

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН



ОСВОБОЖДЕНИЕ
ОТ ИЛЛЮЗИЙ



НАТАЛЬЯ МАТВЕЕВА

Наталья Матвеева

Освобождение от иллюзий. Книга для женщин

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12204008

Матвеева Н. Освобождение от иллюзий. Книга для женщин: Издательская группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2015

ISBN 978-5-9573-2848-3

Аннотация

Наталья Матвеева – врач акушер-гинеколог, психолог-практик в сфере семейных отношений, более тридцати лет помогает женщинам по вопросам замужества и материнства.

«Освобождение от иллюзий. Книга для женщин» посвящена прекрасной половине человечества. Счастливая, яркая и успешная женщина, великолепная жена и спутница жизни, заботливая и любящая мать – это ипостаси настоящей женщины. Как ею стать, как раскрыть тайну истинной женственности, понять, что делать, чтобы быть Женщиной с большой буквы – обо всем этом рассказывает автор.

Под одной обложкой собран материал, охватывающий широкий круг тем: взаимоотношения полов, романтические и семейные отношения, влияние родительской семьи на формирование личности, этапы становления женщины, материнство, умение слышать себя и осознавать свои истинные потребности.

Спокойный, дружелюбный настрой автора дарит положительные эмоции и настраивает на активную работу по самосовершенствованию и обретению счастья.

Пусть в вашу жизнь придет ощущение покоя и понимания себя и других, баланс и стабильно хорошее настроение, и вера, что каждый день несет вам удачу и радость!» (Наталья Матвеева)

Содержание

О чем книга	5
Предисловие	6
Часть I. Что происходит?	7
Что происходит?	7
Кто такие современные мужчины и женщины	8
Земное пришествие, или Духовная миссия мужчины и женщины	14
Часть II. Заземление	22
Родительская семья	22
Защита от мужчин. Женщины – мужененавистницы	24
Защита от женщин. Мужчины – женоненавистники	26
Мать. Иллюзии сыновей	28
Кто он, настоящий мужчина?	29
Театр масок	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Наталья Матвеева
Освобождение от иллюзий.
Книга для женщин

* * *

О чем книга



Мы приходим на Землю. Зачем? Кто мы? Что мы хотим или должны сделать на этот раз в это земное пришествие? Почему мы такие одинаковые и такие разные? Почему мы – мужчины и женщины?

Мужчины и женщины, как существа-инопланетяне, которые пытаются понять друг друга, но далеко не всегда им это удается. Где взять эту пресловутую мудрость, чтобы обрести гармонию в отношениях? Как любить, не причиняя друг другу боли? Что такое счастье? Как поймать и удержать эту синюю птицу? Где эта планета, на которой царит любовь и взаимопонимание? Как туда попасть? А может, мы уже на ней?!

Предисловие



За три года, после выхода моей первой книги, произошло много событий и историй. Со мной и моими друзьями, и моими клиентами, и моими близкими, и просто знакомыми. Я наблюдала за собой и своим окружением, анализировала разные ситуации, решала новые задачи, меняла свое внутреннее состояние. И записывала все в виде очерков и миниатюр. Я не собиралась выпускать еще одну книгу. А люди спрашивали, когда она появится? И я решилась. Пусть будет.

Итак, книга – сборник отдельных произведений, объединенных по темам.

В ней много эзотерики и психологии. В ней рассуждения о нас. Возможно, она кому-то поможет принять решение или понять свою роль в собственной жизни, или найти в себе силу изменить взгляд на себя и на мир. Все возможно... Дай-то Бог!

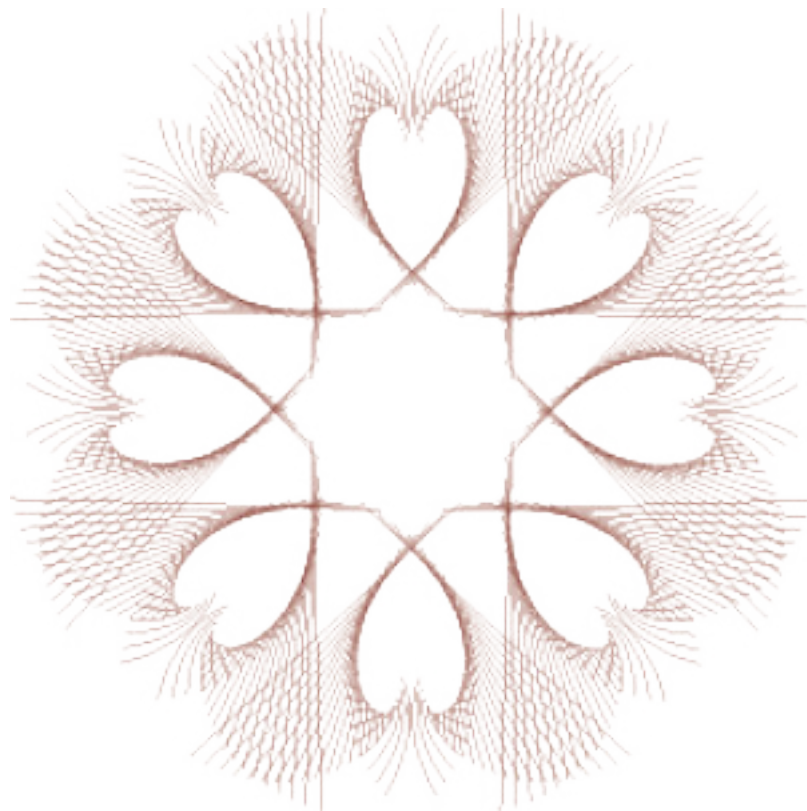


Предисловие – ощущение

В моей голове бродят разрозненные думы, воспоминания, впечатления. Как бродят соки в молодом вине. Еще неизвестно, какой у него будет вкус, запах и цвет. Оно живет, бродит, пузырится, пахнет остро, оно шевелится, переворачивается, вздыхает. Вспоминает летнее солнце и ветер, и дождь, и заботу рук, когда было гроздью винограда.

Ну ничего, все процессы приводят к результату. Скоро появится молодое вино, а из моих дум родится плод. Какой он будет, не знаю. Может терпкий, как божоле, а может сладкий, как виноградная ягода, тронутая первым морозом. Пусть будет любой.

Часть I. Что происходит?



Что происходит?



Мир изменился. Мир наполнился женской энергией. Мир шаблонов и правил игры в любовь, мир прописанных сценариев, мир обманов и манипуляций, мир иллюзий рушится. Давайте поможем полному разрушению и начнем жить в правде, в свободе и любви – не по правилам, а по зову сердца и души. Давайте сделаем это, отменим свою жизнь рядом с нелюбимыми. Ради себя, игнорируя мнение социума. И будем жить во имя любви и радости столько, сколько сможем, а потом начнем все сначала без обид, обвинений в предательстве, страха одиночества и чувства вины перед теми, кто прошел с нами рука об руку по общей дороге жизни, пусть недолго, но счастливо! Давайте научим себя расставаться с благодарностью и благословлять друг друга на новую любовь!

Мы не можем изменить никого, кроме себя.

Начнем! Начнем учиться смотреть на мир вокруг нас, на людей вокруг нас, на себя в отношениях с позиции любви, правды и свободы.

Начнем!

Кто такие современные мужчины и женщины



Современные мужчины и женщины совсем не похожи на тех, кто жил во времена Советов и тем более в досоветскую эпоху. И так и должно быть. Это нормально. Меняются эпохи, меняются ценности, которыми живет общество, меняются стереотипы, наполняющие наши головы, и, значит, меняются правила игры в жизнь. Жить по старым правилам, которые стараются привить нам родители, по правилам, которые уже не работают, не получается – отсюда вечный конфликт поколений, отсюда проблемы отцов и детей. Родители остаются в своей эпохе и стараются изо всех сил не замечать, что мир кардинально изменился, и только поведение детей возмущает их своей непредсказуемостью и несоответствием правилам их жизни.

А это просто сигнал: времена родительских стереотипов прошли – либо принимайте новый мир через ваших детей и идите в ногу с инновациями, либо доживайте век со своими стереотипами, но не надейтесь на понимание со стороны нового поколения, будете списаны со счетов, и ваше мнение никого не заинтересует.

Сегодняшнее поколение пятидесятилетних тому пример. Оно делится на два лагеря. Первый старается идти в ногу с современными технологиями, находит общий язык со своими взрослыми детьми и пользуется заслуженным уважением с их стороны. А представители второго лагеря считают, что им не по плечу освоить даже компьютер, и тогда даже говорить с ними не о чем, скучно; кроме собственных болезней таких родителей ничто не волнует. Они сами себя вычеркнули из жизни, в том числе и из жизни своих детей. А уважения требуют! Вот и конфликт – уважают-то за что-то. Так что на любовь в такой ситуации рассчитывать можно, а на уважение – уже нет.

Попробуем проанализировать отношения мужчин и женщин в разные времена, чтобы понять, откуда в нашу жизнь пришли иллюзии, которые мешают нам быть честными и свободными. И каких именно отношений требует сегодняшний день?



Только любовь, правда и свобода могут стать фундаментом тех отношений, которых ждут от жизни современные мужчины и женщины.

Нам предопределены новые роли, и сценарии писать нам самим, а не родителям и даже не обществу! Научиться быть свободным сценаристом своей жизни в мире общественных ограничений – такая задача по плечу современным мужчинам и женщинам. И это предназначение самое важное. Только так мы сможем проявить все свои таланты, воплотить все **свои** намерения. Сделать жизнь ярким, захватывающим дух приключением. Инструменты для этого есть, остается только принять решение и начать *свой путь*.

Давайте вспомним времена досоциалистической эпохи. Какие существовали в обществе правила, и какое было распределение ролей? Очень четкое и понятное и для мужчин, и для женщин. Мужчина знал свое предназначение. Он ясно понимал, что он – защитник отечества и своей семьи, что он – кормилец, и это только его задача. А женщина знала свое предназначение: быть матерью, рачительной хозяйкой, преданной и любящей женой, которая, если надо, поедет за мужем в Сибирь. Мужчина был всегда на переднем крае жизни. Политика, войны, развитие общества, наука – это его поле битвы. Женщина всегда была

тылом, она стояла **за мужем**. И этот тыл для мужчины был местом укрытия и отдохновения от сражений, где можно перевести дух, напиться любовью женщины и снова быть готовым завоевывать мир. Чем крепче тыл, тем увереннее мужчина, тем больше у него энергии.

Это относится к вопросу о шаблонах, создаваемых обществом в разные периоды общественного развития. Чтобы не быть голословной, приведу пару примеров.

Советы невесте. 1894 год (Англия)

День свадьбы – самый счастливый и самый ужасный день жизни. Положительной стороной является сама свадьба, в которой невеста становится центром внимания в прекрасной и вдохновляющей церемонии, символизирующей ее триумф, когда мужчина гарантирует обеспечение всех ее нужд до конца ее жизни. Отрицательная же сторона – это брачная ночь, во время которой невеста должна, так сказать, заплатить за музыку тем, что вынуждена впервые испытать весь ужас половой жизни.

Идеальным был бы тот муж, который приближается к супруге только по ее требованию и только в целях зачатия потомства, однако подобного благородства и бескорыстия нельзя ожидать от обычного мужчины. Большинство мужчин, если им не отказывать, требовали бы половой жизни почти каждый день. Мудрая жена будет разрешать самое большее два коротких соития в неделю в первые месяцы супружества. С течением времени она будет прилагать все усилия к тому, чтобы уменьшить эту частоту. Наилучшую службу может сослужить жене имитация недомогания, желания спать и головной боли. Споры, нытье, ворчание, пререкания тоже могут оказаться очень действенными, если прибегнуть к ним поздним вечером, примерно за час до того, как муж обычно начинает свое приставание. Мудрая жена всегда готова находить новые, более совершенные методы отказа своему мужу и обескураживания его любовных начинаний. Хорошей жене следует стремиться к тому, чтобы свести соития до раза в неделю к концу первого года брака и до раза в месяц к концу пятого года. К десятой годовщине многим женам удастся завершить деторождение и достичь конечной цели: завершения всех половых контактов с мужем. К этому времени, чтобы удерживать мужа дома, она уже может использовать его любовь к детям, а также общественное воздействие. Стремясь свести частоту половой жизни до возможного минимума, мудрая жена должна в равной мере обращать внимание на ограничение качества и уровня половых контактов. Большинство мужчин по натуре являются довольно извращенными, и если предоставить им хоть небольшую возможность, они используют ее для самых разных отвратительнейших способов. В число этих способов входят, помимо прочих, такие, когда нормальный акт совершается в ненормальных позах, а также когда мужчина лижет женское тело и дает ей лизать свое.

Из книги по домоводству, изданной в 60-х годах в СССР:

Вы должны помнить, что к приходу мужа с работы нужно готовиться ежедневно. Подготовьте детей, умойте их, причешите и переоденьте в чистую, нарядную одежду. Они должны построиться и поприветствовать отца, когда он войдет в двери. Для такого случая сами наденьте чистый передник и постарайтесь себя украсить, например,

повяжите в волосы бант. В разговоры с мужем не вступайте, помните, как сильно он устал и на что ему приходится каждодневно на службе идти ради вас – молча накормите его и, лишь после того как он прочитает газету, можете попытаться с ним заговорить...

Оттуда же из части «советов для мужчин»:

После завершения интимного акта с женой вы должны позволить ей пойти в ванну, но следовать за ней не нужно, дайте ей побыть одной. Возможно, она захочет поплакать...

Ну и как вам такие наставления для молодых жен?

Революция все шаблоны разрушила, все снесла и поселила хаос в головах мужчин и сердцах женщин. Женщины-революционерки, комиссары, получившие право убивать и властвовать над мужчинами и делать их работу – работу воина, перестали быть женщинами и превратились в монстров. Они не стали мужчинами, а женщин в себе убили. Но зачем-то и через это надо было пройти. Только через катаклизмы, катастрофы и революции происходит отказ от старых шаблонов и постепенное формирование новых правил в новом обществе.

Идеи равноправия мужчин и женщин, с одной стороны, открыли для женского пола новое поле деятельности, ранее принадлежавшее только мужчинам, а с другой стороны, отняли у них защиту, декларированную когда-то законами общества. При этом чисто женских функций никто и не снимал. Рожать, воспитывать детей и вести хозяйство мужчины не стали. Вот и получилось, что равноправие только добавило женщине проблем и нагрузок, а счастливее не сделало. Но что случилось, то случилось. Значит, так надо было.

Следующий этап изменения самосознания женщин – война и послевоенное время. Мужчины ушли на фронт и вернулись только единицы из них. Во время войны женщины вынуждены были взять ответственность и за себя, и за детей, и за страну на свои плечи. Как выдюжили, только им ведомо. Но сложился новый шаблон поведения: надеяться надо только на себя. Так он до сих пор и сидит внутри нас и не разрешает доверять мужчинам.

Еще одна важная веха развития новых отношений – сексуальная революция. Секс, обсуждение которого всегда было табу, вдруг стал главной темой. И не только обсуждения, с него была снята пелена запрета и осуждения. Его наконец-то признали важной стороной человеческой жизни и право наслаждения получили не только мужчины, но и женщины. Сексуальная раскрепощенность открыла новую страницу в жизни женщин. Секс стал неотъемлемой частью счастливой женской судьбы.

Следующий этап – борьба женщин за равные права с мужчинами. Движение суфражисток (феминисток) добились своего. Женщины стали равноправными в социальных отношениях, они завоевали право голоса на выборах, равную оплату труда за равноценный труд с мужчинами и нажили тысячи врагов, особенно среди мужчин. Борьба привела феминисток к мужененавистничеству. Вместе с водой феминистки выплеснули и ребенка: отрезали себя от любви к мужчине. Со временем новые стереотипы поведения трансформировали нас в женщин – «эмансипэ». Женщин, которые сами зарабатывают на жизнь, сами рожают и в одиночку воспитывают детей, не хотят никакой зависимости от мужчин и считают их слабыми.

Недавно я побывала в странах Скандинавии. Особенно меня поразила Швеция, где дух феминизма так силен, что, подавая женщине руку или помогая ей надеть пальто, мужчина может быть обвинен в сексуальном домогательстве! Шведки поздно выходят замуж, поздно рожают детей. Большую часть работы по уходу и воспитанию ребенка делает муж. На улицах Стокгольма и впрямь я видела мужчин, гуляющих с детьми всех возрастов. Женщина, имеющая маленького ребенка, запросто может посвятить выходной день только себе, уйти

на целый день к подругам, в салоны, оставив на попечение мужа свое дитя. Браки недолговечны, процент разводов велик. Шведские мужчины мало эмоциональны, они так запуганы феминистками, что уже забыли, как проявлять чувства. Родители, как только теряют возможность себя обслуживать, переселяются в дома престарелых и только по воскресеньям встречаются с детьми и внуками.

Такова там норма жизни, такова мораль общества. Уж и не знаю, хорошо ли они себя чувствуют в таких отношениях. Ну не принято там жить вместе нескольким поколениям, дети в 18 лет покидают отчий дом, снимают квартиры со сверстниками и учатся самостоятельно себя обеспечивать. Впрочем, в каждой стране свои «изюминки».

В России женщин отличает жертвенность, иногда доходящая до самоотречения. Все для семьи, себя – на последнее место, и в этом их смысл жизни.

Русские женщины воспроизводят в своей голове две заезженные пластинки. Первая называется **«Вдруг я никогда не выйду замуж»**. Крутится она в голове даже у 16-летних (!!!) девушек. «Надо во что бы то ни стало выйти замуж, а то останусь одна и – О! Горе! – не будет у меня ни свадьбы, ни семьи, ни детей. Останусь старой девой или матерью-одиночкой и все меня будут презирать! Пойду за любого, лишь бы позвал».

Вторая пластинка называется **«Я всем должна»**. Это пластинка для тех женщин, которым удалось-таки выйти замуж. «Я должна жить ради детей, пока они не вырастут, потом ради внуков, потом ради правнуков. Я должна положить все свои силы и здоровье ради здоровья родителей и мужа. Ничего, что мне плохо и я смертельно устала от забот о других и забыла о себе – это и есть женское счастье! Жить ради себя, любить себя, заботиться о себе – это эгоизм и преступление по отношению к близким!»

И вот наступает возраст зрелости. Родители ушли в мир иной, дети выросли и живут своими заботами, муж вроде рядом, но совсем не нужен или вообще к другой ушел, к той, с которой веселее. Как дальше жить? Долги все отданы, а радости и счастья нет. Оказывается, жить для себя не научились, и что делать теперь с этой свободой, не знаем. Катастрофа! Остается или умереть, или учиться заново жить. Все с чистого листа.

Между прочим, очень интересное занятие!



Наступило время, когда каждый человек, в любой стране, желает жить в согласии с собственной нравственностью, и тогда догмы того или иного общества могут отступить, а править бал в любых отношениях будет голос сердца.

Но для этого каждому из нас надо научиться принимать решения и нести ответственность за претворение их в жизнь.

И, наконец, наступил век интернета. Самовыражение и творчество во всемирной сети нивелировало половую принадлежность буквально, теперь точно не установить, чей проект – мужчины или женщины, нет даже имен – сплошные ники.

А что же мужчины? Они до сих пор не адаптировались к поведению женщин. Они ждут, когда же все встанет на свои места и женщины снова станут нежными, любимыми и желанными и дадут им, наконец, возможность заботиться о них. Природа мужчины не изменилась: он – все тот же воин, защитник и кормилец, называются теперь эти качества по-другому: ответственность, целеустремленность и успешность. Только не всегда эти качества мужчины проявляют, иногда пальму первенства сами отдают женщине, и это порождает внутренние конфликты и непонимание в семьях. Нет гармонии, нет правильного распреде-

ления ролей, и дети растут, не видя истинного предназначения женщины и мужчины в семье, и несут это непонимание уже в свои семьи.

Какая же картина видится в современных отношениях полов? Женщина явно не стоит позади мужчины! В лучшем случае – рядом с ним. В худшем – впереди него. Отсюда и семьи разные получаются. В авторитарной гармоничной семье глава – мужчина, и роли, предназначенные природой, соблюдены. В авторитарной семье, где главная женщина, энергия дисгармонична, страдают все.

Консультировала я однажды такую женщину. Она страдала онкологическим заболеванием яичников, перенесла тяжелейшую операцию, лишившую ее всех женских органов. Прошла курс химиотерапии, потому что появились метастазы в других органах, и находилась на пороге второго курса химиотерапии. Она всегда была главной в семье, она содержала семью, даже находясь в таком критическом состоянии здоровья. Муж принял на себя функции домашней хозяйки и отдал бразды правления ей, потому что любил и понимал, что иначе вместе они быть не смогут. У них двое взрослых сыновей. Мать всегда была последней инстанцией, которая решала, как и с кем им жить, какое образование получать, где и кем работать и по каким правилам строить жизнь. Такая роль в семье и на работе, где она была начальником, дали такой огромный перекося в сторону мужской энергии, что ее тело сформировало болезнь, которая лишила ее женских органов. Тело кричит: «Спасай в себе женщину!», – а она не слышит и ничего не меняет в своем мировоззрении, ничего. Даже не хочет попытаться понять, что с ней происходит.



Нас никто не научил и не рассказал, что понимать себя – это наука, которую надо изучать не менее тщательно, чем профессию.

Начинать можно в любом возрасте – чем раньше, тем практичнее. Здоровья больше сэкономим.

Наиболее приемлемая семья в сегодняшнем обществе – семья демократичная, где решения принимаются совместно, но все же мужчина *чувствует себя* ответственным за материальное благополучие, а женщина с удовольствием исполняет женские обязанности в доме, наполняя его энергией любви, красоты, милосердия, сострадания и поддержки. При этом она себя под мужчину не ломает, индивидуальность свою не теряет. Она его уважает и на его волну умеет настраиваться, если любит, конечно. Вот почему для мужчины истинная и самая большая ценность, ради которой можно и жизнь положить, – *женщина!*

Наше время – время хаоса и перемен. Женщины воспринимают перемены и адаптируются в хаосе легче, у них есть интуиция, они готовы слышать голос сердца, а он напрямую связан с информацией Вселенной, и это становится если не опорой, то поддержкой в критических ситуациях жизни. Мужчинам намного труднее, они оценивают ситуацию умом, а в хаосе этот подход не срабатывает. Что делать, чтобы выжить и не потерять себя?

Прислушаться к женщине! Помогает!



В наше время формируется новый тип женщины. Женщина, которая с удовольствием добивается успеха и в бизнесе, и в материнстве, да при этом умудряется быть стильной и самодостаточной, *да еще и мужчин обожает!* И любить умеет мудро, с пониманием и принятием мужчины таким, каков

он есть, не покушаясь на его свободу и самовыражение, а, наоборот, помогая реализоваться в мире хаоса.

Я их называю богинями. У них нет возраста, они всегда ухожены, красивы и сексапильны, они знают себе цену и признают свою силу, они не умаляют роли мужчин в своей жизни и превыше всего ценят любовь! В мужчине они видят бога, тогда, когда сам он об этом и не подозревает! И это не только возрастные женщины, умудренные жизненным опытом. Среди них много молодых. Они умудрились родиться богинями и не растерять свою «богиньскую» сущность, несмотря на воспитание и жесткую конкуренцию в социуме. На женщину возложено очень многое, но она справится, ей и дано много!

Нам, современным женщинам и мужчинам, надо включить в перечень обязательных наук и науку о себе. Как себя понимать, как любить, как считывать информацию своего тела, как правильно расценивать подсказки в виде болезней, травм, неожиданных ситуаций. Изучать ее надо с детства, при поддержке знающих родителей и учителей. Незнание не освобождает от ответственности.

Жизнь женщины можно сравнить с дирижированием огромным симфоническим оркестром – только в гармонии всех партий рождается изумительной красоты музыка. У мужчин оркестр попроще, пожалуй, духовой. Тоже неплохо.

Задача современного поколения – разобраться во всех тонкостях женской и мужской энергий, правильно и гармонично распределить роли в семье и научиться жить в любви и радости. Это надо не только нам, но и нашим детям, чтобы они передали опыт своим детям. Надо создать в наших головах и сердцах новую картину семьи – сначала на уровне своего опыта, а потом, по закону «сотой обезьяны», общество примет этот образ счастливой семьи как правило, как основу новых отношений на уровне государства. Мы ведь хотим, чтобы государство заботилось о своих гражданах, как мать о детях, а не ставило целью собрать дань для процветания ограниченной группы господ.

Земное пришествие, или Духовная миссия мужчины и женщины



Как ни странно, духовная миссия нашего пребывания в этом земном мире начинается с познания себя как материального объекта. Мы приходим в этот мир, мир дуальности, мир материи, чтобы пережить великолепный опыт земного существования. Здесь, на Земле, в трехмерном измерении, где энергия так сильно материализована, наши души могут почувствовать то, что невозможно в мире *духа*.

Разберемся со своими телами...

Нам дается физическое тело, с помощью которого мы можем особым способом воспринимать этот мир. Мы трогаем и умеем различать предметы на ощупь, нам дано воспринимать текучесть воды, прохладу воздуха, тепло солнца. Мы видим особым образом мир вокруг себя, как бы через своеобразные «линзы»-глаза. Когда мы пребываем в состоянии духа, мы воспринимаем мир как течение энергий и не можем сфокусировать зрение на материальном проявлении предмета, поскольку у тонкого тела нет органов зрения, как у физического тела. И запахи, и вкус, и звуки – все это по-особенному воспринимается нашими душами через такой инструмент, как тело. Мы этот инструмент осваиваем постепенно, тратя много времени – все наше детство и юность. Если мы к нашему телу, данному нам в лизинг, в пользование, относимся с пренебрежением, оно перестает быть послушным нашим желаниям. Но как только мы понимаем его ценность, ухаживаем, заботимся о нем, тело в знак благодарности может избавить нас от болезней и восстановить здоровое состояние в любом возрасте. Проверено многими людьми, в том числе мною на собственном опыте.

Важно еще знать, что наше физическое тело окружено эфирным – это наша батарейка. Изначальный заряд она получает во время зачатия. Чем ярче чувства родителей при зачатии ребенка, тем сильнее заряд батареи. Заряд батарейки в течение жизни мы расходует и пополняем. Расходуем, когда впадаем в эмоции. Истерика, гнев, агрессия, вина, обида, депрессия, ненависть могут обесточить нас и проявить болезни, к которым мы предрасположены, но еще не больны. Слабая батарейка не дает нашему организму возможности сопротивляться болезням. Вот вам механизм, который объясняет, как эмоции превращаются в болезни.

Я к таким выводам пришла, когда консультировала людей с помощью специального аппарата, регистрировавшего все отклонения в здоровье человека, показывавшего уровень энергетики и его психоэмоциональное состояние. Совершенно четкая взаимосвязь.

***Первый этап* восстановления здоровья мы всегда начинали с восстановления энергии.**

Способы просты и понятны. Но есть различия для мужчин и женщин.

Различия обусловлены тем, что женская энергия – лунная, а мужская – солнечная. Поэтому даже в питании будут различия. Мужчинам легче пополнить энергию с помощью продуктов белковых, а женщинам – с помощью углеводов. Но это не жесткое правило. Есть еще продукты, которые подходят и тем, и другим: шоколад, мед и все продукты пчеловодства (пыльца и пчелиный хлеб) – это самые мощные и быстродействующие энергетики!

Кроме питания, энергию восстанавливают умеренные физические нагрузки, секс, приносящий искреннее удовольствие. Для женщин, как ни странно, это покупка новых вещей, прогулки, разговоры с подругами о своих женских тайнах, посещение спа-процедур, косметолога, парикмахерской, массажи, маникюр и педикюр, фитнес или йога, а еще красивые вещи, наполняющие дом особым настроением! И главное, это ощущение счастья от внимания, заботы и интереса со стороны любимого мужчины!

Безусловно, восполнению энергии способствуют энергетические практики, медитации, умение сотрудничать со стихиями и природой. Это любимые «игрушки» для женщин, это не пустая трата денег и времени, а очень важная часть жизни. Женщина, имеющая запас энергии, сможет отдать ее детям и мужу без ущерба для себя. Мужчина получает от нее энергию через секс, и если женщина энергией не наполнена или с ним сексуально не сонастроена, то ему приходится добирать энергию на стороне, у других женщин! Просто не мешайте своей женщине наполняться этой энергией, лучше дайте ей денег на ее «игрушки»!

Мужчины имеют свои «игрушки», их запас энергии пополняется, когда они достигают своей цели. Принес с рыбалки или охоты добычу в дом – победа! Купил новую машину или отремонтировал старую – победа! Выиграл в домино или карты – победа! Дом построил – победа! Денег на отпуск семье заработал – победа! Гвоздь в стену заколотил – победа!



Мужчины энергию восстанавливают, получая результат, а женщины наполняются ею, получая удовольствие от процесса.

Второй этап восстановления энергии – работа с эмоциями, которые энергию поглощают.

Сколько ни надувай шарик, но, если в нем дырка, он все равно сдувается. Дырки надо ликвидировать с помощью управления эмоциями.

Для этого опыта у нас есть тело эмоций, или астральное тело. Эмоция – суррогат, который нас заставляет переживать состояние *не* нашего истинного «Я». Эмоции переживает маска, та самая броня, за которой мы прячемся от себя и от других. От эмоций страдает тело, они оседают в теле болезнями. Управление эмоциями – это умение их не подавлять, а выпускать наружу, но **не на человека**, а через действия в окружающую среду.

Например, если вы в гневе, не подавляйте его, но и не кричите на обидчика. Пойдите в ванную, откройте воду и прокричитесь, прорычитесь, можете даже выругаться, бейте по стене, пинайте все, что не жалко, – выпускайте эмоцию наружу, пока силы не иссякнут, внутри ее держать нельзя, она превращается в дырку, через которую уходит ваша энергия.

Также второй этап – это осознание того, что эмоции – это не настоящие вы, это маска. Когда вы научитесь распознавать, что управляет вами или другими людьми в данный момент, маска или настоящее «Я», наступит облегчение. Вы начнете понимать других, и они больше своими эмоциями вас задевать не будут. Представьте, ваша мать начинает свое очередное нравоучение, а вы смотрите на нее и понимаете, что она просит вашего внимания, и у вас в душе нет раздражения, вы видите истину! Подойдите к ней, обнимите, скажите, что любите ее и понимаете, как ей нелегко! Вас поразит ответная реакция! Ее маска отступит, и появится она настоящая. Какой подарок!



Маски мы надеваем на себя в детстве, чтобы угодить мнению других и *казаться* хорошими. А потом они в нас вырастают так сильно, что становятся частью нас, и мы не можем определить, когда мы настоящие, а когда – маски.

Эмоции и чувства – совершенно разные переживания. Чувство – это переживание души, оно очень ценно. Главное чувство, за переживанием которого мы и приходим на Землю – *любовь*! Пространство любви находится в нашем сердце, можно научиться жить с открытым сердцем, и тогда любовь потоком будет изливаться и освещать все вокруг нас. Этот свет будут чувствовать другие люди; он, как маяк, притягивает сердца.

Вписывая сценарий своей жизни в определенный шаблон, например, выбрав пол, мы обрекаем себя на определенные переживания. Душа наша бесполо, и любовь на уровне души совсем не похожа на нашу человеческую. Вот мы и идем сюда, чтобы испытать и земную любовь, и земной секс, и ревность, и зависимость, и злость, и обиду, и страх, и даже боль! Боль, которую мы так не любим и всячески стараемся избежать, – на самом деле драгоценный опыт земной жизни. Боль физическая, боль душевная – это именно то, за чем мы приходим в этот мир. Все это ценные переживания, очень ценные. Один великий писатель после похорон собственного сына сказал, что благодарит Бога за возможность пережить и этот опыт! Вот это и есть высший пилотаж – воспринимать события с двух позиций. Пережить человеческое горе от потери сына и понимать, что это всего лишь опыт земной жизни!

Проводник, или посредник, соединяющий тело эмоций и физическое тело, – эндокринная система. Она материализует наши эмоции. Вырабатывая адреналин, дает нам возможность плакать или переживать состояние страха, обиды, агрессии, аффекта. Вырабатывая эндорфины, гормоны радости, позволяет переживать радость, счастье, веселье. Когда человек влюблен, у него вырабатывается много окситоцина, на эмоциональном уровне этот гормон создает ощущение привязанности к партнеру, создает ту самую «розовую пелену», которая закрывает глаза на недостатки характера и подготавливает почву для принятия другого таким, какой он есть. Окситоцин при этом еще и гормон, влияющий на сокращение матки, его применяют в родах, чтобы усилить схватки, следовательно, он имеет непосредственное влияние на половую сферу, вызывая сексуальное желание и способствуя выработке половых гормонов.



Я наблюдала такую картину: женщины климактерического возраста, у которых идет естественное снижение эстрогена, женского полового гормона, влюбляясь, молодеют на глазах. Окситоцин, гормон влюбленности, заставляет их организм снова выходить на высокий эстрогенный уровень.

Эстрогены поддерживают сексуальное желание, поэтому разрешите себе влюбляться в любом возрасте. Возраст после пятидесяти – самый благоприятный для любви.

Другие эмоции: депрессия, эмоциональная заторможенность или, наоборот, излишняя эмоциональность – могут быть следствием нарушения баланса гормонов щитовидной железы.

Вот так все у нас взаимосвязано. Когда мы сами владеем эмоциями и знаем, как с ними работать, мы тем самым балансируем эндокринную систему.

- На уровне каждой из семи чакр находится своя эндокринная железа.
- На уровне первой чакры, Муладхары, – половые железы.
- На уровне второй, Свадхистаны, – надпочечники.
- На уровне третьей, Манипуры, чакры солнечного сплетения – поджелудочная железа.
- На уровне четвертой, Анахаты, сердечной чакры – тимус.

- На уровне пятой, Вишудхи, горловой – щитовидная железа.
- На уровне шестой, Аджны, «третьего глаза» – гипофиз.
- На уровне седьмой, Сахасары, – эпифиз.

Через чакры взаимодействуют наши тонкие тела с эндокринной системой, а она через гормоны изменяет функции наших органов.



Современные конструкции взаимодействия наших тел с чакрами кардинально изменились, мы все переходим на новый уровень строения наших тел. Из клеточного мы переходим на уровень кристаллического тела.

В наших организмах происходит кристаллизация клеток, клетки приобретают свойства кристаллов. Ранее клетки поглощали энергию для обеспечения своей жизнедеятельности. А теперь они начинают работать как кристаллы: получают энергию, преобразуют ее и излучают дальше.

Раньше клетки работали через гуморальную систему, вырабатывали вещества (например, гормоны) и через кровь отправляли их к другим органам. А теперь все происходит мгновенно (как в интернете): клетки получают световую информацию (можно ее назвать волновой, электромагнитной, энергетической), обогащают ее своими вибрациями и через систему чакр мгновенно передают в свой орган. Недаром каждой чакре соответствует своя железа внутренней секреции.

Например, теперь женщины в период климакса продолжают оставаться молодыми и сексуальными. Их яичники работают на уровне световых вибраций. Для этого женщина сама должна быть на уровне высоких вибраций, она должна себя ценить, любить и уважать и принимать жизнь как дар, а не как долг постылый. То есть радоваться жизни и знать, что жизнь готова ей дать еще много любви. Яичники уже не гормоны вырабатывают, а видоизменяют световую энергию. Добавляя свои вибрации, свою информацию, они отправляют ее через систему чакр в центральные железы (гипофиз и эпифиз), а те, в свою очередь, получив световое сообщение, запускают механизмы омоложения и высокого гормонального фона. А это энергии творчества и сексуальности, это живой интерес к жизни, развитию и здоровому долголетию.

У меня возникла ассоциация с почтовыми отправлениями. Раньше письмо шло недели и приходило в виде осязаемого конверта, а теперь через секунду по электронной почте мы получаем письмо, но уже в другом виде, в виде чистой информации. Правда, похоже?

Третий аспект нашего земного опыта – мышление.

На уровне тела за него отвечает наш мозг, а на энергетическом уровне формируется ментальное тело, тело мысли. Мысли, которые мы продуцируем – это матрица, по которой строится мир вокруг нас. Мысль материальна. Чем больше мы клянем этот мир, тем больше несчастий и испытаний привлекаем в свою жизнь. Чем радостней и с большей благодарностью мы принимаем мир вокруг себя, тем больше удачи приходит в нашу жизнь. Попробуйте благодарить Бога или высшие силы, или жизнь, или ангелов, или свое высшее «Я» за все, **буквально** за все, что с вами происходит. Даже если день был полон неприятностями, благодарите! И, о чудо, жизнь начнет меняться на глазах! Это интересный эксперимент, рискните! Не корову ведь проиграете.

Раз уж речь зашла о наших телах, доведем эту информацию до логического завершения. Всего тел у нас семь. Четыре мы уже рассмотрели, они наиболее понятны, поскольку мы их реально ощущаем и можем анализировать и даже управлять ими.

Но есть еще три тонких тела: каузальное, будхиальное и атманическое. Теперь посложнее будет. Эзотерика подключается.

Каузальное тело отвечает за причинно-следственные связи. Раньше его называли кармическим. Сейчас я его сравнила бы с навигатором. Именно в нем, на мой взгляд, записан путь – сценарий нашей жизни и все контракты, которые мы заключили с душами – родственными нам душами из нашей духовной семьи. Именно с ними мы идем из одной жизни в другую, играя разные роли и проживая земные опыты. Жизней мы прожили много – больше тысячи каждый, ведь большинство из нас – старые души. Представляете, какой опыт у нас внутри: мы были и мужчинами, и женщинами, и растениями, и животными, и камнями... Мы научились быть художниками и поэтами, земледельцами, быть богатыми и бедными... Все это в нас есть. Огромный потенциал и множество талантов. Мы умеем все, чему можно было научиться здесь. Надо только вспомнить эти таланты и реализовать то, к чему лежит душа. А для того чтобы душу слышать, надо ее оголить, снять доспехи железные, сделанные из страхов и неуверенности в себе.

Так вот, вернемся к каузальному телу. Можно научиться взаимодействовать и с ним. Посредниками такого взаимодействия являются наши духовные наставники. Кто-то называет их ангелами-хранителями, кто-то никак не называет и не верит в их существование, закрывая для себя еще один интересный опыт переживаний. Но это право выбора каждого.

Подключиться к каузальному телу можно через интуицию и сердце. Интуиция – это инструмент, подталкивающий нас к выбору верного своего пути, своеобразный навигатор; он ловит знаки и определяет направление, согласно заданной карте, нашему предназначению. Когда вы собираетесь на машине в дальний и незнакомый путь, вы берете с собой карты, навигатор и читаете знаки на дорогах, чтобы не потерять направление. Здесь то же самое. Карта вашей жизни начерчена вами и вашими собратьями на совете духовной семьи, направление определено, роли расписаны. Пора в путь. Но прелесть нашей жизни земной заключается в том, что, приходя на Землю, мы про карту и направление забываем, но здесь мы можем еще и право выбора использовать. Как же узнать теперь, в какую сторону двигаться? Средство есть.

Во-первых, призвать своих духовных наставников и дать им разрешение помогать в пути. Во-вторых, научиться через интуицию и знаки понимать информацию, которую они передают. Это нетрудно и очень интересно. Наставники могут говорить с нами через сны. Для меня, например, это главный канал сотрудничества. Другие могут использовать каналы ясновидения, яснослышания, автоматического письма, маятника. Способов много, для каждого – свой. Далее – знаки. Если ты к чему-то стремишься, но перед тобой возникают непредвиденные препятствия, – это знак. Или не то направление выбрал, или не то время для этой цели. Успокойся и отпусти ситуацию, живи по принципу: все, что ни делается – к лучшему! Когда нас все же заносит не на свою дорогу из-за нашего упрямства, с нами приключаются более жесткие неприятности: травмы или тяжелые состояния тела: болезни, депрессии, даже потеря близких людей. Я разговаривала с людьми, которые пережили раковые заболевания. Такое испытание сравнимо с резким торможением, бежал по жизни и вдруг – стоп! И полное переосмысление жизни, отношения к себе и к другим, такая работа мощная идет! Если человек принял себя и жизнь, не ушел в депрессию, он победит болезнь; если сдался, болезнь его «съест». Можно таких катастроф избежать, если по своей дороге идти и к голосу сердца прислушиваться. Это тоже просто. Приняли решение, и сердце ликует, радуется, прилив энергии чувствуете – значит ваша дорога, ваше дело!

Будхиальное тело. Это тело несет в себе понятие ценностей вашей души, и зависит это от того, к какой духовной семье мы принадлежим. Душа вечна. Но когда-то она была

сформирована, рождена! И в зависимости от того, где ее родина, она обладает теми или иными качествами.

Например, души, рожденные в системе Сириуса, наивысшей ценностью почитают безусловную любовь. Именно они стали третьей расой на Земле, образовав Лемурию! Настоящие лемурийцы – те, кто чист душой. Мужчины и женщины могут не знать про лемурийские корни, но они отдаются энергии Лемурии через отношения с людьми. Любовь – вот все, что им нужно и что ими движет. Любовью исполнены все их помыслы и мысли. Женщины-лемурийки любят, не думая ни о чем. Они способны на самопожертвование. Они любят всем сердцем и всем телом, не рассчитывая на выгоду. У мужчин тоже есть такое качество: если они влюблены, готовы бросить все ради любимой. Это сирианское качество. Земля на одну треть заселена сирианцами, на одну треть – плеядианцами, на одну треть – марсианами.

Марсиане признают лишь власть и расчет. Им не присуща любовь.

У плеядианцев есть и любовь, и расчет, но их характерной чертой является зависть, которую они не могут скрыть; лемурийцы им нужны для работы над собой. Плеядианцы не согласуют свое житие с сердцем – слишком расчетливы.

Души, пришедшие на Землю с Венеры, венерианцы, пришли позднее по разрешению Земли и принесли музыку сфер, активно сотрудничали и были дружелюбны с лемурийцами. У них близкие к любви вибрации, больше всего они ценят красоту. Они ассимилировались с лемурийцами, и их развитие шло схожим образом – это две близкие цивилизации.

Случалось ли вам, встретив незнакомого человека, почувствовать сильное родство, как будто вы знали друг друга вечно? Это знак, что вы из одной духовной семьи. С таким человеком быстро налаживается дружба и любовь.

Атманическое тело. Это наше высшее «Я». Наш дух, божественная искра, сам Бог в нас. Это то тело, которым мы живем в Боге! Это единственное тело человека, которое непосредственно получает космическую энергию. Как солнце – единственный источник энергии на планете, а вся остальная энергия вторична, так и энергия атманического тела преобразуется другими телами. В атманическом теле хранится информация о так называемом атманическом идеале – о том пути, по которому надлежит пройти человеку при жизни, а точнее об опыте, который ему необходимо приобрести в этом воплощении для дальнейшей эволюции высшего «Я».

Приток атманической энергии воспринимается человеком как счастливое состояние души, как вдохновение! Особенно мы чувствительны к этой энергии, когда влюблены. Любовь – состояние открытых каналов, по которым мы получаем творческие идеи и энергию для воплощения их в жизнь. Самые лучшие произведения созданы в состоянии любви! Самые удачные открытия и проекты приходят к нам, когда мы любим. Энергия любви – энергия Бога!



Работа души на протяжении земной жизни и заключается в том, чтобы сохранить как можно дольше в здоровом и молодом состоянии наше тело, научиться любить без условностей, управлять своим мышлением для создания вокруг себя той реальности, в которой мы хотим здесь жить и творить, и осознать свою духовную миссию.

Это трудный урок, но он под силу каждому, надо только искренне пожелать самому себе его пройти. А может надо воспринять свою жизнь как *великое приключение*, а не как урок?

Вернемся на земной план и постараемся разобраться в земной миссии мужчин и женщин.

Какую роль мы выбрали? Женскую или мужскую? От этого зависит, как мы будем переживать эмоции и строить отношения с миром. Роли очень разнятся, и значит, мировосприятие будет особенным. У женщин больше развито тело эмоций, и они живут переживаниями, а мужчины сильны мышлением, и у них превалирует функция ментального тела.

Поскольку мы уже здесь, на Земле, и роль уже выбрали, надо разобраться, как ее правильно сыграть, чтобы получить **максимум** удовольствия от этого глобального проекта.



Итак, роль женщины соответствует духовной миссии: быть мудрой женщиной, матерью, женой, целительницей, хранительницей очага, музой, любовницей и, наконец, творческой личностью! И главное – прожить все эти ипостаси или только какую-то из них – в любви к себе, к своему избраннику, к детям, к миру.

Как же женщины воспринимают мир? У нас, женщин, особое восприятие – через чувства, сердце и интуицию. Женщины восприимчивы и изменчивы, они живут ритмами Луны. Идеальный менструальный цикл – 28 дней, лунный месяц. Беременность длится 40 недель, или ровно 10 лунных месяцев.

Стихия Воды – женская стихия, она подвержена притяжению Луны, в природе – это приливы и отливы. В организме женщины тоже бывают приливы и отливы, они ощущаются женщиной как пред- и постменструальный синдром.

Эмоции тоже находятся под покровительством Луны и стихии Воды. В зависимости от фазы луны у женщин меняется и физическое состояние, и эмоциональное.

Как и у Луны, у женщины есть неизведанная, тайная сторона, а лунный свет, который мы видим, это отражение солнечного света. Мы очень эмоциональны, это и счастье наше, и крест, потому что иногда мы в эмоциях тонем и сами себя раним. Чтобы чувствовать себя счастливой, надо доверять голосу сердца и быть *честной* с собой, а не идти на поводу у эмоций. Это непереносимое условие счастья! Непременное! Чтобы стать мудрой, надо изучить свой внутренний мир, мир богини.

Чтобы быть честной с самой собой, приходится иногда признаться себе в том, за что тебя точно осудит общество. Например, признаться себе, что ты не создана для материнства. Не все на это способны, но рожают детей, а потом ненавидят и себя в роли матери, и детей своих тоже. Да, в современном мире женщина имеет право сказать себе и обществу, что она не желает быть матерью. Сейчас даже существуют сообщества, которые объединяют и женщин, и мужчин, и семейные пары, которые осознанно отказываются иметь детей. Это вызывает уважение, потому что эти люди достаточно сильны духовно, чтобы не скрывать свою позицию, они не притворяются и не лгут. Я знаю многих женщин, которые тянут непосильный воз материнства и проклинают себя за то, что ради статуса матери в обществе приняли этот тяжелый для них и неблагодарный труд. Чаше, это самомамы или женщины-одиночки. Ужасные ярлыки, навязанные обществом. Слушайте, давайте отменим все

эти ярлыки: одиночки, старые девы, разведенки, неудачницы. Просто женщины, девушки, сударыни и барышни. Так лучше.

Мы приходим в женских обликах, чтобы освоить новые чувства: смирение, терпение, сострадание, милосердие, чувство собственного достоинства и своей уникальности. При этом любить себя, лелеять свое тело и быть сексуальной, оставаясь самой собой, не ломая свою натуру, жить не в угоду другому, а только в принятии самой себя. Вот какой духовный путь мы предполагаем, когда выбираем быть женщиной на Земле. Приходим мы к этому состоянию богини тогда, когда осознаем свое предназначение, слышим голос сердца, не боимся оголить душу, любим всем сердцем жизнь и живем в ритмах Луны. Боже! Какая работа!

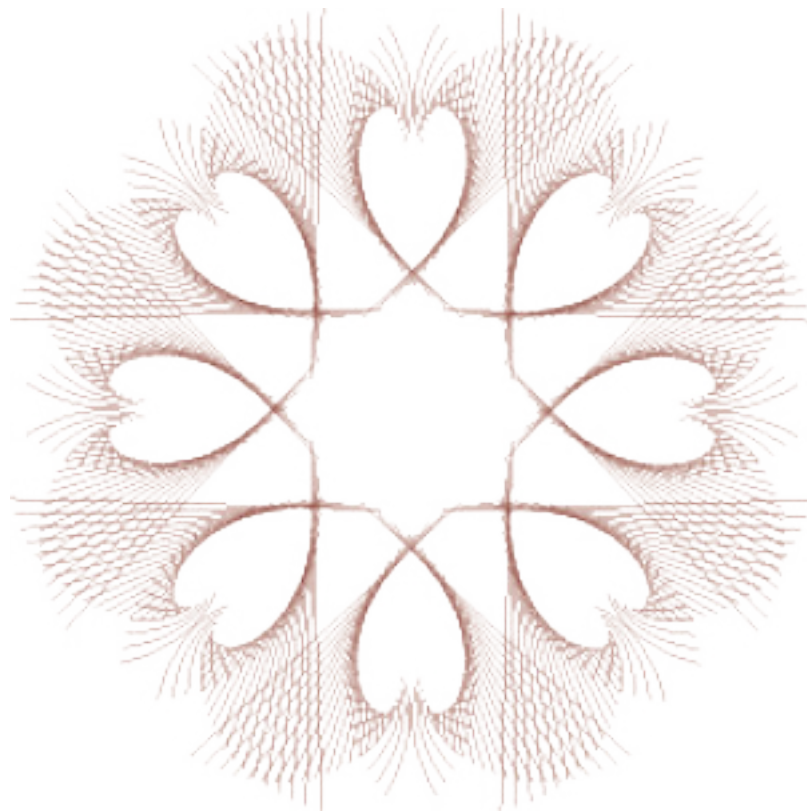
А мужчины? Они с какой миссией приходят? Совсем с другой. Быть воином, защитником и добытчиком. И для достижения этих целей у них есть свои инструменты: ум, логика, ответственность и целеустремленность. Планета, олицетворяющая мужскую энергию, – Солнце. Огненная стихия. Горячая, агрессивная, благодаря которой Мать-Земля плодоносит и кормит. Так ведет себя и мужчина в паре: он пищу добывает, а женщина готовит. Он дом строит, а она уют создает. Проявить все эти качества мужчина может в полном объеме ради своей любимой женщины. А иначе и смысла нет. И для мужчин главный урок, ради чего стоит жить – любовь! Но проявляют они свои чувства иначе, чем женщины, менее эмоционально. Отсюда и возникают непонимание и конфликты. Это не значит, что переживают они меньше! Нет, не значит!



Если женщины начнут понимать психологию мужчин, а мужчины – чувства женщин, мир станет светлее и дышать станет легче. Наконец-то наступит гармония! Каждый будет выполнять свое предназначение. Мужчины – строить дома, а женщины – создавать в них пространство любви для мужа и детей.

Времена жесткой мужской энергии закончились, мир наполняется женской энергией, энергией сострадания и любви! Это не значит, что грядет матриархат. Это значит, что наступают новые времена, времена баланса и гармонии мужского и женского начал.

Часть II. Заземление



Родительская семья



Родительская семья – это матрица, по которой мы строим свою жизнь или, по крайней мере, начинаем строить, пока не набрались собственных знаний о том, что такое жизнь, и не освободились от иллюзий, в которых живут наши родители, зашоренные из-за давления общественного мнения. Хотим мы или не хотим жить так, как жили наши родители, мы не можем полностью избавиться от этого влияния, хотя бы в начале взрослой жизни. Лучше, накопив собственный опыт построения семьи, однажды взять и проанализировать свою жизнь и понять, откуда идут страхи и комплексы неполноценности, обиды, ревность и даже ненависть к родителям. Потом понять, зачем этот опыт мы себе выбрали и какие следует сделать выводы. Родительская семья чаще всего представляет собой опыт приземленных, очень земных отношений.

Анализируя свою жизнь в родительской семье, я только недавно, приехав на кладбище, искренне поблагодарила моих родителей за все, что они мне дали в виде страхов, чувства вины и неполноценности. Преодолевая эти уроки, я формировала себя как личность. И теперь, когда мне неведомы страхи, когда я изжила в себе чувство вины и приняла себя как самодостаточную, свободную в своих желаниях женщину, я поняла и приняла своих родителей как своих дорогих учителей. Любовь моя к ним безгранична и светла.

У нас была полная семья. Отец, мать, старшая сестра и я, поздний ребенок. Очень авторитарная мать и отец, который мстил ей пьянством и изменами на каждом шагу, потому что

она его авторитета не признавала. Это теперь я понимаю, как мама его любила, как больно ей было переносить все унижения и обиды. А в детстве я мать очень боялась, а папу жалела. Он-то никогда нас не бил, не кричал на нас и не обижал. Если напивался, то сразу ложился спать. В своей детской душе я хотела мира и любви в семье. И чтобы сплотить родителей, заболела тяжелой болезнью. Но и это не помогало. Ненависть родителей друг к другу заслоняла их любовь к нам, детям. Мама работала и днем, и ночью, все, что было в доме, приобретала она. Папа помогал ей иногда по хозяйству, но это было редко, чаще он пропадал на работе или спал пьяный, скрываясь от попреков и скандалов матери. Папа был очень молчалив, и ни мне, ни сестре комплиментов не говорил, только подарки дарил на Новый год регулярно. Мама считала, что детей хвалить нельзя, можно только ругать, иначе испортишь, и они вырастут эгоистами. Поэтому красивыми и привлекательными мы себя не считали, скорее уродинами и полудурками.

Родители никогда нас не хвалили, мы всегда были готовы получить порцию ругани или телесного наказания, даже если и оснований на то не было. Я даже никогда не жаловалась маме, если меня кто-то обижал. Мне было стыдно за нее, когда она ругала других детей и их родителей, унижала их. Мне ведь потом с ними играть и дружить. При этом я с детства была звездой: лучше всех выступала на детских праздниках, читала стихи и танцевала. Теперь-то я знаю, что она безмерно мною гордилась и защищала, как могла, от неприятностей, и переживала за меня, и любила, как умела. Вернее, не умела, потому что ее не научили и саму в детстве не любили.

Какие выводы делает девочка в такой семье? Во-первых, женщиной быть плохо и тяжело. Во-вторых, что я некрасивая, неудачный ребенок. Что все мои успехи – случайность. Что маме за меня стыдно. Что я без нее пропаду. Так сформировалась сначала маска зависимого и зародилась травма униженного, которая расцвела во мне после рождения моей первой дочери. Мне так хотелось быть мальчиком, я ненавидела себя, считала уродиной и не хотела, ни за что не хотела, быть женщиной! Дружила я больше с мальчишками и была среди них «своим парнем».

Вот такой набор от своих родителей я получила в качестве багажа для создания собственной семьи. Какая семья у меня могла получиться? Только такая же! Я тоже стала авторитарной женой и матерью, генерал в семье, все должно быть по-моему и быстро! Моя старшая дочь в три года говорила мне: «Мамочка! Мне идти спать? И чтоб ты меня больше не слышала?» «И чтоб я тебя больше не слышала!» – отвечала я ей. При этом я ее любила, шила и вязала ей красивые вещи, заплетала косы, плакала, когда она болела. А у нее развился хронический отит с частыми обострениями и периодами полной глухоты. Она не хотела слышать жестоких слов от матери, которую любила. Но я не показывала ей своей любви. Я не умела этого делать. Меня не научили обнимать и целовать ребенка, потому что не обнимали и не целовали меня. Ну разве что в самом раннем детстве, в младенчестве. Но я этого просто не помню.

И вот однажды, когда я гуляла за ручку с моей младшей дочерью, на меня снизошла великая материнская любовь. Я ощутила счастье от того, что держу за руку это маленькое, полное любви существо, которое я произвела на свет. Это и было первое женское откровение, первый шаг к себе, как женщине и матери. Мне было 32 года. Со временем я пережила еще несколько таких же острых откровений. Речь о них впереди.

Защита от мужчин. Женщины – мужененавистницы



Они многое могут, но отказывают себе в главном. Не разрешают себе любить мужчин и свои самые яркие переживания, переживания любви, запрещают. Однажды приняв такое решение, они закрывают свое сердце на замок. Иногда на всю жизнь. А причины? Попробуем понять.

Сценарий первый. Основная боль, идущая из детства, из родительской семьи. Отец бил мать, унижал или бросил их. И мать, выбиваясь из сил, как могла, воспитывала и растила детей одна. Вывод для девочки однозначен. Мужчины опасны, им нельзя доверять, на них нельзя полагаться, они предатели, с мужчиной невозможно стать счастливой!

Сценарий второй. Даже девочки из благополучной семьи могут разыгрывать этот сценарий. Большая любовь в их собственной жизни, которая привела к разочарованию и трагедии. Страх снова пережить такое же разочарование; боль и разрушение иллюзий ведут к тем же результатам. Мужчины опасны, они источник боли, лучше не повторять такого опыта, **лучше не любить**.

Сценарий третий, самый тяжелый. Есть женщины, не способные любить. На отношения с мужчиной их может подвигнуть только выгода. Они никогда не снизойдут до отношений с мужчиной низкого социального уровня или материального статуса. Любовь для них – только сделка. Они либо остаются одиночками, либо живут со статусными мужчинами, не ведая о любви, либо сохраняют статус замужней, когда семьи на самом деле уже нет. Чувства для них – территория непонятная и опасная. Из-за чувств можно потерять все, что уже имеешь, – так рассуждают они, – лучше не рисковать. Не стоит любовь таких материальных жертв, она в их жизни вообще ничего не стоит, нет в ней ценности. Именно из-за таких женщин мужчины становятся женоненавистниками, делая выводы, что все бабы одинаковые, все стервы. Третий сценарий безнадежен, даже не пытайтесь переубедить такую женщину, у нее тысяча аргументов своей правоты. Это те самые «марсианские души», помните?

Что делать? Только переосмысление своей жизни и анализа отношений, отпускание ситуации и прощение себя, разрушение шаблонов, управляющих вашим поведением, поможет изменить себя и свое отношение к миру.



Путь один: снять маску и открыться миру всем сердцем, всей душой.
Принять мужчин такими, какие они есть, не придумывать «принцев на белых конях».

Они – реальные люди, и они пришли в этот мир тоже ради любви. И любить они умеют, надо только в это однажды поверить и снять с сердца замок, дать любви свободно проходить через него, исцеляя себя и даря любовь другим. Мужчина ради себя подвиги не совершает – только ради женщины и ради детей! Смысла в его жизни нет, если нет рядом любимой. Они тоже разочаровываются и боль чувствуют не менее сильную, только умеют ее не демонстрировать.

Но жизнь не кончается, когда уходит любовь, она готовит новый подарок, новую любовь. Всегда! Вопрос только в том, даем ли мы себе разрешение эту новую любовь принять. Право выбора остается всегда за нами – так устроен наш мир. Дайте себе право и

время переболеть, перестрадать, а затем откройте широко глаза, распахните душу и идите навстречу новому чувству. Ибо это и есть смысл нашей жизни.

Защита от женщин. Мужчины – женоненавистники



Откуда появляется ненависть ко всем женщинам? От женщин! Матери любят своих сыновей неистово, ибо сын в их жизни – идеальный мужчина, воспитанный так, как она мечтала и хотела. Единственный на Земле правильный экземпляр мужчины. Как его отдать другой женщине? Невозможно! Никакая женщина его недостойна. Никакая! Даже не возражайте.

А дочерей матери так неистово не любят. Для матери дочь – соперница, подсознательно, конечно. И мать знает, женщины живучи и всегда смогут приспособиться. Я знаю много женщин, которые своих матерей ненавидят и не понимают почему. Для меня самой было нешуточным открытием, что мою сестру и меня мать подсознательно ревнует к отцу. Это был просто шок, но зато я поняла, почему она нас била, нещадно била.

С отцами все наоборот. Для него дочь – идеальная женщина. Она его любит просто так, она его ни за что не осуждает, она им гордится! А от матери и жены – одни попреки, все не так. С сыновьями отцы строги, сыновей воспитывают, да построже, а то «мать избаловала»!

Самое яркое проявление женоненавистничества можно увидеть у молодых мужчин, воспитанных у авторитарных матерей, да еще и в неполной семье. Чаще всего это одинокие женщины, родившие сыновей в зрелом возрасте, занимающие значимое место в социуме. Это женщины властные, контролирующие все и всех вокруг. У них строгие, годами выверенные правила поведения, которые невозможно игнорировать. В общем, «армия отдыхает». Ответственность за жизнь и воспитание сына они берут на себя раз и навсегда и, независимо от его возраста, полномочий с себя не снимают. Так под ясные и четкие приказы и живет мальчик, а потом и ребенок-мужчина. Шаг вправо, шаг влево – расстрел. За него все продумано, все выверено, судьба прописана до мелочей.

А еще школа, вуз, работа, где начальствуют во многих случаях женщины! И тогда мальчик или юноша ощущает себя всегда чужим среди чужих. Мужчины его не принимают за своего: слишком ненадежен; женщины не уважают: слишком зависим. Жизнь его может сложиться двояко: либо он навсегда рядом с мамой, и других женщин ему не надо, либо, если мужское начало сыграет не на шутку, произойдет бунт! Чем раньше, тем для него лучше. Полный разрыв отношений с матерью и самостоятельный поиск смысла жизни и своего места в ней. Очень смелый, очень сильный, очень непростой поступок, но уже мужской.

Разрушить авторитет матери для мужчины непросто – это подвиг! Потому что для него, в его в душе, мама – лучшая женщина! Это та самая главная иллюзия, с которой начинаются все иллюзии в отношениях с женщинами. Разрушить ее – значит стать самим собой.



Просто надо понять, что твоя мама никакая не особенная, а такая же, как все, как тетя Маша из соседнего подъезда, – обыкновенная женщина. Любить-то ее никто не запрещает, надо только с пьедестала снять. С ошибками, слабостями, глупостями можно любить ее еще проще и искреннее.

Еще одна причина ненависти ко всем женщинам – неудачный брак или отношения. Особенно, когда принимает решение и прекращает брак или отношения женщина. Тогда

уязвленное самолюбие мужчины начинает играть с ним злые шутки. Он больше не верит в искренность и преданность женщины и ждет от каждой новой пассии того самого, ненавистного сценария, сам же его и провоцирует, а значит, и получает! Предпочитает отношения поверхностные, глубокие чувства его пугают, и он, ради профилактики очередного разочарования, стремится первым прервать все связи с женщиной, которая могла бы стать его настоящей любовью и исцелить его сердце.

А что в голове у женоненавистников? «Женщины – опасные существа, им нельзя доверять, их цель – подчинить и использовать мужчин в своих интересах. А значит, лучше держаться от них подальше. Или не верить ни единому слову, все время быть настороже и просчитывать каждый свой шаг, чтобы не попасть в капкан».

Что делать? Как изменить свое отношение к женщинам?

Если с пьедестала мать сняли, то полдела сделали. Еще надо понять, что все женщины – разные, и искать среди них ту, с которой очень хочется быть вместе и родить детей, и дом построить, в который всегда хочется возвращаться. Не бояться любить! Ну не получится с первого раза, дальше жить и снова влюбляться. Пока не найдешь ту самую, единственную, ради которой можно и на войну! На войну, конечно, лучше не ходить, а ощущение такое поймать здорово! Поймал – значит, она та самая.

Мать. Иллюзии сыновей



Главная женщина в жизни мужчины – **мать**! Он для нее лучший мужчина в жизни, которого она знает почти на молекулярном уровне. У него нет от нее секретов, по крайней мере, до подросткового возраста. Она имеет над ним власть и умеет им управлять. Если мать – лидер в семье, она эту власть будет стараться использовать всю жизнь. В такой семье мужское начало может быть у сына подавлено. У него возникает иллюзия зависимости от ее мнения, и взрослый сын в жизни себя не проявляет как мужчина.

Спасти может подростковый бунт, и тогда рвется эмоциональная пуповина. Приходит ощущение свободы, и мужская энергия просыпается. А если явного бунта на уровне взрыва эмоций не было, тогда бунт проявляется в виде болезней. Мать не догадывается, что причина болезней – подавление мужского начала у сына, и начинает использовать болезнь, чтобы еще сильнее привязать себя к нему. «Боже! Он такой болезненный! Он без меня пропадет, кому он нужен такой больной? Только матери!» Все. Круг замкнулся, теперь ее власть безгранична. А его жизнь принадлежит не ему, а ей.

В глубине души мальчик понимает, что тут что-то не то! Что-то его душит; но разорвать эту паутину непросто. Если сможет, станет мужчиной; если нет, будет придатком матери и своей семьи не построит. А еще перед глазами незавидная судьба отца, если он есть. Судьба подкаблучника или алкоголика – наглядный пример семейного несчастья.

Счастье, если мать в семье на своем месте! Тогда приоритет в семье у отца, и значит мать не проявляет власть в патологическом виде по отношению ни к кому из мужчин. Она играет правильную роль – **роль устроительницы очага, любящей, ухоженной, женственной, уважающей своих мужчин**. Она не вмешивается в воспитание сына – это прерогатива отца, она просто любит, заботится о них и показывает сыну, кто такая женщина. Какая она! Милосердная, спокойная, мудрая, красиво одетая, ухоженная. В такой семье сын видит пример правильных отношений, любит мать, восхищается ею как женщиной и чувствует ответственность за ее благополучие. То есть проявляет свои истинно мужские качества. У него нет страха перед семейными отношениями, он знает, что справится.

Кто он, настоящий мужчина?



Прежде всего, давайте разберемся, кто подходит под определение настоящего мужчины? А то иллюзий по этому поводу тоже хватает. На мой взгляд, это зрелый и состоявшийся человек, это же и к женщинам относится.

Какого человека можно назвать **зрелым**? Попробую описать, как я понимаю зрелость.

- Зрелый человек реагирует на возникающие перед ним задачи как взрослый. Спокойно, рассудительно, логично ищет решение, никого не обвиняя и не перед кем не оправдываясь. **Это зрелое поведение.**

- Если человек ищет виноватых и обвиняет всех и вся, значит, он ведет себя как родитель. У внутреннего родителя всегда все виновны. Крики, истерики, агрессия, поучения – атрибуты родительского поведения. **Это незрелое поведение.**

- Если оправдывается, плачет и капризничает, значит, ведет себя как ребенок. Истерики, слезы, обида – атрибуты детского поведения. **Это незрелое поведение.**

Наша психика включает в себя поведенческие реакции внутреннего ребенка, внутреннего родителя и взрослого. Когда нам хочется продемонстрировать власть или мы судим кого-то, мы «включаем» внутреннего родителя. Когда мы прячемся от проблем за чужой спиной и отказываемся решать проблему, мы «включаем» внутреннего ребенка. Надо научить себя различать, какую роль мы приняли в данный момент. Адекватным может быть только роль взрослого, он каждую проблему делит на задачи и решает одну за другой.



Какого человека можно назвать **состоявшимся**?

Того, кто знает свои таланты и возможности и признает их. Того, кто знает, как и чем он зарабатывает на жизнь и может четко определить свое место в социуме.

Например, он знает, что он – высококвалифицированный рабочий или талантливый писатель, или опытный фермер, или успешный бизнесмен. Он сам себя уважает за свой талант и профессионализм и знает, на каком поприще состоялся. Именно после такого самоопределения и возникает осознанное желание создать семью. Это зрелое желание и взрослый поступок состоявшегося мужчины.

Третья составляющая самодостаточной личности – обеспеченность. Если человек зрелый и состоявшийся, он всегда обеспеченный. Обеспеченный – не обязательно богатый. Обеспеченным можно назвать человека, доход которого достаточен, чтобы не думать о базовых потребностях. У него достаточно денег для сытой, безопасной жизни. И достаточно времени для самореализации.

Есть мужчины, которые не понимают, кто они. Это либо молодые мужчины, которые еще ищут себя; либо мужчины, не состоявшиеся по разным причинам. Они тоже стремятся к созданию семьи, но по другой причине: под крыло к жене, которая станет второй мамой. Такой тип мужчины – сознательные подкаблучники, им, конечно, противно под каблуком, но зато сытенько и тепленько. Это мужчины незрелые и несостоявшиеся, без стержня внутри. Они уважения у жены не вызывают и у детей тоже. Семья формируется неправильная, где женщина – муж, главнокомандующий и тюремщик!



Молодые семьи потому и разрушаются чаще, что мужчина еще не определился с самим собой, не вырос в мужчину и свою мужскую ответственность перекладывает на родителей и молодую жену, ожидания которой тоже не оправдались, а дети уже появились. А дети – главная женская ответственность, даже в природе за выживание потомства отвечают самки.

Все мужчины очень разные, как и женщины. Только одни знают свое мужское предназначение с детства, а другие, в силу недовоспитания, об этом только догадываются. Потенциал для раскрытия своего мужского начала есть у каждого, но у одних это получается само собой и идет от отцовского примера, другим приходится к этому идти длинным путем. Иногда взрослые внешне люди не доходят до цели, остаются капризными мальчиками, маминими сыночками.

Каждая семья, как отдельное государство, имеет свои законы, правила поведения, свои меры поощрения и наказания. В конце концов, и родители, и дети приходят в семью со своими врожденными особенностями поведения и с собственными принципами мироустройства. Потому и нет шаблонов воспитания. Все очень индивидуально. Есть только приближенные направления, основанные на наблюдениях и примерах. Есть только рекомендации, как использовать знания о внутреннем мире человека. А воспитываем мы своих детей часто неосознанно. Как привыкли жить сами, так, не задумываясь, и передаем им свой опыт, по-другому не умеем, а учиться не хотим, некогда.

На мой взгляд, есть два пути формирования настоящего мужчины.

Во-первых, это полная семья, где правильно расставлены роли. Где отец – глава семьи, добытчик, защитник. Он сам имеет внутренний стержень, выраженное мужское начало, оно чувствуется. Он с детства прививает мальчику вкус к мужским игрушкам и учит сына нести ответственность за благополучие женщин, драться за их честь и не позволять никому обижать.

При этом отец демонстрирует глубокое уважение к жене, уже потому, что она мать его детей и весь быт держится на ее труде. Зрелый и состоявшийся мужчина самоутверждается не в семье, ему этого добра во внешнем мире хватает. В семье он заботится о жене и детях.



«Что толку от того, что ты прав, если твоя женщина плачет?» – говорит герой Дэвида Духовны в фильме «Блудливая Калифорния».

Действительно, что толку от твоих амбиций властителя в семье, если твои близкие мерзнут, голодают и чувствуют себя несчастными?

А женщина вправе рассчитывать на уважение и любовь. Любовь видна всегда, особенно детям; и для них любовь между родителями – огромная ценность, а уважение – огромный урок. В семье из мальчика мужчину может сделать только отец. Своим примером, честными поступками, любовью и уважением к жене, ответственным поведением и целеустремленностью. А много ли таких семей? Пожалуй, не очень!

Знаю отцов, которые учат своих сыновей постоять за себя. Один из них рассказывал, как еще в детском саду его сын столкнулся с агрессией со стороны более старшего мальчика и боялся идти в детский сад. Отец учил его бить кулаком в лицо, подставляя свое, и когда

убедился, что удар достаточно крепкий, сказал, что так же надо поступать с обидчиком. Уже на следующий день сын стал победителем. Неизвестно, помнит ли он об этом уроке сейчас, когда стал взрослым, но в подсознании наверняка осталось чувство уверенности в себе.

Знаю мужчину, который ребенком впитал от отца такое уважение к женщине, что хочется в пояс ему поклониться. Это для него закон, иначе невозможно.

А если семья неполная? Есть, правда, вариант некоего заместителя отца. Если женщина, после развода, имея сына, вступает в отношения с другим мужчиной и он становится ее постоянным партнером или мужем, то это, безусловно, хороший вариант развития событий. Тут, правда, есть один нюанс: не надо заставлять этого мужчину усыновлять мальчика. У ребенка уже есть отец! А отчим может стать ему другом.

А если нет такого мужчины? Если женщина принимает решение сама воспитывать сына? Тогда ей нужно знать, что сыну необходимо общение с мужчиной! Это может быть его дед или дядя, или учитель в школе, или тренер. Надо специально искать и находить для сына пример мужского поведения. Обязательно! И второе правило в такой ситуации. Примерно с семилетнего возраста относиться к сыну как к мужчине, а это значит, уважать его мнение, учить принимать самостоятельно решения и самому нести за них ответственность. Главные качества мужчин, которые закладываются в детстве, – это ответственность и целеустремленность!

В годы войны, когда отцов рядом не было, а все тяготы жизни легли на плечи матерей, мальчики уже в семь лет становились настоящими мужчинами, взваливая на себя ответственность за семью и выполняя мужскую работу. Сама жизнь и невыносимая обстановка заставляла их немыслимо быстро взрослеть. Сейчас это поколение уходит.

Второй путь – самовоспитание, через собственные уроки и трудности. Период бунта в подростковом возрасте необходим для формирования мужского стержня, мальчики должны драться между собой, это нормально! Играть в мужские «игрушки» необходимо еще подростком. Машину ремонтировать, водить ее, заниматься опасными видами спорта, учиться владеть своей силой и ловкостью, быть хулиганом, противостоять более сильным противникам – все это элементы мужского характера! Только взрослый мужчина может понять, как это важно для пацана!

Женщина никогда не поймет и не допустит такого развития событий, для нее такое поведение сына – катастрофа.



Ее задача – сохранить жизнь и здоровье сына.

Мальчишки намного чаще попадают в ситуации, опасные для жизни и здоровья, чаще погибают от несчастных случаев. Такая вот борьба противоположностей. Чтобы мужчиной стать, надо рисковать. А риск приводит к несчастным случаям.

Мальчика надо выпускать во взрослую жизнь, не затягивая этот процесс. В 18 лет уже пора. Армия зачастую является таким моментом отрыва и мужского взросления. Конечно, армия в наши дни – проект весьма опасный. Но если парень решил сам, не останавливайте – пусть идет, он чувствует, что именно это ему и надо.

При этом все мужчины разные, как и женщины. В силу природных данных, индивидуального психотипа, воспитания в семье, характера, генофонда своего рода, энергетики имени, астрологических данных рождения формируется то или иное мировоззрение, которое *не* меняется в течение жизни, потому что на этом фундаменте развиваются реакции человека на ситуации и испытания. Он всегда будет реагировать похожим способом, и только опыт поможет ему принимать мудрые решения. Мужчина либо мудреет, делая выводы из

событий своей жизни, либо остается инфантильным, живя шаблонами родительского воспитания и общепринятыми правилами социума.

Конечно, женщине хочется иметь спутником зрелого, обеспеченного и состоявшегося мужчину. Но так ли их много? А можно ведь рука об руку идти по жизни, набираясь мудрости вместе. Тоже вариант. Мы ведь не рождаемся уже зрелыми и состоявшимися. На это нужно время, опыт и умение анализировать поступки.

Театр масок



На сегодняшний день описаны пять психологических травм, которые может пережить ребенок или взрослый, чтобы принять решение надеть на себя ту или иную маску. Об этом подробно рассказано в книге Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть собой». Эта книга очень ценна для родителей, педагогов, психологов и для каждого, кто хочет разобраться в себе. Ваше тело скажет вам, какая маска превалирует сегодня у вас и диктует поведение в тех или иных ситуациях. Маской можно научиться управлять и снимать ее. Маски, как старая кора на деревьях, которые надо непременно сбросить, чтобы добраться до сути своего «Я». Это работа не одного дня, но она того стоит, ибо это дорога к мудрости, мудрости любого из нас, будь то женщина или мужчина. Я поделюсь с вами своим пониманием работы с масками в надежде, что кому-то из вас это принесет пользу.

Чем вы старше, тем застарелей может быть ваша маска, тем больше необходимо с ней работы, но, с другой стороны, вам поможет жизненный опыт и мудрость, приобретенные вами. Главную маску определить легко – достаточно проанализировать свою фигуру. Может быть две ведущие маски. У меня, например, были две: «мазохист» и «контролер». С «контролером» я рассталась намного быстрее, чем с «мазохистом». Важно захотеть разобраться и начать помогать себе изменяться. Если вы приняли такое решение, тогда вперед.

Первый этап – первый уровень осознания: разобраться с отношением к себе.

Как вы относитесь к отражению в зеркале? Как же мало на свете женщин, которые полностью своей внешностью довольны. А ведь ее мы сами выбирали перед воплощением на Земле! ***Сами выбрали!*** Разденьтесь, посмотрите на себя и поймите мысли, которые приходят на ум при виде своего отражения! Абсолютно уверена – ни одна себе не скажет: «Боже, какая красота!» Так вот, шаг первый. Полюбить эту «корову», «уродину», «толстуху», «доску» – так ведь вы себя называли! Сначала сами себе верить не будете, скажете себе «какая красота» и в голове поймаете мысли: «бред какой-то», «хорошо, что никто не слышит!» И правда, хорошо, что никто не знает, а то мы еще слишком зависимы от чужого мнения! Оно, это чужое мнение, присутствует даже в ваших мыслях. Да, да! Это именно оно про бред говорит. Со временем внутренний протест утихнет, и ваша внешность будет вами принята, тем более что она начнет меняться. Вам, кстати, об этом начнут говорить окружающие.



Так вот, воспринимайте эти комплименты не как очередную насмешку, а искренне верьте им и благодарить научитесь.

Теперь, когда вы себя приняли такой, какая есть, начнем восстанавливать, лелеять и ухаживать за нашим главным инструментом – за телом! Сначала почувствуйте, чего хочет тело? Может, массаж? А может, педикюр? А может, постельные принадлежности сменить, чтобы спать было комфортно? Постепенно тело начнет оживать и желания его начнут расти. Вот и отлично, процесс пошел! А там, глядишь, и вкусовые пристрастия поменяются, еды совсем другой захочется! Так и своя собственная диета сформируется, и вы отбросите пристрастия к продуктам, которых вам очень хотелось, но потом от них становилось плохо: болел желудок, печень... То есть на самом деле они вам были не нужны, но вы игнорировали

голос вашего организма. Теперь все по-другому будет. На этом фоне изменится вес, ощущения от тела, и вдруг вы почувствуете любовь к себе.

У меня случилось вдруг, и это было откровение номер два! Иду летом на педикюр, и вдруг чувствую такую огромную любовь к себе! Просто снизошло на меня это чувство! Теперь я свою внешность не ругаю, даже если вес набираю, говорю себе: «Ничего, милая, походи полненькой, сколько захочешь. Потом опять похудеем!» Этим летом я набрала вес, килограмм пять к своему нормальному. Я себя не ругала, я вдруг увидела себя в другом свете и решила, что если раньше я была красивая женщина, то теперь стала роскошная. Мне нравилось любоваться своим бюстом, такого у меня раньше не было. Зимой я снова похудела и опять была довольна, мне стало легче ходить и наклоняться.

Я поняла, что люди видят меня не такой, какой мне хочется, чтобы они меня видели, а только такой, какая есть. И если они меня принимают с моими морщинками, не идеальной фигурой, плохим зрением, то мне-то себя такую принять сам Бог велел. Я представляю интерес не потому, что имею определенную внешность, а потому, что я такая особенная и им со мной интересно!



Одна из основных иллюзий, в которых мы живем, – это иллюзия восприятия себя.

Попросите кого-нибудь записать вас на видео. Гарантирую, вы увидите не себя, а совершенно незнакомого человека, даже голос свой не узнаете. Мы слышим и представляем себя изнутри, а снаружи производим совсем другое впечатление. Мы сами себе создаем некий идеал внешности, которому обязаны соответствовать. Эти идеалы нам навязывает общество; а в разные времена идеалы были разные. Вспомните рубенсовских красавиц и сравните их с современным идеалом длинноногих див с подиума. Видите, какие разные идеалы!

Каждый человек неповторим, и, наверное, скучно было бы жить в обществе, где все имеют одинаковые, стандартные фигуры. Все равно, что на лугу росли бы одни васильки, а хочется и маки, и одуванчики, и иван-чай увидеть. Красота мира – в разнообразии. А если бы мужчины все одинаковые были, разве интересно было бы? У нас такие разные вкусы! «На каждую рыбку есть едок», – говаривала моя мама моим подружкам и была права: едоки нашлись для каждой рыбки, и все такие разные!

Вот и давайте сделаем вывод, что прелесть женщин в их разнообразии, и каждая из нас как цветок на лугу – прекрасна по-своему и притягательна по-своему. И да здравствует наша внешность, какая бы она ни была! А поправлять свою фигуру будем ради собственного удовольствия и здоровья, а не ради чужого мнения, договорились?



Есть только одно важное условие: внешность должна быть *ухожена!*
Обязательно ухожена!

Все как надо: маникюр, педикюр, стрижка, мягкая, гладкая кожа, хорошая одежда и обувь – придется постараться! Нет некрасивых женщин, есть неухоженные! Приготовьтесь тратить время, энергию и деньги. Если денег недостаточно, придется найти рецепты по уходу за собой менее затратные и в домашних условиях трудиться над собой. Это потребует больше времени.

Поехали дальше.

Второй этап – второй уровень осознания: отношения с другими.

Тут работы не меньше и работа не легче! Начнем с ближнего окружения: родители, братья, сестры, дети, супруги. С каждым отношением надо честно разобраться. Сначала на уровне анализа своих эмоций и претензий. Ничего никому не говорим, сначала учимся понимать, что значат для меня отношения, какую роль я играю по отношению к этому человеку и какую он играет по отношению ко мне.

Например, отношения с матерью. Что ты испытываешь к ней, какие чувства? Уважение, раздражение, ненависть, возмущение, жалость, нежность? Найди причину своих эмоций. Что вызывает у тебя, например, раздражение? Может, ее бесконечные советы и переживания по поводу воспитания детей или твоей жизни с мужем? Теперь попробуй понять, что ее заставляет так себя вести? Может, это попытки сохранить власть над тобой или желание внушить мысль о ее значимости в твоей взрослой жизни, или катастрофическая нехватка внимания в ее одинокой жизни? Когда мотив ее поведения станет очевиден, то изменится твое отношение к ее «выступлениям» и станет понятно, о чем вам надо с ней поговорить.

Возможно, придется поговорить с семейным психологом или почитать соответствующую литературу, или пойти на тренинги личностного роста. А кто обещал, что все произойдет само собой? Более того, после ближнего окружения дойдет очередь до подруг и коллег.



И самое главное – процесс этот бесконечен: только с одним разберешься, другое всплывет. Но только так и идет процесс самосовершенствования и самовоспитания. Только так и расчищается внутреннее пространство, захлавленное ненужными эмоциями и переживаниями, страхами и чувством вины.

И каждый раз, разобравшись с одной проблемой, ты почувствуешь крылья за спиной и вдохновение. А самое интересное – болезни начнут уходить. Страхи камнями оседают в почках, гнев живет в печени, ненависть к мужчинам ведет к опухолям в яичниках, исполнение супружеского долга (потому что так *надо*), секс без желания проявляют себя бесконечными кольпитом, воспалениями влагалища с зудом и жжением. Вот такая психосоматика; болезни напрямую связаны с негативными эмоциями или, проще говоря: все болезни – от нервов. Как только ты осознаешь, какая эмоция вызвала болезнь, болезнь начнет отступать, она исполнила свою роль, показала, что в твоей жизни не так, больше ей делать нечего! Так устроена информационная связь души и тела. Душа через наше тело говорит с нами болезнями, травмами, болью о наших проблемах в жизни. Живем-то мы не для того, чтобы деньги зарабатывать, а зарабатываем, чтобы главную работу выполнять: учиться любить себя, мир и людей.

Третий этап – третий уровень осознания.

Когда с отношением к себе и к другим разобрались, наступает следующий этап: принятие себя как части Бога! Что это значит? Значит научиться смотреть на жизнь как на хороший, захватывающий спектакль, режиссером которого являетесь именно вы. А что это дает? Это дает возможность овладеть главным инструментом – намерением. И писать свой сценарий, создавая ту действительность, которую намерены иметь. Вот для чего нам дан головной мозг, продуцирующий мысли!



Мысль материальна, вот и создавайте мыслями свою собственную реальность.

Техник достаточно, мне пришлось по душе «Трансерфинг реальности» Вадима Зеланда, читайте и делайте. У других получилось, и у вас тоже получится, тут высшего образования не надо! Главное – будьте чисты в намерении: если мозгами создаете, а сердцем сомневаетесь, ничего не выйдет. Шаблоны счастливой жизни придется на помойку вынести и научиться чужое мнение ни в грош не ставить, хоть бы это было мнение кумира всех времен и народов! Это раз!

С мозгами разобрались, теперь – с сердцем!



Интуиция и голос сердца – вот что будем слушать.

Через них к нам идет информация из мира ангелов или космического разума, или все-ленской информационной сети, или от Бога – как хотите, так и называйте, суть одна. То, что мы видим в зеркале, только малая часть нас. Можно сказать, частичка, исследующая трех-мерную реальность и сообщающая опыт земной жизни нашему высшему «Я». Если представить, что ты или я плывем в лодке по реке и видим только участок до ближайшего поворота, то это картинка нашего земного «Я». А если представить орла, парящего над горами, реками и лесами, то это будет картина, которую видит наше высшее «Я». Оно видит, что за поворотом водопад и лодка может разбиться. Через интуицию и голос сердца мы получаем информацию, что лодку надо на берег вытащить и через лес на себе протащить. Тот, кто доверяет голосу сердца, так и поступит и спасет себе жизнь. А если ты глух?

С опытом приходит много знаний и умений. Ты научишься понимать знаки и видеть подсказки в словах людей, снах, даже природа с тобой перейдет на «ты». Если слушать сердце, оно всегда подскажет правильный ответ. Например, тебе предложили новую работу, а сердце заныло. Что предпринять? Выбор за тобой! Можно «включить мозги» и доказать себе, что это отличный вариант. А можно послушать сердце и отказаться. Я долго не доверяла себе, долго на грабли наступала, столько шишек набила!

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.