эту заповедь выполнять хотя бы неделю и понаблюдайте, что будет происходить с вами и с пространством вокруг вас. И следите за своим образом мыслей. Лично мне порой кажется, что ее одной достаточно для того, чтобы мы все коллективно сдвинулись в женское.

4. Вы можете все делать медленно.

Измените свой ритм жизни: выкиньте из своего расписания половину дел, они сами переделаются, или окажется, что их вообще делать не надо. Говорите медленно, ходите медленно, ешьте медленно, и вы автоматически будете сдвигаться в женский полюс.

Практики переезда в женский полюс

Практики помогут вам изменить себя и свою жизнь. Некоторым из вас может показаться, что это довольно легкие, не заслуживающие особого внимания упражнения, методики, советы… Может показаться, но это не так. Без них движение вперед для кого-то очень сложно, а для кого-то практически невозможно. Поэтому уделите им как можно больше вни-

мания, изучите несколько раз, вникните в суть процесса и только потом приступайте к практическим занятиям.

Для начала я хочу предложить вам несколько легкодоступных, легко выполнимых упражнений, которые вы сможете выполнять самостоятельно дома. Я их называю «фаст-фуд для практикующих». Они занимают мало времени, не требуют каких-то дополнительных условий для их выполнения, но при этом дают довольно ощутимый результат. Некоторые из них можно даже выполнять без отрыва от производства, чем бы вы ни были заняты. И я очень надеюсь, что вы не застрянете на этапе «чтения упражнений» и довольно скоро перейдете к их практическому выполнению, потому что одного только чтения, увы, не достаточно для того, чтобы изменить свою жизнь.

Рассчитывая, что вы будете практиковать, скажу, что женщине лучше практиковать, сидя на полу. Женщине вообще хорошо вести «половой» образ жизни. Чем ближе вы к полу, тем ближе вы к земле, тем ближе вы к женским энергиям, к устойчивости. И вот несколько поз, в которых лучше всего практиковать: все вариации позы лотоса – по-турецки, когда ноги скрещены в лодыжках, полулотос и полноценный лотос; и поза портного, когда колени полностью развернуты и лежат на полу, при этом ступни внутренней стороной прижаты друг к другу и подтянуты к промежности.

Эта поза очень полезна во время беременности. Она здорово раскрывает таз и позволяет легко рожать, поскольку, если вы долго в ней сидите, тазовые кости хорошо расходятся. Я вообще рекомендую вам «жить» в этой позе во время беременности. У вас под воздействием гормональных изменений во время беременности связки будут становиться все мягче и мягче, и ноги легко лягут на пол.

Но я отвлеклась. Итак, еще одна поза, в которой хорошо практиковать, напоминает полулотос, только при этом пятку одной ноги вы прижимаете к промежности, а вторая нога лежит перед первой на полу. Либо еще один вариант – вы садитесь, и обе ноги кладете перед собой (неважно, прямые они будут или полусогнутые), но они должны быть расставлены в стороны на максимально возможное для вас без потери комфорта расстояние. Попробуйте каждую из поз, для того чтобы найти ту, в которой вам наиболее удобно, комфортно будет сидеть и работать, причем сидеть долго.

И еще одно необходимое условие для практикующей женщины: во время работы ваши колени должны быть ниже вашей матки. Поэтому многие женщины для того чтобы сидеть в разных позах, используют специальную подушечку, которую подкладывают под ягодицы. Почему колени должны быть ниже матки? Потому что иначе не происходит наполнение. Так устроено тело и энергетика в теле, если колени выше – не течет энергия в матку. Я услышала это много лет назад от своих даосских учителей и приняла как аксиому.

Практики расслабления и покоя

Это как буква А в женском алфавите – с покоя и расслабленности начинаются все прекрасные события и большие приятные женские перемены.

Пожалуйста, не пренебрегайте расслаблением. Делайте каждый день для этого хотя бы что-то. Мы живем в очень быстром ритме. Даже в провинции ритм жизни для женщины очень быстрый, а в Москве скорости еще больше. Как у нас выглядит обычный день из жизни современной женщины: встала рано и по будильнику, быстро понеслась куда-то на работу. Что-то там поработала, понастроила, понаруководила, понапридумывала. Потом еще по делам понеслась, потом на какую-то встречу, а под конец дня к сыну на родительское собрание. Вечером добрела домой, и еще надо приготовить ужин и поесть. Я не знаю, как женщины могут так жить. Мы с вами больше так жить не станем, а начнем понемножку впадать в расслабленность, приучать себя к ней.

Расслабление – это очень важная работа, которая помогает нам очень быстро из мужского сдвинуться в женское. И если у вас проблемы с женскими состояниями, то уделите физическому расслаблению особое внимание. Потому что именно напряжение в теле становится хроническим, беспокоит наш мозг и нам нужно куда-то бежать и что-то делать.

Всегда, если мы напряглись (жизнь поставила перед нами какие-то задачи, мы мобилизовались, отреагировали), после этого мы обязательно должны расслабиться. Девчонки, это такая же гигиена, как «испачкались – обязательно нужно помыться». Это ведь не вызывает недоумений? Вот и здесь – уж если мы напряглись, то будем расслабляться.

Для развития способности к расслаблению есть много прекрасных практик. Сколько и как часто их делать? Какую-либо одну практику по 10–15 минут, каждый день, хорошо перед сном или после стресса. Какие практики использовать? Назову прежде всего Кундалини-медитацию. Это наследие Ошо. Ее тоже можно найти в Сети – возьмите там описание и музыку и делайте. Это роскошная совершенно практика, одна из моих любимых, очень женская.

Но она длинная, примерно час – и направлена не исключительно на расслабление, а и на многие другие вещи. Поэтому вы можете не только делать ее целиком время от времени, но и взять только некоторые элементы этой медитации. А именно тряску.

Практика тряски

Как делается тряска? Можно в тишине, можно под бодрую музыку. Вы встаете на ноги и начинаете трясти всем телом. Видели, как в восточных танцах женщины трясут животиком и плечами?

Ваша задача – протрясти руки, ноги, голову, чтобы уши дрожали, глаза тряслись, чтобы все-все тряслось, но при этом вам важно не входить в один какой-то ритм, потому что какие-то мышцы при этом будут расслабляться, а какие-то все время будут работать. Нам этого нужно избежать. Поэтому вы все время меняете ритм – то одной частью тела потрясете, то другой, то головой, то только плечи растрясете. И очень важно делать эту практику в состоянии удовольствия, наслаждения. При этом фокус внимания помещаем в свое тело, слушаем его и двигаемся за импульсами тела. И, следуя за нашим удовольствием, заканчиваем, когда насладимся полностью.

Тряска работает со всеми частями и мышцами тела. Что происходит во время тряски? Наши мышцы начинают расслабляться. Это очень глубокое расслабление, полное. Много практик расслабления построены именно на трясках. Например, танец живота, как женская практика, полезен тем, что в нем очень много трясок.

Какие еще есть практики расслабления?

Если с трясками что-то не получается, нам поможет валяние.

Ложимся на пол и начинаем валяться.

И валяемся так, чтобы мы, перекатываясь, ощущали максимальный контакт с полом своим телом, то есть занимали собой максимальную площадь. И валяемся туда-сюда очень медленно, исследуя контакт нашего тела с полом. Это очень здорово расслабляет.

Если вдруг вы не можете ни потрясти телом, ни поваляться, а расслабиться надо, есть специальное дыхание. Эта практика очень легкая и доступная.

Со вдохом собираете в теле все напряжение, которое только есть. Ставите себе такое намерение. И вдыхаете. Попробуйте прямо сейчас.

Вдохом вы вытягиваете из каждой клеточки напряжение. Вдохнули и с выдохом отпускаете его наружу. Выдохнули. И когда вы выдыхаете – вы сбрасываете все, обвисаете, будто вас, как платочек, повесили на веревочку, раз и все – опали ваши руки, плечи, ваша спина внутри, даже язык, челюсть куда-то упала, приходит внутреннее тонкое ощущение расслабления с каждым выдохом. Следующий вдох – опять собираем напряжение в теле. Просто визуализируйте, как будто такие пузырьки напряжения переходят в ваши легкие, а с выдохом из легких они выходят в окружающий мир.

И таким образом, если вы подышите минут 10, то вы себя не узнаете, так как получите очень глубокое расслабление.

Следующий способ расслабления, которым я хочу поделиться, – это спонтанный танец за импульсами своего тела. Здорово, если вы это будете делать босиком.

Практика спонтанного танца

Включаете музыку. Хорошо, если она будет чередоваться, от активной к медленной и обратно, чтобы вы могли активно потанцевать и потом размыть это плавными движениями, и опять активно подвигаться, и опять размыть. В идеале вы одна, вас никто не видит, вы закрываете глаза и слушаете свое тело. И вы начинаете не танец соблазнения, не танец красоты, а танец своей природы, своего тела, танец своего животного начала. Даже можете представить, что вы какое-то животное. И вы танцуете так, как приятно вашему телу. Возможно, вам захочется валяться или растягиваться. Ваша задача – не изображать что-то, а действительно быть этим танцем. Это танец телесного самовыражения, а не красоты, не соблазнения, не призыва.

«Танцуйте так, как будто этого никто не видит». Очень подходящий для нас лозунг. Мы практикуем танец животный, который освобождает тело, отпускает, мы следуем за телом и при этом не вспоминаем красивые движения и не думаем, как же мы выглядим со стороны. Просто двигаем своим телом, следуя за его импульсами.

Женщина в таком танце может входить в Ян, в звериную активность. И это полезно. Через танец мы можем выпустить ярость и лишнюю активность, тот адреналин, который в результате стресса накопился. А в итоге мы приходим к расслаблению.

Расслаблять может и творчество, если оно без сроков и ожидаемых результатов. Если мы устали, надо обязательно отдохнуть так, чтобы уже стало противно отдыхать. Понимайте это – это наша с вами ответственность.

Очень хорошо, если вы будете раз в неделю хотя бы полчасика танцевать. Кроме того, можно полежать в ванной, погудеть, попеть. Это еще один способ расслабления. Звуки – это потрясающий и любимый мною инструмент работы с телом. Звуками мы с вами можем очень много всего выплеснуть. Мы можем рычать, гудеть, ворчать, скулить, стонать. И все эти звуки будут освобождать ваше тело от лишнего напряжения. То есть это такое эмоциональное освобождение. Начинаете издавать любые звуки, которые ваше тело хочет, и расслабляетесь. Крики, рычания… Совершенно невероятно расслабляют стоны. Они не только расслабляют, но и настраивают на сексуальный лад. Мы можем стонать либо от удовольствия, либо от боли.

Я предлагаю вам попробовать постонать, доставая из своего тела удовольствие. Вы удивитесь, как быстро вы войдете в состояние неги и в расположенность к интимным утехам.

Еще один извечный женский способ – это поплакать. Причем поплакать самозабвенно, навзрыд, не останавливая себя, пока не закончатся слезы. Это тоже очень здорово расслаб-

ляет. Для женщины это очень хороший инструмент расслабления, не пугайтесь своих слез, не бегите от них.

А теперь подышим для расслабления.

Практика «Дыхание животом»

Когда вы дышите, на вдохе живот надувается как шарик, а на выдохе он сдувается и опадает. Легче всего почувствовать такое дыхание, когда вы лежите на спине.

И ваши ноги расположены таким образом, что стопы стоят на полу, ноги согнуты в коленках, коленки смотрят в потолок. В этом положении максимально расслабляются поясница и живот. И в этом положении вы можете положить себе на живот, где у вас матка, одну руку, а на грудь вторую.

И проследить за тем, чтобы вы дышали только животом, чтобы грудь не двигалась. И таким образом вы можете очень хорошо почувствовать, как правильно дышать животом, даже если у вас сложности с этим. И вот вы лежите и следите, чтобы живот все время ходил туда-сюда. А ваша грудь при этом остается неподвижной.

И хорошо будет, если вы добавите к этому дыханию дыхание промежностью.

На вдохе промежность раскрывается, а на выдохе немножко поджимается. Это делаем расслабленно, не надо так, чтобы у вас от стараний челюсть сводило. Просто даете себе еще одно движение, промежность как будто бы дышит вместе с вами. На вдохе живот надувается, промежность раскрывается, на выдохе живот сдувается и промежность немножечко поджимается.

Если у вас по жизни проблемы с расслаблением, то вам обязательно нужно научить себя привыкнуть дышать только животом. Потому что такое дыхание будет постоянно подпитывать состояние расслабления. И понемножку общий фон вашей жизни будет при таком дыхании становиться из напряженного расслабленным. Если вы хотите быть в женском, желать по-женски и получать по-женски, вам нужна расслабленность. А дыхание животом – это наше физиологически верное, естественное, лучшее для нашего тела дыхание. И когда вы мягко присоединяете к этой практике дыхание промежностью, вы начинаете впадать в негу, растекаться. Вам прямо становится как-то хорошо, и вы начинаете быть женщиной, довольной жизнью. И это очень важная вещь.

Вот почему я столько внимания вкладываю в практики расслабления и покоя – потому что они нам нужны, чтобы хорошо наполняться. Женщина наполняется в покое. И без этого мы никак не доберемся до реализации желаний по-женски, потому что когда мы не наполненные, мы не можем ждать. Мы начинаем суетить пространство, устаем сами, портим жизнь себе и людям и мешаем жизни наладиться. Поэтому покой – это ключевое состояние.

Уже не один раз я это говорила, и еще раз повторю. Мы, женщины, все без исключения, рождены для того, чтобы наслаждаться и наслаждать. Энергия наслаждения – это энергия 2-й чакры, а эта чакра, как вы знаете, в матке. И пока вы «живете» в голове, вы лишаете себя наслаждений и удовольствий, потому что в голове невозможно наслаждаться, наслаждения – это сугубо телесная категория. Пока тело у вас отдельно, а вы отдельно, львиная доля наслаждений вам просто недоступна. В то время как «женская» женщина, живя в теле, без особых усилий все время находится в кайфе от самой себя, в удовольствии, в наслаждении. Она постоянно находится в состоянии 5%-ного оргазма. В таком состоянии может находиться любая из вас, «переехав» в женское, при условии, конечно, что у вас есть место в матке (я имею в виду энергетическое пространство матки) и свободный, незажатый живот.

Вернемся ко 2-й чакре, поскольку любое наполнение начинается именно с нее. Итак, для того чтобы мы могли что-то аккумулировать 2-й чакрой, транслировать какую-то волну

в пространство, давать мужчине удовольствие и наслаждение, наш живот должен быть расслабленным. Однако сразу оговорюсь, распущенный, выпяченный живот, будто вы в положении, не имеет ничего общего с тем животом, к которому мы стремимся. Так что, если вы, расслабив живот и выпрямив спину все-таки не вполне довольны своим видом, запишитесь в спортзал, физические упражнения помогут вам согнать лишний вес очень быстро.

Еще один прекрасный способ раскрыть возможности 2-й чакры – танец живота. Это лучшая практика для реанимации центра наслаждения. В восточных танцах есть два аспекта:

– внешний аспект, когда танец делается для того, чтобы произвести впечатление.

– внутренний аспект – это танец как состояние.

Если мы танцуем только для того, чтобы произвести впечатление на зрителя, то мы мало взаимодействуем со второй чакрой. Но можно исполнять восточный танец как внутреннюю практику и очень глубоко чувствовать все ваши состояния. И в процессе у вас очень хорошо налаживается умение понимать, чего же вы хотите. Вот здесь и сейчас – какую конкретно хочется еду, какую одежду, куда поехать отдохнуть, на какой спектакль сходить. И с этих пор у вас не будет никаких проблем с конкретными желаниями и никаких мук выбора.

Практики объема

Нас быстро переводит в мужское либо женское состояние Практика объема. Я писала о ней в книге «Рожденная женщиной», и на каждом тренинге мы ее делаем. И если вы ее уже делали, это очень хорошо, значит, сейчас с новым пониманием вы ее сделаете и получите новые результаты.

Расширяем свой энергетический объем

Садитесь. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. И мягкий плавный выдох. И еще один вдох. И мягкий плавный выдох. Со следующим вдохом фокус внимания соберите внутри, а с выдохом отпустите напряжение, которое вы, возможно, обнаружите в своем теле. И так несколько глубоких вдохов и мягких выдохов. Весь фокус внимания соберите внизу живота в пространстве вашей матки, и сейчас мы будем работать с энергетическим объемом.

Позвольте себе осознать, какое пространство вы сейчас занимаете. Энергетически какое пространство? Не пытайтесь это понять умом. Ваше подсознание абсолютно точно знает, что я имею в виду. Какой у вас сейчас энергетический размер? Больше чем ваше физическое тело, такой же, как ваше физическое тело, либо меньше? И каким бы ни был ваш размер, просто определите его для себя внутри и сейчас с каждым вдохом представьте, что вы надуваетесь как шарик, и начинаете занимать чуть больше места. А с выдохом вы начинаете разливаться в разные стороны от себя, занимая еще большее пространство. Чтобы со следующим вдохом стать еще больше, а со следующим выдохом разлиться еще больше во все стороны от самой себя. Вы как будто бы раскрываете свои лепестки и в пространстве внизу живота разворачиваете в разные стороны, раскрываете, занимая все больше и больше места. И разверните себя до размеров комнаты, в которой вы находитесь и еще больше растекаетесь, разворачиваетесь, возможно до размеров квартала, или города, или страны. Насколько вы можете себе позволить – настолько и разворачивайтесь.

Возможно, вы даже развернетесь до размера Вселенной. Единственное, о чем я вас прошу, – это не терять свои границы, не сливаться с пространством, чтобы вы четко понимали, где вы, а где не вы. И по мере того как с каждым вдохом, с каждым выдохом

вы становитесь все больше в этой плоскости, проходящей через низ живота, пирамидкой растете в своем основании, а вершина где-то там над головой.

Позвольте себе осознать, что происходит с вашим состоянием. Как меняется ваше состояние, настроение по мере того, как вы разворачиваете свой объем в пространстве. И возможно, вы заметите, что вы становитесь более спокойной, более основательной, более устойчивой. Просто наблюдайте за тем, что с вами происходит. Возможно, даже время перестает существовать, появляется ощущение вечности, бесконечности. Разверните себя до максимального размера, который вам комфортен. И найдите свой максимум. Исследуйте свое состояние – что это за состояние, как вы себя чувствуете? И наслаждайтесь своим максимальным размером, максимальным объемом. Очень хорошо.

И сейчас мы будем двигаться в обратную сторону. И с каждым выдохом вы будете как будто сдуваться, а с каждым вдохом вы будто втягиваете себя внутрь, а с выдохом упаковываете себя внутри и двигаетесь в обратную сторону и становитесь все меньше и меньше. Двигаетесь медленно, постепенно. И ваша задача дойти до своего минимального размера. Исследуйте свой минимальный размер, возможно, это будет меньше, чем ваше физическое тело.

Возможно, вы свернетесь в точку. Просто собирайте свой размер. Собирайте свой объем, и по мере того, как это происходит, с каждым вдохом и с каждым выдохом наблюдайте, как меняются ваше настроение и ваше состояние. Что с вами происходит, и возможно, вы заметите, что у вас появляется определенная мобилизованность, динамичность, и вы уже не можете сидеть просто так, и вам хочется наконец-то пойти, что-то сделать. Просто наблюдайте за тем, что происходит внутри. Глаза остаются закрытыми, и вы исследуете свой минимальный объем. Очень хорошо.

И сейчас вы знаете два полюса: с минимальным объемом и с максимальным. И для себя найдите размер, который для вас максимально комфортен. Где-то между вашим минимумом и максимумом. Найдите этот размер. Это максимально комфортное для вас сейчас состояние. И когда вы найдете этот размер, максимально комфортный для вас сейчас, возвращайтесь, пожалуйста, обратно. Возвращайтесь обратно в пространство, где вы находитесь.

Замечательно.

Эта практика позволяет очень быстро переезжать из одного состояния в другое и обратно. Когда мы сворачиваем себя внизу живота, мы таким образом сдвигаемся в мужской полюс. Причем очень быстро.

Вся практика заняла не больше десяти минут. За это время мы развернулись до максимального объема, побыли там, почувствовали крайнее женское состояние. А когда мы свернулись – мы почувствовали крайнее мужское состояние. Здесь работает не столько визуализация, сколько ощущение тела. Но если вы не очень хорошо чувствуете свое тело, вы можете визуализировать, как вы разворачиваетесь, и этого уже достаточно для того, чтобы почувствовать эффект от практики. Самое важное – наработать вот это движение, как реостат, знаете, из одного полюса к другому. Еще одна интересная особенность практики Объема: возможно, вы обнаружите, что ваш комфортный размер изменился от первоначального.

Эта практика позволяет, кроме всего прочего, включить в свой объем мужа и детей. Пусть они будут внутри вашего пространства в течение недели, прямо берите и представляйте себе их внутри регулярно в течение дня. И после этого вам будет легко всегда их там чувствовать. Это и называется «под колпаком у Мюллера».

Когда вы делали эту практику, вы могли испытывать разные состояния. Некоторым женщинам неуютно в мужском. Это совершенно нормальная реакция. Нам гораздо комфортнее и приятнее быть объемными, чем свернутыми внизу живота. А другим бывает сложно

расти – это значит, что был запрет на место под солнцем, на место в этой жизни. Тогда надо работать с этим запретом и страхом, и станет очень легко разворачиваться. А когда вы себя приучите так работать с объемом, вы это будете в любой ситуации делать без участия головы.

Можно ли долго находиться в максимальном объеме? Да, можно. Мы в этом состоянии развернуты. И надо учитывать, что мы в максимальном объеме будем очень инертны, будем подтормаживать, потому что в это время у нас вселенского масштаба процессы. Это неплохо, особенно если надо натренировать, например, состояние Великой Матери, когда вдруг вы стали руководительницей на работе и у вас в подчинении появились люди. Людей надо держать внутри, «под колпаком» своего объема. И если его не хватает, то можно себя до Вселенной развернуть и так пожить. И вы увидите, что вы теперь Великая Мать этим подчиненным, вы легко держите их внутри себя, и делу польза, и все счастливы. Из этого состояния женщины очень хорошо руководят.

Сколько и как часто делать: на первых порах – каждый день. По 10–15 минут «привычьте» себя недельку или полторы.

Наполнение и выстраивание энергетики по женскому типу

Это упражнение – продолжение предыдущего, точнее следующий этап, более длительная, но и более действенная его версия. С его помощью любая женщина сможет раскрыть свой объем полностью, выстроить энергетику по женскому типу и наполниться энергией.

Для выполнения этого упражнения вам потребуется больше времени. Может, у вас уйдет час, может, два, дайте себе столько времени, сколько потребуется. Сядьте в уединенном месте, выключите телефоны, в идеале вы должны остаться одна сама с собой, чтобы никто и ничто вас не отвлекало. Попросите своего мужа или своих родственников, чтобы они не заходили в комнату и по возможности не шумели под дверью. Если хотите, тихо включите приятную музыку, зажгите аромалампу или ароматические палочки, можно зажечь свечи. В общем, создайте для себя идеальные условия и только потом приступайте.

1-й этап.

Сядьте на пол в удобную для вас позу, сделайте глубокий вдох и мягкий выдох. И снова сделайте глубокий вдох, переместите свое внимание внутрь тела, а затем опять мягкий выдох. Со следующим вдохом переместите все свое внимание на низ живота. Продолжайте дышать. Представьте, что вы дышите промежностью. Вдыхайте воздух через влагалище прямо в низ живота, в матку. На вдохе увеличивайте энергетический объем внизу живота, а затем выдыхайте в разные стороны от себя, позволяя вашему объему раскрываться еще больше. Снова и снова «вдыхайте» через влагалище, открывая объем матки еще больше (я имею в виду энергетический объем). А на выдохе посылайте энергию в разные стороны от себя, как бы еще больше раскрываясь, растекаясь в пространстве. С каждым вдохом и с каждым выдохом вы можете все больше и больше раскрывать свой энергетический объем, разворачивать его до того размера, какой вам покажется комфортным. Вы можете заполнить больше пространства, чем занимает ваше физическое тело, выйти за его пределы на метр, на два, на три, как вам покажется удобнее. Может быть, вы развернете себя еще больше, до размеров города, или даже страны, или всей планеты, или всей Вселенной. Важно, чтобы вам это было комфортно. Единственное, о чем я попрошу вас: осознавать ваши границы– где вы, а где уже не вы. Не сливайтесь со Вселенной, не растворяйтесь в пространстве, сохраняйте свою форму. Очень мягко, плавно, найдите тот размер, который сейчас вам комфортен. Продолжайте дышать. Внимание сосредоточено в области матки. По мере увеличения вашего энергетического объема у вас будет возникать ощущение устойчивости, стабильности, основательности, и вы почувствуете состояние покоя.

Сохраняя это состояние, удерживая ощущение раскрытого, развернутого объема, представьте себе, что вы втягиваете в себя с каждым вдохом из самой глубины Земли энергию. Почувствуйте, как с каждым вдохом через промежность, через вагину энергия Земли из самой глубины поднимается и входит в вас, наполняя низ живота. И с каждым выдохом позвольте этой энергии мягко распространиться внутри вас, заполняя все собой. Если вы не очень хорошо ощущаете энергию в своем теле, просто визуализируйте, представляйте ее, и этого будет достаточно. Можете представлять, как энергия, определенного цвета, мягкая, тягучая, поднимается из глубины Земли в ваше тело и заполняет собой весь ваш объем внизу живота. Разрешите этой энергии уплотняться, становиться насыщенней, наполняя вас, весь ваш объем, всю вашу энергетическую чашу. С каждым вдохом вы поднимаете энергию из глубины Земли, с каждым выдохом вы позволяете ей распространиться, заполнить весь ваш объем. Побудьте в этом состоянии несколько минут.

2-й этап.

Сохраняя состояние увеличенного энергетического объема и наполненности энергией Земли, перенесите фокус своего внимания выше, в сердечный центр. На вдохе вы берете энергию внизу живота и поднимаете ее по позвоночнику вверх, в пространство сердечного центра. А на выдохе позволяете ей мягко заполнить это пространство, раскрывая его, расширяя его объем и наполняя этой энергией. Если вам сложно, вы можете помочь себе промежностью – на вдохе сжимайте ее и как бы подталкивайте энергию вверх, к сердечному центру. А на выдохе позволяйте энергии мягко распространиться, раскрывая и заполняя собою весь объем сердечного центра. Для того чтобы выполняя упражнение, выстроить свое энергетическое пространство по женскому типу, сделайте объем сердечного центра несколько меньше, чем энергетический объем матки.

3-й этап.

Теперь, сохраняя это состояние, переместите свое внимание еще выше, в пространство между бровей, в область 6-й чакры, «третьего» глаза. Это еще один важный энергетический центр. На вдохе из низа живота поднимите энергию вверх по позвоночнику через сердечный центр в пространство «третьего глаза». А на выдохе позвольте ей мягко распространиться, раскрывая все больше и больше и заполняя собой весь объем пространства «третьего глаза». Если вы выстраиваете энергию по женскому типу, размер этого пространства должен быть несколько меньше, чем размер пространства сердечного центра. Продолжайте дышать, раскрывая и наполняя энергией пространство «третьего глаза».

4-й этап.

Теперь, сохраняя состояние наполненности, мягко и нежно возвращайте себя обратно в пространство вашей комнаты (того места, где вы выполняете упражнение). Посидите немного неподвижно, привыкая к новому ощущению внутри вас. Те, кто после этой практики чувствует себя дискомфортно (голова кружится), приставьте кончик языка к верхнему небу, не сразу за зубами, а чуть дальше и подержите так. При этом выдыхайте, пропуская воздух вдоль передней части тела в матку. Ну а тех, кто чувствует себя хорошо, поздравляю – вы в женском!

Это одна из очень простых и очень действенных практик. Почему мы начинаем с энергии Земли? Потому что именно это стихия дает нам неподвижность, устойчивость, умиротворение. Земля – это полный покой, инерция, недвижимость. И это базовая стихия, из которой мы начинаем наполняться. Эта практика должна быть одной из ваших основных практик.

Надеюсь, вы поняли, почему объем пространства сердечного центра должен быть несколько меньше, чем пространство 2-й чакры, а объем пространства «третьего глаза» несколько меньше, чем объем сердечного центра?! Да, вы правы, именно потому, что энергетически женщина должна напоминать треугольник основанием вниз. Мы, ЖЕНЩИНЫ, энергетически устроены воронкой вниз, и чем больше у нас объем внизу, тем более мы устойчивы, стабилизированы, тем меньше в нас тревоги, что очень важно. Когда же энергетически мы выстроены неправильно, нас могут мучать разные некомфортные состояния. Ну, например, вам знакомо состояние, когда внутри что-то беспокоит и не дает расслабиться? Состояние внутренней суеты и мобилизации. Знаете, когда оно возникает? Когда у вас внизу очень маленький объем, как у мужчин. У них обычно в этом месте узко, и поэтому вся энергия собирается, концентрируется. Другой пример: когда у вас внизу очень узко, вы можете быть озабочены сексом, ну то есть находиться в таком состоянии, когда: «Хочу секса прямо сейчас, уже не могу, срочно надо все это куда-то выплеснуть». Это еще одно состояние, свойственное мужчинам, и я хочу, чтобы вы это понимали. Если вы находитесь в состоянии суетливости, когда срочно надо куда-то идти и что-то надо делать, это говорит о том, что ваш объем внизу в данный момент меньше, чем поток энергии, который через вас идет. И поэтому вас начинает шатать, как трубу, через которую идет слишком большой поток.

Что же делать?! Отвечаю. Когда вы обнаруживаете себя в состоянии суеты и мобилизации, вам нужно сесть, успокоиться, подышать и раскрыть свой объем. Вы можете пребывать также в состоянии тревоги. Тревога отличается от состояния суеты, это такое ощущение, как будто чего-то не хватает. Это значит, что ваш объем сейчас больше, чем тот поток, который через вас в данный момент течет. Здесь могут быть два варианта гармонизации: либо вы немного сворачиваете объем (это уместно, если вам нужно куда-то очень по-мужски продвинуться, и у вас для этого должна быть какая-то внутренняя мобилизация), либо вы делаете практику наполнения. Это как раз та практика, которую я описывала сейчас. Сначала мы открываем объем, а потом наполняем его энергией. Вы можете просто вдыхать в себя энергию мироздания оттуда, откуда вам надо, но лучше, если это будет Земля, она стабилизирует. И вы таким образом расширите свой поток и стабилизируетесь.

Если в процессе выполнения техники вам было не сложно поднять энергию, но сложно заполнить ею пространство, все больше и больше раскрывая его, можете выполнять эту практику несколько иначе: стачала просто поработать с объемами, выстроить себя по женскому типу и только потом переходить к наполнению себя энергией.

Вы можете заняться какой-нибудь такой практикой на досуге: сделать из своего объема какой-нибудь сосуд, чашу красивую, можете прямо сейчас представить, инкрустировать ее какими-нибудь камнями драгоценными, чеканкой, узорами, вязью, цветами… И очень важно, чтобы вы следили после того, как вы чашу создадите, чтобы она все время была переполненной. Тогда у вас совершенно легко все будет происходить в жизни. Очень хорошо, когда вы собираетесь на свидание, сесть и 10 минут попрактиковать. Знаете, как глазки будут сверкать?! Не ленитесь, подготовьте себя к этому событию, откройте сердце, пусть оно будет игриво-делящееся, вкупе со сверкающими глазками вы будете подобны богине.

Еще один плюс или, правильнее сказать, бонус, который можно получить благодаря практике наполнения, – это гармонизация отношений на первом этапе. Обычно в начальной стадии отношений между мужчиной и женщиной возникает очень много разных непоняток: «Что он имел в виду? Что он не имел в виду? Почему он не звонит, что происходит? А сейчас он гадость сказал, что это значит?» – в общем, все наши «тараканы» активизируются, что создает внутренний раздрай и напряженность. И единственный способ гармонично войти в отношения, пройдя этот тревожный период, это быть в принятии и в любви. Поэтому, как только вас начало клинить куда-то, зашкаливать – садитесь спокойненько, дышите и наполняйте сердце любовью. Возьмите себе за правило: не разговаривать с любимым по телефону,

не идти на свидание, не сделав этого. Ну а для того, чтобы выключить голову, – бывает, голова доставляет массу проблем – нужно выполнять ту же практику, обязательно поднимая постепенно энергию до уровня «третьего глаза», чтобы нас «снесло» хорошенько. Куда? В женское состояние!

Практики состояния волны

Мужская энергия имеет векторное направление. Вижу цель и прокладываю к ней путь кратчайшим способом. Это направленное состояние помогает мужчине добиваться своих целей и очень сильно изматывает женщину. Почему?

А потому, что мы с вами – волновая структура: мы течем, плывем, у нас есть подъемы и спады. Это хорошо видно по нашему гормональному циклу. И, поскольку мы – волна, а не вектор, мы можем быть очень текучими, плавными, гибкими и способны обтекать препятствия и просачиваться, куда нам надо. У нас есть периоды пассивности и расслабления и периоды активности. И, когда мы с вами очень глубоко расслабляемся и хорошо отдыхаем, у нас после автоматически появляется желание пойти что-то сделать, потанцевать, погулять, убраться, еду приготовить. Поэтому, если вы дадите себе волю отдохнуть, вы потом получите состояние бодрости, и все, что вам нужно, легко и красиво сделаете.

Когда женщина находится в мужском полюсе, она теряет свою волновую структуру. Но для того чтобы оказаться в состоянии волны, есть много разных способов. Давайте в него войдем.

Качание

Прямо сейчас, там, где вы сидите, возьмите и начните раскачиваться. Из стороны в сторону, вперед – назад. И найдите нужный ритм, нужный темп, как вам хорошо. Покачиваемся, наслаждаемся тем, что происходит. Чувствуем свое тело, следуем за принципом удовольствия.

Может быть, вам будет приятно качаться быстро, а может, очень тихо, и кому-то удобнее раскачивать тело сидя, а кому-то встать на ноги. Течем, как вода, перетекаем из одного положения в другое.

Восьмерки

В состоянии волны очень хорошо покрутить восьмерки бедрами, руками, всем телом. Восьмерочки вперед нам дадут наполнение. А практика восьмерок назад даст вам распространение себя в пространстве, заявление о себе в пространстве.

Любые качания и повторяющиеся, волнообразные движения-восьмерки нам помогают войти в текучесть, набрать энергию. Я заметила, что чем больше женской энергии, тем легче и чаще женщины спонтанно начинают покачиваться. Только имейте в виду, что если вы ногой привыкли качать в офисе, когда задумываетесь, или ребенка качать в коляске, – это не считается, это другие качания. Нам с вами качаться нужно в своем собственном ритме, от бедер и выше, потому что именно там у нас женская энергия рождается. Волна запускается изнутри нашей маткой. Ведь матка – это пульсирующий орган, в идеале. И когда она пульсирует, она создает волновую энергию внутри нас. И эта энергия наполняет наше тело. Энергия волны дает нам невероятное качество гибкости. А качество гибкости дает нам такое свойство, как принятие. Поэтому это очень, очень важное состояние.

Вот почему многие правильные женские танцы построены на движении волны. Кстати, мужчины лучше всего воспринимают танец живота, или в более развратном варианте – стриптиз. Там же все построено на волнах, а в танце живота еще и тряски. И можно прямо в

движении увидеть, насколько женщина гибка, податлива. Мужчина, когда видит вот эту гибкость, которую женщина создает своим телом, он подсознательно воспринимает такую женщину мягкой, нежной, текучей. А значит, очень качественной и наполненной. Своей плавностью и своим покачиванием в естественных наших движениях мы можем мужчину очень глубоко тронуть и миновать его цензуру. И для того чтобы вот эта плавность, гибкость у нас появилась, нам очень важно создавать ощущение волны у себя регулярно. Так что, если вам приятно качаться прямо сейчас, отложите книгу и еще покачайтесь.

Практика «Переход во внутреннее пространство Инь»

Сядьте поудобнее. Закройте ваши глаза.

Сделайте глубокий вдох. С выдохом отпускаете напряжение. Со следующим вдохом фокус внимания соберите у себя внутри.

С выдохом опять отпускаете напряжение.

Чтобы со следующим вдохом собраться фокусом своего внимания в пространстве своего живота, в энергетическом пространстве матки. И, как вы возможно знаете, именно в матке есть проход в пространство Инь.

И сейчас с каждым вдохом ваш живот надувается, и вы можете представить себе, что в этот момент энергетическое пространство вашей матки открывается.

С каждым вдохом оно открывается еще больше. А с каждым выдохом вы проваливаетесь глубже в это пространство вашей матки, в пространство Инь. Вдох, и там, внизу живота что-то еще больше открылось. Выдох, и вы провалились глубоко-глубоко в пространство Инь. Вдох – еще больше открылось, выдох – и вы еще глубже там. С каждым выдохом погружаетесь в это пространство Инь.

Это пространство находится глубже, чем ваше тело. Где-то там, внутри тела, в самой его глубине, еще глубже, чем само тело, находится пространство Инь. И найдите в этом дыхании, в этом движении ту скорость, тот ритм, который вам максимально приятен. Двигаясь из собственного принципа наслаждения и удовольствия. С каждым вдохом вы открываетесь еще глубже. С каждым выдохом проваливаетесь внутрь.

И позвольте себе, несмотря на то, что вы становитесь очень спокойной, и даже немного засыпающей от этого, расслабленной и свернутой вовнутрь, позвольте себе исследовать это пространство Инь. Просто исследуйте его. И позвольте себе осознать, что все, что происходит вовне, какие-то события вашей жизни, люди, предметы, это все не так интересно и не так важно, как это бескрайнее пространство Инь. Которое, как ваша родная среда, как море для дельфина, как небо для птицы, может питать вас силой жизни. Погружаясь в это пространство, позвольте себе в нем плавать или парить. И пусть энергия Инь начнет проникать в каждую клеточку вашего тела. Просто расслабьтесь, просто разрешите себе принять внутрь себя эту энергию.

С каждым вдохом еще больше открывается это пространство, с каждым выдохом еще глубже вы туда погружаетесь.

Бесконечное, бездонное, невероятно ресурсное пространство энергии Инь. Покой, расслабленность, насыщенная темнота. Все глубже и глубже внутрь себя, к самому истоку. И эта энергия Инь силой вашей мысли может наполнять каждую клеточку вашего тела своим присутствием. И вы осознаете, как здесь может быть хорошо, наполненно, ресурсно для вас. Насколько это удивительное и уникальное пространство.

И сейчас с каждым вдохом позвольте себе втягивать в себя энергию Инь из этого пространства. С каждым вдохом новая порция энергии Инь вливается в вас.

А с каждым выдохом начните представлять и ощущать, как будто вы начинаете подниматься из самой, самой глубины на поверхность. Как будто вы отталкиваетесь ногами

и руками, с каждым выдохом все выше и выше на поверхность вашего существования. Все ближе и ближе пространство тела. Из самой-самой глубины.

С каждым вдохом вы продолжаете вдыхать энергию Инь из пространства. А с каждым выдохом делаете новый толчок для того, чтобы подняться на поверхность. И таким образом, не торопясь, без промедлений, очень мягко вы всплываете в свое тело.

И так же мягко возвращаете себя в пространство своей комнаты, где вы находитесь.

Когда делать: это очень глубокое женское погружение. И если у вас предполагается иньский день, то вы можете делать его с утра. А если впереди активный день, то вам, возможно, будет сложно переключаться. Я бы тогда делала его вечером, чтобы хорошо заснуть и расслабиться.

Практики развития чувственных проявлений

Еще одно важное женское состояние, оно дает нам ощущение восприимчивости, повышает качество нашей чувствительности. Когда мы живем с чувством, живем чувствами, живем с ними в контакте, то мы становимся очень эмоциональными, мягкими, нежными, дарящими разнообразие. И нам жизнь чувствами очень важна для реализации наших желаний.

Вот какую практику я вам предлагаю в связи с этим. Мы будем делать волновое дыхание. И раньше мы узнали про дыхание животом, которое расслабляет, а теперь добавим к нему дыхание грудью.

Практика «Волновое дыхание»

Прямо сейчас сядьте ровненько. Закройте глаза, чтобы лучше чувствовать свое тело. И сделайте медленный осознанный вдох. Сначала надувается живот, а вы продолжаете вдыхать. И начинает открываться грудная клетка, раскрывается и немножечко даже плечи поднимаются. Такой полный вдох, ключицы даже немножко разворачиваются назад. И потом выдох, выдох из сердца идет. И еще раз: сначала вы вдыхаете животом. Потом в грудь, она приподнимается немножко. Плечи разворачиваются, ключицы немножко разворачиваются. И вы полный вдох сделали, и потом вы выдыхаете прямо из груди. И когда вы вдыхаете, представьте, что волна идет из низа живота. И поднимается вверх, проходя через все ваше тело.

А при выдохе тело просто опадает. Не сжимается, не поджимается, а просто сдувается живот при выдыхании. И на выдохе из этой развернутой грудной клетки выдыхаете свои чувства. Это дыхание можно делать носом, это просто будет включать ваше тело. Но если вы хотите серьезно какие-то чувства поднять, оживить в себе или выплеснуть из себя, освободить себя от каких-то чувств, то дышите ртом.

И вдох, и выдох через рот. Такое ротовое дыхание интенсифицирует эмоциональную энергию, и вы будете поднимать достаточно много чувственной энергии и ее выдыхать. Выдыхаем все чувства, какие у нас сейчас есть. Есть чувство радости – выдыхаем радость, есть чувство покоя – выдыхаем спокойствие. Горечь? Выдыхаем горечь. Печаль – ну, значит, печаль.

И представьте, что вот эта волна дыхательная идет от ног через все тело, как животные дышат. Все ваше тело в нее включено. Это не очень социальное дыхание, потому что оно снимает, убирает контроль. Вы перестаете себя и свои импульсы контролировать. И эту удивительную «звериную» практику мы делаем, потому что нам с вами очень нужно пробудить свои чувства, обратно их вернуть себе в полном объеме.

Я напомню, что мы, женщины, всегда дышим животом. Но обычно наше дыхание неглубокое. Оно до груди доходит, и на этом все заканчивается у многих. А нам надо в живот глубоко спуститься и волной его расслабить. Ведь физиологичное животное дыхание – это волна, не просто дыхание в живот, а волнообразное движение – набрала в живот, потом в грудь, потом выдохнула… Если бы мы ему позволяли, наше тело всегда бы так дышало. Некоторых при таком дыхании начинает раскачивать немножко вперед-назад, это как раз вертикальная волна идет. И эта вертикальная волна, она энергию из низа живота поднимает вверх, к нашему сердцу.

Чтобы энергия превратилась из сексуальной, первичной жизненной энергии в энергию эмоций и чувств, и жизни нашей души. И в идеале, чтобы она превратилась в любовь и была выражена в мир.

От этой практики иногда бывают сильные проявления чувств, мы от волнового дыхания можем всплакнуть, или у нас смех проявится, или почти оргазмические ощущения начинаются. Это просто наши чувства так начинают выходить. И давайте мы их каждый день, в любое время, по 5–10 минут будем выпускать на волю. Дольше не нужно, чтобы не впасть в избыточную сентиментальность. Мы будем постепенно с чувствами знакомиться. Чувства наши бывают всякие, и приятные, и не очень. И когда мы отказываем себе в праве проживать негативные чувства, то нам и позитивных, получается, не положено, потому что мы становимся полумертвыми такими, ни на что не реагирующими.

Знаете, что интересно? В сложной ситуации мы все так дышим. И таким образом естественно разгружаем себя, и позволяем своим чувствам в динамике быть и перевариваться до конца, и освобождать нас от своей тяжести. И это здорово.

Наполнение энергией стихий

Прежде чем рассказать вам о четырех стихиях, я хотела бы сделать маленькое вступление и еще немного поговорить о нас с вами и о нашем основном энергетическом центре, о матке. Энергетически наша матка – это такой орган, через который «проложен» проход в лоно мира, в лоно вселенной, в такую глубокую, темную бездну, чашу мира, из которой рождается вообще все, вся вселенная из него выходит. Единый женский принцип, или шакти: из этого лона природы рождаются миры, вся материя, даже боги рождаются. И это крайнее состояние ИНЬ, оно содержит в себе все непроявленное. И благодаря этому мы с вами можем рожать, можем создавать новую жизнь из этой непроявленной глубины.

То есть, фактически, когда мы находимся в состоянии беременности, мы взаимодействуем вот с этим глубинным женским лоном, черпаем оттуда энергию, и оттуда же приходит вот эта непроявленная материя, которая через нас проявляется. И поэтому мы с вами, в отличие от мужчин, загадочные существа. В нас есть тайна, загадка, изюминка… Мы и сами себя до конца не знаем. Потому что мы все время через матку подключены к другим мирам, к другим реальностям, к вселенскому котлу, назовем его так. И в этом котле находится все непроявленное, в нем колоссальное количество ресурса. А мы его там черпаем.

Ну а для того, чтобы это непроявленное реализовать, мы здесь, в повседневности, в материальной реальности, используем энергии стихий. И единственное, что нам доступно для того, чтобы наполняться, это наша матка – матка как сосуд, как чаша, в которую складывается энергия материального мира, т. е. энергия стихий. И когда ее там много, постарайтесь представить себе это образно, она начинает подниматься фонтаном вверх, к сердцу, и тогда вы можете фонтанировать, если, конечно, у вас открыто сердце. И тогда вы изливаете из своего сердца любовь, не истощая и не обделяя себя. И не надо идти на базар и торговаться с мужчиной, кто кому что должен. Любовь течет из вас, при этом у вас не убывает. А ведь

это самое сладкое состояние для любой женщины – любовь течет и при этом не проходящее ощущение изобилия.

Итак, все, что у нас с вами есть для наполнения, – это энергии четырех стихий. Традиционно две из них считаются женскими и две – мужскими. Вода и Земля – это женские стихии, Огонь и Воздух – мужские. И традиционно две из четырех стихий считаются инертными и две – подвижными. Земля и Огонь – это инертные, очень мощные, основательные стихии. Это стихии, дающие силы: Земля дает силы женскому началу, Огонь – мужскому. Воздух и Вода – это подвижные стихии, за счет них происходит взаимодействие, какое-то движение, развитие. Таким образом, эти пары уравновешены: Воздух хорошо взаимодействует с Водой, а Огонь с Землей. Ну а нам с вами, конечно, независимо ни от чего хорошо наполняться энергиями всех четырех стихий. Это необходимые ингредиенты для блюда под названием ЛЮБОВЬ. Из них наше сердце любовь создает.

Стихия Земли

Начнем с Земли. Земля – это опора, укорененность. Она статичная, инертная, дает покой, устойчивость, основательность, стабильность. Кровь, пот, запахи, соль – это все Земля. Земля – это 1-я чакра, это наш иммунитет, это наше выживание, это дом, это безопасность, защита, надежность. И если говорить о четырех женских состояниях, то это энергия Хозяйки. И, безусловно, когда мы занимаемся домашним трудом, мы наполняем себя энергией этой стихии.

Энергия Земли – это одна из базовых женских энергий, потому что женщина наполняется только в покое. И как раз Земля нам дает покой, поэтому-то контакт с Землей нам жизненно необходим. Так что, девочки, домашняя работа – это не обременительная обуза, а счастливая возможность наполниться, обрести покой и устойчивость.

Земля – это одна из ключевых наших стихий, и каждой из нас нужно ее обязательно развить, если мы хотим двигаться в женское состояние и быть «пассивным принципом», когда к нам приходят и все, что нужно, дают без каких-либо усилий с нашей стороны.

Еще про Землю. Нужно ходить по ней босиком, кататься по ней, сидеть на ней, взаимодействовать с ней. Хорошо, если большую часть времени вы носите обувь на низком каблуке. Высокий каблук – это шикарный инструмент для определенных случаев. Но это не повседневная одежда, потому что в стопах и в икрах накапливается напряжение, которое мешает контакту с Землей. Когда есть Земля, есть опора под ногами, это совсем другая сила, другое звучание в пространстве, другой объем и охват. И, конечно, это устойчивость, это надежность, это защищенность.

Стихия Воды

Следующая стихия – стихия Воды. Это принимающая, мягкая, нежная, гибкая, при этом очень настойчивая энергия. Она просочится, пролезет, протечет, хоть по капельке, ее нельзя остановить, она все время в движении. Главная задача, главное качество этой стихии, этой энергии – это хранение информации. Вода хранит в себе матрицу жизни, некую программу жизни. Вода несет в себе информационный код, структуру. Традиционно женщины, посмотрев на воду, все знали. Помните фразу: «Как в воду глядела!»

Что нам дает вода? Общение. Мы все взаимодействуем друг с другом через стихию Воды. Любое взаимодействие происходит через Воду. Вода все время в движении, она проявляется в разных своих ипостасях, но всегда и все связывает: небо, землю, нас со всеми стихиями.

Вода – это 2-я чакра. Это наши чувства, эмоции. Вода – это Любовница, это наслаждения, удовольствия, чувства, эмоции, отношения. Для того чтобы наполниться энергией Воды, нужно быть в контакте с водой. Вы можете мыть посуду, стирать, мыть полы, принимать ванну или душ, плавать в море или просто созерцать воду, и при этом вы будете наполняться энергией Воды.

А еще – глядя в зеркало. Знаете, как правильно смотреться в зеркало? Первое, и единственное, что вы должны видеть в зеркале, – это свои достоинства. Так что приучите себя, смотрясь в зеркало, обращать внимание только на свои достоинства, на все то, что вам нравится. И только вскользь вы можете обратить внимание на недостатки, над которыми в данный момент работаете, чтобы отметить улучшения. Все остальное рассматривать в зеркале ВРЕДНО.

Стихия Огня

Манипурная, дающая жизнь, дающая смерть – это энергия, которая очень плохо поддается контролю. Она очень мощная. Ее легко генерировать и очень сложно потом контролировать, она может унести непонятно куда. Это наша активность, это власть, это страсть, это умение идти напролом: «Вижу цель – верю в себя». Это захват, это защита, это отстаивание своих территорий. Стихии Огня соответствует женское состояние – Королева.

Для того чтобы наполниться энергией Огня, нужно быть в контакте с огнем. Огонь – это разные свечи, лампады, посиделки у костра, очаг, камин с огнем. Приготовление еды – это Огонь вместе с Землей. Можно купить домой закрытую лампаду, масло для нее, фитиль и поддерживать в ней огонь 24 часа в сутки. Раньше женщины были обязаны это делать, их называли хранительницами домашнего очага, а теперь у нас ни очага, ни дома толком нет, пришли, переночевали и ушли… Но вы можете питать себя энергией Огня, приобретя лампаду. Дом, в котором горит огонь, получает свое сердце, такое огненное сердце, и лампада его постоянно освещает. Кроме того, поддерживать огонь – это очень хорошая женская практика. Яркие проявления, истерики и т. п. – все это Огонь. И нужно быть готовой к их появлению, когда вы наполнитесь Огнем. А еще нужно заранее договориться с мужем или любимым мужчиной, что, если вы вдруг на него орете, вы его все равно любите, просто в данный момент не можете разговаривать с ним по-другому.

На самом деле, когда в вас есть Огонь, это нормально, что вы себя ярко проявляете. Поэтому в каких-то случаях нужно просто разрешить себе проявляться, разрешить себе ярче одеваться и перестать носить черное и серое, и просто быть в этом состоянии.

Стихия Воздуха

Воздух – это легкость, радость, праздник. Он, как и Вода, несет в себе информацию и охотно ею делится со всем, с чем соприкасается. Несет, но не хранит информацию вечно, не хранит ее долго. Он как бы передатчик, переносчик информации. И он, конечно, безответственный, этот Воздух, и очень переменчивый. Традиционно это мужская стихия.

В женском варианте этой стихии соответствует состояние Девочки или Музы. Но я бы говорила все-таки о Музе – женщине, которая может вдохновлять, окрылять мужчину.

Что еще про воздух сказать?! Воздух – это большие объемы, пространства, большие расстояния, когда можно далеко видеть, чувствовать этот простор, эту грандиозность. Это духовная жизнь, медитации. Воздух – это импульсивная энергия, это творчество. Если творчество сочетается со страстью, то это Воздух и Огонь. Если творчество сопровождается какими-то элементами красоты, какими-то эмоциями, чувствами, то это Воздух и Вода. А если это творчество связано с ремеслом: краски, холст и т. д. – то это Воздух и Земля. И в

этом смысле художники, страстно рисующие свои картины, – это проводники всех четырех стихий. Они служители, они захвачены.

Любая стихия может принести вред, если ее неправильно использовать, однако с Воздухом все довольно просто. Конечно, его не удержать, но контролировать его присутствие можно. Да и вообще, контролировать эту стихию, в отличие от Огня, несложно. Воздух – это танцы, музыка, движение, праздники, вечеринки. Воздух – это игра. Так что, если вы играете, танцуете, поете и т. п., вы наполняетесь энергией Воздуха.

• • •

Я хочу, чтобы вы понимали, что стихии могут захватывать нас, в хорошем смысле, конечно. Мы можем служить той или иной стихии. И, как правило, у каждой из нас есть хороший контакт с одной, максимум с двумя стихиями. Со всеми остальными у среднестатистической женщины, как правило, проблемы. Тандем стихий и его проявления. Каждой из нас очень важно знать свое базовое состояние, свою основную стихию. Когда вы знаете и понимаете свои преимущества, вы можете очень красиво и гармонично находить способы взаимодействия и сотрудничества и в работе, и в дружбе.

А еще очень важно уметь развивать все остальные состояния, включать и выключать их. Но делать это надо осознанно, понимая, зачем и для чего вы развиваете в себе ту или иную стихию и в какой ситуации ее проявления уместны, а в какой – нет. Если вы в себе развиваете энергию Воздуха и энергию Огня, вы должны быть готовы к тому, что в вас будут проявляться мускулинные качества и активное жизненное начало, поскольку именно эти две стихии дают активную жизненную позицию. Пассивное же начало дают Вода и Земля, женские стихии. Но, если в вас будут только эти две стихии, вы превратитесь в размазню. И чтобы этого не произошло, добавлять Огонь и Воздух просто необходимо, вопрос только в соотношении. Хорошо, когда в женщине присутствуют все четыре стихии, но преобладать должны все же женские – Вода и Земля, для того чтобы у нее была пассивная жизненная позиция и чтобы рядом был огненно-воздушный кабальеро. Поэтому, добавляя себе Огня, вы обязательно должны канализировать его в страсть. Тогда в итоге, если у вас основная стихия Вода, вы будете очень горячей, страстной Водой, а если основная стихия Земля, с добавлением Огня вы станете очень основательной и энергетически мощной.

Вообще, сочетание Земли и Огня – это очень хорошее сочетание, самое лучше для материального успеха. Почему? Потому что на энергии Земли вы будете копить, сохранять деньги, а на энергии Огня – двигаться, как танк, вперед. Если же вы хотите яркости проявления по-женски, чтобы красиво танцевать, красиво петь, стихи декламировать, вам нужен Воздух. Добавляя Воздух, вы привносите в свою жизнь элемент легкости, сами не грузитесь и никого не грузите. Разве это не замечательно?! Так что, девочки, ОСОЗНАННО развивая в себе те или иные стихии, те или иные состояния, вы всегда будете в выигрыше. Главное только оставаться в женском полюсе и не развивать в себе мужские качества, и все будет великолепно.

Наполнение энергией стихий. Практика

А теперь переходим непосредственно к практике.

Это и следующее упражнения поначалу потребуют уединения, но потом, полностью освоив их, вы сможете выполнять их везде, где вам захочется.

1. Сядьте на пол в удобную для вас позу, подышите, успокойте свое дыхание, сделав его плавным и глубоким. «Отключитесь» временно от всех своих забот и проблем, максимально

очистите голову от мыслей, будьте «здесь и сейчас». Продолжайте дышать животом. На вдохе максимально наполняйте живот энергией стихий. Берите ее смело из окружающего вас пространства. Из земли, из воздуха, из солнца, из воды, отовсюду. Пусть ваш вдох будет активным и мощным. И наполняйте этой энергией все свое тело. На выдохе мысленно упаковывайте эту энергию в энергетическом пространстве матки и одновременно из живота выдыхайте все напряжение, которое там почувствуете. Следите, чтобы с каждым вашим вдохом и выдохом ваш живот становился все расслабленнее и расслабленнее. Отпускайте все проблемы и зажимы, сковывающие ваш живот. Дышите, насыщая свое тело кислородом и энергией стихий.

2. Это упражнение практически дублирует предыдущее, с той лишь разницей, что на вдохе мы не втягиваем в себя воздух и энергию стихий, а просто открываемся и принимаем их в себя, мягко, по-женски впуская в себя все, что готово прийти. Максимально наполняем живот, а на выдохе через тело, через поры и клеточки выпускаем некий продукт, готовую энергию, которая будет менять пространство вокруг нас. При этом мы постоянно должны «находиться» в животе, и с каждым вдохом и выдохом делать его все расслабленнее и расслабленнее.

Эти два упражнения являются демонстрацией активного и пассивного отношения к жизни. Это два совершенно разных потрясающих состояния. Выполняя первое упражнение, вы берете энергию, а выполняя второе – вы открываетесь и принимаете энергию из пространства, из вселенной. Как результат, в первом упражнении вы получаете в теле бодрость, активность, мобилизацию, т. е. мужское состояние. Во втором – расслабленность, текучесть, покой, негу, т. е. состояние женское. Используя эти два упражнения, вы можете легко и быстро сдвигать себя в тот или иной полюс под задачу, в зависимости от того, чего требует от вас текущая ситуация.

Расслабление вагины

Расслабление вагины – это мощное упражнение, и выполнять его нужно постоянно. Почему?! Все очень просто… Отвлекитесь на минуту от книжки и перенесите свое внимание в промежность. Перенесли? Хорошо. А теперь вдохните и на выдохе расслабьте ее. Получилось? Так вот, все, кому удалось расслабить вагину после моих слов, осознайте, что до этого она была у вас напряженной. И при этом вы находились в полной безопасности, вам ничто не угрожало, в вас никто не пытался проникнуть, вы не занимались сексом… Но промежность у вас была тем не менее напряженной. Осознайте это!!! Это все равно что жить все время с напряженным кулаком. Нормально?! Задумайтесь об этом. Те, кому не удалось вагину расслабить, или вы не почувствовали этого, я могу сказать только одно: увы скорее всего вы еще больше напряжены.

Проводя регулярно тренинги, я редко встречаю расслабленные вагины… Мы так устроены. Это мужчины все отдают, а мы собираем, накапливаем, консервируем и т. д. Сами подумайте, в жизни каждой женщины было хотя бы одно неприятное событие: дефлорация, например, или моменты, когда мы занимались сексом, не желая этого. Я не имею в виду насилие, могла быть банальная ситуация – ваш мужчина хотел секса, а вы не хотели, но согласились, потому что так было проще. По сути, это то же самое, что изнасилование, с той лишь разницей, что вас изнасиловали по вашему согласию. Понимаете, что я имею в виду? И вагина так устроена, что она все это «запоминает», и потом находится в жутком стрессе, в таком постоянном «напуганном» состоянии. Есть даже такой термин: «жесткая вагина». Однако расстраиваться не стоит. Вот три упражнения, которые помогут вам исцелиться.

Итак, упражнения:

1. Выберите время и место, так чтобы вам никто не мешал и не отвлекал. Сядьте на пол в одну из поз, предложенных мною выше. Подложите под ягодицы подушечку, если это необходимо. Подышите животом, расслабьтесь, поставьте на паузу все дела и проблемы, по возможности максимально «отключите» все мыслительные процессы. Будьте здесь и сейчас. Когда вы почувствуете, что готовы, перенесите свое внимание в промежность, дышите медленно и глубоко. На вдохе вагина открывается и промежность полностью расслабляется, как будто бы растекается в пространстве, а на выдохе – закрывается и втягивается внутрь с максимальной силой. И не просто внутрь, вы поджимаете ее и подтягиваете вверх, как будто лифт едет вверх. У вас должно быть такое ощущение, как будто вы дышите через промежность. Вообще, в обычной жизни, когда у вас хорошая расслабленная промежность и хороший расслабленный живот, то у вас, когда вы дышите животом, вагина естественным образом начинает так двигаться, только не с максимальной амплитудой, для исполнения которой вам нужны сознательные усилия, а мягко, как водоросли в воде. Это естественное физиологическое движение. Продолжайте выполнять упражнение в спокойном ритме, через 5–10 минут переходите к следующему.

2. Теперь попробуйте выполнить то же самое упражнение, но наоборот: сохраняя состояние, на вдохе закройте вагину и втяните ее вовнутрь, на выдохе – откройте и полностью расслабьте. Следите за дыханием, дышите животом, медленно и глубоко. Ощущение, будто вы дышите через промежность, должно присутствовать и при выполнении этого упражнения. Не торопитесь, насладитесь этим состоянием. Через 5–10 минут переходите к следующему.

3. Это упражнение довольно интересное, в нашем центре между собой мы его называем «чпунь-чпунь». Почему, точно сказать не могу, просто такое название прижилось после какого-то тренинга. Выполнив первые два упражнения и находясь в приятном расслабленном состоянии, вы, оставаясь в той же позе или сменив ее, начинаете работать интимными мышцами: в приятном для себя ритме и с комфортной силой сжатия закрывать, подтягивая внутрь, и открывать, расслабляя промежность: анус, вагину и сфинктер мочевого пузыря (это та мышца, с помощью которой мы можем прервать процесс мочеиспускания). Привязываться к дыханию не нужно. Просто сокращайте и расслабляйте свою промежность, не пропуская этапы «втянуть вовнутрь» и «расслабить», это очень важно. Его можно и нужно делать как можно чаще на начальном этапе тренировок. И дома и на работе, благо оно не требует специальных условий для выполнения. Никто даже не заметит, что вы женской практикой занимаетесь.

В чем суть этого упражнения? Прежде всего, таким образом вы тренируете мышцы тазового дна, а это профилактика опущения внутренних органов (как во время беременности, так и в силу возрастных изменений в теле женщины). Во-вторых, с его помощью мы быстро и легко избавляемся от печально известного «застоя крови в малом тазу». Что избавляет нас от необходимости заниматься сексом «для здоровья» и предоставляет нам возможность делать это для удовольствия и любви. Здоровье женское кстати очень улучшается. В-третьих, вы учитесь расслаблять вагину, начинаете чувствовать ее. В-четвертых, вы как бы накачиваете себя энергией удовольствия, запускаете свой второй центр, отвечающий за сексуальность, благодаря чему становитесь очень привлекательной для мужчин. Я думаю, вы встречали таких женщин с активным низом. Вот смотришь на нее и понимаешь, что жен-

щина в сексе, в кайфе, при этом она не обязательно в декольте, в ажурных колготках, от нее просто веет этой природной, зрелой, очень манящей сексуальностью. И она не яркая, может быть, и не красавица, но при этом она всегда популярна у мужчин. Вспоминайте таких подружек!!! О таких мы обычно думаем: «И что они все в ней нашли?!» А ответ на поверхности, просто это женщина с хорошим низом, и мужчины это чувствуют на подсознательном уровне, и им уже неважно, есть у нее здесь декольте или нет, есть в ее одежде призыв или нет, для них важней ее призыв, который идет изнутри, его ничем не замаскируешь. Понимаете?!

Восстановление женского центра

Как вам кажется, когда мы находимся на пике своей сексуальности? В каком возрасте? Нет, не в 30 и даже не в 20. Происходит это примерно в 16 лет. Тогда же, когда и у мальчиков. Мы в это время максимально энергетизированны телесно, поэтому-то в этом возрасте у нас и «срывает крышу». Помните себя? Нас не интересовало ничего: ни оценки, ни уроки, – нас интересовали только мальчики и то, как мы выглядим: прически, макияж, – и то, какие мы. И вот именно тогда мы проживали наш сексуальный максимум. Тогда у нас не было мозгов, а желаний, наоборот, было очень много. И наши мамы, конечно, в это время «хватались за голову». Они не знали, что с нами делать, как с нами общаться, как все объяснить. И «лучшее» решение, которое они находили, – это запереть нас дома, все запретить, запугать.

Вам говорили в 14–17 лет, что вы в подоле принесете? И что нечего шляться где попало? Все ваши мамы, конечно, переживали по поводу вашей проснувшейся сексуальности. Но они, как и вы, не знали, что с этим делать, и поступали с вами так, как с ними поступали их родители. В СССР же секса не было! Наши мамы, увы, были женщинами с неразвитой сексуальностью.

Когда у женщины проявляется бурная сексуальность, она начинает активно откликаться на мужскую энергию в ее поле, а поскольку у нас сейчас женщина не сидит под замком, она не оберегается, она не закрыта, то у нее начинают случаться всякие приключения, поскольку активная женская сексуальность – это очень привлекательно для мужчин!!! Но в 16–18 только что вылупившаяся женщина находится в таком состоянии, когда сказать «НЕТ» ей еще очень сложно! И если она поддастся своему импульсу, на нее поставят штамп «шлюха», а это же очень порицается обществом! И значит, нужно давить, держать в железном кулаке свою сексуальность, чтобы не окунуться в связи, которые не нужны. Поэтому надо зажать себя и контролировать.

И что получается – мы зажимаем свою сексуальность, наши мамы начинают нас прессинговать, и у нас внизу постепенно формируется состояние хронического напряжения. Я его называю «смерть во льдах». А умирает во льдах наша матка – самый главный женский орган.

Наша матка – это в идеале кладовая женской силы, это место, которое продуцирует энергию и которое «консервирует», т. е. собирает и сохраняет, нашу силу, нашу энергию. Наша матка находится на два пальца ниже пупка, размером она с кулачок и имеет форму груши, растущей черенком вниз. Часто на тренингах девочки задают мне вопрос: «Как это, на два пальца ниже?! На два пальца вертикально или горизонтально?» Поэтому, предваряя ваш возможный вопрос, сразу все популярно вам объясню. Соедините большие пальцы рук на уровне пупка, так чтобы они образовали горизонтальную линию. Затем, направив вниз, соедините указательные пальцы. У вас должен получиться треугольник основанием вверх. Так вот, в точке соединения указательных пальцев находится матка, как раз над лобковой костью. А под мизинцами находятся яичники. Когда мы возбуждены, матка эрегирует – она встает, а во время оргазма она сокращается – пульсирует. Но не во время клиторального, а во время вагинального оргазма. Клиторальный оргазм матку не задевает. В состоянии покоя

матка тоже двигается, матка вообще пульсирующий орган и делает примерно 7–8 движений в минуту при условии, что у вас расслабленный живот. Если же у вас внизу все хронически напряжено, матка не может нормально функционировать.

Почему матка двигается? Она сокращается: напрягается и расслабляется, напрягается и расслабляется – она дышит. Так она продуцирует «женскую» волну, т. е. состояние волны внутри женщины. И это то самое состояние, которое насыщает нас жизнью, которое дает нам ощущение текучести, плавности. И только в состоянии волны мы с вами можем быть в принятии. Потому что главное наше женское качество – «принятие всего и вся» и умение в этом состоянии находиться – продуцируется нашей внутренней энергетической волной, а эту волну создает наша живая матка. И если у нас хроническое напряжение внизу живота, то у нас получится «смерть во льдах», вот такая грустная история.

И первое, что нам нужно сделать, чтобы реанимировать и восстановить нужные движения, это убрать хроническое напряжение, расслабить живот, расслабить нашу матку. Наше тело так устроено, что мы не можем сознательно управлять мускулатурой матки, и слава богу. Иначе со своими «тараканами» в голове мы бы выгоняли плод из матки во время беременности… Да, мы не можем управлять, но мы можем сделать искусственный массаж матки, запустить ее, напрягая мышцы нижнего пресса, либо надавливая на нее пальцами, либо сокращая мышцы влагалища (см. упражнения предыдущей главы). Сокращая и поднимая вагину вверх, вы не только постепенно расшевеливаете матку, но и убираете пресловутый застой крови в малом тазу, разгоняете энергетику. А это в свою очередь плодотворно влияет на женское здоровье, на гармонизацию цикла, на правильный гормональный фон и, конечно, продуцирует вашу женскую волну. А женская волна – это, девчонки, наше базовое состояние.

Вумбилдинг

Вумбилдинг – это методика укрепления тазовых мышц, интимных мышц влагалища при помощи специального тренажера (яйца нефритовые и вагинальный тренажер).

Что дает вумбилдинг:

• вумбилдинг убирает застой крови в малом тазу, увеличивается чувствительность эрогенных зон, женские гормоны вырабатываются в достаточном количестве;

• укрепляются диафрагма и пресс, что впоследствии способствует лучшему тужению при родах;

• полностью или частично уходят менструальные боли, нормализуется цикл;

• за счет уменьшения вагинального объема повышается качество секса, качество вашего удовольствия, появляется возможность доставить больше удовольствия вашему партнеру;

• оживляется матка. Запускается на сокращения. И усиливает женскую волну.

Почему это важно? Потому что хороший секс, так же как и хорошие отношения, – это наша с вами работа. Сегодня для среднестатистической женщины размер пениса имеет значение. Почему? Потому что мышцы влагалища чаще всего ослаблены или атрофированы, и для того чтобы что-то почувствовать во время секса, чтобы получить оргазм, нам нужен мужчина с размером пениса не ниже среднего. Когда же женщина занимается вумбилдингом, мышцы ее вагины накачаны, она может очень много удовольствия доставить и получить, и размер для нее не имеет значения. Благодаря занятиям с тренажером, женщина может делать волну вагиной, сжимать и разжимать ее на разных уровнях, сжимая при этом член и тем самым увеличивая трение, а значит, и степень удовольствия.

Однако прежде, чем накачивать мышцы влагалища, их нужно оживить, поскольку они атрофированы и вообще не двигаются. Не верите? Проверьте! Сожмите прямо сейчас сильно-сильно промежность. Сжали? Хорошо! Наверняка вам сейчас кажется, что вы сжали так сильно, что чуть ли не до головы доехали. Угадала? Ну а теперь проверьте сами себя. Вставьте два пальца в промежность и снова сожмите, и вы поймете, что же на самом деле вы сжимали. 95% женщин сжимают только вход во влагалище, и внутри получается такой как бы мешочек, и мужчина при контакте ничего не чувствует, и мы, кстати, тоже.

Влагалище сегментировано, в нем имеется 12 сегментов. Но сначала на уроках вумбилдинга мы говорим только о четырех: вход во влагалище, зона точки G, оргастическая манжетка и мышцы свода. И чтобы у нас случился оргазм, который матку затрагивает, у нас должны сокращаться мышцы свода, т. е. то место, куда подходит шейка матки, в самом верху влагалища. У нас все влагалище должно делать волнообразные движения, постепенно сокращаясь снизу вверх. Но поскольку у нас мышцы ослаблены, мужчина, чтобы хоть что-то чувствовать, начинает в стеночки тыкаться, чем еще больше растягивает влагалище. И в итоге мы чувствуем все меньше и меньше…

Обычно, когда я рассказываю о вумбилдинге на тренингах, примерно в этом месте у участниц возникает вопрос: «А что же у нас с рождения, что ли, все там атрофировано?!» Нет, девочки, с рождения у нас там все нормально. Плюс все девчачьи игры: прыгалки, классики и т. п. – хорошо влияют на тонус вагины. Когда мы прыгаем, ее мышцы тренируются. А еще они тренируются, когда мы хохочем низом живота. Однако с возрастом, как я уже говорила, мышцы ослабевают и постепенно атрофируются, и в итоге мы имеем то, что имеем.

Только прошу вас, не расстраивайтесь. Выход есть – вумбилдинг всех нас спасет. На сегодняшний день есть два приспособления для восстановления мышц влагалища: нефритовые яйца и вагинальные тренажеры. Я бы рекомендовала сначала работать с вагинальным тренажером, потому что то, что с яйцами можно сделать за полгода, с тренажером можно сделать за месяц. Он экономит время. Кроме того, в тренажере есть вагинальная камера, она вставляется во влагалище и заполняет весь объем, т. е. все стенки влагалища становятся рабочей поверхностью. А еще в этом тренажере есть такая штука, как в манометре, со стрелочкой, благодаря чему у вас есть обратная связь: вы всегда видите, насколько вы сжали промежность, а значит, можете контролировать процесс и следить за улучшениями. С помощью тренажера очень быстро можно оживить мышцы, сделать их подвижными, включенными в процесс за месяц, максимум за два. И только тогда уже можно вводить яйца. Они будут тренировать развитие по сегментам, чтобы вы могли делать волну влагалищем.

Что испытывает женщина при работе с тренажером и нефритовыми яйцами? Сначала это как фитнес. Хотя к концу занятий, покачав тренажер 10–15 минут, вы скорее всего возбудитесь. Постепенно, от занятия к занятию, вы научитесь испытывать вагинальный оргазм просто от сжатия. Это реально. Но дело тут не только в оргазме, хотя это тоже очень нужное умение… Дело в том, что когда вы сжимаете вагину и при этом помогаете дыханием, у вас получается оргастическая волна, благодаря которой запускается матка. И вот это действительно ВАЖНО!

Практика внутренней активности и внешней пассивности

Я думаю, вам очень понравится эта практика. И я вам предлагаю сделать ее прямо сейчас.

Практика мечтателя

Ложитесь на спину. Кладете руки под голову. Одна нога согнута в колене, при этом ступня стоит на кровати, а коленка смотрит вверх. А вторая нога, совершенно расслабленная, ступней лежит на этом колене. Это называется «поза мечтателя». Лежите и мечтаете. В деталях, и так, чтоб вам прямо радостно было. Даете волю воображению и строите внутри себя картину самого прекрасного-распрекрасного, самого желаемого будущего. И все время проверяете себя, чтобы не уйти в критику или, что еще хуже, в негатив.

При всей ее простоте эта практика может у вас вызвать вопросы. Потому что, как только вы начинаете божественно мечтать, как тут же всплывают в голову всякие страхи, тревоги. А положено ли мне? А что мне за это будет? А вдруг это не получится? А какая я могу быть несчастная, если это не случится. И т. д. Девочки, это ересь!

Это все вы убираете, если замечаете себя за этим занятием. Убираете и продолжаете мечтать. И мечтать надо так бесконечно долго, не менее 20 минут. Так, чтобы вам прямо захорошело. То есть вы внутри себя создаете свой мир, желанный для вас. Без всяких ограничений, без всяких плат за что-то. Как будто все возможно, и все сбудется.

Нравится? Я очень люблю эту практику и состояние мечтателя. Дети очень хорошо мечтают. А девочки вообще очень любят так сесть, голову набок склонить, задуматься о чем-то. «Что ты делаешь?» «Мечтаю», – говорят они. И это прекрасно. Но мы потом вырастаем и теряем это качество, к сожалению. Так вот, очень важно эту практику вернуть в свою жизнь.

Еще одна из самых сильных практик для внутренней активности и внешней пассивности – это беременность. Но она бывает не так часто, как возможность просто лечь и помечтать. Поэтому будем мечтать много и с наслаждением, девчонки.

Когда мы в этой практике руки закидываем за голову, это не просто так: это немножко отключает наш контроль и запускает работу воображения. И при этом не важно, какая нога будет сверху другой, главное, воспроизвести правильную позу, помните мультик про Львенка и Черепаху? Вот именно так лежал и пел Львенок. Важно смотреть в потолок или в небо. Ложимся в позу мечтателя – и начинаем мечтать. А после можно с удовольствием заснуть.

Если же во время мечтаний в голову начинают лезть страхи или глупые вопросы и от них никак не получается избавиться, то берем блокнот и начинаем записывать все эти ограничивающие идеи. Про то, что именно вам не положено и т. п. Из головы вынимаем и выкладываем на бумагу, раз за разом. И по мере того как вы будете регулярно записывать все, что вам мешает, с каждым разом будет все легче и легче мечтать. Гарантированно. Поэтому выписывайте и торжественно сжигайте со словами: «Я избавляюсь от этого навсегда!» И пепел – в унитаз. Или по ветру развейте. В общем, ритуально отдайте пепел стихиям, чтобы освободиться от этих ограничений.

Итак, это совершенно волшебная, вкусная, роскошная практика для того, чтобы создать внутри активность, а внешне быть абсолютно пассивной. Главное – не подскочить и не начать это реализовывать, девчонки. Не начать писать бизнес-план достижения желаемого. Помечтали и уснули, в полном счастье. Можно днем, можно утром, когда есть времечко. Можно в общественном транспорте, даже без нужной позы, просто расслабиться поглубже.

Мечтайте на любую тему. Главное, следите за тем, чтобы содержание было идеальным. Чтобы полет вашей фантазии вообще ничем не ограничивался, даже если у вас там коровы летают и бывают фиолетовые в крапинку. Пусть абсолютно все будет реально в вашем мире, так, как вам хочется.

Практика принятия и согласия с миром

Следующая практика посвящена состоянию принятия. Одна из моих любимейших.

Вы садитесь, закрываете глаза, начинаете раскачиваться телом вперед и назад, это важно. Помним, что при этом создаем внутри себя волну. Когда вы отклоняетесь назад, вы делаете вдох. И когда вы наклоняетесь вперед – вы делаете выдох, и на выдохе говорите: «Да» и киваете головой в знак согласия. И опять откидываетесь, и опять делаете вдох, когда вы откидываетесь, потом наклоняетесь вперед и опять говорите: «Да». И таким образом вы сидите и дакаете 20 минут. И когда вы сидите и дакаете таким образом, вы начинаете визуализировать в своем внутреннем пространстве те события и жизненные моменты, которые происходят с вами сейчас. И вы начинаете говорить им: «Да». И вы говорите «да» всему хорошему, и вы говорите «да» всему плохому.

Вы говорите «да» своим ссорам, своей зависти, своим конфликтам, своим страхам.

Вообще всему, что всплывает перед вашим взором, вы говорите «да». И соглашаясь с этим, киваете: «да, да, да».

И у вас будет много опять всякого шлака подниматься, всякой ереси и всякого мусора. Просто наблюдайте за этим. Здесь записывать не надо.

При этом вдыхаем всем телом и выдыхаем тоже всем телом. И у нас происходит полное согласие со всем и поклон ситуации. «Да» на выдохе. Согласились и поклонились: «Да».

Одной только этой практики достаточно, чтобы переехать в женское – если вы возьмете себе труд делать ее какое-то время. Одной ее, представляете?!

Практики делегирования и принятия даров

Итак, продолжаем. И я снова напоминаю мое любимое выражение: главное нам – не устать. Это один из столпов женского мировоззрения. Нам с вами очень важно научиться делегированию. Это значит, если что-то приключается, первое, что нам приходит в голову: кто может это сделать? Кому бы это поручить? Кого бы попросить? Если некому и некого, тогда делаете сами. Сейчас будем этот навык делегирования в себе развивать и учить себя новой привычке: «Передай другому!»

Я думаю, вы знаете уже, что любая привычка, если это телесный навык, формируется за 21 день до автоматизма. Если это психологический навык, то формируется за 42 дня. Максимум. Поэтому время от 21 дня до 42 дней – это то золотое время, когда вы можете вдохновлять себя, регулярно себе эту тему напоминать и контролировать освоение привычки. Все это время мы будем учиться делегировать, то есть будем тренироваться просить других людей что-то для вас сделать. И мужчин, и женщин можно просить.

Делегирование – это наше с вами все. Поэтому предлагаю вам от 21 дня до 42 дней регулярно повторять такой опыт, просто как игру для себя. Игра заключается в том, что вы все время заняты тем, кого бы чем-нибудь напрячь, кого бы о чем-нибудь попросить. Причем сделать это так, чтобы человеку было приятно. Искусство делегирования не в том, чтобы напрячь всех и распрощаться с совестью, потому что вас потом все пошлют. А в том, чтобы так нагружать людей, чтобы они были счастливы вам помочь. То есть вы должны поблагодарить, похвалить, восхититься, сказать: «Если бы не ты! Боже мой, как здорово!» И так далее. То есть вознаградить человека добрым словом или деньгами заплатить. Иногда полезно в бизнесе нанять управляющего. В дом – пригласить женщину, которая помогает по хозяйству.

Для ребенка, может быть, нужно взять няню. Понимаете? Мы платим либо своим временем, либо своей энергией, своими комплиментами, либо деньгами. И при этом оказываемся в женском состоянии и готовы получать от жизни все, что хотим.

Практика делегирования

Вот вам задание на ближайшие 6 недель, на полтора месяца. Учитесь делегировать!

Каждый день передавайте кому-то три дела, больших и маленьких, которые вы собирались сделать самостоятельно. Вам это очень сильно пригодится. Вы обнаружите, что у вас начинает освобождаться невероятное количество времени и сил. И вы можете переезжать, быстрее совершенно, переезжать в женское состояние. А не оставаться в мужском полюсе загнанной лошадью.

Иногда до смешного, девчонки, доходит. Смотришь на женщину, она уже вся упахалась. И уверена, что должна приползти с работы, на которой она вполне успешна и хорошо зарабатывает, и потом еще приводить в порядок свой дом. Потому что в детстве мама ей сказала: ты по дому все должна делать. И пилила, и ругала, и отвергала за беспорядок. И теперь эта женщина домработницу не берет, хотя может себе это позволить. Надеюсь, эта история совсем не про вас.

Можно делегировать, можно и нужно! Если мужа грамотно заделегировать, он только рад будет. Мужчинам нравится, когда им ставят четкие задачи, а потом их за это вознаграждают вкусной едой, хорошим сексом и словами благодарности, восхищения и похвалы. Поэтому обратите свое внимание на мужчин. Они будут счастливы взять часть ваших обязанностей на себя за еду, секс и похвалу. Пожалуйста, экспериментируйте с этим.

Хорошие мои, формат этой книги предполагает, что читают ее девушки умные, самостоятельные, творческие. А такие читательницы с лету хватают все полезное и сразу же в свою жизнь внедряют. Поэтому давайте, соответствуйте, пожалуйста!

Следующая практика тоже должна вам понравиться. Хотя, возможно, сначала и вызовет затруднения. Это практика, которая поможет вам развить в себе состояние готовности брать и принимать от Вселенной дары и помощь. Если до этого мы говорили о принятии как о согласии с ситуацией, то теперь мы говорим о принятии как об умении брать.

Практика «Попросить о помощи»

С завтрашнего дня в течение недели 5 раз в день, осознанных 5 раз, вы должны попросить окружающих вас людей о какой-то помощи. И принять эту помощь.

Желательно, чтобы люди были незнакомые. Тогда это работает гораздо сильнее. Ваша задача – просто к незнакомым людям обращаться за помощью. И наслаждаться тем, как они откликаются. Или иногда переживать отказ, такое тоже бывает, но очень редко.

Мы обычно боимся просить, чтобы не напрячь кого-то и не получить отказ. Две причины у нас не просить, справляться самим. Либо неудобно просить и напрягать, либо чтобы не получить отказ.

И нам с вами нужно освободиться и от одного, и от другого.

Потому что, во-первых, Вселенная устроена таким образом, что вам все положено и все для вас, поэтому и помощь вам тоже важна и нужна. А компенсацией для человека, который вам помог, будет ваша благодарность.

В этой практике вы отрабатываете 3 вещи:
1. Умение просить.
2. Умение принимать помощь.
3. Умение благодарить.

Очень важно, если вы кого-то просите о чем-то, и человек для вас это делает, отблагодарить его, чтобы не чувствовать себя обязанным. И мы можем благодарить деньгами – это очень распространенный путь в нашем социуме. Или мы можем благодарить своим временем. Или своей энергией. А еще мы можем благодарить словами, восхищением и так далее. И наша с вами задача – учиться благодарить за все, что мы получаем. Чтобы не было состояния, что вы обязаны. И чтобы вы развивали в себе готовность принимать от мира то, что вам нужно.

О чем просить окружающих людей? О чем хотите, что вам нужно в этот момент. Если вы дорогу не знаете, то просите, чтобы дорогу показали. Чтобы что-то принесли, как-то о вас позаботились, помогли открыть дверь, достать что-то с полки, понести сумку, и так далее, так далее.

Конечно, это стеснительно. Мы стесняемся, поэтому, когда приходит от жизни какое-нибудь благо, мы не можем это взять. Как-то неудобно, неловко. От этого нужно избавляться. Сейчас как пойдут блага!

Мы с вами сейчас как нажелаем правильно, энергию туда как напустим! Изобилия как добавим! И пойдет все, что нам нужно, а вы будете стесняться. Так что приступайте: 5 человек, 5 осознанных просьб. Если просто так кого-то попросили, мимоходом, – не считается. То есть вы занимаетесь тем, что находите поводы, причины обратиться к людям с просьбой. Особенно к незнакомым, чтобы снять этот барьер.

Причем просите и о том, что сами сделать не можете, и о том, что можете. А если откажут, идите и просите следующего. Если вам отказали, это отличный повод найти другого человека и его попросить тут же, помните об этом.

Помните, в детстве мы все умели настрелять на мороженое у прохожих? Это потому, что нам тогда было не важно чужое мнение. Давайте возрождать это чудесное детское умение. Пусть у вас снова будет готовность обратиться к близким, к далеким, к мирозданию, ко Вселенной, к Божественному с тем, что нам нужно. И знать, что нам положено, нам отвечают, нам помогают, и мы можем брать.

Это, я вам сразу скажу, сложная практика, потому что нужно в определенный кураж войти. А это мы можем только через мужское состояние: через азарт, интерес, вызов «на слабо». Но если вы все-таки в кураж войдете и несколько раз денег попросите, будет очень здорово. Вот в этой практике мужские качества очень нам пригождаются. Когда вы на кураже начинаете просить, вы в какой-то момент обязательно обнаружите, что это «Вау!», это очень классно. И с этого момента вы начинаете легко говорить о том, что вам нужно, что вы хотите. Потом вы обнаруживаете, что на ваши просьбы все соглашаются и почти никто вам не отказывает. И вы увидите, что людям очень приятно вам помогать. А дальше остается только оттачивать ваше новое мастерство.

Мужчинам нравится помогать, спасать, поддерживать, так что в этой практике у вас будет много мужского внимания. А когда мужчина для вас что-то сделал, он хочет что-то получить. И это не обязательно номер телефона, если вы не расположены знакомиться. Но как минимум вы его должны поблагодарить, восхититься его рыцарством, мужеством. Чтобы он получил ваше время, ваше внимание, вашу благодарность. И почувствовал себя героем геройским. И был готов дальше помогать тем, кому нужна помощь.

Можно и нужно просить помощь не только у мужчин, но и у женщин, не только в свободное время, но и по работе, только тут важно учитывать, как при этом не скомпрометировать себя как профессионала. Придумывайте, как это сделать.

Практики перехода из «надо» в «хочу»

Дальше у нас с вами переезд из «надо» в «хочу».

Возьмите бумагу и сделайте два списка. В первой колонке пишем, что нам надо сделать. Во второй – список всех ваших «хочу». Не в смысле ваших желаний, а просто разделите в две колонки, что вам надо делать и что вы делать хотите.

Мне надо	Я хочу

Очень часто, делая эту практику, мы можем обнаружить, что у нас некоторые пункты очень созвучны, они есть в обеих колонках. И это ключ к тому, как перевести наше «надо» в наше «хочу». Возьмите сейчас, пожалуйста, какое-нибудь свое «надо», которое вас изрядно гнетет, достает и парит. Выберите такое «надо» в своей жизни. Наверняка у вас что-то такое есть, что вы вроде как делать не хотите, но вынуждены. Надо убираться, надо худеть, делать зарядку, надо найти работу. Работать в офисе, ездить каждый день на работу. А хотите вы, например, дома сидеть и творчеством заниматься. Выберите один такой пункт. И теперь ответьте самой себе, для чего вам это надо.

Мне надо _____
_____
_____ для того, чтобы
_____
_____.

Например: «Мне нужно работать в офисе для того, чтобы заработать деньги». Или: «Мне нужно найти работу для того, чтобы жить отдельно от мамы». Или: «Мне надо быть хорошей хозяйкой для того, чтобы удачно выйти замуж».

А теперь посмотрите на ваш ответ, на то, для чего вам это надо. И спросите себя, вы этого хотите или вам это надо? Вы хотите удачно выйти замуж или вам это надо? Вы хотите зарабатывать деньги на жизнь или вам это надо? Вы хотите съехать от мамы или вам это надо? И если вам это надо, то повторяем упражнение: снова себя спрашиваем, зачем вам это надо. Например, заработать деньги на жизнь вам надо. Для того, чтобы себе купить все, что захочется, и поехать на море отдохнуть. И снова по поводу ответа спрашиваете себя: а этого вы хотите или вам надо? Так повторяете до тех пор, пока не найдете ответ, который будет звучать: «Я этого хочу!».

Вот какая может быть примерная цепочка ваших «надо» и «хочу»:

1. Я работаю в офисе, чтобы получить большую должность. Мне это надо.
2. Мне надо эту должность, потому что мне надо заработать деньги. Деньги мне нужны.
3. Мне надо деньги, чтобы купить квартиру. Я ее хочу или мне ее надо? Конечно, я ее хочу!

Как только вы дошли до состояния «Вот я этого хочу!», начинаем обратный отсчет по этим же шагам.

По одной ступенечке:

Я очень хочу, чтобы у меня была квартира, и поэтому я выбираю зарабатывать деньги.

Я ведь хочу заработать побольше денег и квартиру свою желанную куплю на них.

И чтобы получить все эти деньги, я выбираю эту должность.

И да, я ее уже и хочу, ведь она мне даст много денег, которые я так хочу, и я куплю себе квартиру, которую я не только хочу, а прямо мечтаю о ней.

И вы говорите себе: «А чтобы у меня эта должность с моими хорошими деньгами была, мне же нужно в офисе работать.

Ну, тогда я с полным согласием выбираю: да, хочу и буду работать в офисе, с удовольствием на работу буду ходить, потому что я же должность получу, и должность мне даст деньги, и на деньги я куплю наконец-то эту квартиру, которую я хочу!»

И вот уже у вас внутри полное счастье, согласие, и вы на работу идете с удовольствием.

Понятно, что квартиру можно не только заработать на должности, но и разными другими способами получить. Просто в нашем примере мы берем такую логическую цепочку, которая правильная именно для вас. Эта последовательность «Надо» и «Хочу» – индивидуальная, субъективная. Она только ваша.

У других будут другие цепочки на ту же самую тему, но нас интересует именно ваша. И главное – добраться до первого же «хочу», которое лежит в глубине этой ситуации, и распространить его на то неприятное «надо», переделав его тоже в «хочу». Понятно?

Это такое женское целеполагание. Бывает, что трудно найти «хочу», или хочется одного, а надо совсем другое. Например, хочется свободного творчества, а надо в офисе работать. И если к свободе еще не подготовились, то работа в офисе вам дает защищенность и время, которое вы хотите, чтобы себя приготовить к свободному плаванию. А вы же очень хотите защищенности и хотите хорошо подготовиться. И все это вам дает работа в офисе. И вы туда уже хотите ходить.

А бывает, что вы идете по этой логической цепочке: хочу дом – для этого нужны деньги – хочу их зарабатывать – хочу должность – хочу работать в офисе. И вдруг понимаете: нет! Не хочу я в этой компании работать, да хоть убей меня, не хочу ходить в этот офис! И тут уже квартира такой ценой перестает иметь значение, вы встаете и с этой работы уходите. Чтобы найти ту работу, на которой вы хотите работать и зарабатывать свои деньги, чтобы купить квартиру.

Девчонки, когда вы переводите все в «хочу» или «не хочу», то вы становитесь свободны от какого-то чувства долга. И чем больше в вашей жизни «хочу», а не «надо», тем больше у вас женского.

И для этого нужно провести ревизию всех ваших «надо». Соберите ваши самые жесткие «надо», которые вообще без «хочу», которые вас напрягают. И с ними проводите эту практику. И тогда вы понимаете, ради чего вы в эти «надо» идете, или не находите для этого причины. И если вам это ни зачем не надо и нет за этим никакого «хочу», то вы с облегчением посылаете всех, кто вам рассказал, что это надо, в райский уголок. Очень часто эти «надо» от наших родителей. Заветы такие фамильные, завещания. Что такое хорошо, и что такое плохо, и что нам нужно делать. Поэтому, если через пять-шесть шагов этой практики вы еще не добрались до своего внутреннего «хочу», то вы имеете дело с чьим-то чужим «надо», которое вам кто-то рассказал, и скорее всего там даже нет никакого рационального зерна. Посылайте в таком случае, не стесняйтесь.

Практики развития интуиции

Еще одно состояние женское, которое нам с вами нужно практиковать. Интуиция нам с вами очень сильно понадобится на этапе считывания знаков. Чтобы мы видели все важное сквозь иллюзии и мороки.

И одна из самых лучших, мощных и простых практик для развития интуиции выполняется так.

Вы садитесь, желательно с прямой спиной. В какой-нибудь лотос, полулотос или по-турецки ноги можно сложить. И вы закрываете глазки.

И начинаете как бы изнутри своими глазками смотреть на центр межбровья, на место третьего глаза. Попробуйте сейчас это сделать. Получается ли у вас? Как будто вы изнутри тела смотрите в центр межбровья глазами.

Глаза при этом расслаблены, фокус внимания внутри. И смотрим внутренним взором.

И это вся практика. Представляете? Оказывается, что, для того чтобы наш третий глаз развивался особенно хорошо, нам нужно просто дать туда внимание. Когда внимание не развито, когда оно не очень высокого качества, оно не может долго фокусироваться на чем-то одном. А если мы, как начинающие духовные искатели, просто начинаем каждый день фокусироваться на третьем глазе изнутри, нам это дает возможность постепенно развивать интуицию, делая от 5 до 20 минут простое упражнение. Меньше по времени не стоит, и больше тоже не надо, чтобы мы не перекачали этот энергетический центр. Будем давать себе время на то, чтобы эта энергия интегрировалась и изменения происходили. Потому что физическое тело у нас инертное, и оно запаздывает.

Если два раза в неделю, то по 20 минут, а если раз в день, то пять. И через какое-то время у вас начнутся озарения. Это одна из лучших практик, и она простая, потому что интуиция сама по себе проста. Она встроена в наши женские тела, как одна из ведущих опций. Так же как и наслаждение, эмоции и любовь. Просто нам нужно получить к ней доступ и развить ее, если мы ею давно не пользовались.

Иногда бывает, что эта практика вызывает напряжение в глазах, в голове. И тогда можно просто сделать несколько вдохов и выдохов в это пространство. То есть с каждым вдохом вы поднимаете энергию из ваших внутренних глаз, которые смотрят в область третьего глаза. И вы приводите в это пространство третьего глаза энергию внутреннего взгляда, а на выдохе позволяете этой энергии распространиться в этом пространстве третьего глаза, раскрывая объем.

Заполняя собой весь объем третьего глаза и раскрывая его, вы можете начать третьим глазом, если есть очень сильное давление от этой практики, просто расплываться, немножко увеличить размер этого пространства. Увеличиваем его на любой объем, который будет меньше, чем объем сердца, и меньше, чем объем низа живота.

У нас есть три основных центра, три ориентировочных объема. Если мы по женскому типу себя выстраиваем энергетически, то самый большой объем должен быть объем низа живота. Средний по масштабу – это пространство сердца, сердечного центра. И самый маленький объем среди них должен быть у пространства третьего глаза. Так, чтобы вы получались как пирамидка в идеале.

И не нужно расширять свою интуицию до размеров Вселенной, потому что, если вы развернете объем третьего глаза слишком широко, вы будете видеть то, что видеть не обязательно. Всякие потусторонние миры, сущностей всяких, ауры и прошлые жизни, будущие жизни, людей, их болезни. Все эти феномены ясновидения и яснослышания на самом деле

не очень-то удобны для повседневной женской жизни. И если вы не целитель, если вы не решили впасть в служение людям, то это бывает довольно утомительно. А мы с вами сейчас работаем над интуицией просто для того, чтобы вы могли понимать знаки Вселенной, знаки мира. И этого будет достаточно для того, чтобы жить хорошо. И в какой-то момент вам без слов станет ясно, что вы это состояние обрели.

Можно эту практику делать под музыку медитации, под звук АУМ. Это как раз мантра третьего глаза. Она усилит эффект.

Практики освобождения от цели и срочности

Следующий способ, который нам помогает быстро переехать из мужского в женское, – это отсутствие фактора цели и отсутствие фактора времени.

О чем это? Женщине очень хорошо, когда в ее пространстве нет времени и нет цели. Как только появляется цель или возникают какие-то сроки, то наше женское счастье заканчивается. Практики для этого аспекта подобрать непросто, но я их все равно для вас нашла и порекомендую. А основное, что стоит сделать, – это немножко изменить образ жизни, ценности и мировоззрение. Нам обязательно нужно жить здесь и сейчас, и жить в теле, а не в голове, что тоже очень важно. Когда мы вылетаем в голову, мы начинаем тут же ставить сроки и цели, а потом их маниакально достигаем.

Это такой способ сбежать от дискомфорта в теле. Там напряжение, мы начинаем разотождествлять себя с телом и поселяемся в голове. Бывают очень запущенные случаи, когда женщина уверена, что она вся – в голове, а тело прилагается, и с этим телом вечно какой-то трабл: то оно устало, то ему нужно секса, то ему нужно спать, то его нужно мыть. А на самом деле тело – наш драгоценный помощник, и жизнь в теле помогает отрешиться от цели и времени. Поэтому сначала мы будем переезжать жить в тело.

Давайте сделаем практику «Пузырьки легкости и камешки тяжести».

Практика «Пузырьки легкости и камешки тяжести»

Вы садитесь, закрываете глазки и начинаете представлять, как с каждым выдохом вся тяжесть в вашем теле начинает сыпаться вниз, как песок в песочных часах, как камешки, заполняя ваши бедра, низ живота, промежность, ягодицы… И ваш низ становится очень устойчивым и тяжелым, как у куклы-неваляшки. С каждым выдохом все устойчивей. А со вдохом вся легкость, которая есть в теле, начинает, будто пузырьки шампанского, стремиться вверх и заполняет вашу голову. И вы сидите таким образом и дышите. И представляете себя пирамидой с широким основанием.

Или можете представлять себя древней скифской каменной бабой – у нее маленькая голова и огромный живот. Это как раз символическое изображение энергетического устройства женщины. И вот камешки сыплются, пузырьки поднимаются: таким образом вы сидите и дышите некоторое время. И когда вы так дышите, вы вдруг обнаруживаете, что у вас пустая голова и вас не особо что-то занимает, беспокоит и при этом у вас насыщенное приятное тело. И теперь вы можете заканчивать практику, оставаясь при этом в вашем теле.

А теперь, когда мы подготовились и полностью в своем теле находимся, мы попрактикуемся выходить из фактора цели.

Чем цель субъективно отличается от желания? Желание всегда где-то внутри, а цель снаружи, помните? Цель – это мужское, это они вовне стремятся, а желание – это женское, потому что они внутри, а мы как раз направлены внутрь к своим желаниям.

Поэтому если вдруг вы обнаруживаете, что у вас завелась какая-нибудь цель, вы, не теряя времени, садитесь и эту цель помещаете внутрь себя. И делаете из внешней категории внутреннюю. То есть мы цели переводим в желания. Поищите какую-нибудь свою цель, и давайте попробуем прямо сейчас. Можете помогать себе дыханием. Вы вдыхаете. Вместе со вдохом втягиваете внутрь себя вашу цель, а на выдохе упаковываете внутри. Есть еще способ: глядя на эту цель, спросите: а какое ваше желание спрятано за этой целью? За каждой целью стоит желание, поэтому мы отпускаем цель и не фокусируемся на ней. Нам она не нужна, нам желание наше интересно. Это упражнение – антипод практики по целеполаганию. На тренингах про достижение целей учат ровно обратному процессу: там нужно желание вынести вовне и посмотреть со стороны на свою свежеиспеченную цель. Нам же с вами нужно наоборот: все цели попеределывать в желания. И расположить их в любом месте внутри.

Переводим цель в желание

Ну, например. Мы обнаружили у себя цель: купить трехкомнатную квартиру.

Эта квартира может быть и внутри у вас, в желаниях. Но если вдруг эта квартира, в нужном районе, трехкомнатная, квартира вашей мечты расположена где-то вне вас, в туманном будущем, она стала вашей целью. Где-то там, в отдалении находится, и вы понимаете, что туда нужно стремиться, по шагам туда идти.

Берем эту цель. И спрашиваем себя: а что за желание за этим стоит? И оказывается, что у вас есть желание комфорта, простора, по сравнению, допустим, с теми условиями, в которых вы сейчас живете. И чтобы ваш ребенок жил в отдельной комнате. И вы это все в себе начинаете телом проживать, как будто это уже происходит. И когда у вас эта квартира внутри и вы это ярко представляете, то вы начинаете ощущать состояния, которые вы испытываете от этого желания. Состояния! Такое проживание цели делает ее желанием.

Если цель – сбросить вес, то в чем желание, которое за этой целью? Например, быть стройной, легкой, здоровой. И так разбираем все цели и переводим их в желания. И снова мы все время прислушиваемся к своему телу, начинаем телом ощущать жизнь. Если не получается, снимаем напряжение теми практиками, которые я дала выше. И теперь будем разбираться со временем.

Время – интересная тема. Мой духовный учитель говорит, что время – это иллюзия. Эту же мысль я находила в книгах разных продвинутых товарищей. И если понимать, как устроен мир, то оказывается, что время действительно иллюзия. Мне очень близка идея, что все уже сейчас существует, в одно и то же время. Все варианты: и мы маленькие, и мы взрослые, и мы умирающие. И весь вопрос только в том, в какой точке мы находимся сейчас. А время – это только наше движение от одной точки к другой.

Есть женщины, у которых сложные отношения со временем. Например, часто такие женщины очень обусловлены временем, и у них постоянно какие-то сроки поджимают. Они все время следят, боятся куда-то не успеть, что-то упустить. Может, и у вас такое бывает. И я хочу вам предложить очень экстремальный способ со своим временем уладить отношения раз и навсегда. Если вы не можете находиться тотально здесь и сейчас, и все время вас какие-то сроки поджимают, вы попадаете снова в мужское состояние, и оно любую женщину очень сильно стрессирует и неврозит.

Когда у нас есть цель, да еще время ограниченно, нам трудно. Ну, представьте себе, вы идете в магазин, и вам нужно за 2 часа купить себе платье для корпоративной вечеринки. Это такое нервное состояние, и обычно невозможно в нем хороший вариант найти. Я при таких условиях лучше в старом платье пойду. А в другом варианте вы не спеша идете в магазин и тоже хотите платье, не то чтобы для чего-то – а просто захотелось новенького.

Ну, настроение такое, если попадется… Тут цели уже нет, а есть желание. Оно еще не очень конкретное, но оно внутри. И когда вы просто пришли в состоянии «ну, может быть, платье», у вас бесконечное количество времени. Куплю – куплю, не куплю – да и Бог с ним, не очень то и хотелось, и так вешать некуда. Понимаете разницу? И что самое удивительное, при таком раскладе платье всегда находится.

Практика освобождения от времени

Я предлагаю вам достаточно экстремальный вариант. Он называется «темный ритрит». Нужно три дня. 72 часа. Берете на 3 дня отпуск от всего и от всех и закрываетесь в темной комнате. И так, чтобы вы не знали, сколько времени. Чтобы вы не видели смену дня и ночи. Завешиваете все шторами или одеваете повязку на глаза. И передвигаетесь на ощупь. И вы ни с кем не общаетесь. Выключаете телефон.

Музыку слушать нельзя, можно самой петь, или танцевать, или говорить. Поставьте себе будильник на нужное время ровно через три дня или попросите, чтобы кто-нибудь пришел к этому времени и вас оттуда добыл. Пусть у вас будет какая-то простая еда, вдоволь воды, туалет. И в этой комнате вы находитесь все 3 дня, наблюдая за собой. Чем же заниматься? Просто сидеть, ходить, лежать, смотреть внутрь себя, томиться, молиться. Там так много всего начинает происходить внутри, что потом уже не стоит вопрос, чем заниматься.

Это совершенно потрясающая практика, которая очень глубоко меняет мировоззрение и отношения со временем. Остаться наедине с собой, без всяких занятий, сложновато и страшновато. Там поднимается много разных страхов, тревог, мыслей. И, поскольку вы не можете никуда убежать, вам приходится с ними иметь дело И это всегда очень полезно, пройти через свой опыт страха, потому что от страха можно избавиться только одним путем: пройти через него и обнаружить, что жизнь не закончилась, а вы не умерли. Это, конечно, практика для продвинутых людей. И она очень хороша, чтобы действительно выйти из времени.

Когда вы перестаете понимать, где день, где ночь, сколько прошло времени, это очень здорово расслабляет ваш мозг по поводу сроков. А кроме того, эта практика действительно поднимает вас на более высокий уровень сознания, увеличивает состояние благости.

Если уйти в затвор на три дня вам кажется слишком экстремальным, то хотя бы просто перестаньте носить часы, заглядывать в мобильный, чтобы узнать время и составлять почасовой план дня всегда, когда это только возможно. Хотя бы три дня поживите, ни разу не взглянув на часы.

Практики комфорта и освобождения от значимости результата

А теперь я очень хочу, чтобы вы внутри себя поменяли важность результатов на важность вашего комфорта. Это важный момент, это очень нужно, чтобы переехать в женское. Многих из нас учили ориентироваться на результат: хорошо учиться. Побеждать в соревнованиях. Возможно, нас сравнивали с кем-то и постоянно твердили, как важно всего достичь. А достижения – это всегда какой-то результат, который можно измерить. И у нас в голове важность результата сидит совершенно невероятная. От этого мы устраиваем из своей жизни гонки, создаем себе мотивирующие морковки, берем кредиты. И это все очень плачевно на нас сказывается. Мы начинаем превращаться в загнанных лошадей, которых, как известно, пристреливают.

Так вот, предлагаю вам сместить с трона фактор результата и во главу угла поставить фактор собственного комфорта. То есть пусть сначала будет вам хорошо, а потом уже на этой свободной энергии, наслаждаясь своим творчеством, вы возьмете и как-то мимоходом сотворите что-нибудь очень результативное.

Женщины в идеале вообще никогда не ориентируются на результат, женщины ориентированы всегда на процесс. И нам себя можно «перепривычить» ориентацией на процесс, на наслаждение тем, что происходит. Чтобы нам в этом во всем процессе было комфортно и хорошо, чтобы мы не напрягались, чтобы мы больше, чем нужно, не тревожились, чтобы мы не взваливали на себя чужие ответственности, и тогда мы очень быстро и очень легко будем оказываться в женском состоянии.

Практика «Где мой комфорт?»

Как только вы чувствуете, что впали в мужское состояние, спрашивайте себя: «А что у меня с результатом? Где он?»

Если он у вас в топе находится, смещайте его на задворки и ставьте туда ваш собственный комфорт. Уверяю вас, со временем вы перестроитесь таким образом, что ориентация на собственный комфорт будет более эффективной стратегией, чем та ориентация на результат, которая, возможно, есть сейчас в вашей жизни. И уже не будет таких разрушительных проявлений, как: «Результат любой ценой! Полягу, но сделаю!». Как только заметили такие настроения, садимся в кресло и практикуем: придумываем, что для нас будет самым комфортным сейчас, и это воплощаем, а уже потом смотрим, что там стряслось и что надо сделать.

Важный момент: когда вы начинаете сдвигаться к собственному комфорту и придаете ему все большее значение, то сначала все результаты у вас проседают. И вот на этом месте многие женщины пугаются и сдаются.

Девочки, очень важно на этом не остановиться. Почему? Потому что вы только что расстались с вашей привычной стратегией достижения результата, вы ее не применяете, привычных действий и вложений сил нет – и поэтому сразу все проседает, это абсолютно закономерно. Вы становитесь менее результативной. Но, если вы не сдаетесь, по мере того как вы продолжаете культивировать свой собственный комфорт в этой жизни, у вас начинают вырабатываться совершенно другие женские стратегии получения желаемого. Понимаете? И со временем, ну, буквально через несколько месяцев, вся жизнь перестраивается, и вы вдруг обнаруживаете, что вы гораздо более эффективны, чем когда вы добивались результата.

Перетекаем из одной практики в другую

И вот теперь у вас есть целый букет практик, которые вас быстро приведут в благотворное женское состояние. И если вы в какой-то момент почувствовали, что откачнулись в мужское, вы можете для себя разобраться – чего не хватает. И легко найти в книжке такую практику, потом ее сделать и наполниться.

И, что особенно приятно, часто бывает, что одно упражнение нам дает развитие сразу нескольких состояний. Например, тряски не только расслабляют, но и хорошо создают состояние хаоса. Тряски освобождают много энергии, напряжение наше раскрепощается, – и вот он наш хаос, наша спонтанность потекла через нас! Кроме того, очень хорошо ощущать хаос через спонтанный танец. Я напоминаю вам, что состояние хаоса приводит нас к спонтанности и возвращает нам естественные реакции. Так вот, вы можете здорово тренировать состояние хаоса с помощью спонтанного танца. И самовыражаться в танце и следовать за

импульсами в теле, намеренно используя все стороны света, двигаясь так, чтобы немножечко терять ориентацию, переставать понимать, где вы и как вы.

А кроме того, спонтанный танец вы можете использовать и для следующего состояния – состояния объема. Помните, мы говорили о том, как полезно раскрываться по-женски, растекаться и расширяться? Мы очень здорово можем почувствовать объем в движении. И если вам было сложновато раскрываться и расширяться в своем внутреннем энергетическом самоощущении, вы можете включать музыку и танцевать во всех трех плоскостях. Используя и верх и низ, и лево и право, и вперед и назад. И когда вы двигаетесь, вы можете почувствовать, что вокруг вас в пространстве есть объем. И вы этот объем собой заполняете. И чем больше вы перемещаетесь по комнате, двигаетесь туда-сюда, тем лучше для состояния объема.

• • •

И вот наконец мы изучили и попробовали все важные нам сейчас аспекты женского состояния, и наша книга-в-книге, наша энциклопедия практик для перехода в женское состояние здесь завершается. Пожалуйста, создавайте себе свое женское состояние уже сейчас, чтобы когда мы с вами добрались наконец-то до наших с вами желаний, вы из этого состояния себе легко все реализовывали.

Ваше домашнее задание – продегустировать все эти практики, какие вам только захочется, поделать их. Главное задание – максимальное расслабление: трястись, валяться, дышать, звучать. С расслабления начинается движение к исполнению желаний. Это самое, самое главное для нас.

Женская сила в реализации желаний

Женская сила

Как вы думаете, для чего мы такую большую главу посвятили женским состояниям и практикам, которые нас приводят в женский полюс? А вот для чего. Эти состояния нам необходимы, чтобы быть наполненными женской силой. Свободной энергией, которую мы можем очень легко пустить на любые наши желания.

Что же такое женская сила и как нам с вами получить к ней доступ?

Женская сила – это наша способность, наше умение контейнировать внутри себя очень большое количество энергии. Чем большее количество энергии мы можем внутри себя накапливать и хранить, тем большей силой мы обладаем. И тем важнее нам уметь ею хорошо распорядиться.

Обычно эта свободная энергия спокойно хранится у нас в закромах, то есть в пространстве нашего «аккумулятора» – матки. И, в зависимости от той или иной ситуации, мы можем ее достать и пустить по мужскому либо по женскому пути. А женский путь подразумевает, что если у нас накоплена энергия, то мы ее оттуда легко можем достать, нажелать себе, чего захотим, и насбывать все, что нам нужно! Вот поэтому сначала мы поговорим о том, как нам эту энергию накопить. А потом я вам расскажу, как ее из матки достать и куда направить.

Накопление женской силы

Практика «Как контейнировать энергию»

Сделаем наш сосуд побольше. Расширим объем нашей матки, создадим внутри себя огромную чашу и почувствуем, как энергия внизу живота собирается и растекается, заполняя собой новый, больший, объем. И нам спокойно, хорошо и гармонично. После практики даем себе несколько часов времени в покое. То есть весь порядок выглядит так: остаться одной, сделать практики расслабления, сделать практики, расширяющие объем матки, позволить внутренней энергии, сжатой как пружина, растечься в этом объеме и потом дать себе минимум полтора, а в идеале – три часа, и поделать в это время вещи, которые вас расслабляют и наполняют, поделать то, что нравится. Таким образом, находясь в покое, вы помогаете этой энергии интегрироваться внутри вас и не рваться наружу в виде лихорадочной активности. Очень важно найти возможность побыть одной, не на людях, потому что в моменты прилива силы вы очень уязвимы, очень открыты, энергии много – и вас легко в этот момент увлечь в то или иное состояние, куда-то качнуть. А это вам совсем не нужно, чтобы кто-то вместо вас управлял вашей силой. Поэтому подарите себе это время. И таким образом мы можем приращивать нашу силу. Больше для этого ничего специального не надо делать, она будет прибывать. А в эти моменты, когда вы переполнены ею, очень важно давать себе размер чуть побольше, понемножку увеличивать пространство для ее сохранения. И если у вас активный образ жизни, то вам особенно нужно наполняться чаще. И еще одна важная деталь. Первично у нас наполнение, а увеличение объема вторично. Когда вас начинает штормить, трясти и вы хотите преобразовать реальность, – тогда расширяете объем, а до этого наполняетесь, иначе вы расширитесь и у вас будет ощущение пустоты и внутренней тревоги, что чего-то не хватает.

Поэтому сперва накапливаем энергию, а потом укладываем ее в ваш расширяющийся энергетический центр матки.

Чтобы накапливалась энергия внутри нас, нам с вами нужно обязательно следить за собственной наполненностью. И поэтому наша задача – быть в контакте с женской силой, а для этого все время заниматься состоянием собственного наполнения. Для этого, мои хорошие, нам нужно замедлиться, мы должны быть в покое, не перестаю это повторять. Вот порядок накопления женской силы:

1. Замедляемся.
2. Приходим в состояние покоя.
3. Убираем фактор времени и результата.
4. Делаем то, что нравится.

Благочестие

А сейчас мы поговорим про еще один аспект доступа к женской силе. Про него сейчас мало говорят и почти не учитывают, хотя это великая сила и удивительная энергия. Она называется Благочестие.

Это состояние, в котором исполняются желания. Это состояние, которое в женщине сразу же чувствуют мужчины и к нему тянутся, это особая внутренняя гармония, про которую надо бы написать целую отдельную книжку. А здесь разберем вкратце благочестие в тех аспектах, которые нам помогут прийти к исполнению наших желаний.

Благочестие – это определенное качество энергии внутри нас, которое возникает в результате нашей близости к источнику блага и в результате наших взаимоотношений с источником блага. Это соотношение некой хорошей и плохой кармы в нашем кармическом сосуде. И мы изначально уже рождаемся с определенным уровнем благочестия. Наша с вами задача – повышать уровень своего благочестия и делать все, чтобы он не понижался.

Понять уровень благочестия просто. Если у женщины все очень хорошо в жизни, все сбывается и она счастлива, значит, у нее высокий уровень благочестия.

И когда мы заботимся о нашем благочестии, у нас есть два важных пути.
1. Не делать того, что понижает уровень благочестия.
2. Делать то, что повышает уровень благочестия.

Что не делать? Вся греховная деятельность, которая описана в тех или иных религиозных писаниях, понижает наш уровень благочестия. То есть можно взять список грехов и понять, где мы, возможно, сами того не понимая, понижаем уровень своего благочестия.

Что делать? Взять любую книжку по подготовке к исповеди, по грехам. Прочитать все это, хорошо осознать, раскаяться и поступать с этого момента по-другому.

Для того чтобы повышать уровень благочестия, нам с вами обязательно нужна определенная духовная деятельность. Ее цель – сохранение чистоты. **И здесь мы говорим о чистоте жилища, тела, помыслов, речи и поступков.**

Что еще из духовной деятельности повышает уровень нашего благочестия кроме чистоты? Так называемая карма-йога. Что это такое? Это всяческая благотворительность во всех аспектах. Очень здорово кормить животных. По зиме начинайте сразу птичек кормить, подкармливайте кошек, собак уличных. Не домашних животных, а именно тех, кому сейчас сложно, кого нужно поддержать. Зимой можно очень здорово свою карму улучшить, если повесить кормушечки какие-нибудь. На моем окне висят кормушки, сделанные из 5-литро-

вых пластиковых бутылок. У нас синицы тут живут, любят семечки и сало, мы их регулярно подкармливаем, это у нас обязательный ритуал: как только начинаются холода, то мы вот таким образом заботимся о них. И вы тоже можете что-то придумать.

Карму улучшает помощь тем, кто страдает. Например, мож-но взять животное с улицы жить к себе или помогать бездомным. Я очень рекомендую придумать себе какую-то постоянную аскезу, чтобы вы ее делали регулярно. Возьмите себе за правило делать что-то для тех, кому это действительно необходимо. Если вы помогаете человеку, который не очень нуждается в вашей помощи, это не так здорово и не так выгодно, – извините меня за это выражение в такой теме, – это не так выгодно, как если бы вы это делали ради того, кто в этом нуждается. Человек, получивший помощь, дарит вам энергию благодарности, и если он очень сильно нуждается, его благодарность совершенно несоизмерима с благодарностью того человека, которому – ну, подумаешь! – сделали добро и сделали.

Хорошо, если вы участвуете в каких-то волонтерских проектах, ездите в детдома, общаетесь с детишками. Если вы выдерживаете это, потому что это непростая работа для души. Мы много хорошего можем сделать для тех, кто страдает рядом с нами. Вокруг нас есть много людей, кому нужна помощь, просто мы их не видим. Возьмите труд найти таких людей и протяните им руку поддержки.

Искусство молитвы

Следующий аспект, который повышает наше благочестие, – это молитва.

Молитва – это разговор с божественным в той форме, в которой вам комфортно.

Если вы глубоко пребываете в какой-то традиции, то знаете канонизированные молитвы, которые вы можете использовать для взаимоотношений с божественным. А если вы не очень религиозны, то вам подойдет просто разговор по душам, своими словами, это тоже хорошо.

Божественное воспринимает все, главное, чтобы вы общались и обращались. Это похоже на то, как нам родители говорят: «Ты, главное, звони!» И я вам говорю – вы, главное, звоните, девочки! А божественное вам ответит.

Практика «Свидание с божественным началом»

Есть совершенно потрясающая практика, которую вы можете делать самостоятельно. Сейчас я хочу, чтобы вы все отложили и сделали ее. Сядьте, пожалуйста, с закрытыми глазами и сделайте глубокий вдох, чтобы фокус внимания собрать в своем внутреннем пространстве. И с выдохом отпускаете напряжение, и еще один вдох, и с выдохом отпускаете напряжение, и еще один…

А сейчас представьте образ своего божественного в вашем внутреннем пространстве перед собой. И если это что-то абстрактное, высший разум, Вселенная, то позвольте вашему божественному воплотиться перед вами в какой-то материальной форме, принять какой-то образ живого существа, с которым вы можете общаться. Потому что наше сознание устроено таким образом, что мы можем общаться и строить отношения только с каким-то живым существом, не с абстрактной материей. Поэтому позвольте вашему божественному обрести определенную форму. Возможно, это Иисус, или Дева Мария, или Кришна, возможно, Шива, или просто исключительно ваш индивидуальный образ божественного. И позвольте себе увидеть его глаза, встретиться с ним взглядом, и осознайте, что это тот аспект божественного, который вы сами выбрали из всего многообразия

божественных форм. И если вам что-то не нравится в этом аспекте и вы хотели бы что-то изменить в характере или взаимоотношениях с божественным, то осознайте, что вы можете сейчас это сделать. Это ваше творчество, потому что Господь готов общаться с нами в любой форме, в любой ипостаси, только бы мы открылись ему навстречу. И осознав, что можно поменять, просто измените, просто позвольте вашему божественному принять ту форму, которая действительно располагает к общению, прямо сейчас, долго не выбирая, вообще не задумываясь. Просто позвольте своему сознанию дорисовать тот образ только для того, чтоб вам было приятно иметь с ним дело.

Сейчас, когда эта трансформация произошла, представьте себе следующее: с каждым вдохом вдыхайте ваше божественное в свое сердце и представляйте как ваше божественное уменьшается в размерах и оказывается там, внутри вашего сердца, а с каждым выдохом выдыхайте себя в сердце божественного, представляйте, как божественное становится таким большим, что вы оказываетесь в его сердце. И там уютно и безопасно, там очень здорово, там много любви, в которой вы купаетесь. И со следующим вдохом вы вдыхаете божественное в себя, а с выдохом выдыхаете себя в него, в его сердце. Сделайте несколько таких дыхательных циклов, никуда не торопясь, дыша ровно, спокойно, помогайте себе визуализацией, воображением, представляйте себе, как вы оказываетесь в сердце Бога, а на выдохе, как божественное оказывается в вашем сердце. На вдохе сделайте так несколько раз, ощутите, как меняется ваше состояние, откройтесь энергии, позвольте ей наполнить вас энергией благости, идущей от источника, от творца.

И пусть божественное заполнит каждую клеточку вашего существа, когда вы находитесь в его сердце. Продолжая дышать таким образом, попросите ваше божественное помочь вам найти дорогу к нему и уменьшить расстояние между вами, чтобы каждый ваш день не проходил без общения с ним или с ней, чтобы у вас было время или желание что-то обсудить, просить или что-то рассказать, чем-то поделиться или помочь. Просите божественное помочь вам в этом, выразите намерение быть ближе к нему в своей жизни, выразите благодарность за то, что вы услышали. И ваше желание будет исполнено. И когда вы сделаете это, очень мягко и нежно возвращайте себя обратно, в пространство нашей с вами беседы, в пространство, где вы находитесь.

Это очень простая и очень мощная практика на самом деле. Классически вы можете ее делать на 7 циклов дыхания, то есть на семь вдохов и выдохов. А в максимальном варианте – на 21 вдох и выдох.

А теперь давайте двигаться дальше, сохраняя это чудесное состояние связи со своим божественным.

Прощение как практика благочестия

Еще одна важная вещь, которая повышает ваше благочестие, – это прощение. Мы прощаем себя, других людей и Бога. Я очень часто встречаю в людях сильную обиду на высшие силы, на божественное за тот или иной период в жизни.

Отпускание этих обид приводит нашу жизнь к чудесам. Это удивительное переживание, невероятное. И важно понимать, что тот, на кого вы обижаетесь, не ответственен за то, за что вы на него обиделись. Возможно, вы бы на его месте поступили бы точно так же. Это очень помогает прощать.

Пересмотрите всю свою жизнь и вспомните всех людей, которых вы встречали. Подумайте о том, как вы могли этих людей обидеть. И если вы знаете, что есть люди, которые на вас обижаются, – то не стесняйтесь, найдите их. Напишите им, позвоните, повстречайтесь.

И просите у них прощения. Как это делается: вы встаете на место того, кому вы причинили боль. Осознаете, насколько эта рана была болезненной, раскаиваетесь и просите прощения.

Если этот человек где-то далеко или вообще уже умер, можно сделать такую практику:

Практика «Сто земных поклонов»

Взять его фотографию или написать имя, положить перед собой и представить, что он перед вами. А потом делаем сто земных поклонов. Земные поклоны делаются так: из положения «стоя» опускаемся на колени, потом лбом касаемся пола, вот мы и поклонились. Дальше встаем обратно в положение «стоя». Вот это и есть один земной поклон. Когда мы опускаемся перед фотографией или написанным именем, мы его визуализируем, будто он стоит перед нами. И когда вы делаете поклон, вы ему говорите: «Прости меня». А когда встаете с колен, говорите – «Я прощаю тебя».

Это очень глубокая практика, не пренебрегайте ею, единственное, берегите колени. Она позволяет вам исцелять отношения на тонком плане. И если у вас в душе боль, если есть какой-то застарелый конфликт и вы чувствуете себя виноватой и обиженной, то эта практика очень помогает снять напряженность. Если очень сильный конфликт, то «Сто земных поклонов» полезно делать 41 день подряд, каждый день по сто поклонов. Если просто обида, делайте столько дней, пока не почувствуете, что практика сработала. Сделайте ее, у вас могут всплыть какие-то сильные переживания, слезы, и потом будет чувство огромного облегчения. И после этого вы будете в силах уже в реальности встретиться с этим человеком и исцелить отношения.

Запомните: чем больше людей относится к вам хорошо, тем выше уровень вашего благочестия. Чем больше людей относится к вам плохо, тем ниже уровень вашего благочестия.

Влияние на окружающую действительность

Ниже я привожу технику, освоив которую, вы сами, с помощью собственной энергии сможете выстроить свой мир. Однако хочу вас заранее предупредить об одном очень деликатном моменте… По мере отработки приведенной ниже техники ваша способность влиять на окружающую вас действительность будет возрастать, так же как и ваше влияние на окружающих вас людей. И вот здесь вы должны быть очень внимательны – вы не должны влиять на кого-то против его воли. Иначе это обернется для вас ухудшением качества вашей жизни. Помните, карму никто не отменял. Так что прежде чем влиять на какую-то ситуацию, подумайте, не пострадает ли кто-нибудь при этом. Потому что, если вы своими действиями доставите кому-то страдания, они обязательно к вам вернутся. Проверено! Так что развивайте свои женские таланты и влияйте на жизнь себе в удовольствие и на благо всех живых существ. Хорошо даже проговаривать эту фразу: «Пусть будет так, как я хочу, и во благо всех на Земле!» – или что-то подобное. А то с нашим эго, перепуганным и излишне озабоченным выживанием, легко можно в злую ведьму превратиться. А обратно потом очень нелегко будет возвращаться.

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

Шаг 1.

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

Шаг. 2.

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

Шаг. 3.

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

Шаг 4.

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

Шаг 5.

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

Шаг 6.

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

Шаг 7.

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

Шаг 8.

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

Шаг 9.

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

Шаг 10.

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

Шаг 11.

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

Шаг 12.

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

Искусство желать

Возможно, эта техника далась вам не так уж просто, и это неудивительно. Чтобы желать, нам нужно освободиться от множества условий и убеждений, которыми мы связаны.

Мы с вами постоянно находимся в потоке различных волн и каждая из нас – это своеобразный радиоприемник, который получает, ловит те или иные состояния, настроения, мысли или желания из окружающего нас пространства. Этих волн в мире вокруг нас невероятное количество, и мы постоянно купаемся в них. В то же время было бы неверно думать, что мы – это и есть все эти разнообразные мысли, чувства и состояния. Мы больше этого, потому что у нас есть наша бессмертная душа, а не только наши мысли о новых туфлях и обиды на подружку. И наши проблемы на работе – это тоже не мы. Поэтому давайте же отделим себя от всех этих отождествлений, которые нас одолевают и которыми мы захвачены.

Нам очень нужно уметь пребывать в непривязанности. И я вас сейчас приглашаю сделать удивительную практику разотождествления.

Практика разотождествления

Эта практика делается очень просто. Найдите мягкую расслабляющую музыку на 5 минут звучания. Пустите ее по кругу и под нее практикуйте. Вы садитесь, закрываете глаза и начинаете говорить одну фразу: «У меня есть тело, но я не есть мое тело, я – это я». И вы повторяете эту фразу 5 минут подряд. Спустя 5 минут вы меняете содержание этой фразы.Вы говорите: «У меня есть эмоции и чувства, но я не есть эти эмоции и чувства, я – это я». Вы можете при этом покачиваться, входить в состояние волны, вам будет так легче говорить. Можно сидеть, можно стоять, можно переступать с ноги на ногу. Пусть ваши глаза будут закрыты – это обязательное условие. И так проходит еще 5 минут. Следующая фраза, которую вы говорите: «У меня есть мои мысли, я не есть мои мысли, я – это я». Следующее, о чем мы говорим, – это желания: «У меня есть желания, я не есть мои желания, я – это я». Дальше я хотела бы вам предложить для разотождествления фразу: «У меня есть мои отношения, но я не есть мои отношения, я – это я». Еще через пять минут переходим к фразе: «У меня есть вещи или собственность, но я не есть эти вещи, я – это я». И еще одна, седьмая фраза, в которую вы можете подставить то, к чему у вас есть позитивная или негативная привязанность. Возможно, это ваши дети, возможно, это муж или ваша мама, которая мешает вам жить, а может быть, это ваша работа или подруга. Это то, от чего вы хотели бы стать чуть более свободной.

И вот таким образом вы говорите все эти семь фраз по 5 минут каждую. Когда вы произносите каждую фразу и повторяете ее, вы в это время представляете себя и наблюдаете внутренним взором, как вы отделяетесь от этих внутренних категорий. И вы чувствуете себя отдельной чистой душой, существующей невключенно во все перечисленное.

Еще раз последовательность:

- *У меня есть тело, но я не есть мое тело, я – это я.*
- *У меня есть эмоции и чувства, но я не есть эти эмоции и чувства, я – это я.*
- *У меня есть мои мысли, я не есть мои мысли, я – это я.*
- *У меня есть желания, я не есть мои желания, я – это я.*

• У меня есть мои отношения, но я не есть мои отношения, я – это я.
• У меня есть вещи или собственность, но я не есть эти вещи, я – это я.
• У меня есть ....., но я не есть ....., я – это я.

Когда вы закончили эти 35 минут повторения фраз с разотождествлением, я прошу вас сесть в позу лотоса или полулотоса и медленно, плавно вращать корпусом. Если смотреть на вас сверху, ваш корпус описывает круги. Вращаемся по часовой стрелке, по спирали. И в это время фокусируемся на центре внизу живота, на своей матке. Хорошо бы поделать такие круги минут 10. Если вам не сидится, есть другой вариант. Вы встаете и начинаете кружиться по часовой стрелке. При этом вы остаетесь на месте и сохраняете равновесие. Можно делать это медленно-медленно, чтобы не упасть и чтобы не закружилась голова. Попробуйте оба варианта, и сидя, и стоя, найдите, какой подходит вам больше.

А после того как вы проговорили эти семь фраз по пять минут каждую, ляжте на пол в шавасану, позу трупа, то есть навзничь на спину. Ноги выпрямлены и раскинулись так, как им удобно. Вы лежите ровно, не изогнувшись. Ваши руки лежат под углом 45 градусов вдоль тела и ладошками вверх. Вы можете найти в Интернете в подробностях, как эта поза выглядит.

И вот это упражнение вам позволит очень хорошо центрироваться. Его можно делать раз в неделю или раз в месяц, чтобы вы сохраняли это состояние. Потому что, если мы с вами хотим чего-то не из нашего центра, а из какой-то периферии, и одержимы нашими связями и зависимостями от внешних объектов, то, получая это, мы очень часто бываем разочарованы. Ведь это не питает нас, не насыщает нашу душу.

Триста ваших желаний

Девочки, начинаем желать! Вот задание, которое вам непременно нужно сделать:

Купите красивую тетрадь. Позанимайтесь этим несколько дней и напишите минимум триста своих желаний, простыми и конкретными словами.

В очень больших желаниях, которые касаются не вещей, а событий, лучше не быть слишком конкретными. То есть не «выйти замуж за Петю Иванова из отдела логистики», а просто – «хорошо выйти замуж». Можно еще дополнительно дописать важные для вас качества, главное – учитывайте, что чем больше вы выдвигаете условий, тем меньше вероятность встретить именно такую комбинацию. Ведь Вселенная не любит, когда ее ограничивают. И то, что она вам предложит, всегда будет лучше, интереснее и неожиданнее, чем вы сами намечтаете, так что давайте ей это позволим. Поэтому пишите те качества, которые вам действительно важны, а цвет глаз и другие мелкие нюансы отдадим на волю мироздания.

И вот перед вами ваш готовый список. А дальше начинается самое интересное. Для этой практики вам понадобится подруга, которая вам желает счастья и вообще хорошо к вам относится.

Вы ложитесь в позу мечтателя, вы полностью расслаблены в очень удобном положении, а подруга садится у вас за головой, рядом, чтобы вы ее не видели, а только слышали. Важно, чтобы она видела ваше лицо, а вы ее мимику – нет, чтобы она не привносила свое субъективное отношение в ваши желания. Вы берете в руки свою тетрадку и начинаете ей читать ваш список и по пунктам рассказывать, чего вы хотите. В подробностях, потому что в списке вы вряд ли все подробно напишете, там мы все это только номинально называем.

А вот когда вы будете рассказывать ваш список подруге, вы не просто его зачитываете, а начинаете вслух мечтать. Описывайте ей все тонкости ваших желаний. Задача вашей помощницы – очень простая, она точно справится. Она сидит рядом с вашей головой и на каждое ваше желание вам говорит: «Тебе можно!», «Хорошо!», «Да, пожалуйста!», «Я тебе разрешаю!» То есть дает вам позволение на все ваши триста желаний. Причем имейте в виду: слово «можно» действует сильней, чем слово «разрешаю». В нашем разуме слова «можно» и «нельзя» лежат глубже, чем слова «разрешаю» и «не разрешаю», а значит, сильнее влияют на наше восприятие. Пусть ваша подруга представит себя в роли изобильной Вселенной, у которой всего много, и у нее не убудет, если вы получите все-все, что вам только хочется.

Вместо подруги можно пригласить и мужа, и маму, если они к вам хорошо относятся и готовы это для вас сделать. Важно, чтобы они не высмеивали ваши желания и чтобы у мамы не включалось привычное: «Ну как можно десятую пару туфель-то хотеть, господи». А если вы чувствуете, что мама – даже молча – может что-то такое думать, то лучше найдите подругу для этой практики. Потому что наши ограничения и запреты чаще всего достаются нам от мам.

Представлять себе виртуальную подругу вместо реального человека нельзя, эту практику нужно делать с живым человеком вдвоем. А вот в скайпе делать такую штуку вполне можно: включаете видеосвязь, одна лежит и мечтает вслух, а другая ей говорит: «Все это тебе можно!».

Как понять, что практика заработала? Очень просто: у вас возникнет ощущение, что жизнь удалась – все можно!

Даже на этапе создания списка у вас уже появится приятнейшее чувство, что вам очень много всего положено, и это очень классно. А чтобы добить гидру сомнения и протеста против изобилия и благополучия, вы позовете подругу и она вам все окончательно разрешит. Некоторые даже плачут от непривычного, волшебного ощущения, что вот наконец-то все можно. И на этом ваши запреты самой себе на любые желания, я надеюсь, закончатся.

Внутренние конфликты

А теперь выберите из вашего списка несколько самых важных для вас желаний. И теперь посмотрите на них очень честно, нет ли там внутреннего конфликта. Это могут быть серьезные возражения внутри вас или другие желания, которые конфликтуют с этими, и обычно это сразу понятно. Сейчас мы будем с этими конфликтами работать.

Внутренние конфликты воздействуют не только на нас, но и на всех, кто вокруг. Когда у нас внутреннее несогласие, мы реагируем раздражением, разными негативными состояниями. Вместо того чтобы видеть что-то негативное внутри себя, мы проецируем наше состояние в мир и раздражаемся на эти проекции. Или бывает, что мы становимся недовольны собой, и начинается аутоагрессия: низкая самооценка, бытовой травматизм, чувство вины и обиды, пустота, отсутствие жизненных сил. Если такое случается, это хороший сигнал, что пришло время найти конфликт, осознать его и соединить те противоположности, которые внутри вас противостоят друг другу. Я хочу сказать вам удивительную вещь: на самом деле между ними есть единство всегда, даже прямо сейчас. Просто мы, в силу иллюзорности сознания, пока не видим этого.

Я вас приглашаю выбрать какой-нибудь из тех внутренних конфликтов, которые у вас есть, прямо сейчас. Нам потребуется примерно час времени и комната со свободным полом, хорошо, если она будет 3–5 метров, но если у вас чуть меньше места, это не страшно. В этой практике мы поработаем с конфликтующими желаниями.

Практика «Состояние без конфликта»

Когда вы уже четко определили свой конфликт и поняли, что и с чем у вас несовместимо, выберите подходящее место, и создайте на прямой линии длиной 3– 5 метров некий отрезок. И на нем любыми предметами, – можно двумя книгами, или игрушками, или карандашами, – обозначьте два полюса. В этих полюсах – два противостоящих друг другу желания, которые приводят вас к внутреннему конфликту. Пока не становитесь на линию, соединяющую эти стороны. И, находясь рядом с отрезком, походите туда и сюда вдоль этого пути, чтобы немножко ощутить это противостояние. И поймите для себя, где вы сейчас на этом отрезке, в каком месте. Может, вы ближе к середине? Или ближе к какому-то полюсу? Найдя это место для себя сегодняшней, в нынешнем состоянии, остановитесь на нем. Теперь из двух полюсов конфликта выберите то состояние, которое вам больше понятно на сегодня, более знакомо. И повернитесь к нему лицом.

И сейчас осознайте, что с вами происходит в этом месте. Что вы чувствуете, что у вас с дыханием. Возможно, где-то в теле есть напряжение, где-то расслабление. Просто ощутите свое тело, можно даже закрыть глаза. И, может быть, кроме ощущений в теле, у вас есть какие-то образы, визуализации. Что вы видите? Включены ли вы в ситуацию или смотрите со стороны? Какие картинки, звуки, слова, что звучит внутри вас? Просто осознавайте сейчас ваше место и состояние, именно такое, именно сейчас – между двумя полюсами, которые почему-то в вашей жизни пока не соединяются. И доставляют вам много напряжения и, возможно, раздражения. И, хорошо погрузившись в это состояние, вы внутри чувствуете эту расщепленность и разделенность.

Можете остаться с закрытыми глазами, а можете открыть их, и спиной двигаться к другому полюсу. Очень медленно, осознавая, как меняются в теле образы и ощущения. Возможно, меняются какие-то слова и звуки… И вы делаете следующий шаг, чтобы осознать, что произойдет дальше. И даже если это негативный полюс, вы двигаетесь туда, чтобы максимально безопасно изучить и прочувствовать его. Очень, очень медленно. Давайте себе время осознавать, как по мере приближения нарастает именно это состояние. Глубоко дышите и позволяйте чувствам подниматься и происходить. И это состояние, к которому вы приближаетесь, усиливается, становится тотальным, максимальным, заполняет вас. И как все меньше у вас присутствует противоположный полюс. И так вы двигаетесь спиной, пока не окажетесь полностью в этом полюсе, пока это состояние не развернется на все сто процентов в вашем теле, эмоциях, сознании, в ощущениях себя.

Осознайте, как вы себя чувствуете в этом полюсе. Насколько вам тут хорошо, комфортно или некомфортно. Насколько это то, к чему вы стремитесь. Что происходит с вами в этом крайнем состоянии, когда есть только это и ничего больше, и никакого конфликта – только этот полюс, полностью вас заполняющий. Это не хорошо и не плохо, это просто есть таким образом. Это так.

И, позволив себе ощутить все, что несет в себе это состояние, вы можете повернуться на 180 градусов, чтобы этот полюс оказался у вас прямо перед глазами, а противоположный оказался за спиной. И так же медленно вы начинаете отдаляться от него, двигаясь к противоположности. И, очень постепенно, двигаясь спиной, наблюдайте, как меняется интенсивность ваших чувств и эмоций, звуков, ощущений в теле. Отслеживайте и замечайте все, что происходит с вашим телом, сознанием, по мере того, как вы шаг за шагом отдаляетесь от только что исследованного полюса и двигаетесь в другую часть, в противоположный полюс, устроенный так, как он существует в вашем сознании. Дайте себе столько времени, чтобы осознать все перемены в ощущениях: как перераспределяется энергия, как меняются чувства и эмоции, как реагирует ваш внутренний мир и его содер-

жание по мере того, как вы двигаетесь к другому полюсу. И будьте расслаблены внутри себя, что бы ни происходило. Сейчас вы исследователь и позволяете случиться всему, пока вы изучаете каждый из своих полюсов. Это просто эксперимент, на который вы сейчас решились, чтобы понять, с чем же вы имеете дело в этом конфликте и внутреннем противостоянии. И снова осознавайте, как меняются ощущения, образы, краски, детали, фон.

И с каждым шагом вы все дальше от того состояния, в котором были недавно, и все ближе к его противоположности. Шаг за шагом, постепенно приближаясь, вы оказываетесь в этом полюсе. Позвольте и этому состоянию стать стопроцентным. Есть только это и ничего больше. Исследуйте свои ощущения в этом полюсе: возможно, это приятно, возможно, нет, – это какие-то чувства, звуки, переживания. Что окружает вас снаружи, какие образы и картинки, звуки. Что внутри, какие эмоции возникают, что вы говорите себе или слышите от кого-то извне? Позвольте этому состоянию целиком и полностью раскрыться для вас в своем максимуме и исследуйте его всем своим существом.

И теперь развернитесь лицом к этому полюсу и спиной к тому пути, который вы проделали, начните опять очень медленно и осознанно двигаться по этому вашему отрезку, слушая свое тело. И, зная теперь оба эти полюса, вы можете найти на этом отрезке то состояние, которое максимально комфортно для вашего тела и для всего вашего существа в данный момент. Возможно, вы останетесь там же, возможно, сдвинетесь куда-то. Двигайтесь только по ощущениям своего тела до точки, где вам наиболее комфортно в данный момент. Когда вы найдете ее, сделайте шаг назад и вперед, чтобы убедиться, что это то самое комфортное место между двумя состояниями, которые для вас почему-то очень разные. Доверьтесь своему телу и своей интуиции. Просто двигайтесь. Ваше тело знает лучше, чем ваш разум. Возможно, теперь вы лучше осознали эти полюсы и свое состояние. И найдите свое нынешнее место между полюсами. С той скоростью, с какой хотите, чтобы найти комфортное положение на этом отрезке между двумя крайностями. И когда вы его найдете, вы можете на это место сесть. Это то место, где вам максимально хорошо, – физически, эмоционально, душевно. Просто расслабьтесь в нем и насладитесь теми ощущениями, которые здесь есть. Осознайте, что происходит с вашим телом и внутренним миром, с образами, ощущениями и звуками в этом месте.

И сейчас я попрошу вас очень медленно подняться на ноги и оставаться в этом месте. Повернитесь таким образом, чтобы вы одной рукой могли протянуться в сторону одного полюса, а другой – в сторону второго полюса. И, оставаясь в комфорте, возьмите в одну руку один полюс, а в другую другой полюс. Можно расставить ножки для большей устойчивости и немного покачаться – к одному и к другому полюсу, ощущая, как при качании приближается одно или другое, а вы находитесь в комфортном для себя состоянии, именно в этом месте, осознавая, что если вы хотите, вы можете двигаться к любому из полюсов или оставаться на месте.

И вы можете начать двигать ваши руки навстречу друг дружке, держа в руках оба полюса. Если вы чувствуете сопротивление, не делайте этого – просто качайтесь, держа в руках полюса. Но если вы хотите, то вы можете с помощью ваших рук начать соединять эти два полюса, очень медленно сближая руки перед собой. И, может быть, вы захотите соединить ваши ладони, чтобы соединить два этих важных состояния вашей жизни в единое. Ощутите телом это единство, когда внутри вас есть и то и другое, – и все, что только может быть. Одновременно, не воюя. Осознайте, что происходит с вами и вашим телом в этом состоянии уравновешенности, где вам действительно комфортно. Это состояние единства, целостности, и, возможно, из этого состояния вы захотите принять какое-то решение, что-то отпустить или что-то выбрать, или жить определенным образом. Это ваше творчество – соединить в себе то, что на самом деле едино, таким образом, чтобы вы по-прежнему чувствовали себя максимально комфортно. Исследуйте

это состояние отсутствия конфликта внутри вас. Позволяйте быть всему, что с вами происходит, и соединяйте то, что, возможно, еще совсем недавно никак не вязалось одно с другим.

И когда процесс соединения произошел, вы можете опуститься на пол и расслабиться в шавасане. А если у вас не было импульса соединить эти два полюса, то просто ощущайте себя, свое тело и состояние, как оно есть сейчас. И когда вы почувствуете, что этого достаточно, вы тоже можете расслабиться в глубокой шавасане. Вы лежите на полу свободно, ваши ноги расслаблены, ваши руки под углом 45 градусов лежат на полу, ладошками вверх, и вы позволяете всему, что с вами сейчас произошло, очень мягко и уверенно интегрироваться внутри. И возможно, прямо сейчас внутри вас рождаются новые состояния или новые решения. Важно дать этому возможность происходить.

И потом мягко и плавно возвращайтесь в ваше тело, потянитесь, аккуратно повернитесь на бочок и, когда будете готовы, переходите в вертикальное положение. И позвольте процессам, запущенным в этой практике, продолжаться, интегрироваться, раскрывая для вас новое состояние, новое понимание. Осознание и новую жизнь.

Вот эта практика даст вам умение выходить из внутренних конфликтов. Нам очень важно уметь так улаживать вопросы с нашими желаниями, чтобы они друг другу не противоречили и не отменяли друг друга. На самом деле ведь нет ничего конфликтного, нет ничего противоречивого. Просто мы пока не нашли тот уровень сознания, тот уровень существования, на котором все может существовать одновременно.

И вот этот способ выхода из наших конфликтов, из противоречащих друг другу желаний, поможет нам не только прийти в равновесие, но и сэкономить кучу внутренних сил. Ведь когда у нас внутренний конфликт по поводу какого-то желания, мы очень часто передумываем и мечемся в разные стороны, а на это тратится очень много энергии.

Умение не передумывать

Часто бывает, что вы чего-то хотели-хотели и в последний момент, когда мир уже вам готов дать все это, вы вдруг – хлоп – и передумали. И уже не хотите. Вот что происходит при этом.

Когда вы меняете условия игры, мир находится в недоумении. Сначала вы чего-то хотели, запустили серьезные энергетические процессы внутри себя, вложили в свои желания энергию, мир отозвался, включился в это все, чтобы вам это дать, – и если в этот момент передумать, то ситуация может ухудшиться. Поэтому, прежде чем решить, что да, мы это точно хотим и готовы на это тратить свои внутренние силы, нам с вами очень важно убедиться, что это нам действительно нужно и важно. И пока наше желание не реализуется, ни за что не передумывать!

Итак, если вы прилежная ученица в искусстве сбывать свои желания с помощью женской силы, то вам стоит по порядку сделать вот какое домашнее задание:

1. Практику разотождествления и технику центрированности. Хорошо бы два-три раза в течение пары дней.

2. Практику «Триста моих желаний».

3. Практику «Состояние без конфликта».

Все три задания довольно большие, поэтому вам придется постараться. И оно того стоит, поверьте.

Язык нашей души

Наши желания – инструмент, с помощью которого душа себя понимает и растет. Эти желания можно научиться хорошо понимать, то есть слышать язык нашей души. И тогда вам не придется больше сомневаться, действительно ли вы это хотите, действительно ли это важно.

И вот какие у нас три шага к тому, чтобы наши желания сбывались:

1. Осознавать себя.

2. Слышать свои желания, слышать язык нашей души.

3. Уметь реализовывать желания.

То есть, по сути, наша задача в реальном мире – реализовать желания нашей души.

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.