

Ирина
УДИЛОВА

Любовь
ЗИМАРИНА

Антон
УСТУПАЛОВ

РОСКОШНАЯ *женщина*

Как полюбить себя,
стать женственной,
счастливой
и притягательной



По-женски

Ирина Удилова

**Роскошная женщина.
Как полюбить себя,
стать женственной,
счастливой и притягательной**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9
ББК 88

Удилова И. А.

Роскошная женщина. Как полюбить себя, стать
женственной, счастливой и притягательной /
И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2017 — (По-женски)

ISBN 978-5-9573-3138-4

Мэрилин Монро, принцесса Диана, Майя Плисецкая – эти женщины вошли в историю, изменили мир. Каждая из них прославилась своими талантами, но всех великих леди объединяет одно – несмотря на потрясающую силу духа, они оставались нежными и женственными. Никто не мог устоять перед их обаянием. Авторы этой книги – психологи и эксперты в области женского саморазвития – рассказывают, как раскрыть в себе силу женственности. В книге 33 главы, и в каждой из них рассказывается об одном из секретов успеха знаменитых женщин. Вы узнаете о тайне девичьей улыбки, научитесь правильно расставлять приоритеты, строить карьеру по-женски, грамотно вести себя в мужском обществе и поймете, почему так важно реализовать себя в творчестве. А множество примеров из жизни великих леди вдохновят вас на то, чтобы дать жизнь своей уникальной женственности и найти самый короткий путь к счастью.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3138-4

© Удилова И. А., 2017

© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Введение	7
Любовь к себе	9
Что такое инициация?	10
Любовь к себе	12
Самая обаятельная и привлекательная	14
Женское и мужское начала	16
Тайна женской улыбки	19
Женщины в танце	21
Утренний ритуал	25
Создаем свой образ	27
Женское предназначение	29
Первая инициация: девочка и красота	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Ирина Удилова, Любовь
Зимарина и Антон Уступалов**
Роскошная женщина
***Как полюбить себя, стать
женственной, счастливой
и притягательной***

Тематика: Психология / Практическая психология

Серия «По-женски»

© ИГ «Весь», 2017

* * *

Введение



Здравствуйте, дорогие читательницы!

Вы держите в руках книгу, посвященную очень важной и интересной теме, – раскрытию женственности.

Конечно, для женщин и о женщинах написано уже много. Но если взять эти книги в руки и вчитаться, то станет понятно, что большинство из них на самом деле о мужчинах и для мужчин. «Как найти мужчину», «как познакомиться и понравиться ему», «как выйти замуж», «как стать красивой», «как быть самой лучшей женой» – вот какие вопросы в основном решаются там.

Мы же решили написать книгу, которая полностью посвящена женщинам: их страхам и радостям, силе и слабости, раскрытию их талантов и жизненному пути.

Эта книга поможет нашим милым читательницам наконец-то осознать себя прекрасными, сильными и способными на все женщинами, достойными не только крепких и благополучных отношений, но самореализации, успеха и счастливой, гармоничной жизни.

В наше время женщинам открыто огромное количество возможностей: в профессиональной сфере, сфере карьеры и творчества женщины могут реализовывать себя практически наравне с мужчинами. Но у этого замечательного факта есть и негативная сторона, о которой мы как раз и хотим поговорить.

Дело в том, что женщины по праву рождения наделены огромной властью над миром. Быть женщиной и следовать своей женской природе означает жить с открытым сердцем, реализуя всю заложенную в него любовь.

В древности тайные знания о том, что значит быть женщиной, передавались из уст в уста, из поколения в поколение, от матери к дочери. Но затем, по тем или иным причинам, эта традиция была утрачена. Были даже времена, когда силу женственности уничтожали и подавляли, считая греховной, идущей от дьявола.

Женщина от природы наделена великим даром – даром созидания, идущим из огромного источника любви. Но современная женщина воспитана иначе, она часто забывает о своей женской природе, поскольку в силу социальных причин вынуждена часто вести себя по-мужски. И сейчас из поколения в поколение передается не столько знание о женственности, сколько убежденность в том, что для выживания необходимо догнать и перегнать мужчин во всем и всюду, где только возможно.

Женщины не просто стали активными и целеустремленными, они стали в большей степени ориентироваться на мужские достижения, мужские качества характера и мужские энергии. И это внесло большой дисбаланс в мир и отношения: когда женщины живут преимущественно в мужских энергиях, а мужчины в женских, им становится все сложнее составить пару и построить крепкую, счастливую семью.

К счастью, несмотря на влияние общества и времени, сейчас женщина способна пробудить в себе священную женскую силу и стать счастливой. Женственность – это синоним огромной любви и света, которой наполняется женщина и которую излучает вокруг себя. Это

женская сексуальность, притягательность и магнетизм, перед которыми мужчина не может устоять. Но самое главное – это бесконечная любовь к самой себе.

В этой книге мы напомним вам о судьбах многих великих женщин, расскажем малоизвестные истории успеха, удивительных достижений и покажем путь, по которому вы сможете прийти к гармонии с собой, самосознанию и реализации своего предназначения.

Это не строгая программа по раскрытию женственности и не жесткий перечень действий, которые вам необходимо будет предпринять, чтобы стать «настоящей женщиной». Мы вовсе не хотим, чтобы вы были такими, как все, или такими, как нравится или кажется правильным нам.

Мы собрали в этой книге рекомендации, секреты и жизненную философию, которые помогут вам наиболее полно раскрыть свою уникальную женственность и найти свой счастливый путь к успеху в этой жизни.

Возьмите в руки карандаш или текстовый маркер и смело выделяйте те идеи, которые вам близки и которыми вы воспользуетесь, чтобы стать роскошной и счастливой женщиной!

С уважением, Ирина Удилова, Любовь Зимарина и Антон Уступалов

www.grc-eka.ru, volshebstvolubvi.ru

Любовь к себе

Будь у нас больше доверия себе, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели.

Франсуа де Ларошфуко



Давайте начнем наш разговор о раскрытии женственности с того, зачем она вообще нам нужна.

В современном мире женщины прекрасно справляются без мужчин. Если раньше женщины были лишены возможности получать образование, осваивать большинство профессий и реализовывать свой ум и таланты по своему усмотрению, и им просто необходимо было выйти замуж, чтобы выжить, то в современном мире у женщин нет абсолютно никакой насущной потребности в том, чтобы рядом был мужчина.

Женщины освободились от давления стереотипов и получили возможность выбирать направление жизненного пути по своему усмотрению. Но, к сожалению, стремление к равенству с мужчинами привело к тому, что многие женщины пытаются превратиться в мужчин, соперничать с ними, заглушая тем самым свою женскую мудрость, сексуальность и энергию любви.

Вспомните, например, замечательную комедию Эльдара Рязанова «Служебный роман», где Алиса Фрейндлих играет грозную начальницу Людмилу Прокофьевну, которую подчиненные между собой шепотом зовут «мымрой».

Несмотря на традиционные для этого жанра юмор и гротеск, в основе фильма лежит довольно печальная история героини, спрятавшей свою женственность в грубый и непривлекательный футляр: «вся скрючится, скукожится, как старый рваный башмак, и чешет на работу, как будто сваи вколачивает».

Помните, как удивительно расцветает и преображается героиня Фрейндлих, когда решает себе быть не бесполом «начальством», а красивой женщиной? Сколько тепла и света появляется в ее жизни, причем без всякого ущерба для работы и карьеры!

Каждая женщина, да и каждый человек, стремится к тому, чтобы любить и быть любимым. А чтобы дарить любовь, тепло и наслаждение в паре, в первую очередь надо научиться любить себя и наслаждаться собой.

И первое, что для этого требуется, – обратиться к глубинному женскому естеству в себе. Для этого на своих тренингах и индивидуальных занятиях мы используем инициационную терапию, которая позволяет как женщинам, так и мужчинам осознать свою суть и наиболее полно раскрыть свое природное начало и свою природную миссию.

Что такое инициация?



Это удивительный процесс созревания и раскрытия мужского или женского начала в личности человека, которое позволяет человеку прийти к более гармоничным отношениям с собой, а также в супружеской паре, избавиться от одиночества и эффективно наладить отношения с детьми, родителями и окружающими людьми.

Это своего рода посвящение юношей и девушек во взрослую женскую и мужскую роль, которое также способствует творческому росту и самореализации, избавляет от психосоматических проблем и развивает родовое и планетарное сознание.

Психологическая практика мужской и женской инициации в современном мире была основана Карлом Густавом Юнгом, который, следуя древнему знанию, отмечал, что в каждом человеке есть два фундаментальных сотворяющих начала: мужское и женское.

Женское начало в личности мужчины Юнг называл душой, а мужское начало в женщине называл духом. Гармоничный внутренний союз мужского и женского Юнг считал сакральным браком, к которому неосознанно стремится любая личность.

Чтобы построить гармоничные и счастливые отношения в паре, женщине важно в первую очередь осознать свою женскую природу и только потом переходить к творению и созиданию этих отношений. Это не значит, что нужно сознательно ограничивать себя и отказываться от отношений до тех пор, пока вы не пройдете определенный путь посвящения в раскрытие женственности.

Но эти вещи происходят параллельно, и они очень тесно связаны между собой. Наслаждение собой и жизнью – это именно тот свет, который позволяет нам легко идти своим путем, а также привлекает к нам людей.

В жизни наших предков-славян процесс взросления и инициация занимали очень важное место. С ранней юности мужчины учились, как быть мужем, опорой семьи, а женщины – как быть женой, хранительницей очага. Обряды инициации были очень красивыми и являлись большим событием для каждого человека.

В наше время технический прогресс и ускорившийся темп жизни отодвинули этот важный духовный опыт на задворки социального сознания, и именно поэтому такой важной и актуальной стала проблема внутренней гармонии, раскрытия женственности и построения счастливых отношений.

Результатом отказа от глубинной женской сути стал тот печальный факт, что построить карьеру и реализоваться профессионально или творчески в наше время стало значительно легче, чем создать счастливую и крепкую семью, в то время как в прежние времена без здоровой семьи попросту не представляли жизни.

Корни этой проблемы кроются в психологическом инфантилизме, характерном для большинства современных людей. Становясь ценными специалистами и успешными бизнесменами, в том, что касается межличностных взаимоотношений и духовного самосознания, женщины зачастую остаются юными девушками.



Любовь – это принятие себя. Она позволяет увидеть жизнь в полном объеме.

Ирина Удилова

Поэтому мы предлагаем вам взять на себя ответственность за собственную жизнь и начинать взрослеть – с самой первой инициации, во время которой женщина гармонизирует внутри себя мужское и женское начало. Она влюбляется в своего внутреннего мужчину, открывая в нем множество прекрасных качеств, и принимает свою внутреннюю женщину, начиная воспринимать ее не как слабое и зависимое существо, а как сильную личность с огромным количеством достоинств.

И этот процесс напрямую связан с любовью к себе.

Любовь к себе



Любовь к себе – очень глобальное понятие, которое невозможно полностью понять логически. Это ощущение, которое важно осознавать внутри себя.

Отсутствие любви к себе – это тот самый психологический инфантилизм, который напрямую связан с доминированием нашего внутреннего ребенка. Боясь быть отвергнутыми, непринятыми и нелюбимыми, мы очень часто ущемляем себя, «наступаем на горло собственной песне», стремясь быть хорошими в надежде, что нас будут любить и принимать окружающие люди.

Убежденность в том, что нас не любят, потому что мы недостаточно хороши, – это главный враг нашей женственности и гармоничных отношений в паре.



Запомните: вас ценят ровно настолько, насколько вы цените себя сами. Если количество нулей в оценке собственной и внешней не совпадают, одно из двух: либо вы не все сделали, чтобы дотянуться до себя, либо до вас не доросли остальные. У меня второе.

Коко Шанель

В первую очередь задайтесь вопросом: в какой сфере жизни вы позволяете себе не уважать себя?

Основа любви к себе закладывается именно уважением к себе как к личности. Внутренний ребенок, которого постоянно ограничивали, ссылаясь на правила приличия и внутренний семейный уклад, очень часто запрещает себе быть таким, каков он есть.

Но если в детстве, когда мы еще не знакомы с законами социума и многими другими сферами жизни, совершенно нормально позволять родителям и взрослым обучать и направлять нас, то взрослому человеку очень важно брать свою жизнь в собственные руки и учиться уважать свою личность, свои права и свои границы.

Многие женщины, напуганные перспективой остаться старой девой в компании сорока кошек, начинают всеми силами изживать из себя «сильную и независимую», доходя до совершеннейшего абсурда и полной беспомощности. Какое-то время такой подход может приносить дивиденды в виде заботы и умиления окружающих, но в итоге, если человек долго внушает сам себе, что абсолютно не самостоятелен, это становится правдой.



Если вам говорили, что вы никчемная, плохая, ужасная, недостойны любви, то это очень мощный негатив для дальнейшей жизни. Теперь наша задача – наполнить вас светом, убедить вас, что вы – замечательный

человек. Скажу вам одно: вы не только найдете себе новую работу уже в первые пять минут после того, как лишитесь этой, но и не будете знать отбоя от мужчин, хороших мужчин со здоровой психикой, с той самой минуты, когда они узнают, что дверь открыта. Но все это не будет иметь значения, пока вы сами в это не поверите.

Даниэла Стил «Вояж»

Ведь если мы не уважаем сами себя, то не стоит ждать уважения и от всего остального мира. У женщин из-за отсутствия уважения и любви к себе, например, часто появляется желание раствориться в мужчине. Женщина подчиняется своему мужчине, чтобы уделять как можно меньше внимания себе самой и собственной жизни.

В результате в паре возникает разлад: мужчина начинает чувствовать, что женщина теряет себя, свою личность, становится неинтересной, а у женщины нарастает внутреннее сопротивление. Ведь если постоянно подстраиваться под других, забывая о своем мнении и личных интересах, невозможно полноценно радоваться жизни и реализовывать себя.

Поэтому мы не устаем повторять о необходимости уважать и любить себя. В тренинге «Пространство счастливых отношений и волшебство любви» мы говорили о том, что любовь складывается из четырех сфер: наше тело, наша душа, наше творение в отношении себя и других и наш контакт с духовными сферами.

Самая обаятельная и привлекательная



В этом разделе мы хотим сделать акцент на том, как базовое чувство любви к себе применяется в творении счастливых отношений. Даже на момент начала романтической влюбленности больше всего мужского внимания получают вовсе не самые красивые, стильные, умные и успешные женщины. Привлекательнее всего выглядят те девушки, которые любят, ценят и уважают себя.

В наше время много вреда женской любви к себе наносит культ глянцевої красоты. Глядя на фотомоделей с обложки, женщины чувствуют себя некрасивыми и несовершенными, хотя прекрасно знают, что картинка, которую они видят, – это результат работы целой команды фотографов, визажистов, парикмахеров, стилистов и ретушеров.

Мы не утверждаем, разумеется, что не стоит уделять внимания своей внешности и красоте. Но важно, чтобы ваша внешность не вызывала у вас негативной оценки, важно нравиться себе на сто процентов, даже если вы замечаете какие-то недостатки и стремитесь что-то улучшить.

Например, наша с вами современница, королева эстрады Алла Пугачева. К ее творчеству можно относиться по-разному, но эта женщина, бесспорно, умеет любить и ценить себя.

Посмотрите любой ее концерт или выступление, обратите внимание на то, как она держится и двигается. Ни лишний вес, ни трудности в личной жизни, ни даже возраст не смогли отобрать у этой женщины главное – самоуважение. На сцене появляются все новые и все более молодые и модные певицы, а в желтой прессе – все новые злые сплетни и пересуды, но она продолжает наслаждаться жизнью, своим творчеством и самой собой.

Даже после прекращения карьеры, в свои «глубоко за шестьдесят», Алла регулярно появляется на культурных мероприятиях и телевидении. И сколько при этом женщин, которые уже в пятьдесят считают себя «бабушками»!

Поэтому мы хотим еще раз подчеркнуть, что женственность и привлекательность – это в первую очередь именно любовь к себе, а не природная красота лица или идеальная фигура.

Для женщины фраза «Я себе не нравлюсь» – символ неприятия. Оно может проявляться в жизни по-разному. Кто-то из женщин перестает ухаживать за собой, следить за питанием, формировать свой гардероб. Они начинают носить невзрачные или безвкусные вещи, чтобы не дай бог не привлечь к себе внимание.

Другие, напротив, начинают фанатично стремиться к тому, чтобы максимально соответствовать актуальным идеалам красоты и привлекательности: изнурительные ежедневные тренировки в спортзале, огромные суммы на спа-салоны и парикмахеров и абсолютная невозможность выйти в магазин за хлебом или даже открыть дверь соседке без макияжа. У таких женщин в подсознании постоянно держится глубокий страх: «Так ли я выгляжу?»

Неприятие себя и нелюбовь к себе порождают неуверенность, которая, в свою очередь, на корню убивает в женщине всю естественность, гасит внутреннюю искру и отбирает способность нести в мир тепло и любовь.

Постоянное недовольство собой мешает нам реализовываться и раскрываться на сто процентов, а также мешает окружающим и миру увидеть, насколько мы прекрасны.

Любовь к себе – это отправная точка всей жизни и того, что в ней происходит.

Поэтому помните: каждая женщина прекрасна по-своему, и, принимая себя, она раскрывается и расцветает, даря всему миру любовь и красоту. В этом и заключается сущность принятия собственной женственности и взросления: когда женщина искренне считает себя самой прекрасной и восхитительной, осознает свою уникальность и неповторимую красоту.

Практическое задание

Встаньте перед зеркалом и скажите себе такие простые слова: «Я принимаю себя такой, какая я есть. Мне нравится мое тело и лицо, и желание усовершенствовать что-то в своей внешности не вызывает у меня протеста и отторжения. Я люблю себя!»

Вероятно, поначалу вы будете ощущать внутреннее сопротивление, но повторяя это простое упражнение каждый день, вы почувствуете, как меняется ваше тело и ваше эмоциональное состояние, отзываясь на эти проявления любви и заботы о себе.

Женское и мужское начала

*Чтобы добиться успеха, женщина должна думать как королева.
Опра Уинфри, телеведущая*



Мы уже упоминали о том, что прогрессивное развитие общества и эмансипация привели к тому, что женщины стали все меньше отличаться от мужчин. Но важно понимать, что равные права и возможности не означают абсолютного равенства везде и во всем. Мужчины не лучше женщин, женщины не хуже мужчин, но это не означает, что мы все должны быть одинаковыми.

В чем же заключается суть различий между мужчинами и женщинами?

Мужчины – хозяева плотного мира, их основное предназначение – обеспечение максимального качества жизни для своего рода, своей женщины и своего потомства во всем, что касается материальных ценностей, жизненного комфорта.

Женщина – хозяйка тонкого мира, ее сфера – это чувства, эмоции, состояние эмоциональной гармонии и любовь. И возможность исполнять эту роль хранительницы душевного спокойствия, дарительницы тепла и любви в первую очередь связана с познанием своей природы и раскрытием женственности.

При этом понимание своей сущности и раскрытие глубинных истоков женской мудрости отнюдь не означают, что женщина начинает осознавать свое предназначение как реализацию исключительно роли жены и матери. Это гораздо более глубокий процесс, подразумевающий прикосновение к тайне бытия и женской сущности, который дает понимание, что у мужчин своя природа, а у женщин – своя. И это становится мощным ресурсом для достижения любых жизненных целей, взаимодействия с людьми, гармонии и счастья.

Женщины, точно так же, как и мужчины, стремятся что-то создавать, привнести новое и прекрасное в этот мир. Но методы, способы и даже настроение, с которым мужчины и женщины чего-то достигают, изначально разные.

Для мужчин характерно естественное желание к первенству. Они стремятся быть впереди, чтобы защитить женщину, когда это важно, чтобы проложить ей путь, чтобы пропустить ее вперед, чтобы добиться ее благосклонности, чтобы продолжить род. Для мужчины очень важно осознавать, что он лидер, чтобы чувствовать себя счастливым.

Женщины же гораздо более загадочные существа. Женское счастье лежит в глубине сердца, в душе, и его невозможно достичь при помощи лежащих на поверхности жизненных успехов в карьере или бизнесе.

Но в наше время все чаще приходится видеть, как женщины сами превращают свою жизнь в арену борьбы. Они борются с обстоятельствами и ограничениями, с собственным мужем и близкими, и они вкладывают в эту борьбу столько сил, что язык не поворачивается назвать их «слабым полом»...

И именно это в наше время является основной проблемой, с которой женщины приходят к нам на консультации. Встретившись с болью и разочарованием, большинство женщин не могут позволить себе отступить и оставить решение проблем мужчинам. Они проявляют свою силу, берут себя в руки и продолжают жить.

Но это не та сила, которая дарована женщинам от природы, а именно мужская энергия, энергия чисто физическая: когда, столкнувшись с трудностями, человек продолжает идти вперед, волевым усилием заставляя себя не отступать.

И здесь важно понять, что женский путь по природе не должен походить на мужской. Он не должен быть наполнен болью и преодолением. Счастливая женщина идет по жизни легкой походкой, ее глаза блестят, на ее лице играет искренняя и естественная улыбка, ведь по своей природе она в первую очередь является источником любви, легкости и света.

При этом совершенно не важно, какой именно путь женщина выбирает для себя по жизни: она может быть исследователем или путешественником, ученым или художником, может покорять горные вершины или успешно управлять собственным бизнесом. Будучи волевой личностью и ярким лидером, интеллектуалом и предпринимателем, женщина не может и не должна превращаться в мужчину.

Например, замечательная и очень успешная женщина-политик Маргарет Тэтчер, известная как «железная леди», продержавшаяся на посту премьер-министра Великобритании дольше любого политика XX столетия.

Сделав серьезную политическую карьеру, она не упустила и возможности реализоваться как жена и мать двух замечательных детей, хотя преодолеть ей пришлось немало трудностей. Сложно представить, какое количество врагов и завистников было у женщины премьер-министра такой мощной державы! Сама Маргарет говорила об этом так: «Если те, кто меня критикует, увидели бы, как я шагаю по волнам Темзы, они сказали бы: это только потому, что она не умеет плавать».

Но, несмотря на все препятствия, несмотря на всю сложность своего положения и все те жесткие решения, которые ей приходилось принимать, Маргарет Тэтчер никогда не отказывалась от собственной женственности: «Сегодня у женщин есть много возможностей проявить себя: некоторые из нас даже управляют странами. Но, говоря по чести, нам больше идет ридикюль, чем штык».

Обратите внимание на то, как Маргарет выглядит на фотографиях, даже сделанных в поздние годы: идеальная прическа, строгий, но элегантный костюм, умеренный изысканный макияж. Она не пыталась выглядеть как мужчина, что не помешало ей сделать успешную карьеру в «мужском» мире политики.

Поэтому в первую очередь хочется сказать всем современным женщинам: помните, что женственность – это не слабость, которая может помешать вам в жизни или карьерном росте. Женственность – это сила, которой важно уметь пользоваться, поскольку в ней заложены огромные ресурсы.

Битвы за равноправие полов, еще недавно такие жаркие, а теперь оставшиеся в прошлом, привели к тому, что очень многие женщины стремятся сделать все самостоятельно, без участия мужчин. В результате они становятся раздражительными, тревожными, неуверенными и недоверчивыми, отдаляясь от своей женской природы.

Важно понимать, что если вы иногда будете принимать помощь и делегировать какие-то задачи и обязанности, это не сделает вас слабой и не обесценит ваши достижения. Напротив, вы сможете сделать гораздо больше, если перестанете культивировать в себе мужское начало, основанное на физическом усилии и преодолении, и сконцентрируетесь на реализации женского, основанного на творчестве и созидании.

Практическое задание

Подумайте, насколько часто вы сами примеряете на себя мужскую роль? Не слишком ли много задач вы на себя взваливаете?

Если вы чувствуете, что в вашей жизни слишком много преодоления, борьбы и физических усилий, подумайте, в каких сферах вы можете разгрузить себя прямо сейчас.

Тайна женской улыбки

*Тогда она улыбнулась и позволила любить себя.
Анна Гавальда «Утешительная партия игры в петанк»*



А теперь, чтобы разбавить глобальные и серьезные темы, которые мы затронули выше, предлагаем нашим прекрасным читательницам немного отвлечься и поговорить о тайне женской улыбки.

Улыбка – это самое таинственное и притягательное, что может быть в женщине. Вспомните хотя бы легендарную улыбку Джоконды, над разгадкой которой столько веков бьются искусствоведы, психологи и философы.

Это подтверждают и многочисленные опросы, которые проводятся социологами и психологами: мужчины очень ценят в женщинах улыбку. Серьезное и неприступное выражение лица воспринимается как отталкивающее, какой бы красивой женщина ни была. Женская же улыбка – это самый настоящий подарок для мужчины.

Когда женщина улыбается, каждый мужчина начинает думать, что она улыбается не просто так, а улыбается только ему. Мужчине кажется, что женщина улыбается, потому что оценила его достижения, и это окрыляющее ощущение собственной победы вдохновляет и согревает его.

В женской улыбке кроется великая тайна, которая во все времена завораживала и привлекала. И это один из сокровенных секретов женской природы: ведь только истинная женщина, понимающая и принимающая свою сущность, может улыбаться «просто так», без всяких причин, даря свет и тепло.



*Она улыбнулась, и мне показалось, что весь мир стал светлее.
Эрих Мария Ремарк «Три товарища»*

Именно поэтому на всех тренингах по пробуждению женственности мы даем практики, связанные с улыбкой.

Женщинам часто кажется, что улыбка им не идет или из-за улыбки их могут перестать воспринимать серьезно, и поэтому они пытаются сохранять на лице некую «мрачную торжественность», стараясь не проявлять лишних эмоций.

Но именно эмоции и формируют сильную сторону женственности и в первую очередь позитивные эмоции, которые вы можете дарить миру, людям и даже просто наступающему дню. Поэтому забудьте о серьезном и бесстрастном выражении лица, если только вы не играете в покер в этот момент.

Улыбка на лице – это не просто привлекательное для окружающих людей выражение. Улыбаясь, вы настраиваете саму себя на позитивный лад и привлекаете в свою жизнь хорошие события. Вы распространяете вокруг себя радость, и чем больше света вы излучаете,

тем больше его приходит в вашу жизнь. Поэтому не забывайте улыбаться – другим, миру и самой себе.

Практическое задание

Если вы не привыкли улыбаться и испытываете сложности с тем, чтобы сделать это просто так, от души, не потому что смешно и не потому что произошло какое-то радостное событие, то попробуйте делать такое упражнение: улыбайтесь перед зеркалом каждое утро.

Чтобы улыбка получалась искренней, постарайтесь эмоционально сонастроиться с ощущением счастья и радости. Подумайте: когда вы улыбаетесь «просто так»? Может быть, по праздникам, в свой день рождения или восьмого марта, или в выходной, когда не нужно никуда спешить и вы чувствуете, что весь мир принадлежит только вам? Постарайтесь вспомнить это чувство и воспроизвести его осознанно.

Женщины в танце

*Жизнь – это танго, в котором главное – это движение.
Если остановишься – прекратится танец, если остановишься –
прекратится жизнь.*

Из фильма «Запах женщины»



А теперь давайте вернемся к разговору об истоках женственности и постараемся проникнуть глубже в суть женской природы.

Мы уже говорили о том, что сфера женщин – чувства. Задействовать интуицию, ощущать настроения других людей, творить и фантазировать женщинам помогает именно эмоциональность.

Второй источник силы, уникальный именно для женской природы, – это изменчивость. В каждой женщине от рождения заложена способность постоянно меняться. Множество мельчайших переживаний постоянно циркулирует в их внутреннем пространстве.

Часто приходится встречать негативное отношение к этому природному женскому свойству. О нем даже сочиняют анекдоты, в которых изменчивость женской сути доводится до абсурда: «Ученые выяснили, чего хочет женщина. Но она уже передумала!»

Истории о женском непостоянстве порой настолько забавны, что многие упускают из виду, что в каждой шутке есть лишь доля правды, и с щедростью приписывают женщинам полное отсутствие логики и бесконтрольную переменчивость в настроениях и желаниях.

Но суть женской изменчивости вовсе не в том, чтобы принимать решения, руководствуясь исключительно эмоциями. Как и среди мужчин, среди женщин встречаются импульсивные и рассудительные, вспыльчивые и спокойные, чувствительные и рациональные.

Изменчивость женской природы не подразумевает беспорядочности в намерениях и поступках. Меняется настроение, ощущения, чувства, идеи, восприятие окружающих, но это не хаотичный и бесконтрольный процесс, а скорее неуловимая смена оттенков внутреннего состояния.

Эти едва заметные изменения постоянно переплетаются и накладываются друг на друга, и благодаря этому внутренний мир и самоощущение женщины находятся в постоянном движении, будто в танце.



*Я наконец открыла для себя источник любого движения: это
единство, в котором рождается разнообразие.*

Айседора Дункан

И именно поэтому женственность очень тесно связана с танцем. Не с каким-то конкретным танцем под определенную музыку, а именно с пластичным ритмичным движением.

Давайте вновь обратимся к истокам человеческой цивилизации и вспомним, что в самые разные эпохи и в самых разных культурах танец играл очень важную роль. Танцы вхо-

дили в религиозные обряды, служили средством общения, сопровождали магические заклинания, являлись частью традиционных празднеств и т. д.

Причем главная роль в исполнении значимых, сакральных танцев зачастую отводилась именно женщинам. Существовали обрядовые танцы буквально на любые случаи жизни: они могли обеспечить богатый урожай, отвести засуху, способствовать удачной охоте и даже победе на войне.

И даже сейчас, спустя сотни и тысячи лет, танец остается особым женским талантом, волшебным даром, которым в полной мере может овладеть только женщина.

На занятиях и тренингах мы очень часто танцуем, причем не только в привычном понимании и представлении о танце. В частности, мы учимся танцевать внутри себя. Внешне этот танец едва заметен в уголках губ, изгибе бровей, движении плеч, легком повороте головы или взмахе ресниц.

Представьте себе, что каждый ваш жест, каждое мельчайшее изменение мимики может быть наполнено неповторимым и чарующим шармом, источником которого является ваше внутреннее движение. И речь идет не о движении крови или биении сердца, а о движении женской энергии.



Походка обнаруживает, идет ли кто уже по пути своему, – смотрите, как я иду! Но кто приближается к цели своей, тот танцует.

Фридрих Ницше «Так говорил Заратустра»

Чтобы ощутить этот волшебный внутренний танец, попробуйте прислушаться к себе.

Приложите руку к сердцу и прислушайтесь. Прочувствуйте, как особый ритм вашего сердца передается ладони, сопровождаемый более медленным и размеренным ритмом дыхания. Послушайте себя какое-то время, проникнитесь этим ритмом, и скоро вы почувствуете, что внутри вас находится огромный мир, живущий своей собственной жизнью и танцующий в своем собственном ритме.

Это и есть ваш внутренний танец – уникальный ритм вашего тела. И если вы научитесь ощущать это движение каждой клеточкой вашего организма, научитесь следовать этому ритму, то вы получите доступ к удивительному источнику силы, грации и обаяния.

Очень часто женщины стесняются или боятся танцевать даже в кругу друзей или наедине с собой. «Я не умею, это не мое, мне не дано», – говорят они в оправдание. Но на самом деле умение танцевать дано абсолютно всем женщинам, это заложено природой.

Ведь танец – это не только танго, вальс или чарльстон, не только набор каких-то определенных движений и шагов. Танец, с которым женщина идет по жизни, – это особая мягкость, грация и пластика, особый шарм, который рождается из музыки, созданной движением внутренних энергий.

Поэтому, если вы хотите пробудить свою женственность, разрешите себе танцевать. Танцуйте наедине с собой или с любимым человеком, под музыку или слушая один лишь свой внутренний ритм. Главное в этом процессе – не то, насколько профессионально вы двигаетесь, не осознанное запоминание и воспроизведение каких-то танцевальных па, а именно созвучность ваших движений и ваших внутренних потоков. Отдайтесь интуиции!

Вот что рассказывала об интуитивном танце Майя Плисецкая, прима-балерина Большого театра, знаменитая своей неповторимой манерой исполнения. Ее уникальный стиль танца, пластичность и артистизм снискали ей мировую славу. И вот что она сказала, когда ее в очередной раз попросили поделиться рецептом феноменального успеха:

«Я просто танцевала. Так, как считала нужным, даже нет – не считала, а чувствовала. Очень много вещей делается несознательно. Если начинаешь об этом думать, то получится как в анекдоте. Знаете, когда шел старик с седой бородой, а мальчишки на улице его догнали и спросили: „Дед, ты, когда спишь, бороду кладешь на одеяло или под одеяло?“

Дед стал думать и перестал спать... Вот и у меня тоже был такой случай: в „Каменном цветке“ Л. М. Лавровского Хозяйка Медной горы звала Данилу одним жестом... Чуть-чуть, еле заметный жест... Меня спросили: „Как ты это делаешь?“ – и все! Я больше так не могла, я подумала: как я делаю, и все пропало – больше этого жеста не было».

Как видим, даже в балете, очень строгом виде хореографического искусства, требующем многочасовых упорных и очень тяжелых тренировок, уникальность и неповторимость иногда рождается несознательно, благодаря внутреннему порыву, озарению и может исчезнуть, если постараться объяснить ее академическими терминами и загнать в рамки.

Но если вы совсем не умеете танцевать и не в состоянии освоить даже простенький «вальс-квадрат», необходимо лишь прислушаться к своему внутреннему ритму, внутренней музыке, позволить себе двигаться так, как вам хочется, – и это будет красиво, женственно и притягательно.

И этот принцип работает всегда, вне зависимости от того, танцуете вы, идете по улице или сидите за столиком в кафе. Когда женщина двигается естественно, расслабленно, интуитивно, ее пластика сама собой получается плавной, изящной и грациозной.

Но если женщина начинает задумываться о том, как она выглядит со стороны, если нервничает и напрягается, то на смену грации приходит угловатость, резкость, тяжеловесность. И чем больше вы стараетесь контролировать свои жесты и мимику, тем менее привлекательно вы выглядите.

То же самое происходит, когда вы сердиты или раздражены. Каким бы ни было ваше самообладание, внутреннее состояние немедленно транслируется через жесты, осанку и движения.

Поэтому так важно слушать свой внутренний мир и при необходимости успокаивать, гармонизировать его. Ведь раздражение, нервозность и суетливость не только портят вашу природную красоту и грацию, но и мешают оценить ситуацию объективно и принять правильное решение.

Помните, что каждой женщине от природы дана своя уникальная пластичность, танцуйте по жизни в такт своему внутреннему ритму и не позволяйте никому и ничему ограничивать вашу естественную грацию.

Практическое задание

Создайте свой собственный танец. Даже если вы обожаете танцевать или занимаетесь этим на профессиональном уровне, еженедельное выполнение этого упражнения поможет вам наладить более глубокий и тесный контакт с истоками своей женственности.

Этот танец можно исполнять под любимую музыку или мантры, или звуки природы, или даже в тишине – в зависимости от того, как вам комфортнее. Встаньте, расправьте плечи и расслабьтесь. Если хотите, прикройте глаза.

Прислушайтесь к внутреннему ритму своего тела, и как только будете готовы – начинайте танцевать. Двигайтесь так, как того просит ваше тело, не старайтесь воспроизвести какие-то па или элементы. У этого танца нет никаких правил и никаких ограничений.

Неважно, будете вы просто покачиваться из стороны в сторону или вдохновенно кружиться по комнате, или делать пассы руками – важно лишь, чтобы вы были расслаблены и слушали свое тело.

Утренний ритуал

Всякий раз, когда вы примеряете новую шляпку или пробуете новую тушь для ресниц, вы открываете в себе нечто новое, лучшее узнаете себя.

Софи Лорен



Жизнь современной женщины наполнена множеством ритуалов.

Что такое ритуал? Это некоторое символическое действие, сопровождаемое определенными мыслями, чувствами и эмоциями, настраивающее на определенный лад.

Еще много столетий назад женщины жили этими ритуалами: плетение кос, хороводы, купания и многие другие красивые обряды сопровождали каждый этап жизни женщины. Ритуалы помогают создать нужное эмоциональное состояние, настроиться на конкретную деятельность и выполнять ее с удовольствием.

С помощью ритуалов женщина настраивает себя на получение удовольствия от того, что она делает.

И сейчас мы хотим вам предложить придумать для себя особый ритуал вхождения в новый день. Ведь на самом деле это очень важно, как вы пробуждаетесь по утрам, как именно и с какими мыслями вы открываете глаза. И если вы не пожалеете для себя буквально 10–15 минут, то в каждый день вы будете входить с радостью, излучая красоту и гармонию.

Важно, чтобы ритуал не становился рутинным, исполняемым на автомате. Ритуал – это осознанное действие, которое готовит вас к наслаждению новым днем.

Даже если вы просыпаетесь на работу по будильнику – поставьте его на сорок минут пораньше. Это такая часть ритуала нового дня: вы используете это время, чтобы просто полежать в постели и как следует проснуться. Даже если вы за это время заснете снова, этот сон после звонка будильника тоже может быть частью ритуала нового дня.

Этот сон легкий и крепкий одновременно. В нем важна каждая секунда, в нем познается ценность каждого мгновения утреннего сна. Разве это не чудо? Можно сладко потянуться, потом еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть и почувствовать каждой своей клеточкой, сколько минут вам важно еще полежать.

Вы можете придумать и свой утренний ритуал: может быть, особое умывание или душ – главное в этом деле состояние, когда вы никуда не торопитесь, никуда не спешите. Создавая себе волшебное настроение на весь день, вы привлекаете в свою жизнь ежедневные чудеса.

Поэтому мы от всей души желаем вам найти свой ритуал, который будет для вас ценен.

Ритуалы можно проводить не по утрам, а, например, перед сном. Вспоминайте, какие маленькие чудеса повседневности дарит вам жизнь. Не засыпайте просто так – создавайте у себя в голове волшебную сказку своей жизни. И следующий день точно так же будет наполнен счастьем, красотой, молодостью, сиянием и исполнением ваших желаний.

Практическое задание

Придумайте свой собственный ежедневный утренний или вечерний ритуал, который будет наполнять вас ощущением счастья, чувством гармонии и вдохновением.

Создаем свой образ

Уход за собой должен начинаться с сердца, в противном случае никакая косметика не поможет.

Коко Шанель



Еще один важный секрет женской привлекательности кроется в том, какими мы видим самих себя. И каждой женщине очень важно создать этот внутренний образ – тот, который увидят остальные. Люди видят не то, что мы им демонстрируем, а то, что мы действительно ощущаем внутри себя.

Поэтому чем точнее ваши знания о самой себе, чем четче и ярче ваш образ в собственных мыслях, тем лучше его воспринимают другие люди. Если вы чувствуете себя красивой, умной, самодостаточной, любящей, любимой, творческой, одаренной, то такой вас и видят. Но если вы чувствуете себя неуверенно, тревожно, часто разочаровываетесь в себе, людях, особенно мужчинах, то окружающие не замедлят потревожить и разочаровать вас.

Женщина транслирует окружающему миру собственное представление о себе. И чем полнее она осознает свою сущность и свою природу, тем более яркий свет она излучает. А свет, как известно, притягивает.

Когда женщина понимает, кто она и какая она, то становится уверенной, светящейся и красивой. Излучающая такую уверенность женщина, пребывающая в гармонии с самой собой и с миром, обретает абсолютную привлекательность.

«В Мэрилин было что-то особенное. Иногда казалось, что она необычайной красоты, а иногда казалось, что она официантка, приносящая кофе...», – так говорил американский писатель Трумэн Капоте о Мэрилин Монро, всемирно известной актрисе и певице, ставшей кумиром и секс-символом для миллионов.

По сей день ее образ будоражит воображение. Это одна из тех женщин, глядя на которых можно учиться тому, как быть обаятельной, привлекательной и желанной. Для этого вовсе не обязательны природная идеальная красота, дорогая одежда и прочие внешние атрибуты.

Вот слова самой Мэрилин: «Женские чары нельзя производить промышленным способом, как бы кому этого не хотелось. Истинную красоту порождает женственность. Женская привлекательность только тогда и сильна, когда она естественна и стихийна».

При этом по современным стандартам Мэрилин была далеко не красавицей: низкого роста, довольно плотного телосложения, с «неидеальными» чертами лица. Но не каблуки, наряды и макияж сделали из Мэрилин кумира миллионов людей: она была прекрасна, поскольку чувствовала себя естественной во всем этом гламуре, перьях и шифоне.

Наверняка вы встречали шикарно одетых и искусно накрашенных женщин, которые при этом выглядят далеко не на все сто. Особенно часто это встречается у молоденьких девочек, которые только учатся ходить на каблуках и носить изысканные платья, и поэтому на первых порах зачастую они выглядят смешно и неловко.

Но и среди взрослых женщин часто встречается это несоответствие внутреннего и внешнего: какие бы красивые платья они ни надевали, они чувствуют себя в них неесте-

ственно и зажато. Они попросту не умеют подавать себя, нести свою красоту по жизни легко и непринужденно.

Неважно, сколько денег и усилий вы вложите в свою красоту. Если вы не будете сами ощущать себя красивой и привлекательной женщиной, то и другие не будут замечать, как вы прекрасны.

То же самое работает в любых сферах. Например, вы можете идеально знать предмет, но завалить экзамен из-за неуверенности в собственных силах. Или быть идеальным кандидатом на повышение, но «пролететь» из-за более яркой и напористой коллеги. Успех всегда как минимум на 50 % зависит от того, насколько вы в нем уверены.

К примеру, очень показательна история актрисы Джули Эндрюс, обладательницы «Оскара» за лучшую женскую роль в фильме «Мэри Поппинс» и главной героини нашего любимого фильма «Звуки музыки». У нее было не самое радужное детство, да и путь к славе не был легким и безоблачным. Вот что она сама пишет в своих мемуарах:

«Моим музыкальным номером был полонез из „Миньон“ с невозможным верхним „ля“ – нотой, которую я, к счастью, научилась брать уже в 12 лет после нескольких уроков пения с профессиональным педагогом. Успех успехом, но голос у меня был слишком юным и неестественным, и сама я была чувствительной, глупой и нерешительной, да к тому же застенчивой и ужасно одинокой – хороша актриса!..

По моей просьбе менеджер театра послал мои бумаги и фотографии в Голливуд со своей рекомендацией и получил ответ: „Она недостаточно фотогенична для кино“».

Несмотря на подобные отзывы, Джули не сдалась и продолжала идти к своей мечте и в итоге не только покорила Голливуд, но и заслужила мировую славу серьезной драматической актрисы, и вряд ли у многих сейчас повернется язык назвать ее непривлекательной.

Обладательница «Эмми», «Грэмми», «Золотого глобуса» и «Оскара», она нашла свой образ, сделала короткую стрижку и отдав предпочтение строгим костюмам и рубашкам, а не воздушным фантазийным платьям.

Но осознав свою красоту, Джули блистала в любой одежде и в любом образе: сказочной Золушки, волшебной няни с зонтиком, а позже – в величественном образе благородной вдовствующей королевы в фильме «Как стать принцессой».

И всех этих замечательных фильмов и прекрасных образов никогда бы не было, если бы Джули в ранней юности поверила, что «недостаточно фотогенична для кино».

Поэтому если вы хотите быть привлекательной, в первую очередь важно понять, какой вы видите себя сами, важно увидеть свою уникальную, неповторимую красоту. Очень часто красивые от природы женщины уничтожают свою привлекательность на корню из-за собственной неуверенности. Это отражается и в глазах, и в осанке, и в походке, и в тысяче других мелочей, которые создают целостный образ.

Если женщина сама чувствует себя красивой, яркой и привлекательной, то именно это и видят окружающие, как бы она ни выглядела и во что бы ни была одета.

Практическое задание

Разберитесь в себе: какой вы себя ощущаете? Красивой, привлекательной, успешной, остроумной, легкой, желанной? Если вы чувствуете, что где-то в чем-то сомневаетесь в себе, с этим важно поработать. Создайте у себя в голове свой собственный образ совершенной женщины – такой, какой вы хотите себя видеть.

Женское предназначение

В мире без женщин будет твориться следующее: мужчины не будут мыться и бриться, мужчины не будут работать. Вы – сила, побуждающая просыпаться каждое утро.

Стив Харви «Поступай как женщина, думай как мужчина»



Осознание своего предназначения, цели и смысла существования, конечной точки пути – это очень важный момент не только в раскрытии женственности, но и в жизни вообще. Гораздо легче двигаться вперед, если вы понимаете, куда идете. Точно так же легче налаживать контакт с собственной женственностью, если вы понимаете, в чем состоит ее суть и для чего вам лично это нужно.

Это довольно глубокая и сложная тема. Единого для всех предназначения не существует и не может существовать, ведь все мы разные, у всех у нас разные характеры, таланты, цели и желания. Но что-то общее, разумеется, выделить можно.

Интересно посмотреть, как мужчины со своей стороны воспринимают женское предназначение, как выясняется, тоже очень по-разному.

Обиженные жизнью и женщинами мужчины уверены, что предназначение женщины в том, чтобы обслуживать мужчину и заботиться о потомстве. Успешные мужчины отвечают так: в том, чтобы украшать мужчину. Творческие – в том, чтобы возбуждать желание творить, чувствовать, дышать и жить.

В любом случае оказывается, что мужчины связывают предназначение женщины со своей собственной фигурой. Женщина, согласно их воззрениям, нужна и непременно должна: мужчине, детям, миру. Мужчины чувствуют потребность в женщинах для продолжения рода, украшения жизни, заботы и вдохновения. Между тем жизнь многообразна, а тем более такие удивительные существа, как люди, потому женщины не могут быть созданы с какими-то ограничениями.

Каким же видят свое предназначение сами женщины? Прискорбно, но очень часто женщины забывают именно о самих себе, добровольно и «осознанно» ограничивая свое предназначение «утилитарными» функциями: для мужа, для детей. Однако полноценная реализация и раскрытие своих внутренних ресурсов невозможны, если вы не делаете ничего для себя, по велению души. Что под этим подразумевается?

Женская природа сама подсказывает правильный ответ. В каждой женщине очень сильно творческое начало, и именно в творчестве женщина раскрывается полностью: реализуется с радостью, с легкостью и воодушевлением.

Творчество при этом не означает искусство. Творчество может быть в чем угодно: в рождении и воспитании детей, работе, домашних делах, путешествиях, хобби. Творчество – это скорее особенное состояние, когда мы делаем что-то с внутренней радостью, удовольствием, воодушевлением.

К примеру, Мария Склодовская-Кюри, знаменитая женщина-ученый и дважды лауреат Нобелевской премии, открывшая совместно с мужем такие химические элементы, как радий

и полоний, говорила о предназначении так: «Пусть каждый из нас прядет свой кокон, не спрашивая, зачем и почему».

Эта женщина нашла свое предназначение в науке, и, судя по ее достижениям, это действительно увлекало и вдохновляло ее. Как и многие ученые и прочие великие деятели, она занималась наукой не ради самих наград и премий, радость приносил сам процесс познания. Вдобавок ей важно было приносить пользу миру: «Наука является основой всякого прогресса, облегчающего жизнь человечества и уменьшающего его страдания».

Можно рисовать картины, писать стихи или лепить скульптуры, но если мы делаем это автоматически, без вдохновения и внутреннего восторга, это не является творчеством и не наполняет нас энергией.

Поэтому главное предназначение женщины, которое присутствует в жизни независимо от стиля жизни и сферы деятельности, – это раскрытие в себе творческого начала. Когда мы гармонично меняем пространство внутри и вокруг себя, наполняем его своей радостью, любовью и теплом, мы реализуем свое творческое предназначение.

Осознание своего предназначения и того, что именно наполняет нас радостью и энергией жизни, – это и есть этап взросления, инициации женщины.

Важно, что предназначение в глобальном смысле этого слова зачастую связано не только с творчеством как «вещью в себе», имеющим свою собственную ценность, но и с тем, чтобы создавать что-то для людей, – то, что приносит им пользу, делает их жизнь лучше.



Вложить всю свою душу в фильм и надеяться, что люди это оценят – это единственное, о чем актер может мечтать. Тот факт, что зрители выходят из кинотеатров взволнованными и вдохновленными, является для любого из нас лучшей наградой.

Натали Портман

Будучи подростком, юной девушкой, женщина еще не до конца осознает себя в этом мире, и это совершенно нормально. Но когда она переходит во взрослую жизнь, она берет на себя ответственность за то, какой эта жизнь будет.

Очень многие воспринимают мир как нечто враждебное, суетливое, пугающее. Их жизнь превращается в непрерывную борьбу с неблагоприятными обстоятельствами. Это в первую очередь означает, что человек не до конца повзрослел: у него нет понимания, что мир и все окружающее формируем в первую очередь мы сами.

Жизнь тех, кто несет полную ответственность за себя и свою жизнь, куда более радужна: все дается очень легко, происходит множество приятных и радостных событий, маленьких и больших чудес. Важно понимать, что мир и окружающая вас действительность в первую очередь откликаются на ваши собственные запросы, на движения вашей души.

Мать Тереза, ставшая олицетворением милосердия, говорила: «Чем больше любви, мудрости, красоты, доброты вы откроете в себе, тем больше вы заметите их в окружающем мире».

Жизнь этой католической монахини является прекрасным примером реализации своего предназначения: она не была ни певицей, ни актрисой, не сделала каких-то важных научных открытий. Но тем не менее она стала знаменитой благодаря тому, что нашла свое собственное уникальное предназначение в заботе о других и следовала ему всю свою жизнь.

У нее не было никаких материальных богатств, никто не восхищался ее красотой и талантами, мужчины не сходили с ума в погоне за ее благосклонностью, но какую счастли-

вую, гармоничную и наполненную светом жизнь она прожила, занимаясь тем, что ей нравилось больше всего, – ухаживая за теми, кто нуждался в помощи!..

История этой добродетельной и мудрой женщины осталась в веках как живое напоминание о том, что не существует универсального рецепта «правильной» или «успешной» жизни, свой путь, свою цель и свой успех каждая женщина определяет сама.



Не бойтесь двигаться вперед! Необязательно обдумывать каждый следующий шаг неделями, просто действуйте. И не волнуйтесь, у вас все обязательно получится!

Ирина Удилова

Если вы знаете, кто вы и чего хотите, готовы принимать и дарить любовь и радость, то ваша жизнь становится ярким и интересным приключением. Иногда непреодолимые обстоятельства нагоняют тучи на небосклон вашего счастья, но внутреннее знание, что вы прекрасны, и жизнь прекрасна, и все находится в гармонии и на своем месте, очень быстро возвращает в небо солнце.

Практическое задание

Подумайте, как вы можете реализовать свое творческое предназначение, и в чем оно заключается. Что именно в жизни наполняет вас радостью и вдохновением? Есть ли какие-то помехи на вашем пути? Постарайтесь каждый день уделять хотя бы немного времени тому занятию, которое делает вас легкой и счастливой, оказывает поддержку, дарит энергию и воодушевление.

Первая инициация: девочка и красота

Ничто так не украшает женщину, как ее вера в свои достоинства.
Софи Лорен



Итак, настало время подробнее поговорить о том, что же такое женская инициация и какие этапы проходит каждая женщина, прежде чем полностью сформироваться и воссоединиться со своей женской сутью.

Очень важно разобраться в каждом из этих этапов, поскольку практически всегда причины наших взрослых проблем кроются в детстве или юности, когда был пропущен или не завершен какой-то из ключевых моментов женской инициации.

Разумеется, каждый случай индивидуален, и лучше всего проработать эти моменты на тренинге или личной встрече с одним из наших консультантов, но предварительно вы сами можете оценить, насколько полноценно в вашей жизни были реализованы эти важные этапы. Поэтому ниже мы подробно расскажем о том, как происходит становление женщины с самого раннего детства и какие ключевые факторы влияют на наше самовосприятие и гармонию со своей женской сутью.

Раскрытие женственности начинается с раннего детства. От рождения до взросления женщины проходят несколько инициаций, следуя от одного жизненного этапа к другому, осознавая себя девочкой, дочерью, девушкой, женщиной. Все эти инициации очень важны для того, чтобы взрослая женщина полностью принимала себя такой, какая она есть, и не отрицала свою природу.

На начальном этапе проведение этих инициаций в очень большой степени зависит от наших родителей, особенно это касается мам.

Итак, первая инициация заключается в том, что ребенок осознает себя девочкой, а не мальчиком. Это происходит примерно в три года – у кого-то раньше, у кого-то позже.

Эта инициация связана с самосознанием и самоидентификацией: когда мы начинаем замечать, что физическое строение девочки и мальчика отличается. В этот момент ребенок осознает, что существуют анатомические различия между людьми, начинает задавать вопросы, интересоваться этой новой для себя стороной мироустройства.

На этом этапе чрезвычайно важна роль матери, которая и проводит эту первую инициацию, первый этап осознания женской сути. Оттого, насколько грамотным и правильным окажется данный этап узнавания и осознания, во многом зависит, осознает ли в будущем девочка свою женскую суть как счастье и удивительный дар природы или станет сопротивляться своей сущности и отрицать ее.

Сейчас очень многие негативно относятся к тому, что матери наряжают своих маленьких дочерей как кукол, покупают им украшения и разнообразную детскую косметику. Но на самом деле это не проявление какого-то инфантильного отношения к ребенку, не стремление матери компенсировать собственные комплексы, а важный элемент в первой инициации.

Наряжаясь и украшая себя вместе с мамой, девочка учится видеть себя красивой, достойной восхищения. В будущем такие девочки совершенно не обязательно будут заик-

лены на нарядах, украшениях и косметике, но в раннем детстве такие моменты, когда девочка ощущает себя маленькой принцессой, очень важны.

Когда на начальном этапе жизни мать и дочь уделяют слишком мало внимания подобным занятиям, очень часто позднее у девочек проявляется отторжение собственной красоты и женственности, негативное восприятие самого стремления быть красивой.



Я верю в маникюр, в кричащую одежду, в то, что на отдыхе тоже необходимо делать прическу и наносить губную помаду. Я верю в розовый цвет, а также в то, что счастливые девушки – самые красивые. Я верю в то, что лучшее средство для сжигания калорий – это смех. Я верю в то, что завтра будет новый день, и... я верю в чудеса.

Одри Хепберн

Такие женщины, став взрослыми, не просто предпочитают сдержанный стиль в одежде, но порой даже воспринимают в штыки любые мероприятия по «наведению красоты». Наверняка у вас есть такие знакомые, а может быть, это характерно и для вас.

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.