

НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА
КНИГА
ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ



Любовь
и предназначение
для рожденной
женщиной

ПОДАРОК ЖЕНЩИНЕ

УДК 159.9
ББК 88.37
П48

Покатилова, Наталья.
П48 Книга женского счастья : любовь и предназначение для рожденной женщиной / Наталья Покатилова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 176 с. — (Подарок женщине). ISBN 978-5-17-095790-3.

Вы рождены женщиной... Несете в мир гармонию и умиротворение, спокойствие и всепоглощающую любовь. Но чтобы полноценно прочувствовать свою женскую природу и осознать свое женское счастье, необходимо научиться быть женщиной.

В этой книге вы узнаете законы гармоничного взаимодействия мужского и женского полюсов, освоите эффективные женские стратегии, сумеете привлечь в свою жизнь того, кто вам нравится. Вы сможете понять, как выстраивать отношения с мужчиной в условиях конкурентной женской среды, как хранить его чувства и оставаться для него единственной. А базовые практики и упражнения помогут вам раскрыть свою сущность и в полной мере познать женское счастье.

Любите и будьте любимыми!

УДК 159.9
ББК 88.37

Научно-популярное издание



Наталья Покатилова
КНИГА ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

Любовь и предназначение для рожденной женщиной

Ответственный редактор *А. Амелькина*

Корректор *Т. Дейкина*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Компьютерная верстка *М. Штырова*

Подписано в печать 18.04.2016.

Формат 60x90^{1/16}. Бумага 11,0 Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ».

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

Наш электронный адрес: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, жұлдызды гулзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,

Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

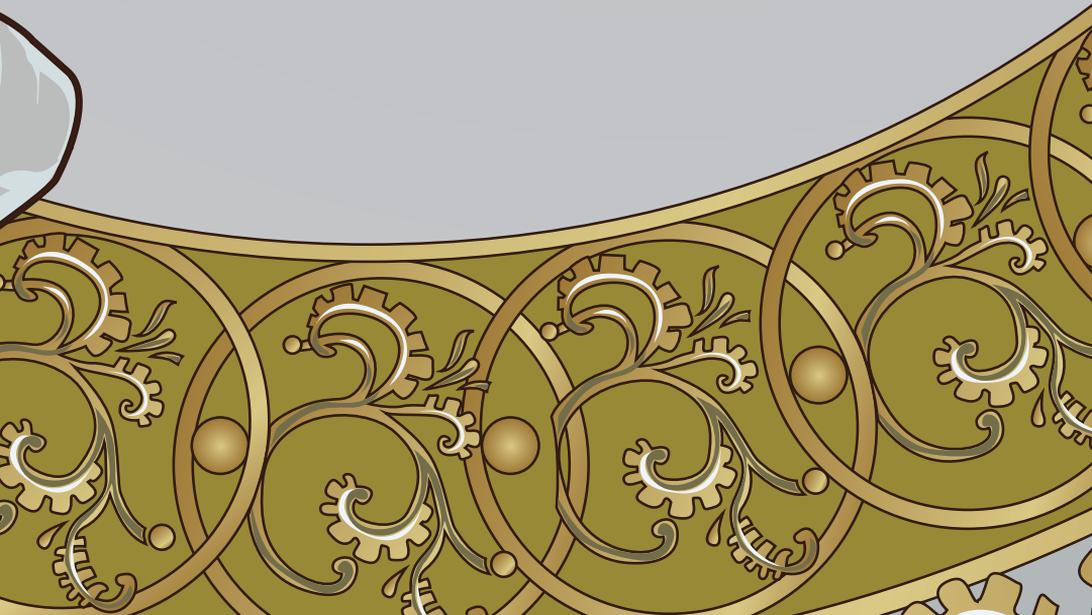
© Покатилова Н.

ISBN 978-5-17-095790-3

© ООО «Издательство АСТ»

РАЗДЕЛ I.

ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ



ИНЬ И ЯН — ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПОЛЮСА

Чтобы нам с вами разобраться, кто же такая «рожденная женщиной» и какими качествами она обладает, я расскажу вам об ИНЬ и ЯН — женском и мужском полюсах.

ИНЬ и ЯН — две фундаментальные силы, создающие Вселенную и приводящие ее к гармонии путем своего взаимодействия. Они символи-



*ИНЬ — крайнее
женское состояние,
ЯН — крайнее
мужское состояние.*



зируют две противоположные энергии, которые, видоизменяясь и содействуя друг другу, представляют собой динамику мира.

В современной философии ЯН и ИНЬ — высшие архетипы. ЯН — мужское, белое, внешнее, небесное. ИНЬ — женское, черное, внутреннее, земное. ИНЬ и ЯН зависят друг от друга. Как мужчина и женщина являются





партнерами в танце, в любви, в жизни, так и ИНЬ и ЯН не только противоположны, но и гармонично дополняют друг друга.

Идеальный вариант, когда в вас 70% женского и только 30% мужского. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без ЯН, нам, женщинам, никуда. Мы должны обладать

хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы нормально функционировать в современном мире.

Женщина в идеальном ИНЬском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глубокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь когда женщина находится в ИНЬ, а внутри нее горит огонь ЯН, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним ЯНОм по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию.

Однако слишком много активных, мужских качеств — это уже нехорошо, тогда рядом с вами сможет гармонично функционировать только муж-



Мужская энергия — направленная. Мужчина в идеале прямолинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая. Все, что вне семьи, весь социум, внешняя, социальная активность — это мужское. Мамонта добывают мужчины. А все, что внутри дома: хозяйство, погода в доме, отношения, — это женское.

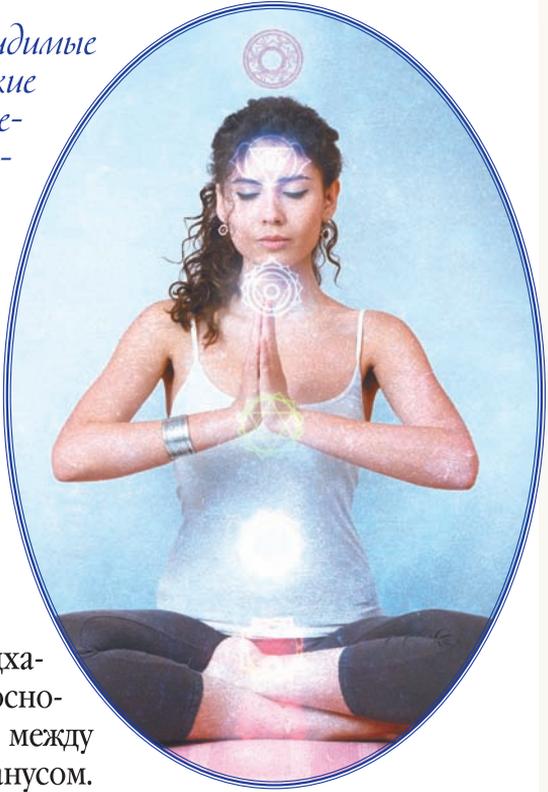


чина с противоположным комплектом: женоподобный, феминный. Так что либо соглашайтесь на такого мужчину, либо перебирайтесь в женский полюс, становитесь нормальной женщиной с женским набором качеств.

Сегодня, пожалуй, сложно будет найти человека, который не слышал это слово. Правда, мало кто знает, что они делают и для чего они нам нужны...

ЧАКРЫ

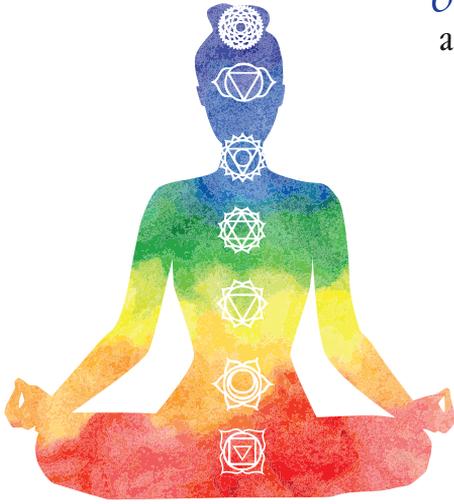
Чакры — это невидимые глазу энергетические центры, энергетические воронки, расположенные в тонком теле в местах нервных сплетений. Говоря о чакрах, обычно упоминают 7 основных, расположенных вдоль средней линии тела параллельно позвоночному столбу.



1-я чакра — муладхара — располагается в основании позвоночника, между половыми органами и анусом. Осуществляет связь с землей и отвечает за потомство человека, иммунитет, жизнестойкость, выживание во всех смыслах этого слова.

2-я чакра — свадхистхана — располагается между основанием половых органов

и пупком (на ширину ладони ниже пупка). В ее ведении сексуальные отношения, она активно участвует во взаимоотношениях полов. Сюда же отнесем эмоции, желания, наслаждение и удовольствие.



3-я чакра — манипура — располагается в области солнечного сплетения. Это жизненная энергия, воля, власть, деньги, социум, достижения, реализация.

4-я чакра — анахата — сердечная чакра любви — располагается между лопатками на уровне сердца. Отвечает за чувства, любовь, эмпатию, чувственные и сердечные отношения с людьми.

5-я чакра — вишудха — горловая чакра гармонии — располагается в основании горла. Отвечает за способности и умения человека, самовыражение, общение с другими людьми.

6-я чакра — аджна (агна, агия) — «третий глаз» — располагается в центре лба. Отвечает за способность видеть истину. Ясновидение и яснослышание.

7-я чакра — сахасрара — располагается на макушке, там, где у новорожденных деток родничок, и отвечает за связь человека с космосом, мирозданием, универсальным порядком и божественным присутствием.

И в зависимости от того, по часовой или против часовой стрелки происходит вращение энергетической воронки, одни из них работают на прием энергии (воронка, закрученная вовнутрь), а другие — на отдачу энергии (воронка, закрученная наружу). У мужчин и у женщин чакры работают по-разному. Мы с мужчинами комплиментарны. Теми чакрами, которыми мы отдаем энергию, мужчины получают, и наоборот. Поэтому-то мы так притягиваем друг друга.



----- *Муладхара*



----- *Свадхистхана*



----- *Манипура*



----- *Анахата*



----- *Вишудха*



----- *Аджна*

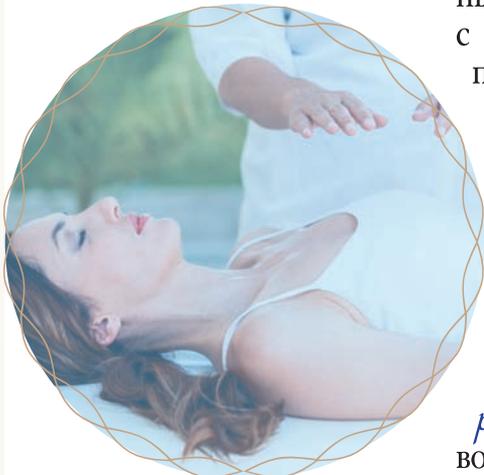


----- *Сахасрара*



В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром.

Первая чакра. У мужчины она активная, дающая, а у женщины — пассивная, принимающая. Мужчина берет свою энергию и энергию своей женщины по первой чакре и создает из нее выживание. В идеале — выживание по всем статьям: дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых



проблем и т. д. А женщина все это принимает.



Нам самим очень вредно беспокоиться о своем выживании, переживать о завтрашнем дне, искать возможности заработать и как-то обеспечить себя, а то и свою семью. Нам это сдвигает в мужской полюс и делает очень жесткими, а порой даже жестокими.

В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром. Мы тогда перестаем думать о выживании, расслабляемся и начинаем беспрепятственно отдавать мужчине свою энергию по первой чакре. А еще мы организовываем быт, поддерживаем мужчину, вдохновляем его и вознаграждаем по *второй чакре* — дарим ему удовольствие, поскольку у муж-

чины эта чакра — пассивная, а у женщины — активная. То есть мы с вами, девочки, берем свою энергию и энергию своего мужчины по второй чакре и создаем ему хороший секс и еще кучу всего приятного. Дарить мужчине удовольствие — искусство женщины!

Третья чакра — манипура — чакра власти и богатства. В идеале у мужчины она активная, у женщины пассивная. Когда у женщины эта чакра функционирует правильно, в ней развивается вкус к покорности, состояние удовольствия от того, что она сделала так, как сказал мужчина, от того, что за нее кто-то что-то решил, кто-то позаботился о ней, за нее заплатил...

А теперь вспомните такой период в своей жизни, когда рядом с вами был мужчина, который слишком сильно обожал вас. Наверняка, такой поклонник вас напрягал. *Почему?* Потому что мужчина стянул на себя энергию вас обоих по *четвертой чакре* — анахате — и начал продуцировать любовь,

и вам сразу стало скучно. Ведь в идеале эта чакра дающая у женщины, а у мужчины она — получающая. Это женщина должна брать свою энергию и энергию своего мужчины по анахате и создавать им обоим любовь.

Пятая чакра — горловая — мужчина отдает, женщина — принимает. *Шестая чакра* — «третий глаз» — женщина дает, мужчина принимает. Седьмая же чакра «пола» не имеет, она и у мужчин, и у женщин функционирует одинаково.

На тренингах меня часто спрашивают, *почему сегодня так много женоподобных мужчин*. Причины могут быть разные, но одна



из них основная — нарушения в тонком теле, когда чакры начинают работать наоборот, как у женщины. Это может произойти в результате каких-то драм, травм или быть следствием воспитания. Считается, что в возрасте 5 лет мальчик должен отделиться от мамы и обнаружить отца. Обнаружить, т. е. начать тянуться, больше общаться с папой, обсуж-

дать с ним какие-то их «мужские дела», играть с ним в мужские игры и т. п. Если же этого не происходит, мальчик начинает феминизироваться, и из-за этого его чакры могут начать работать как у женщины. А все потому, что от деления от мамы не произошло и он продолжает себя с ней идентифицировать.



ИДЕИ И ЧУВСТВА ИЛИ УМ И РАЗУМ?

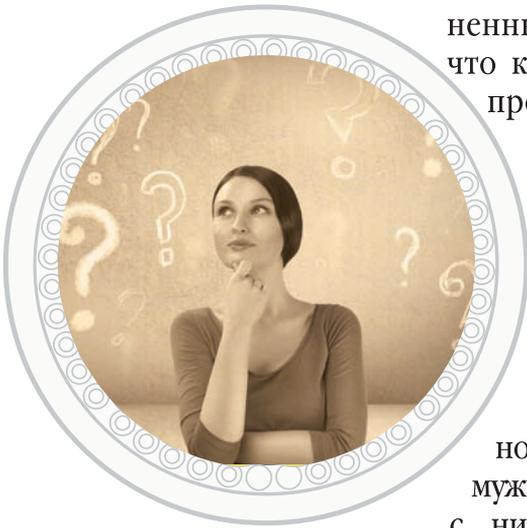


Ум и разум — два таких похожих, но при этом очень разных понятия. Ум — это инструмент, помогающий нам управлять нашими чувствами, идентифицировать их, называть, различать, проживать, ставить на паузу и потом опять к ним возвращаться. Разум же оперирует идеями, видит цель и знает истину.

Ведическая традиция считает, что ум у женщин в 6 раз лучше развит, чем у мужчин. Это значит, что мы лучше управляемся со своими чувствами, используем их как инструмент в 6 раз лучше, чем мужчины. Чувства для нас — это нечто естественное, это наши верные спутники по жизни. А вот для мужчин чувства, скорее, враги, чем друзья, так уж сложилось исторически.

Однако у мужчин перед нами тоже есть преимущество. Та же ведическая традиция считает, что разум у мужчин в 6 раз лучше развит, чем у женщин. А иначе говоря, та самая логика, которой, по мнению мужчин, у женщин вообще нет.

Да нам с вами по определению положено дурить,



ненный опыт показывает, что красивыми быть легче, проще и выгоднее!



*Красивыми быть
легче, проще
и выгоднее!*

тупить, мало в чем разбираться и уж тем более не конкурировать в разумности с мужчинами. Если вы будете себя вести именно так, ваши мужчины будут вынуждены проявлять свой ум, интеллект, во всем самостоятельно разбираться и вам рассказывать и объяснять. Так что смотрите сами, какими вам быть: умными или красивыми. Мой жиз-

Наша святая обязанность — хранить чувства мужчины и помогать ему с ними справляться. Если, например, мужчина, слишком взвинчен, хорошо бы вам уметь быстро его умиротворять. Традиционный способ — начать оглаживать мужчину, снимая с него излишки янской энергии. Причем если вы будете гладить мужчину сверху вниз, по спине, рукам, то вы его успокоите. Если же вы будете гладить его снизу вверх, то вы его еще больше взбодрите.



*Наша святая
обязанность — хранить
чувства мужчины
и помогать ему с ними
справляться.*



*Как еще мы можем бы-
стро успокоить мужчину?*

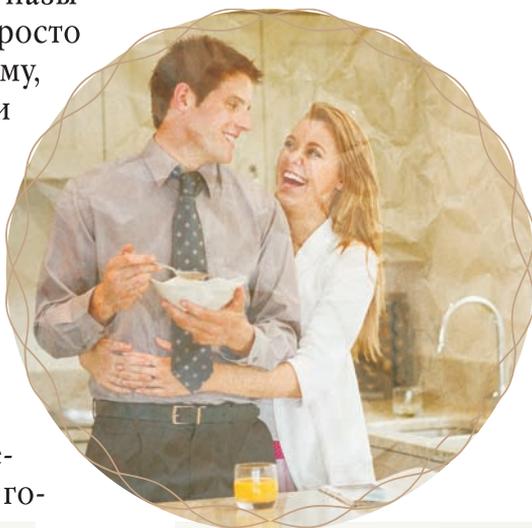
Как еще мы можем быстро успокоить мужчину? Мы мо-

жем его покормить, можем начать с ним разговаривать очень высоким голосом ласково и торопливо, как бы щебеча. А еще есть волшебная фраза, которая может очень быстро остудить мужчину. Вот она: «Ты прав! Ты абсолютно прав!» Когда мужчина на взводе, можно говорить только эту фразу, ничего больше не добавляя. Возможно, вам придется повторить ее несколько раз, но она точно сработает. Мужчина, слыша эту фразу, вдруг понимает, что воевать не с кем, и успокаивается.

Что еще умиротворяет мужчину? Массаж, хороший секс, спокойная обстановка в доме... Есть еще один мощный прием, называется: «улыбнулась просто так». Вы ходите по дому, занимаетесь своими делами и, встретившись с мужем взглядом, тепло ему улыбаетесь и, ничего не говоря, идете себе дальше. А если муж подозрительно спрашивает, что это вы вдруг улыбаетесь, вы невинным го-

лосом ему отвечаете: «Даже не знаю. Просто так». Если вы будете так регулярно делать, у него выработается стойкое ощущение, что вам с ним хорошо, что в жизни все хорошо и что он тоже в порядке. И потом уже одно ваше присутствие рядом будет его успокаивать.

Если же у мужа проблемы, и он о них вам не рассказывает, лезть в душу, выпытывать, что да как, не надо. Просто будьте рядом и демонстрируйте свою преданность и верность: «Я с тобой, что бы ни случилось. Ты лучший, что бы ни произошло. Мне с тобой повезло. Я в тебя верю. Ты справишься, я знаю».



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	3
Раздел I. Женское и Мужское.....	7
ИНЬ И ЯН — женский и мужской полюса.....	8
Чакры.....	11
Идеи и чувства или ум и разум?.....	17
Раздел II. Женщина.....	23
Кто она такая, женщина?.....	24
Сила женского желания.....	26
Состояние наполненности.....	30
Расслабленный живот — жизнь во 2-й чакре.....	34
Жизнь в голове.....	36
Менструация. Дар или наказание?.....	37
Женская сексуальность по женскому и по мужскому типу.....	40
Родом из детства.....	44
Как расставлять приоритеты в жизни.....	47
Раздел III. Мужчина.....	51
Возраст мужчины.....	53
Как устроены мужчины и какие у них кайфы.....	55
Мужские приоритеты и источники любви.....	60
Обязанности мужчины по отношению к женщине.....	63
Мужчина в ИНЬ.....	65
Раздел IV. Отношения.....	69
Любовь и отношения в жизни женщины.....	70
Закрывая сердце от боли, мы закрываемся от любви.....	77

Агрессия и то, как мы на нее реагируем.....	83
Как мы мужчин проверяем на силу.....	86
Избавляйте мужчин от женского ига.....	88
Ведическая конфликтология.....	90
Женская сила в ее слабости.....	92
Раздел V. Практики.....	95
Переезд в женский полюс.....	97
С чего начинается переезд в женский полюс?.....	99
Женщина и беременность.....	103
Энергия стихий.....	105
Стихия Земли.....	107
Стихия Воды.....	109
Стихия Огня.....	111
Стихия Воздуха.....	112
Практики наполнения.....	114
Расслабление живота.....	116
Расслабление вагины.....	119
Наполнение и выстраивание энергетики по женскому типу.....	123
Восстановление женского центра. «Смерть во льдах», или Как реанимировать нашу матку.....	129
Вумбилдинг.....	131
Исцеления женского рода. Медитативная практика.....	133
Раздел VI. Замужество.....	141
Зачем нам нужно выходить замуж.....	142
Женщина в поиске: кого выбирать, где выбирать и как выбирать.....	151
Как привлечь нужного мужчину? Вы с Луны или с Венеры?.....	156
Жена идет жить к мужу, а не наоборот.....	161
Женские и мужские обязанности. Модели отношений.....	162
Заключение.....	169