



Маленькая книга большого счастья!



Наталья
Правдина

Все сбудется — я помогу!

Маленькая
книжка

БОЛЬШОГО
ЖЕНСКОГО
СЧАСТЬЯ



Маленькая книга большого счастья!

Наталия Правдина

**Маленькая книжка большого
женского счастья. Все
сбудется – я помогу!**

«АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.3

Правдина Н. Б.

Маленькая книжка большого женского счастья. Все сбудется – я помогу! / Н. Б. Правдина — «АСТ», 2016 — (Маленькая книга большого счастья!)

ISBN 978-5-17-096508-3

В этой книге Наталья Правдина собрала только самые проверенные рекомендации и способы достижения всего, что так нужно женщине: любви, благосостояния, здоровья, сексуальной гармонии. Ни одного лишнего слова – только практики и упражнения, которые автор и ее многочисленные ученицы применяли и продолжают применять сами и весьма успешно! Не забудьте положить эту небольшую книгу в сумку, выходя из дома, чтобы целый день с вами были любовь и счастье!

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-096508-3

© Правдина Н. Б., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

Искусство жить в любви!	5
Почему мужчины любят женщин, которые любят себя, или Как понравиться самой себе	6
Практики в помощь	8
Аффирмации в помощь	10
Позитивный настрой – лучшая приманка для любви!	11
Практики в помощь	13
Аффирмации в помощь	16
Мужчины любят глазами, или Настало время взглянуть на себя в зеркало!	17
Секреты привлекательности	18
Практики в помощь	20
Аффирмации в помощь	22
Мы такие разные, или Чего на самом деле хотят мужчины	23
С чем стоит смириться?!	24
Как лучше понять своего мужчину?	25
От внимания к пониманию	28
Практики в помощь	30
Аффирмации в помощь	32
Все мы несовершенны. Примите недостатки мужчин и перестаньте смотреть на мир через розовые очки!	33
Он не идеален, или С какими недостатками можно смириться!	35
Что делать, если мужчину приходится спасать?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Наталья Правдина

Маленькая книжка большого женского счастья. Все сбудется – я помогу!

Искусство жить в любви!

Здравствуйте, дорогие мои!

Еще одна маленькая, но важная книга для вашей дамской сумочки! О чем она? Я не ошибусь, если скажу, что эта книга будет важна для всех женщин. Без исключения! Ведь она о нашем с вами женском счастье.

Ну как прожить без любви, без ласкового и внимательного мужчины, свиданий, романтических встреч, которые со временем превращаются в уютные семейные вечера с любимым мужем! Любовь – это самый важный кирпичик в доме под названием «Женское счастье». Можно быть умной и богатой, успешной и уважаемой, можно быть лидером на работе и душой компании, но все это не сделает вас абсолютно счастливой. Для счастья вам будет всегда не хватать слов любви, ласковых рук и сознания, что вы та самая, единственная, с которой кто-то хочет разделить всю жизнь.

В этой маленькой книжке я покажу и докажу вам, что каждая из нас достойна любви и каждая может стать счастливой! Я в этом уверена! Но не стоит пускать свое счастье на самотек, важно каждую минуту работать над собой и своими отношениями, чтобы они всегда оставались гармоничными. Работать над тем, чтобы любовь пришла в вашу жизнь – ВОЗМОЖНО! Об этом говорю вам я и примеры тысячи моих читателей, слушателей моих семинаров, которые сумели изменить свою жизнь. Поверьте, любовь стоит того, чтобы ей заниматься!

Положите эту книжечку в свою сумку, отправляясь на работу, в путешествие, на отдых. Читайте ее с любого места. Я уверена, многие советы и практики вызовут отклик в вашей душе! Вы откроете для себя новую гамму чувств и ощущений, влюбитесь в первый раз или полюбите заново своего партнера, внесете разнообразие в интимную жизнь, пробудите свою привлекательность и сексуальность. Вы это можете, а я вам помогу!

Ваша Наталья Правдина

¹ В этой серии уже вышли книги Натальи Правдиной: 1. Маленькая книжка для получения больших денег. М.: «АСТ», 2015. 2. Маленькая книжка для получения большой удачи. М.: «АСТ», 2015. 3. Желание исполнено! Маленькая книжка для большого волшебства. М.: «АСТ», 2015.

Почему мужчины любят женщин, которые любят себя, или Как понравиться самой себе

Любить себя – значит давать себе право быть таким, какой ты есть в настоящий момент.

Лиз Бурбо

Говорят, что любовь – главная созидаящая сила, связующая ткань Вселенной.

Все живое на нашей планете притягивается друг к другу, кружась в вечном акте любви. И наше духовное развитие может идти только через любовь. Когда мы влюбляемся, это значит, что мы соединяемся со всей Вселенной в великом танце созидательной любви. Это дает нам силу, творческую энергию, рождает новые идеи и дает импульс к развитию. Влюбленность – это ни с чем не сравнимое чувство, но оно проходит, к этому нужно быть готовыми. А что же дальше? Будущее многовариантно.

Либо вы остаетесь вместе и проходите через многие испытания, во время которых ваша любовь закаляется и крепнет. Именно такая любовь помогает вам стать мудрее. Либо вы расстаетесь и отправляетесь на поиски новой любви.

Современный мир в последнее время склоняется ко второму варианту. Люди все чаще и чаще предпочитают не испытывать стрессов совместной жизни и остаются вместе лишь на короткое время, пока длится влюбленность. Три, пять, максимум семь лет, и брак распадается. Хорошо это или плохо – трудно судить. Такова реальность, и с ней не поспоришь. Поскольку подавляющее большинство разводов инициируется именно женщинами, то рискну предположить, что они быстрее теряют терпение и выбирают свободу.

Страдает ли от этого любовь? Наверное, да. Особенно та, о которой мы читали с детства в книгах. Та романтическая, одна на всю жизнь любовь, за которую дрались, убивали, ревновали, страдали, боролись, сражались, хранили верность всю свою жизнь. Страдает также та любовь, которую мы видели на теле- и киноэкранах. Любовь-сказка, любовь-мечта, любовь, о которой грезят все девушки. Та любовь, о которой неистово и страстно поют все певцы на этой планете.

Однако как часто вы встречали такую любовь в жизни? А если честно?

Может быть, не стоит грезить о какой-то идеальной любви, ведь так тяжело потом страдать после ее истинной или мнимой потери. Предлагаю немного изменить угол зрения. Вы, наверное, уже догадываетесь, что я предлагаю вам полюбить себя. Совершенно верно! Если вы любите себя, то вы уже никогда не будете страдать из-за потери абстрактной любви. Ваши отношения с самим собой находят отражение во всех остальных ваших взаимоотношениях. И это правда! Самая сильная притягательная энергия идет от женщин, которые искренне, беззаветно и уверенно любят самих себя! Удивлены? А между тем здесь нет ничего удивительного!

Чем лучше вы относитесь к себе, тем лучших людей вы к себе привлекаете. В этом отношении гибкость проявляется в том, чтобы не позволять себе иметь те отношения, которые недостойны вас, в которых партнеры унижают или заставляют страдать друг друга.

Величайший секрет мира и любви заключен в том, чтобы любить себя, при этом все время находиться в хорошем настроении и позитивно мыслить!

Когда мне начинают говорить, что это как раз самое сложное, я понимаю, что человек (неважно, мужчина или женщина) просто находится в самом начале пути и впереди у него удивительные открытия.

Когда мы любим себя, мы:

- радостные,
- красивые,

- уверенные в себе,
- сексуальные,
- веселые,
- здоровые,
- богатые,
- добрые и доброжелательные,
- открытые миру.

Этот список вы можете продолжить сами по желанию. Так как же не влюбиться в такую излучающую позитив личность?! Фактически каждая женщина и каждый мужчина, когда овладевает искусством любви к себе, становится звездой, которую он сам или сама зажигает!

Вспомните, все мы, независимо от пола, национальности и возраста, говорили: «Я люблю тебя!» Не так ли?

А попробуйте сказать это самим себе. Причем серьезно, глядя самому себе в глаза в зеркале. Получается? Надо тренироваться, друзья мои. Это одно из основополагающих упражнений для создания мира и спокойствия в своей душе. А когда у вас на душе мир и покой, что происходит? Правильно – вы начинаете распространять этот мир и покой на окружающий мир. То есть увеличивать количество любви на этой планете.

Начните каждый свой новый день с того, что утверждайте новые, позитивные взгляды на жизнь, на любовь, на самого себя.

Когда мы видим и принимаем себя и все, что нас окружает, не таким, как нам хотелось бы, а так, как есть, – это состояние безусловной любви. Собственно, это и есть настоящая любовь, потому что, если мы ставим условия: «*Буду любить тебя, если будешь хорошим*», – это не любовь, а сделка. Когда человек наполнен энергией настоящей безусловной любви, он способен измениться и реализоваться в жизни. Дело в том, что, когда мы находимся в этом состоянии, когда мы открыты миру и готовы его принять, тогда происходит чудо. Вселенная начинает дарить нам любовь и все, что нужно для процветания.

Несколько простых советов для обретения любви к себе

- Все, что есть в женщине, нравится тем или иным мужчинам.
- Нас привлекает в людях энергия. За многие века человечество изобрело множество способов воздействия на противоположный пол, и все они суть взаимодействие энергий.
- Иногда смотрите на себя не просто со стороны, а глазами мужчин, учитывая особенности мужского восприятия.
- Красота идет изнутри. Чем раньше вы начнете работу над собой, тем лучше!

Практики в помощь

Не буду долго рассуждать о том, как важно любить себя. Думаю, вы и сами это прекрасно понимаете. Лучше давайте перейдем к практикам и попробуем обрести внутреннюю любовь.

Практика «Обретение внутренней любви»

1. Начиная с сегодняшнего дня, признайтесь себе в любви.
2. Станьте для себя близким другом. Признайте, что нет на свете ничего, что было бы слишком хорошо для вас.
3. Произнесите вслух: *«Я люблю себя, я люблю тебя, я люблю весь мир»*. Отныне следуйте этому правилу.

Практика принятия себя

Эта практика поможет вам обрести внутреннюю уверенность и принять все свое тело от кончиков пальцев до каждой клеточки.

1. Расслабьтесь, успокойте свои мысли.
 2. Пройдите внутренним взором по всему телу. Задержитесь на каждом органе, загляните в него изнутри. Для этого вовсе не нужно знать анатомию, вы можете представлять свое тело как угодно.
 3. Теперь мысленно пошлите каждому органу свою любовь. Затем углубитесь еще больше. Представьте каждую клеточку своего тела и также пошлите ей свою любовь.
 4. Обратитесь к своему телу со словами: *«Я принимаю тебя таким, какое ты есть. Я радуюсь каждому твоему проявлению!»*
- После этого побудьте в теле еще несколько минут и выходите из медитации.

Упражнение «Наполнение энергией любви»

Это упражнение очень действенное. Оно зарядит вас энергией любви и изменит ваше отношение к себе и миру. Вы будете удивлены, как после упражнения к вам изменится отношение других людей.

1. Встаньте прямо. Потянитесь, расслабьте мышцы и закройте глаза. Представьте, что из бесконечного Космоса на вашу голову спускается поток энергии. Он похож на луч солнца, который пробился сквозь густые темные тучи в грозовую погоду. Почувствуйте, как этот поток наполняет вас и изливается через ваше сердце наружу на всех окружающих и на ваших любимых.
2. Изливаясь, поток энергии любви образует вокруг вас шар. Представляйте, как этот шар растет и вместе с ним растет ваша любовь к миру. Привыкайте ходить с этим шаром и постоянно излучать энергию любви. Вы увидите, как изменится отношение людей к вам.

Практика «Молитва о любви к себе»

Рекомендую вам читать эту вдохновляющую молитву утром, вечером или в любое время, когда вы нуждаетесь в этом. Эта молитва способна совершать чудеса. Рекомендую попробовать, и вы убедитесь в этом сами.

«О возлюбленный Господь. Сейчас я обращаюсь к тебе от всего своего сердца. Я знаю, что когда бы я ни обратился к тебе, ты слышишь меня и посылаешь скорый ответ и нужную мне помощь. Благодарю тебя за то, что каждый раз, когда я обращаюсь к тебе, я проникаюсь идеей бесконечной любви и понимания. И сейчас я молюсь о любви. Я позволяю себе принять любовь сейчас. Я позволяю себе стать проводником Божественного света для этого мира. Я становлюсь чистым и прозрачным для того, чтобы принимать и передавать Божественную любовь. Я верю – на что бы я ни направил свое внимание – это будет материализовано в моей жизни. Поэтому я выбираю мысли о счастье и радости. Сейчас я концентрируюсь на мыслях о любви. Я концентрируюсь на мыслях о здоровье и счастье лично для меня и для близких мне людей. Бог любит меня сейчас, и я сейчас получаю от Бога самую прекрасную любовь на свете. Я верю в любовь. Я верю в Бога. Я верю в себя. Так оно и есть.

Аминь».

Аффирмации в помощь

Самой действенной формулой обретения любви являются аффирмации. Это положительные утверждения, которые программируют ваше подсознание на исполнение всех ваших желаний. В соответствии с этой программой радостные, светлые события начнут постепенно входить в вашу жизнь. Вы даже представить себе не можете, насколько действенны аффирмации!

Аффирмации – это ваш основной ключ в перепрограммировании своего сознания, поэтому мы будем повторять их вновь и вновь, чтобы они накрепко отпечатались в вашем подсознании.

1. Примите удобное положение, расслабьтесь.
2. Произнесите:

Любовь – Божественна!

Я люблю себя, я счастлива!

Вся любовь Вселенной для меня!

Любовь, счастье и благополучие постоянно приходят ко мне.
Я расслабляюсь и наслаждаюсь новой жизнью!

Меня все любят, и я люблю всех!

И еще скажите себе:

Я люблю себя, я люблю свое тело, и я принимаю себя именно такой, какая я есть!

Мне изначально присуща высшая, Божественная, привлекательность и красота!

Я – центр внимания, центр обожания и восхищения людей!

Я благодарю Создателя за прекрасное тело, дарованное мне при рождении!

Я излучаю любовь и радость.

Я становлюсь все привлекательней с каждым днем!

Повторяйте эти аффирмации каждое утро и каждый вечер, и вскоре вы поймете, насколько заблуждались раньше насчет своей внешности!

Позитивный настрой – лучшая приманка для любви!

Жизнь одна, но в ней порой причудливо переплетено позитивное и негативное. Достойно принимать превратности судьбы и хранить ее счастливые моменты – простая премудрость жизни.

Дина Дин

Напомню вам, мои дорогие, второй закон гегелевской диалектики! Можно соглашаться с ним или отрицать его, но, так или иначе, закон перехода количественных изменений в качественные – один из основных законов человеческого мышления. Он утверждает, что **количество позитивных мыслей обязательно переходит в качество жизни**.

В нашем случае очень подходит образ сосуда, наполненного изначально мутной водой. По мере наполнения сосуда чистой водой, грязь и муть вытесняются, а чистая вода остается. Чем больше вы будете следить за своими мыслями, медитировать и представлять прекрасные картины вашего будущего, тем чище станет ваше сознание, и тогда вы сможете творить настоящие чудеса.

Большое количество негативных мыслей, страхов, ограничений и обид рано или поздно переходит в соответствующее качество окружающей действительности: неприятности, проблемы, потери, заболевания... Но стоит заменить привычные негативные мысли новыми, позитивными, как их количество сначала постепенно, а потом стремительно начинает переходить в благоприятные перемены, удивительные сюрпризы, судьбоносные встречи.

Чем больше позитивных мыслей, тем выше качество жизни!

Это естественный закон Вселенной. Чем больше мы концентрируемся на желаемом, позитивном, чем чаще замечаем бесконечное изобилие Вселенной, тем ярче и веселее оно проявляется в нашей жизни!

Радость – магнит для любви.

Когда вам хорошо, когда вас переполняет радость, когда вы смеетесь, вы излучаете энергии счастья, успеха, любви. А вы же помните, мои дорогие: что излучаем, то и получаем! Поэтому хорошее настроение экономически выгодно!

Забудьте о том, что «*смех без причины – признак дурачины*». Вселенная относится к смеху совсем по-другому – как к одному из наиболее высоких уровней энергии! Смех не только продлевает жизнь и укрепляет здоровье (да-да, это действительно так, современные научные исследования это подтвердили!), но и поднимает качество жизни на новый уровень! Дело в том, что **энергетика смеха осветляет, очищает биополе человека** – а значит, и излучаемые им вибрации.

Смеясь, мы расстаемся со своими ошибками и очищаемся от дурной кармы! Можно сказать, что смех – это своеобразная энергетическая зарядка. Мы используем позитивную энергию, замещающую негативную. Так что я рекомендую отнестись к смеху со всей серьезностью!

Можете принимать его, как витамины, каждый день. Причем безо всякого риска аллергии, передозировки или побочных эффектов. Смех – лучшая профилактика хандры, депрессии, апатии, скуки и тысячи других опасных заболеваний. И кроме всего прочего, смех и веселье – мощный магнит для любви!

Вы когда-нибудь видели постоянно угрюмого и плачущего влюбленного? Я – тоже нет!

Поэтому, дорогие мои, призываю вас: радуйтесь каждому дню, празднуйте каждое событие, смейтесь как дети и вместе с детьми, веселитесь с друзьями, улыбайтесь прохожим...

Ведь радость – это бесценное сокровище жизни. Веселье и любовь идут рука об руку – помните об этом. Когда люди смеются вместе, между ними возникает чувство доверия, родства, вы не замечали?

Научитесь во что бы то ни стало быть источником счастья, радости, позитивных событий для себя и для других. Что бы ни происходило плохого, говорите себе: «Все плохое пройдет, это же не навсегда, это временно!»

В мире тонких энергий процесс может происходить незримо для обычного человеческого взгляда, но это не значит, что он вообще не происходит. Рано или поздно накапливается критическая масса ваших доминирующих мыслей, и они начнут реализовываться, проявляться в действительности. Воспринимайте свой разум как компьютер, в который вы можете вносить нужную вам программу.

Ваши главные инструменты – это позитивный настрой и уверенность в прекрасном результате.

Сделайте своим жизненным девизом, выпишите на бумаге, используйте как любимый семейный тост следующие слова: **«Каждое мгновение моей прекрасной жизни создает мое великолепное будущее, наполненное благоденствием и процветанием!»** Если приходит любое сомнение – сразу же проговаривайте этот текст, и сомнение уйдет. И тогда состояние нетерпения, свойственное незнающим людям, уйдет в небытие.

Вне зависимости от того, что у вас есть сейчас, – научитесь ценить это и благодарить за все, что имеете! Учитесь с радостью и благодарностью принимать приятные события. И с благодарностью принимать события неприятные!

Только поймите меня правильно, мои мудрые читатели: я не призываю вас не замечать проблем в своей жизни. Но старайтесь смотреть на них немножко в другой плоскости – тогда и восприниматься они будут совсем иначе!

Подумайте еще вот о чем: **ничто в мире не происходит случайно**. Все мы – части единой Вселенной. И все события в нашей жизни, как приятные, так и неприятные, – это определенные знаки и сигналы Вселенной! Это не случайность и не совпадение, что именно эта конкретная проблема затронула данную область вашей жизни. Это указатель, который нужно прочитать. Знак, который подскажет вам путь к любви и радости!

Поэтому, сталкиваясь с какой-либо трудностью, проблемой, неприятностью, первым делом спросите себя: *«Что эта проблема хочет сказать мне?»* И обязательно поблагодарите Вселенную за ее мудрое руководство! Стоит вам только приступить к поиску возможностей, которые скрываются в любой ситуации, – и результат удивит вас самих! Просто помните, что во вселенском разуме есть грандиозный план, приготовленный именно для вас и вашей жизни. Там присутствуют все ваши просьбы, цели и желания. И даже если сейчас они кажутся вам несбыточными, а весь мир как будто ополчился против вас, знайте: именно сейчас готовится что-то лучшее для вас!

Все знают расхожую пословицу: *«Не было бы счастья, да несчастье помогло»*. Вспомните, наверняка вы найдете множество примеров из собственной жизни, когда то, что в итоге оказывалось благом, сначала выглядело крайне негативным, почти катастрофическим. Да, это действительно так: чем хуже выглядит ситуация, тем больше даров она несет, тем более волшебным оказывается конечный результат!

Практики в помощь

Конечно, чтобы привлечь в свою жизнь любовь, нужно регулярно, ежедневно заниматься перепрограммированием мышления. Это позволит вам избавиться от старых привычек и выработать новые. Уже через неделю-другую вы заметите, что воспринимаете себя и мир вокруг по-другому. Жизнь как будто заиграет яркими красками, в ней появятся новые знакомства, которые, возможно, перерастут в нечто большее.

Практика «Удовольствие от жизни»

Дорогие женщины, сейчас я обращаюсь только к вам. У каждой из нас свой ключик к ощущению радости. Я предложу несколько вариантов таких ключиков, а вы дополните этот список собственными пунктами.

Постарайтесь хотя бы раз в неделю делать что-то из вашего списка радостей жизни, которые позволяют вам чувствовать себя счастливой.

Задайте себе вопрос: **что позволяет мне получать удовольствие от жизни?**

- Поход в любимый ресторан или кафе.
- Посещение нового семинара или мастер-класса.
- Сеанс массажа или солярия.
- Профессиональный маникюр и педикюр в салоне.
- Новая прическа у известного мастера.
- Пенящаяся ароматная ванна.
- Прогулка на природе в прекрасном месте.
- Поход в театр или кино.
- Посещение роскошного дворца-музея.
- Шопинг в огромном, современном, наполненном товарами торговом комплексе.
- Букет свежих цветов на столе.
- Хорошая книга, красивый журнал.
- Круиз на сверкающем белоснежном лайнере.

И сделайте это!

Практика «Улыбка»

1. Мыслите с перспективой. Позиция «день прошел, и ладно» – это не позиция лидера. Лидеры мыслят перспективно и знают план своих действий как минимум на 5–10 лет.

2. Улыбайтесь! Это же так просто! Улыбка притягивает хорошие события в жизни – попробуйте! Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, – улыбнитесь первым! Улыбайтесь соседям, здоровайтесь с ними, улыбайтесь тем, с кем едете в лифте. Это нормально. Это цивилизованно. Это красиво.

3. Будьте радостны. В жизни всегда найдется место для радости, если поискать. Радость нейтрализует стресс. Приподнятое настроение вдохновляет остальных. Теплота и сердечность оживляют даже самые унылые сердца. Старайтесь каждому человеку сказать что-то приятное. Умейте радоваться успехам других людей. Это поднимает вас самих на более высокую ступень. Когда вы радуетесь за других – вы становитесь более уверены в себе. Это происходит само собой.

Практика «Позитивное выражение лица»

Эта практика поможет вам всегда притягивать к себе добрых и отзывчивых людей, заводить новые знакомства.

1. Сядьте напротив зеркала. Расслабьте мышцы лица, «снимите» напряженное и обиженное выражение.

2. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка прижмите.

3. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски. Обычно этого достаточно, чтобы почувствовать некоторое облегчение.

4. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положите руки на колени и расслабьте их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу – причем всей стопой.

Упражнение «Изменение установок»

1. Прямо сейчас, не откладывая, составьте список из 18 убеждений по поводу любви, которых вы придерживаетесь. Пока не думайте о том, позитивны эти убеждения или негативны. Просто записывайте все, что придет вам в голову. Например: «Когда я влюбляюсь, у меня словно вырастают крылья», «Я боюсь потерять своего мужа и остаться одна», «Любовь приносит страдания» и т.д.

2. Записали? Теперь внимательно перечитайте этот список, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям: какое именно воздействие оказывает на вас то или иное убеждение? Какие из них работают на вас, а какие – против? Уверена, мои внимательные читатели, что вы с легкостью сумете отделить зерна от плевел, позитивные установки от негативных!

3. Теперь следующий этап работы. Замените все негативные убеждения новыми, позитивными. Раскройте свое творческое начало: сейчас вы кардинально меняете свою жизнь! Меняя неосознанные вредные установки на новые, выбранные по своему собственному усмотрению, вы заявляете свои права на собственную жизнь и финансовую свободу! Но вы также берете на себя ответственность за свое прошлое, настоящее и будущее – так что будьте внимательны, составляя новые убеждения. Возьмем хотя бы уже упоминавшуюся установку: «Любовь приносит страдания». Изменить ее можно миллионом различных способов. Все зависит от ваших личных целей и предпочтений.

Например:

Настоящая любовь всегда придает сил и окрыляет.

В любви есть свобода и радость.

А как вам такой вариант:

Каждое слово любви возвращается ко мне приумноженным.

Энергия любви течет в мою жизнь неиссякаемым потоком добра и света!

Дерзайте, творите, изменяйте свои установки – и свою жизнь!

Медитация для легкого отношения к неудачным событиям

Чтобы легко принимать неудачные события, происходящие в вашей жизни, рекомендую использовать несложную дыхательную практику.

1. Выберите приятное тихое место, где никто не сможет вам помешать. Сядьте удобно. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко.

2. Постепенно перейдите на медленное дыхание. Ощутите, как с каждым вашим выдохом уходит напряжение, как вы избавляетесь от раздражения, гнева, враждебности – они уходят из организма вместе с выдыханием. Ощутите энергетические потоки Вселенной, ее спокойствие. Продолжайте дышать медленно и спокойно. Теперь вы готовы воспринимать любую жизненную трудность с легкостью.

3. Это упражнение надо проделать несколько раз, пока вы не почувствуете, что избавились от негативных эмоций.

Аффирмации в помощь

Когда аффирмации становятся наиболее эффективными? Конечно же, когда вы в приподнятом настроении, улыбаетесь и верите в свою счастливую звезду!

Если с улыбкой повторять аффирмацию – вы сами удивитесь, как быстро и радикально ваш настрой изменится с негативного лада на позитивный!

МОЯ улыбка – магнит для радости, успеха и процветания. Счастье со мной!

Моя **УЛЫБКА** – магнит для радости, успеха и процветания. Счастье со мной!

Моя улыбка – **МАГНИТ** для радости, успеха и процветания. Счастье со мной!

Моя улыбка – магнит для **РАДОСТИ**, успеха и процветания. Счастье со мной!

Моя улыбка – магнит для радости, **УСПЕХА** и процветания. Счастье со мной!

Моя улыбка – магнит для радости, успеха и **ПРОЦВЕТАНИЯ**. Счастье со мной!

Моя улыбка – магнит для радости, успеха и процветания. **СЧАСТЬЕ** со мной!

Моя улыбка – магнит для радости, успеха и процветания. Счастье со **МНОЙ**!

А вот еще одна полезная аффирмация.

1. Примите удобное положение, расслабьтесь.
2. Произносите аффирмацию в течение дня, пока она прочно не войдет в ваше сознание.

Я выбираю для себя новое, позитивное, целостное мироощущение!

Все, что я делаю, ведет меня к любви!

Мужчины любят глазами, или Настало время взглянуть на себя в зеркало!

Если женщина спрашивает, как она выглядит, значит, она уверена в себе на 100%.

Сергей Павлов

За многие века человечество изобрело множество способов воздействия на противоположный пол, и все они суть взаимодействие энергий. Очень интересно то, что все известные человечеству способы очарования и обольщения очень похожи на те способы, которые используют гипнотизеры для своих задач.

Не задумывались ли вы, что блестящий предмет в руках гипнотизера очень похож на чисто женские украшения из блестящего металла? Получается, что, надевая украшения, мы подсознательно стремимся ввести объект соблазнения в подобие транса, что еще подкрепляется мягкой романтической обстановкой и горящими свечами...

Так что, дорогие мои, мы с вами прирожденные гипнотизеры, даем мы себе в этом отчет или нет! Давайте посмотрим, как еще мы можем усилить свое очарование, а значит, и воздействие на объект любви.

Секреты привлекательности

Очень важно то, что у вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление! Поэтому следует всегда помнить один важный закон: **Старайся всегда выглядеть на миллион долларов!** Особенно это касается женщин, да и мужчин, впрочем, тоже. Не важно, какое у вас настроение, что у вас сегодня болит и во сколько вы легли вчера спать. Когда вы находитесь среди людей – вы должны излучать позитивную энергию, быть элегантными и доброжелательными. Это, как говорят американцы: «Must!» Нам, женщинам, нравятся подтянутые, энергичные мужчины. А мужчинам, соответственно, – нежные и воздушные создания женского пола. Что же, быть энергичной и элегантной красавицей (красавцем) достаточно для счастливой встречи? Если бы все было так просто...

Внешность важна, но она не является определяющей. Да-да, разумеется, мы опять возвращаемся к тому, что находится у нас в голове и творится в душе.

Очень полезно иногда посмотреть на себя не просто со стороны, а глазами мужчин. Мы можем это сделать, если будем учитывать особенности мужского восприятия.

- Например, то, что мужчины более возбудимы и в первую очередь думают о сексе. Но они не хотят, чтобы внешний вид и поведение дамы провоцировали в них сексуальную озабоченность в общественных местах.

- Они более консервативны, и большинству из них не нравятся экстравагантные прически тинейджеров и железо на лице. Им гораздо приятнее, когда у женщины элегантная стрижка или ухоженные длинные волосы и не слишком броский макияж.

- Многие мужчины вообще не любят духов, и почти все не любят, когда дама надушена очень сильно. Поэтому, если вы собираетесь на свидание с мужчиной, чьих вкусов пока не знаете, лучше вообще не пользоваться духами, а воспользоваться дезодорантом без запаха.

Дорогие мои соблазнительницы, не будем забывать, что внешний вид женщины – это тоже энергетическое воздействие, и оно должно быть тщательно продуманным, отточенным и, безусловно, прекрасным! А как этого добиться?

Тренируйтесь, экспериментируйте. Создайте свой неповторимый стиль. Помните, что большую роль в вашем внешнем виде играет одежда и ее цвет. Воздействие цвета похоже на феромоны – особые летучие вещества, возбуждающе, но совершенно незаметно действующие на противоположный пол.

Почему говорят, что **красный** – вызывающий цвет и его могут позволить себе только смелые женщины? Потому, что он оказывает очень сильное воздействие на сексуальные инстинкты мужчин. К тому же он может вызывать агрессию. Если вам идет этот цвет, то вы, наверное, замечали: когда на вас красное платье, мужчины слетаются, как мотыльки на огонек. Их привлекает ваша сексуальность, акцентированная красным. Это, конечно, неплохо, но разглядят ли они другие ваши достоинства, помимо этого?

Именно поэтому считается, что на первое свидание лучше надеть одежду более спокойного цвета. Например, *голубое* или *синее* несет энергию покоя, а мужчин всегда привлекает возможность спокойного, тихого счастья.

Хорошие цвета для встречи – *бежевый* и *приглушенно золотой*.

Они элегантны, жизнерадостны, как оттенки желтого, но не навязчивы, как *яркий желтый* цвет. Сам по себе желтый очень хорош, но наши мужчины находятся сейчас в таком эмоциональном состоянии, что с трудом переносят слишком яркие цвета. Поэтому, прежде чем их надевать, надо узнать пристрастия своего друга.

Я бы не советовала надевать на первое свидание *серое*. Это элегантный цвет, но слишком строгий, а главное, на подсознательном уровне он сигнализирует мужчине о вашей замкнутости и может помешать открытому общению.

Многие исследования показывают, что женщину в **коричневом** мужчины считают анти-сексуальной. Возможно, это вызвано тем, что в подсознании коричневый цвет ассоциируется с болезнью.

Принято думать, что мужчин привлекает *прозрачная одежда*, сквозь которую просвечивает кожа и интимные детали женского туалета, или открытый облегающий наряд. На самом деле это часто отталкивает мужчин – отталкивает именно потому, что слишком возбуждает. Они вынуждены делать вид, что ничего не происходит, но скрывать свое возбуждение им нелегко, поэтому они начинают злиться на женщину, которая поставила их в неловкое положение. Кроме того, представив, как он идет с такой соблазнительной красоткой, мужчина понимает, что это для него небезопасно.

Если кто-то начнет к ней приставать, он будет вынужден ее защищать, может быть, даже драться. Все это не придает мужчинам энтузиазма гулять с полуобнаженными красавицами.

Помните: чтобы в любом возрасте оставаться красивой и желанной, вовсе не нужно разряжаться как новогодняя елка, достаточно обладать развитым чувством собственного достоинства, непоколебимой уверенностью в себе.

Заметьте, мужчины чувствуют женскую уверенность каким-то пятым чувством: «Если она так уверена в себе и так ведет себя, то, наверное, для этого есть все основания». Мужчинам сразу хочется понять, почему же эта женщина так уверена в себе, что за секреты скрываются за этой милой улыбкой, полной внутреннего достоинства, – и вот он уже попался на крючок своего интереса.

Залогом вашей уверенности всегда будет красивая походка – это ровная спина, расправленные плечи, втянутый живот и легкость движений. Отличного эффекта вы можете добиться, если несколько раз в день будете ходить по квартире с положенной на макушку книгой. Конечно, залогом легкой красивой походки будут любые упражнения на укрепление мышц бедер и ягодиц, которые во многом определяют ваш силуэт.

Практики в помощь

А теперь давайте попробуем на практике создать новый стиль, найти свою изюминку и стать привлекательной в глазах окружающих.

Упражнение «Внутренняя красота»

Красота идет изнутри. Чем раньше вы начнете работу над собой, тем раньше проявятся изменения в вашей внешности.

1. Просыпаемся утром под приятную музыку. Не открывая глаз, мурлычем себе что-нибудь приятное, например:

Я красива, я очень красива, и он любит меня!

или

Сегодня у меня все получается просто великолепно!

2. Идем в ванную. В то время, пока мы моемся и приводим себя в порядок, предлагаю читать следующий волшебный настрой:

Мое лицо – это покрывало Божественной любви.
На нем нет ни пятнышка.
Оно свежее, чем кожа младенца.

Мое лицо наполняет сияние юности и красоты!

3. Повторяйте эти слова каждый раз, когда вы пользуетесь кремом и другой косметикой. Волшебный позитивный настрой будет впитываться в вашу кожу вместе с кремом. Результат заметите не только вы, но и те, кто вас окружает.

Практика «Я прекрасна»

1. Наденьте сегодня свой праздничный наряд.
2. Сделайте качественный макияж и уложите прическу.
3. Наденьте свои лучшие украшения.
4. Перед выходом из дома произнесите:

Я прекрасна и неповторима.
Я излучаю энергию удачи, и никакие трудности не смогут мне помешать.

Пусть других ошеломит ваше внезапное преображение.

Практика «Любовная ванильная ванна»

1. Разденьтесь и, встав в ванну, поливайте себя водой, набирая ее в раковину.

2. Обратитесь к Афродите с просьбой:

Афродита, ты исполнена женской силы.

Пусть твои красота, дикость и свобода принесут мне любовный
экстаз!

3. Лягте в воду и представьте, что Афродита благословляет вас, наполняя своей неотра-
зимостью и умением очаровывать.

Аффирмации в помощь

Помните, что ваши верные помощники в обретении привлекательности – это аффирмации. Не забывайте повторять их как можно чаще, чтобы они закрепились в вашем подсознании.

Я наполняю свое тело любовью, и оно расцветает!

Я создаю идеальную гармонию в своей душе и притягиваю в свою жизнь идеального партнера!

Я выбираю радость и красоту!

Я – воплощение юности, радости и красоты!

Я уверена в себе, я доверяю жизни, я верю в свою счастливую звезду!

Мы такие разные, или Чего на самом деле хотят мужчины

Женщины чувственнее мужчин, но меньше знают о своей чувственности.

Фридрих Ницше

Для того чтобы любимый не оказался незнакомцем, после того как вы стали жить с ним вместе, надо быть внимательной к проявлению его характера в самом начале отношений. Но и тогда, когда вы прожили уже много лет под одной крышей, не пренебрегайте вниманием к своему партнеру. Это так же важно, как и сохранение вежливости и, уж простите меня за вычурное слово, – толерантности друг к другу. Это необходимое условие для достижения гармонии, а значит, и счастья.

Многие думают, что гармония отношений – это: **«Когда он думает, совсем как я, и чувствует, как я. Мы становимся единым целым, потому что мы одинаковы!»** Драгоценные мои, это – заблуждение!

На самом деле, он и думает, и чувствует по-другому, потому что он по-другому устроен.

Мужская и женская психология и физиология совершенно различны.

Поэтому я всегда напоминаю своим милым женщинам на семинарах: помните, что ваш любимый мужчина – не подружка! Для того чтобы сохранить любовь и влечение, об этом всегда надо помнить! На самом деле, иногда диву даешься, как мы вообще можем сосуществовать вместе! Ведь мы такие разные...

А ощущение общности, которое у нас возникает, – это единство противоположностей.

С чем стоит смириться?!

Изучая особенности строения мужских и женских тел и структур мозга и психологию, ученые нашли множество различий в восприятии ими мира. Эти различия объясняют, почему он и она так часто не понимают друг друга.

Но, с другой стороны, зная об этих различиях и внимательно наблюдая за своим любимым, мы увеличиваем свои шансы понять, чего он действительно хочет. А это уже достаточно для того, чтобы помочь ему и себе стать счастливее!

Обратимся к сухим фактам.

Отдел гипоталамуса, отвечающего за уровень сексуальных гормонов, у мужчин достигает своего максимального развития в 16 лет, а у женщин в 50. Как говорится, делайте выводы сами.

Мозг женщины обрабатывает информацию иначе, чем мозг мужчины. Женщины одарены способностью быстро, интуитивно оценивать человека. Они умеют входить в положение, по малейшим намекам воспринимать чувства и мысли собеседника, предугадывать его намерения и реагировать эмоционально.

Женщины настроены на восприятие обеих точек зрения и в любом конфликте могут видеть правоту обеих сторон, даже когда в конфликт вовлечены они сами. А мужчины предпочитают относиться к собеседнику с некоторой отстраненностью. Они часто чувствуют себя увереннее не с людьми, а с неживыми объектами: компьютером или автомобилем.

При раздражении у мужчин включается правая часть мозга, которая стремительно настраивает их на борьбу с обидчиком, а у женщин – левая, поэтому мы сначала пытаемся разобраться, а уж потом конфликтуем. И вообще, мужской организм вырабатывает гораздо больше гормонов, стимулирующих агрессию.

Рецепторы, проводящие в мозг обонятельные сигналы, у мужчин в 8 раз менее активны, чем у женщин.

У мужчин гораздо меньше рецепторов в той части мозга, которая регулирует наши эмоции. Поэтому им нужны более сильные переживания. Женщины чувствуют намного тоньше.

Мужчина излучает любовную энергию из своего самого главного сексуального центра – из пениса. Женщина излучает любовную энергию из сердечного центра – груди. (Поэтому не удивляйтесь, девушки, если ваш любимый в качестве доказательства любви... продемонстрирует вам свой эрегированный пенис! То, что для нас – поэзия, для мужчин – секс!)

Вспомните опять-таки Михаила Жванецкого, который сказал: «*При виде красивой женщины я реагирую телом*». Это важно знать, чтобы не удивляться и не впадать в отчаяние...

Женщины более сильны в эмоциональном плане, а мужчины чаще думают о сексе.

Таких различий очень много – ученые насчитали более ста, и этот счет еще не закрыт. Я думаю, что и мужчинам и женщинам полезно учитывать, что мы воспринимаем мир по-разному, что и у тех и у других есть свои достоинства и преимущества, и не раздражаться на «необъяснимые», с их точки зрения, поступки своих спутников жизни.

Как лучше понять своего мужчину?

Любовь – лучшая косметика. Но косметику купить легче.
Ив Сен-Лоран

Одна моя читательница написала мне о том, как она старалась разбудить угасшую страсть в своем муже. Она придала романтический антураж их спальне, поменяв шторы и расставив цветы и милые безделушки. Она купила себе красивую домашнюю одежду и стала ходить дома в макияже. Но он, казалось, этого просто не замечал. А когда она предстала перед ним в эротичном белье – он рассердился, заставил ее немедленно снять «эту гадость» и больше ему не показывать.

Она села на диету. Когда ей удалось похудеть, она радовалась, что стала стройной, как девочка, а муж сказал: «Ты что, заболела? Почему такая худущая стала?» Она расплакалась и рассказала ему о своих усилиях ему понравиться.

Он рассмеялся и сказал: «Дурочка! Для меня эти тряпки и краски ничего не значат! А похудела ты зря. Такая была пампушечка аппетитная. Давай поправляйся!»

Эта история не является типичной, так как мужчины все-таки очень любят ухоженных и стройных женщин в эротичном белье. Но она еще раз напоминает нам, что везде нужен индивидуальный подход. А особенно – в любви!

Женщина хотела привлечь мужа внешней красотой, а оказалось, что у него совсем другой тип восприятия. Для того чтобы не тратить понапрасну своих усилий, не попасть впросак и не тратить зря деньги в секс-шопе, надо внимательно присмотреться к своему любимому, вспомнить и проанализировать его реакции на разные вещи и определить: к какому типу восприятия он относится.

Конечно, каждый человек уникален. Но в зависимости от того, как они воспринимают окружающее, все люди делятся на три группы.

- Одни живут тем, что видят, – их называют визуалы.
- Другие – тем, что слышат: аудиалы.
- Третьи ориентируются на осязание, на прикосновения. Это кинестетики.

Особенно ярко эти различия проявляются в сексе.

Поняв, к какой группе относится ваш партнер, можно скорректировать свое поведение и наладить гармоничные отношения.

Кто он, мужчина-кинестетик?

Мне кажется, что муж женщины, о которой я только что рассказала, относится к кинестетикам, хотя для того, чтобы судить об этом со всей определенностью, в письме недостаточно информации.

Кинестетики не обращают внимания на то, как женщина одета. Их даже не очень волнует совершенство ее форм, важнее их фундаментальность – худышек они недолюбливают и как бы жалеют. Главное, чтобы женщина была «приятной»: чтобы от нее вкусно пахло (может быть, духами, может быть, свежесваренными щами, но больше всего кинестетики ценят натуральные запахи женского тела).

Для них важно, чтобы кожа женщины была бархатистой, а волосы – шелковистыми. Они любят трогать, гладить, ласкать. Предаваясь любви, они не смотрят, а чувствуют, поэтому предпочитают во время секса закрывать глаза. В интимной обстановке они предпочитают избегать яркого света, а вот ароматические свечи оказывают на них стимулирующее действие. Правда,

лучше заранее выяснить, нравится ли любимому этот запах. Долгая прелюдия, ласки, поглаживания, о которых мечтают очень многие женщины, но не все могут добиться этого от своих партнеров, – так вот, это приятнейшее времяпрепровождение естественно для кинестетиков.

Занимаясь с ним любовью, не стоит спрашивать: «Чего ты хочешь?» Им нравится ощущать, предаваться чувственному блаженству, а не разговаривать. И еще: следите за тем, чтобы в вашей спальне не было холодно, – это может остудить любовный пыл кинестетика. Во всяком случае, в самом начале любовных игр они болезненно реагируют на холод.

Если автор письма визуалка (а судя по тому, на что она обращает внимание, это именно так), то естественно, что у нее может возникать некоторое непонимание с мужем-кинестетиком. Она уверена, что ее могут хотеть только тогда, когда она хорошо выглядит. И от мужчины она требует того же. Но мужа-кинестетика не возбуждает ее холерный вид, ему нужна физическая близость, ласки, поцелуи. Непонимание этого может привести к тому, что оба будут обижены, и в постели им будет одиноко.

Мне кажется, что женщине, как существу более пластичному, надо учесть эту разницу в восприятии и не обижаться на то, что мужа не возбуждает сексуальный наряд: ведь и в самом деле, для сексуальных отношений одежда не главное. Лучше уделить больше внимания уходу за своей кожей и волосами. Почаще втирайте в свое тело ароматические масла, и ваша кожа станет бархатной и душистой. Тщательно ухаживайте за своими волосами, используйте для них хорошую косметику. Если после мытья головы вы будете наносить на волосы душистый качественный бальзам, ваши волосы будут выглядеть ухоженными, более живыми и приятными на ощупь.

Кто он, мужчина-визуал?

Если ваш любимый визуал, то вы, наверное, уже заметили, что в женщинах он ценит яркость и внешнюю привлекательность. С таким мужчиной надо продемонстрировать себя во всей красе, прежде чем заняться сексом. Вам просто необходимо красивое белье и модная стрижка. Поскольку визуалы возбуждаются от того, что видят, они любят, когда в спальне горит яркий свет. Их приводит в восторг, если во время занятий сексом вы отражаетесь в зеркалах. Их глаза широко открыты. Ответный взгляд партнерши стимулирует их еще больше. Поэтому оставьте свою привычку во время секса закрывать глаза, смотрите на него, растворяйтесь, тоните в омуте его глаз!

Визуалу важен не только ваш привлекательный внешний вид, но и обстановка в доме. Беспорядок, старую футболку, бигуди и неопрятность вам может простить кто угодно, но только не он. Вы можете украсить свою спальню необычными драпировками, изящными подвесками, своими фотографиями, устроить для него стриптиз – это именно то, что он оценит. Высокие каблуки, яркие, чувственные губы, сексуальное белье, красный лак на ваших ногтях – все это возбудит вашего визуала. Он запомнит каждое мгновение вашей любви.

Кто он, мужчина-аудиал?

Если вы рассказываете любимому о чем-нибудь важном и спрашиваете его мнение, а в ответ слышите: *«Какой чудесный у тебя голосок, как колокольчик! Дорогая, я так наслаждаюсь им, что даже не слышу, о чем ты говоришь!»* – не обижайтесь на него. Просто поймите, что перед вами аудиал. Сладкоголосая сирена нужна ему и в постели. Он и сам любит поговорить о сексе. Обсуждение этой темы его очень возбуждает. Ему нравятся дополнительные шумовые эффекты: поставьте его любимую музыку, шепчите ему на ушко приятные слова, стоните, вздыхайте во время ласк, шелестите одеждой. Но резкие звуки, например скрип кровати, могут свести его возбуждение к нулю.

Он легко простит вам беспорядок, но если в доме разговаривают на повышенных тонах или громко хлопают дверью, он может впасть в депрессию, начать уклоняться от секса и вообще – постарается реже бывать дома.

От внимания к пониманию

*Счастье мужчины: знать, что, когда вечером возвращаешься домой, какая-то женщина прислушивается к твоим шагам.
Кларк Гейбл, американский киноактер*

Внимание к особенностям друг друга сделает вашу совместную жизнь интереснее, поможет разрядить многие острые ситуации и сделать ваши отношения более приятными и гармоничными.

Но не надо думать, что быть внимательной – значит все время приспосабливаться к партнеру, подавляя свою истинную сущность.

Ни в коем случае! Быть внимательным – значит осознанно выбирать то, что вам подходит. А если не подходит – не переделывать его просто потому, что вы знаете: это другой человек, и у него иные, чем у вас, потребности и идеалы.

Согласитесь, мои дорогие, что в любви не так уж легко быть внимательным даже к своему любимому. В начале влюбленности этому мешает идеализация партнера. Кроме того, очень хочется внимания к себе – внимания как бесконечного подтверждения его любви. Имейте в виду, что ваше любопытство, ваш интерес к личности любимого должен быть очень тонким и деликатным.

Недостаточно классифицировать его по известным вам схемам: он – мужчина, визуал, сангвиник... И в таком виде он мне не подходит (или подходит). Не забывайте, что всякая схема слишком груба для живого, мыслящего и одухотворенного существа и что каждый человек глубоко индивидуален.

Кому же как не вам – самому близкому сейчас и любимому им человеку – его понять! Любовь дает вам преимущества. Секс дает вам преимущества. Ведь в нем человек полностью раскрывает себя! По тому, как он общается во время секса, можно судить о том, что он вообще собой представляет. Поэтому стоит немного отстраниться от любовного восторга и проанализировать, как ваш любимый ведет себя в постели.

Уверена, что некоторые вещи могут вас озадачить, насторожить или подсказать его истинные желания.

Например, если во время или после полового акта любимый устраивает вам допрос с пристрастием, пытаясь выяснить «Как тебе было с другими? Сколько их было? С кем было лучше всего?» и так далее, поймите, что он спрашивает не потому, что хочет вас обидеть, а потому, что не очень уверен в себе. Ему нужен только один ответ на свой вопрос: «Ты лучше всех!»

Если вас все время называют «зайчиком», «пупсиком» и всячески сюсюкают, значит, ваш партнер обделен нежностью, он истосковался по ласке и ждет, что вы ответите ему тем же.

Надо быть внимательным к сексуальным пристрастиям друг друга. Да, ваш партнер действительно много знает о сексе, целенаправленно стимулирует ваши эрогенные зоны, которые он хорошо изучил, по-деловому командует: «сожми, разожми», «глубже, интенсивней»... Но вот в чем проблема – вам постоянно не хватает эмоций. Может быть, он вообще не способен на них? И хотя он считает себя очень опытным любовником, если у него нет эмоций, его можно считать сексуально несостоятельным. Ведь секс без эмоций перестает быть таинством – он превращается в чисто физиологический акт, который не обогащает, а опустошает обоих.

Берегите свои эмоции. Пестуйте их, как любимый цветок. Вращивайте и обогащайте их внимательным отношением к себе и своему возлюбленному. В этом один из главных секретов любви.

Несколько простых советов, как лучше понять своего партнера

Будьте внимательны к своему партнеру не только в самом начале отношений, но и тогда, когда вы живете вместе уже много лет. Это поможет вам достичь гармонии.

Человек раскрывается тогда, когда он находится дома среди близких. Пусть вас видят и здесь только с лучшей стороны. В этом состоит высший пилотаж совместной жизни.

Мужчины и женщины воспринимают мир по-разному, но и у тех и у других есть свои достоинства и преимущества. Не раздражайтесь на «необъяснимые», с вашей точки зрения, поступки своих спутников жизни.

Быть внимательной – это не значит все время приспосабливаться к партнеру, подавляя свою истинную сущность. Быть внимательной – значит осознанно выбирать то, что вам подходит.

Любовь дает вам преимущества. Секс дает вам преимущества. Ведь именно здесь человек полностью раскрывает себя! Проанализируйте, как ваш любимый ведет себя в постели, и вы поймете его истинные желания.

Практики в помощь

Ну что ж, давайте попробуем на практике принять свое отличие от мужчин и найти с ними взаимопонимание. Хотите, чтобы в ваших отношениях царила гармония и понимание, тогда приступайте к упражнениям.

Мудра гармонии

Эта мудра необходима вам, чтобы в отношениях с противоположным полом были взаимопонимание и гармония.

1. Поставьте руки перед собой одну над другой. Правую поверните ладонью вниз, левую – ладонью вверх, чтобы пальцы были направлены в разные стороны.
2. Соедините подушечки указательного пальца правой руки и большого пальца левой руки. Большой палец правой руки поставьте в центр левой ладони.
3. Удерживайте мудру около трех минут.

Молитва ангелу на гармоничные взаимоотношения

Эту молитву нужно читать ангелу Хамалиелю. Он поможет вам лучше понять противоположный пол, построить отношения на принятие особенностей друг друга.

1. Уединитесь, чтобы вам никто не мешал.
2. Произнесите:

О Хамалиель, прошу тебя,
окутай меня своей нежной заботой
и помоги мне обрести понимание
и гармонию во взаимоотношениях
(внутренний покой и т. д.).
Во имя высшего блага.

Практика «Напиток любви», которая улучшит взаимопонимание

Этот напиток хорошо использовать, чтобы внести в ваши отношения тепло и радость. Он не только придаст бодрости и сил, но и поможет вам с партнером найти общий язык.

1. Устройте своему партнеру романтический ужин. Подайте на стол особый напиток любви.
2. Чтобы его приготовить, вам понадобится: *аир, вереск, виноград, гардения, герань, гиацинт, душистый горошек, цветки жасмина, иланг-иланг, кардамон, крокус, лаванда, лакрица, лимон, лотос, магнолия*.

Сначала насыпьте сухую траву в керамическую посуду. Перемешивайте ее и, измельчая, вспомните что-то приятное.

3. После этого заряженную траву можно заваривать как обычный чай. Но пить его лучше без сахара.

Упражнение для настроя на понимание и сочувствие

Это упражнение поможет вам устранить напряжение в отношениях, настроиться на покой и понимание своего партнера.

1. *И. п.* Лягте на пол, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.
2. Закройте глаза, расслабьте плечи и постарайтесь освободить голову от разных мыслей. На вдохе согните руки в локтях и сведите их перед нижней частью живота. Ладони при этом смотрят вверх, а средние пальцы обеих рук соприкасаются. Дышите глубоко.
3. Подключите воображение. Представьте, что вы находитесь под мелким дождиком. Он медленно стекает по вашему телу, смывая все тревоги. Энергия медленно растекается по всему телу, придавая ощущение тепла и неги.
4. Оставайтесь в такой позе 5–10 минут. Затем вернитесь в *И. п.*

Аффирмации в помощь

Не забывайте, что ваши лучшие помощники в любви – это аффирмации. Читайте их как можно чаще, чтобы они закрепились в вашем подсознании.

Я создаю самое великолепное представление о себе, своем счастье и любви!

Я настраиваю свое сознание на психологию любви!

Я с вниманием и пониманием отношусь к мужчинам!

Мужчины с вниманием и пониманием относятся ко мне!

Меня окружает атмосфера любви и гармонии!

Я богата богатством Вселенной!

Любовь – норма моей Божественной жизни!

Все мы несовершенны. Примите недостатки мужчин и перестаньте смотреть на мир через розовые очки!

Женщина, которая не любит недостатков своего мужчины, не любит и его самого.

Софи Лорен

Когда мы любим, мы видим мир в волшебном розовом цвете. Нас как будто бы подхватывает невидимый поток. Чувство любви, особенно влюбленности, когда все ощущения свежи и трепетны, сродни опьянению. Мы мечтаем, медитируем, представляем себе любовные сцены с предметом своей любви. Весь мир превращается в храм любви, и мы сами поем в нем гимны. Даже самые сложные дела решаются как бы сами собой, а обыденные проблемы мы даже и не замечаем. Мы парим над землей, мы хорошеем и молодеем. Мы несемся на свидание, не чуя под собой ног, ведомые только лишь путеводной звездой нашей любви. Ведь мы влюблены!

Как бы хотелось, чтобы такое состояние длилось как можно дольше, не правда ли? Если кто-то из доброжелателей пытается «спустить нас с небес на землю», «открыв нам глаза» на недостатки предмета нашей любви, мы не хотим слушать советы. Мы говорим: «Ведь я люблю его!»

Это вполне понятно: в данном случае мы правы больше, чем они. Любовь – божественное чувство. Что может быть выше любви? Когда мы влюблены, наша душа в буквальном смысле слова пребывает на самых высоких небесах. Именно там, на божественном уровне, она соприкасается с душой любимого и видит его прекрасным.

Мы видим, что все особенности его личности, все таланты и задатки способны раскрыться, а недостатки незначительны и мимолетны. Да, это так! Это совершенно верно на том духовном уровне, где живет любовь. Поэтому, когда мы говорим своим советчикам: «Я знаю его лучше, чем вы», – мы абсолютно правы. Никто и никогда не может так глубоко проникнуть в тайну человека, как интуитивно проникает в нее, настроившись на одну с ним волну, любящий. Мы находимся с ним или с ней на одной и той же вибрации. Вот почему возможны даже озарения и телепатическое восприятие сигналов опасности, которой может подвергаться объект нашей любви. Вся наша душа трепещет, а сердце тоскует, если любимого нет рядом.

Знакомо это вам? Надеюсь, что знакомо, ибо это и есть признаки настоящей любви.

Такое восприятие любимого человека свойственно в основном только периоду острой влюбленности. Оно может остаться на всю жизнь, если люди действительно любят друг друга. Счастливы те, кому удастся сочетать это ощущение божественности своего возлюбленного и суровую прозу повседневной жизни, когда нежные чувства с течением времени совершенно естественным образом перетекают в необходимость вставать несколько раз за ночь к плачущему ребенку.

Но как часто бывает, что наша любовь разбивается вдребезги о повседневный быт. И тогда тот, с кем еще так недавно мы парили в облаках нежности и тонули в океане сладких горячих грез, становится врагом номер один. Страданий такое «открытие» приносит столько, что можно заполнять бесчисленные стеллажи реальных и виртуальных библиотек невыдуманными историями о страстной любви и печальной разлуке.

Неужели же мы с вами, являясь (ну или хотя бы стремясь ими быть) адептами Нового позитивного взгляда на жизнь, не можем ничего изменить в этой старой как мир истории?

Предлагаю вам, о мои дорогие читатели, посмотреть немного со стороны на типичные ситуации, которые так часто встречаются в жизни.

Посмотреть и подумать: «А может быть, все не так уж плохо? Может быть, это лишь я так воспринимаю его (ее). Может, стоит поменять угол зрения? Может, стоит посмотреть на все глазами любви? Может, стоит мне самому стать любовью?»

Он не идеален, или С какими недостатками можно смириться!

Иногда при длительных и прочных связях возникает ощущение, что любимый изменился, когда он перестает стараться выглядеть перед вами идеальным.

В начале знакомства, на свиданиях он был джентльменом, кавалером, мачо (список можете продолжить сами). А в реальной жизни он обычный человек, который, как выясняется, любит долго спать и пасует перед сложными жизненными ситуациями. А вы оказываетесь не готовы к этому. Почему?

А кто вам сказал, что мужчина обязательно должен всегда гарцевать перед вами на белом коне? Он такой же человек, как и все. Да и, положа руку на сердце, разве вы тоже всегда перед ним выглядите на пике своей формы? Всегда ли вы выглядите как обворожительная Орнелла Мути в старом итальянском фильме «Укрощение строптивого»?

Сейчас, когда ситуация в мире становится все более напряженной, происходит все больше перемен. Социальных, финансовых, политических. И тяжелее всего приходится мужчинам. Потому что мужчины сложнее адаптируются, у них не такая гибкая психика, как у женщин. Им мешает справиться со стрессом множество комплексов и заблуждений, воспитанных, в том числе, общественным мнением.

Главный из них: мужчина не может быть слабым. Он должен лучше, чем женщина, противостоять стрессам и легко находить выход из сложных ситуаций. Мужчина – это глава семьи, который твердой рукой ведет свой семейный корабль к всеобщему счастью.

Но и мы, женщины, часто разделяем эти заблуждения, представляя своего мужчину суперменом, кормильцем, столпом, на который опирается семья.

Мы хотим, чтобы наш мужчина жил разумом, а не эмоциями, чтобы он «не расклеивался», «не паниковал», «не был тряпкой»... И мужчины стараются загонять свои эмоции внутрь.

Но, мои дорогие, – мужчины не терминаторы и не роботы!

Сдерживание эмоций не может продолжаться бесконечно! Рано или поздно все равно произойдет срыв.

Позвольте своему любимому иногда быть слабым. Дайте ему возможность поведать вам о своих печалях и радостях.

Не смейтесь над ним, если он проявляет слабость, – это вполне нормально! Помогите ему трансформировать негативные эмоции в позитивные – это только укрепит ваш союз. И вы станете еще ближе друг другу.

Что делать, если мужчине приходится спасать?

В нас, женщинах, очень сильно созидательное, материнское начало. Мы готовы так беззаветно отдаваться любви, что наш любимый становится для нас центром мира. Мы его холим, лелеем, защищаем от посягательств других коварных соблазнительниц и всячески оберегаем. В общем, превращаемся в мамочку. Поэтому, сами того не желая, мы вполне можем стать неким «энергетическим донором» для своего мужчины, который постоянно находит спасение от житейских бурь на нашей груди.

В настоящее время появилось большое количество молодых, и не очень, мужчин, которые, может быть, и не живут за счет женщины, однако постоянно заставляют свою любимую спасать его из различных ситуаций. В этом есть и положительная сторона (как мы себе это внушаем)... Она в том, что, зная безграничный потенциал души своего любимого, мы пытаемся достроить прекрасный образ, реализовать его и в нашей повседневной реальности. Вот только вытащим его из очередной катастрофы, утешим в очередном несчастье, предоставим безвозмездную материальную помощь, и он расцветет. И вот тогда проявятся все его потенциальные качества Прекрасного Принца.

Часто при этом мы проявляем больше усердия, чем следует. В своем стремлении помочь любимому реализоваться мы взваливаем его проблемы на свои хрупкие плечи, забывая о том, что это не наша, а его жизненная задача. Возможно, он выполнил бы ее скорее, если бы мы так не усердствовали.

Они познакомились, когда он готовился поступать в театральный институт. Их отношения сразу же стали очень доверительными. Он рассказывал ей о том, как тяжело ему жить «в этом жестоком мире», как бывшая жена выгнала его из дома только за то, что он репетировал по ночам.

Она поняла, что должна разделить с ним тернистый путь к успеху и славе... Он поступал в институт три года, но, в конце концов, так и остался работать на стройке. А она терзала себя упреками: почему же ей не удалось осуществить его мечту?

Жертвенность и внутреннее благородство свойственны женской натуре. Но не всегда они разумны. Если при знакомстве с понравившимся мужчиной у вас возникла мысль о том, что вы, и только вы станете его спасением, – пусть это будет для вас тревожным сигналом, дорогие мои! Пусть сразу у вас в голове возникнет большой сигнал «СТОП». Не сомневайтесь, что это обман.

Мужчину такого типа вам придется «спасать» всю жизнь: от одиночества, от печальных детских воспоминаний, от сурового начальника, даже от женщин, в которых он будет то и дело влюбляться и идти за помощью к вам, чтобы вы вместе... или разделили это чувство, или «боролись» с ним.

Существуют такие люди, которых прямо можно назвать «человек-проблема». Этот человек никогда не будет доволен своей жизнью. Он переходит от одной неразрешимой проблемы к другой. Помочь ему раз-другой, и вы надолго «повязаны». Он будет постоянно звонить и уже требовать помощи от вас, говорить, что без вас он просто пропадет. Самый распространенный пример такого рода, когда женщина не может бросить своего мужа-пьяницу.

Такое поведение говорит о неистребимой инфантильности вашего возлюбленного. И вы своей постоянной безотказной помощью будете еще больше эту инфантильность развивать. Прошу понять меня правильно – я ни в коем случае не говорю о том, что нельзя вообще помогать людям! Просто помощь должна быть разумной и не переходить в перманентное состояние. Можно прийти на помощь раз, второй, даже третий, но строить из этого систему взаимоотношений просто опасно!

В моей практике был такой случай, когда молодая москвичка таким образом «спасала» приезжего из южных республик потрясающего мужчину, которого любила всей душой. А он, поселившись в ее однокомнатной квартире, вскоре выписал из родных мест всю семью – брата с женой и детьми и престарелых родителей, чтобы она заодно «спасла» и их. Все они поселились в ее крошечной квартирке и вскоре просто физически выжили хозяйку оттуда. А все начиналось с любви.

Пусть вас называют Ангелом небесным или чудесной Феей, – но при этом требуют от вас совершить серьезные шаги по «спасению» любимого – не поддавайтесь на такую дешевую лесть. Самое любопытное то, что подобные мужчины стремятся и ребеночка как можно скорее от вас занять. И все это ради того, чтобы сильнее и надежнее привязать вас к себе как к источнику «вечного» спасения.

В сложных случаях призовите на помощь здравый смысл и любовь к себе. Любовь к себе – это та путеводная звезда, которая не позволит вам, мои дорогие, совершать ошибки.

Не стоит бессмысленно растрачивать свою энергию, свои жизненные силы на того, кто, по сути, просто бессовестно использует вас.

Во-первых, потому, что вы берете на себя чужую жизненную задачу. Невозможно прожить жизнь за кого-то еще. Каждый должен сам отрабатывать свою карму.

Во-вторых, вы все равно не заслужите искренней благодарности за свою самоотверженность, потому что своим поведением даете понять мужчине, что он слаб и не способен ничего сделать сам. Более того, по странной иронии судьбы, «невинная жертва обстоятельств» настолько привыкает к вашему покровительству, что и сердиться начинает, если вы недостаточно расторопно приступаете к решению очередной его глобальной проблемы. То есть рассчитывать на благородные постулаты типа «ты столько для меня сделала, теперь я превращу твою жизнь в сказку» не приходится.

У «спасательниц» есть повод задуматься: почему вам хочется кого-то переделывать? Может быть, и вас мучает чувство одиночества и неуверенности в себе? Если вы готовы взять неподходящего вам мужчину и переделывать его ценою всех своих душевных сил, значит, **не уверены, что тот, кто вам нужен, ваш принц, обратит на вас внимание?** Мы с вами можем сколько угодно говорить о любви к себе, и вы можете думать, что научились этому, но если вы беретесь кого-то переделывать, спасать, подтягивать и т. д., значит, вы еще не осознали, что достойны самого лучшего для вас мужчины.

Подумайте обо всем этом: самого лучшего именно для вас – вашего мужчины, который (можете в этом не сомневаться) тоже ищет вас на земле. Но для того чтобы вы встретились, ваша голова не должна быть занята тяжелыми думами о том, как из «медведя сделать товарища» – из чужого человека – своего.

Намного более продуктивным времяпрепровождением станет работа над собой любимой, занятия спортом и повышением собственного образовательного уровня, чтобы быть абсолютно готовой к встрече со своим действительно идеальным мужчиной, когда время придет. Не стоит считать, что **«олигархи и принцы уже все разобраны, и придется брать, что осталось»**. Это неконструктивное мышление.

Ваша голова и ваше сердце должны находиться в радостном ожидании встречи с тем человеком, который вам под стать. И уж поверьте, дорогие мои, социальное неравенство хорошо только в сказках или в душещипательных **мелодрамах** типа «Любовник леди Чаттерлей». Как показывает мировая практика – наиболее крепкими являются союзы людей из одной социальной группы.

В институте он считался перспективным математиком, и она думала, что от нее требуется немного: быть для него надежным тылом. Она тоже была хорошим специалистом

и занимала очень приличную должность, но считала, что ее работа – не главное, что она нужна мужу дома. Не сумев совместить ответственную работу и самозабвенную помощь мужу, она выбрала карьеру домохозяйки.

Только через десять лет она поняла, что ее муж так и не станет светилом науки.

Обратите внимание: эта женщина повторяет ту же ошибку – берет на себя выполнение жизненной задачи своего мужа, отказываясь от выполнения своей собственной. Это совершенно недопустимо и даже антигуманно по отношению и к нему, и к ней самой.

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.