

romulusolga.ru

Ромулус Ольга

Бесплатная мини – книга для женщин

Твоё тело – ТВОЯ ЖИЗНЬ

**Как научиться любить и принимать своё тело и жить в нём
долго и счастливо**



Оглавление

Введение.....	3
Глава «Я чувствую своё тело».....	5
Глава «Тело Женщины».....	6
Глава «90 – 60 – 90».....	7
Глава «Самая публичная часть нашего тела».....	9
Глава «Мы за здоровый образ жизни?»	11
Глава «Сексуальность».....	13
Глава «Цикл женской жизни».....	15
Глава «Вкусняшки».....	17
Глава «Танцуй по жизни».....	19
Заключение.....	21

Введение

День добрый, уважаемая читательница (ну или уважаемый читатель, тоже допускаю)))!

Я рада приветствовать вас на страницах этой небольшой книги.

О чём она будет?

Эта книга о взаимоотношениях с нашим телом, о котором мы зачастую вспоминаем только тогда, когда оно уже требует нашего внимания – например, заболело.

Книга о возможности создать с ним близкие, дружеские отношения, в которых тело становится помощником, знает ответы на те вопросы, которые вас волнуют.

Книга о возможности раскрыть ресурсы своего тела – от выносливости и гибкости до жизнестойкости и силы. О возможности его понимать, осознавать его скрытые потребности, говорить с ним на одном языке.

О возможности освободиться от скованности, зажимов, комплексов, живущих в теле.

Это просто заряд бодрости и оптимизма, которое получает тело и вы сами в процессе работы с ним.

Почему эта книга для женщин?

Наверное потому, что вот уже несколько лет я провожу тренинги для женщин на тему отношений – с мужчинами, другими женщинами, самой собой. Ну а как устанавливать гармоничные отношения с кем-то, если ты не в ладах со своим телом?)))

Вот так и появилась тема телесности в моих тренингах, на которых мы с участницами рассматриваем вопросы – что это за особенная наша часть – тело? Как с ним подружиться? Как научиться любить его и принимать таким, какое оно есть? Как узнавать его потребности и развивать способности? Как понимать его язык?

И, конечно, работа с телом занимает большое место в моих тренингах по развитию женственности. С помощью тела мы иногда быстрее и проще понимаем, как это – быть женщиной? Как это – чувствовать себя женщиной? Как воспринимать себя, женщину? Как это – жить по-женски?



Главная идея книги - **Как только вы начинаете работать с телом, меняется вся ваша жизнь.** Меняется отношение к себе, к миру, людям, обстоятельствам.

Откуда у меня такая уверенность? Только из личного опыта моего и моих клиенток.

Давайте познакомимся)))



Меня зовут **Ромулус Ольга**. Телесными практиками я занимаюсь уже несколько лет.

Всё это время меня не оставляла мысль, что тело может дать всё – не только боль, но и радость, уверенность в собственных силах и внимание окружающих, победу, преодоление, удовольствие и наслаждение.

Когда тело полно сил, когда я с ним в ладах, я по-настоящему живая!

Учусь у разных мастеров – и у классических телесных терапевтов, и у целителей, и у авторов собственных практических школ. И каждый раз, испытывая новый подход или новую методику, подтверждаю истинность моего убеждения, что мысли можно менять через тело, и тело можно менять через мысли. Я применяю этот подход на своих женских психологических тренингах по самым разным темам.

Тела моих клиенток всегда переживали все события тренинга вместе с их умами и чувствами. А моё собственное тело переживает вместе со мной все мои тренерские, да и просто жизненные радости или непонимания.

Эта бесплатная мини-книга – демо версия большой книги – тренинга «Твоё тело – твоя жизнь».

Для бесплатного варианта я отобрала несколько глав. В большой полной версии книги их 30. Каждая глава содержит теоретическую часть и практическое упражнение. Поэтому она и называется Книга – тренинг. Работая с ней, вы с первого же дня начнёте получать результаты!

Но и в демо версии вы найдёте множество ответов на свои вопросы.

И давайте уже начинать!)))

Ромулус Ольга

Глава «Я чувствую своё тело»



Начнём с того, что будем учиться чувствовать своё тело.

Умные учёные говорят о ПРОПРИОЦЕПЦИИ – научный термин, обозначающий умение чувствовать своё тело, отдельные его части, в любой момент времени понимать, где они находятся, даже, если вы с закрытыми глазами.

Но мне кажется, что помимо расположения частей тела нам бы научиться чувствовать, что с ними происходит – хорошо ли им, комфортно, подвижны ли они, что испытывают – боль, напряжение, неудобство? Ведь иногда мы даже эти понятия различить не можем!

Что уж греха таить, мы зачастую не понимаем, что происходит с нашим телом даже с открытыми глазами.

У каждой из нас есть участки, части тела, которые мы обходим стороной своим вниманием. И что получается? Они становятся похожи на маленьких обиженных детей, которым не уделяют внимание – начинают скрывать от нас свои проблемы, напряжения, мы разучиваемся управлять ими, а они – делать то, что нужно в данный момент. И мы перестаём испытывать радость от совместного общения. Да и нет уже никакого совместного общения. Остаётся только совместное проживание.

Вот и живём мы так со своим телом – сосуществуем.

Мы начинаем быть в напряжении, неудовольствии, перестаём чувствовать не только телесную, но и вообще жизненную радость. Потом появляются болезни тела, которые ограничивают нашу подвижность, дают дополнительные сложности и проблемы.

А потом эти участки тела вообще начинают думать, что не нужны нам и потихоньку атрофируются или отчаянно бунтуют.

А всё началось с того, что мы решили: «Да что там эта шея, зачем её разглядывать, зачем ей какое-то движение особое, я же кручу ею днём во все стороны. Да что там эта поясница... да что там этот ноги...».

Грустная картина, когда женщина в 35 – 40 лет не то что танец живота исполнить не может, а просто гибко и плавно двигаться (это ведь тоже про управление и чувствование своего тела).

Поэтому – будьте внимательны к своему телу!

Глава «Тело Женщины»

А сейчас давайте попробуем увидеть в себе женщину, женское тело, женственность.

Найдём это в себе, научимся ощущать себя в этом спокойно и уверенно, чтобы потом можно было показать миру (и он понял, что вы – действительно Женщина, а не существо непонятого пола).

А то ведь иногда, когда кто-то обращает внимание на то, что мы – женщины («у тебя сегодня платье красивое, ты особенно выглядишь», «туфли на каблуках, губы накрашены», мужчина пальто подал) – мы как будто извиняемся за то, что мы такие (не повезло родиться женщиной) и пытаемся убежать от этой острой темы скорее.

Если вы себя чувствуете именно так, если на работе вам более привычен строгий брючной деловой костюм, если вас вводят в смущение женские побрякушки и безделушки, если вы подбегаете к двери быстрее мужчины, чтобы он (не дай бог!) не открыл вам её, если вы смущаетесь и сопротивляетесь, когда вам говорят «ты же женщина», если убеждены, что только на себя можете рассчитывать (от мужчины не дождёшься), то у вас сейчас явное противоречие с вашей женской природой, с вашей женской сущностью.

Я не предлагаю вам превратиться в легкомысленных «блондинок», которые «тупят», ничего не понимают в жизни, ленивы и несообразительны, вызывают только сожаление и сочувствующую улыбку.

Понятие «женственность» - совсем про другое. Здесь и – открыть капот машины и беспомощно развести руками так, чтобы тут же появился мужчина, который готов вам помочь. Здесь и – коня на скаку останавливать. И – перемыть-перестирать весь дом за 3 часа до прихода гостей, и – сидеть на подоконнике 3 часа, рассматривая звёзды.

Что? В вашей жизни «кони всё скачут и скачут, а избы горят и горят»? И совершенно некогда, а главное – нет смысла и желания – сидеть рассматривать звёзды?

Что ж, огорчу – вы живёте по мужскому образу жизни. Что-то не так с вашей женственностью, глубоко запрятали вы её.

И даже если вы после долгих лет джинсов и кроссовок наденете платье и каблуки, накрасите губы, в вас могут не признать Женщину. Да вы и пройтись-то в таком наряде не сможете (в горящую избу совсем в другом костюмчике забегают).



Но и если вы будете этакой «блондинкой» с накачанными губами, купите розовую клавиатуру, а на работе оденете мини юбку и декольте, и начнёте капризничать, вас тоже вряд ли назовут женственной.

Знаете, в чём преимущество, главный секрет женственности? Ответ прост – «могу копать, могу не копать». Могу коней останавливать, когда других вариантов нет. А могу не останавливать, а предоставить это дело мужчине. А сама пойду на звёзды смотреть – ведь мужчина справится сам. А главное – я могу сделать так, чтобы этот мужчина рядом появился и остановил уже этих коней.

И если вы убеждены, что так не бывает, мне жаль.

Но если хотите попробовать, помните. Стать женственной (особенно после многих лет трудного «мужского пути») – это труд, требующий усилий.

Хочу вас успокоить – с опытом это даётся всё легче!)))

И через какое-то время вы с удивлением обнаружите, что на каблуках и в юбках реально можно ходить, что женская сумочка может быть не похожей на вещевой мешок вместимостью 10 кг, что мужчина с радостью готов помочь поднести ваш чемодан, что коллега-мужчина легко и без сексуального намёка оплачивает вашу чашку чая в кафе. Что вообще кругом много классных мужчин. А главное – они так рады тому, что вы женщина! И им даже ничего от вас не надо, кроме того, чтобы вы дальше оставались женщиной. А всё остальное в этой жизни они готовы взять на себя. Потому что рядом с такой Женщиной они (иногда сами не замечая) становятся действительно Мужчинами.

И про тело. Это так естественно, что, если в голове вы – женщина, то тело тоже становится женским – мягким, гибким, нежным, тонким, легким.

Ну что, будем искать эту женственность?

Глава «90-60-90»

Итак, поговорим о нашей фигуре.

Думаю, для вас не будет открытием тот факт, что в разные времена стандарты на красивую женскую фигуру были абсолютно разными. Посмотрите в интернете картинки женских фигур художников эпохи Возрождения, фотографии моделей 50-60-х годов, моделей типа твигги, современную модель Тару Линн. И это – только европейско-



американское представление о красивой фигуре. А ведь есть ещё другие страны-континенты – Азия, Африка, индейские и бушменские племена...

И есть ещё отдельная страна-континент под названием ВУ.

Ведь это же вполне логично, что у каждой культуры, народности, эпохи, общества есть свои предпочтения. А вы чем хуже?

Я хочу задать вам главный вопрос: «А какая фигура нравится лично вам?».

И здесь, главное, не вестись у окружающих на поводу. Если сегодня обычный стандарт 90-60-90 всё ещё давит на вас, отодвиньте его в сторону на пару часов.

Найдите внутри себя свой ответ.

Вообще, если вы довольны собой по жизни в целом, то и та фигура, которая у вас есть, будет устраивать. Здесь работает главный секрет - всё, что мы имеем – идеально подходит для той жизни, которую мы ведём. Непонятно? Поясняю. Лишний вес и некрасивая фигура появляются в вашей жизни по нескольким причинам:

- вы хотите стать заметнее и значительнее, чтобы на вас обращали внимание (та самая поговорка «хорошего человека должно быть много»). Можете не признаваться, но вам не хватает признания и поддержки окружающих, вы не считаете себя авторитетом в определённых кругах. И вы пока не умеете добиваться этого другими способами. А тело вам помогает – вы физически становитесь больше, заметнее, вас уже нельзя игнорировать.

- когда вы не хотите заниматься своими действительно серьёзными и важными темами, у вас в голове только один вопрос: «влезу или нет в это платье?» И если не влезла – всё!!! Жизнь не удалась и медленно и печально подходит к концу.... Какая разница, что с мужчинами не складывается («это тоже из-за уродской фигуры и лишнего веса»), что в жизни давно не было ничего исключительно интересного («толстячкам не полагается»), подружки куда-то разбежались и близких не осталось («с их-то фигурами!»), с мамой давно по душам не разговаривала («ей бы всё накормить меня»), работу хорошую найти не могу («кто такую жирную возьмёт»).

Вы правда думаете, что все ваши проблемы из-за лишнего веса и других пропорций? Ну, продолжайте так думать, тело вам поможет, оно услужливо не будет худеть – вам ведь нужна главная проблема, борьбу с которой вы пронесёте через всю свою жизнь!

Это – главные причины, почему появляется и не уходит лишний вес. Есть и другие, можно покопаться лично с вами.

Главное - если ваши пропорции и объёмы наводят на вас тоску и ужас, оставьте в покое еду и спортзал и отправляйтесь на приём к психологу.

Разберитесь со своими жизненными проблемами, а вес уйдёт сам, ведь в нём уже не будет необходимости.

Именно поэтому, кстати, во всех хороших центрах похудения вас в первую очередь направят к психологу.

Хотя спорт и правильное питание никто не отменяет!)))

И тогда к вашему лёгкому весу появится приятное дополнение – здоровое функционирование всех систем и органов и цветущий внешний вид!

Глава «Самая публичная часть нашего тела»

Да, с лицом именно так. Все морщинки и прыщики, которые появляются на лице, доставляют нам гораздо больше уныния, чем то же самое где-нибудь на спине или даже на попе. Фитнесс-корпорации предложат вам огромное количество программ для тела, и почти ничего – для лица. Скорее всего, вы неоднократно встречали спортсменов, инструкторов, у которых красивое тело, но лицо... На нём явно читается весь (обычно грустный) опыт нашей жизни. И так сложно с ним что-то сделать!

Именно поэтому так велика индустрия косметики для лица – не можем предотвратить, не можем преобразовать, значит замаскируем!

Замаскировать-то, конечно, можно. Сделаем себе красивую масочку из тонального средства, теней, карандашей и туши, помады, румян, консилера и пудры.

Масочку. Ну, на карнавале под названием «жизнь» так и принято – ходить в маске, чтобы побыть другой и не показывать себя настоящую.

Я не собираюсь отговаривать вас от декоративной косметики и рассказывать вам, какое это зло – пользуйтесь на здоровье (кстати, обратите внимание на последнее слово, пусть ваша косметика будет полезной)! Я и сама этим балуюсь))).

Более того, для женщины косметика, как и одежда, духи – часть образа, который она меняет каждый день. А образ – это эмоция, чувство, облеченное в



материальное выражение с помощью одежды, косметики, парфюмерии. Мы разные каждый день, и образы у нас разные получаются. Это нормально.

Для нас очень важно наличие этих образов – настроений. Из них мы легко черпаем энергию. Как? Например, сегодня я иду на важные переговоры. И делаю строгий естественный макияж. Смотрю на себя в зеркало и заражаюсь этой строгой естественностью. А завтра – иду на свидание с оочень интересным молодым человеком, с которым хочу немножко пофлиртовать))) Делаю себе соответствующий макияж – выделяю глаза, делаю их выразительными, выделяю губы, делаю их соблазнительными. Смотрю на себя в зеркало и ловлю флиртовое настроение!

Ну ладно, с косметикой-то всё понятно.

Но помимо её в теме лица есть ещё и другие аспекты. Если вас что-то конкретное не устраивает в вашем лице (форма и размер носа, глаз, лба, подбородка...) срочно возвращайтесь к главе, где мы учились воспринимать своё тело.

А вот когда научитесь принимать своё лицо, тогда можно начинать его менять, преобразовывать весь тот опыт, который нашёл своё отражение на вашем лице. Что? Для вас удивление, что можно без хирургического вмешательства серьёзно изменить пропорции и формы частей лица, подтянуть кожу, сделать её упругой, светлой, избавиться от серьёзных глубоких морщин, убрать асимметрию? Да, такие методики есть. Мы же умеем на уровне мыслей, ощущений преобразовать свой опыт. Вот и на уровне тела – лица тоже можно.

Лично я занимаюсь по системе «Живое лицо» И вам рекомендую!)

Глава «Мы за здоровый образ жизни?»

Я не знаю, какое у вас сейчас выражение лица, когда вы прочитали заголовок))) Мне, например, это устойчивое словосочетание давно уже набило оскомину (особенно учитывая опыт моей прошлой работы с молодежью, где эта тема была одной из приоритетных, но бестолковых, как вы догадываетесь).



И всё же я хотела бы сегодня поговорить именно о ней. В связи с тем, что эта фраза в последнее время стала как будто бы волшебным ключом к решению вопросов здоровья, внешнего вида, самочувствия и успеха. Бегай по утрам, брось курить, начни пить 2 литра воды ежедневно, откажись от мяса – и будет тебе счастье!

И вот часть из нас, вздыхая и охая, плетётся на пробежку, в то время, как друзья бегут на весёлую вечеринку, и жалобно смотрит на вкуснейшее и красивейшее пирожное, а рука обречённо накладывает в тарелку овощи на пару. Периодически срывается и чувствует себя ужасно виноватой. И думает, что ей очень не хватает силы воли.

Другая часть «озабоченно» целиком и полностью подчиняет свою жизнь положенными правилами того самого ЗОЖ (абсолютно неважно, в соответствии с какой системой), не даёт себе ни малейшего шанса «сорваться», надевает на лицо восторженную улыбку и невероятной силой воли убеждает себя и окружающих, что это – и есть идеал их жизни. На предложение вкуснейшего пирожного такие обычно отвечают: «что ты, это очень вредно для организма, скушай лучше листья салата». А если вы им вдруг ответите, что (о, боже!) не делаете каждый день зарядку, или, что ещё хуже – пьёте меньше 2 литров воды в день – они осудительно покачают головой: «как же вы собираетесь поддерживать своё здоровье?! Как вы дальше собираетесь жить?!». А уж если вы курите, то вас, скорее всего, и вовсе вычеркнут из списка друзей.

Что в голове у этих людей? Чаще всего их отношения с жизнью нельзя назвать здоровыми, благополучными. Особо острые элементы начинают пропагандировать (бросаться лозунгами), убеждать вас, настойчиво предлагая присоединиться к своей (естественно, единственно верной) системе сохранения здоровья, рисовать ужасные перспективы будущего, если вы не начнёте прямо сейчас очищение, (сыроедение, вегетарианство, обливание холодной водой...). Бегите от таких людей подальше. Это – фанатики. А фанатизм ещё никого ни к чему хорошему не привёл.

В чём здесь проблема, неоднозначность вопроса?

Попробую пояснить. Помните поговорку: «Можно быть правой, а можно быть счастливой»? Здесь я её переиначу: «Можно вести здоровый образ жизни, а можно быть счастливой».

Вкуснейшее пирожное, которое приготовила ваша мама вам на день рождения – не только лишние калории и вредный сахар. Но и ваши отношения с мамой, её забота о вас и желание порадовать. Вы готовы лишиться этого ради соблюдения правил?

И второй вопрос – кто и для кого установил эти правила? Ведь лучше вас никто не знает, какой образ жизни вам надо вести для того, чтобы быть здоровой и счастливой. Правила для вас можете установить только вы сами.

А ещё скажу, что (по опыту) люди, которые иногда нарушают правила – гораздо более счастливые, чем те, кто живёт строго по ним.

Как я вижу картинку в идеале? У вас есть образ жизни со своими привычками и правилами (быть может, состоящий из элементов разных систем, а может и в рамках одной, а может, вы сами себе придумали свою систему), вы легко к нему относитесь, понимаете, что ваш образ жизни – не догма, и вы можете попробовать что-то новое, если почувствуете к нему интерес. Вами не руководят правила (даже, если вы их сами себе определили), вами руководит внутренняя потребность делать так или иначе. То есть – я не курю не потому, что запрещаю себе («ведь это так вредно для здоровья!»), а потому что мне не хочется, нет у меня такой потребности. А сейчас я съем это пирожное, потому что та радость, которую получим я и моя мама, для меня гораздо важнее, чем калории. Я с удовольствием откажусь вечером от ужина (в конце концов, и калорий и радости от еды мне на сегодня достаточно).

Картинка из области фантастики? Отнюдь. Я знаю очень много людей, которые живут по таким правилам. И все они – спокойные счастливые люди, живущие с интересом к себе и окружающему миру, не особо переживающие по поводу своего здоровья. И оно обычно их не подводит.

И я знаю немало фанатиков своей оздоровительной системы, которые держат под контролем содержание сахара, уровень железа и чего-то там ещё, но все равно периодически страдают заболеваниями, испорченными отношениями с близкими и общим неудовлетворением от жизни.

Я бы предпочла говорить о некоем общем образе жизни. Ведь разве главное в нашем образе жизни здоровье? Главное, на мой взгляд, насколько такой образ жизни делает вас счастливой. И это – не только еда, спорт, оздоровительные процедуры. Это и про отношение к себе, людям, жизни.

Элементов образа жизни может быть огромное множество. Как же выбрать?

Наблюдайте за людьми – у кого вы хотели бы поучиться? Чей образ жизни, физическая форма, самочувствие, отношения с людьми и в целом отношение к жизни вам нравится? Скорее всего – у здорового, гармоничного, спокойного и довольного жизнью человека. Такие обычно говорят: «Мне нравится, как я живу. Если тебе интересно – могу рассказать. Если захочешь присоединиться – твой выбор. Попросишь помощи – помогу, но лезть с советами не буду».

И прислушайтесь к себе – что с вами происходит, когда вы живёте в соответствии с этими правилами, нравится ли вам?

Ну и чтобы рьяные сторонники здорового образа жизни меня не обвиняли в негативном отношении к здоровому образу жизни – я абсолютно спокойно отношусь к способам сохранения здоровья во всех его разновидностях, считаю, что все имеют право на существование, среди них нет хороших или плохих – просто разные варианты подходят для разных людей. Я сама – тоже приверженец некоторых вещей. Я не курю и практически не употребляю алкоголь, мало (но всё же ем) мясо и рыбу. Занимаюсь (не так часто, правда) физическими практиками, построила для себя особый режим питания, собираюсь заняться голоданием. И очень много занимаюсь своими мыслями, чувствами, отношениями с самой собой, другими людьми и миром в целом. Но не потому, что «умные» люди говорят (и даже подтверждают многолетним опытом), что так надо. Просто мне так хочется, мне так интересно жить.

Не гонитесь за здоровым – выстраивайте образ жизни, который дарит вам саму жизнь во всех её проявлениях!

Глава «Сексуальность»

Что есть для вас сексуальность? В чём вы её видите? Где вы её слышите? Как вы её ощущаете?

Так много в этом понятии намешано. Но мы всё равно интуитивно понимаем, что это – про некоторый магнетизм, который притягивает людей друг к другу.

Я долгое время думала и разбиралась, в чём здесь секрет.

И вам предлагаю не спеша порассуждать.

Итак, первый, очевидный уровень сексуальности:

- грудь пятого размера
- губы с ярко красной помадой
- глубокий вырез
- обтягивающее кожаное платье
- призывная поза
- откровенный танец
- ...



список без труда можно продолжить.

Этот уровень сексуальности – поверхностный. Его ещё называют сексапильностью. Это – внешнее выражение сексуальности. Он, несомненно, важен для тех, кто хочет подчеркнуть свою сексуальность дополнительными средствами.

Ну, или для тех, у кого больше нет никаких пластов, уровней сексуальности. Те останавливаются на сексапильности.

Конечно, с возрастом этот уровень становится всё менее доступным. Пока мы молоды – вполне естественно смотрятся многие вещи, легко принимаются и откровенные танцы и торчащие трусики. Но с возрастом мы всё лучше понимаем, что что-то должно быть внутри, глубокое и сильное, чтобы мы действительно были сексуальны.

Идём дальше?

Сексуальная женщина – в первую очередь – женщина. Да, вот такая тавтология. Она отлично принимает саму идею о том, что живёт в женском теле и проявляет себя в этом мире, как женщина. Женственность для неё – естественно и не наигранно.

Сексуальная женщина – уверенная в себе женщина. Без истеричной самоуверенности в своей внешности, деловых и других качествах, но в спокойной уверенности в знании, понимании и принятии себя, своего тела, своей красоты, своей особенности. И такая уверенность даёт спокойствие, плавность. Сексуальная женщина не бывает в суете.

Идём ещё дальше.

Сексуальность – не только принятие, но и чувство своего тела. Сексуальная женщина знает и чувствует своё тело очень хорошо, что ей доставляет или не доставляет удовольствие. И даже умеет об этом говорить с мужчиной!

И не только про секс. Если женщина скажет: «Мне нравится этот терпкий аромат, он буквально проникает внутрь меня и будоражит мои фантазии». Да если ещё грудным, низким голосом... Да если ещё медленно и глядя в глаза мужчине особенным взглядом ... Скорее всего, это будет очень сексуально.

Сексуальная женщина признаёт секс и всё, что с ним связано, важной частью своей жизни. Она уделяет этому своё время и внимание.

Вот как много всего в сексуальности.

Но без этого даже самая красная помада и самые красивые чулки не сделают тебя сексуальной.

Глава «Цикл женской жизни»

Хотим мы того или нет, но наша женская жизнь действительно во многом подчиняется этому самому женскому циклу, в течение которого (по выражению некоторых авторов) мы видоизменяемся в четырёх разных женщин. Как будто четыре времени года царствует в организме женщины. Основанием таких перемен являются процессы, происходящие с женскими половыми гормонами – эстрогеном и прогестероном.

Знакомство с этими состояниями может помочь нам чувствовать себя более адекватно. Ведь когда я понимаю, что и почему со мной происходит, я к этому готова и выбираю соответствующую линию поведения.

Итак, знакомимся.

Начнём с «зимы».

Некоторые авторы называют женские месячные «кровавыми слезами матки по несостоявшейся беременности». И это похоже на правду. В эти дни мы чувствуем себя не только без сил, но и грустно-печально, настроение невеселое. Замечу, что болезненные ощущения – это не норма! Неприятные – да, могут быть, но не до обезболивающих таблеток и обмороков!

Нормальными желаниями в эти дни становятся – желание полежать, уединиться, лентяйничать.

Главные женские гормоны, эстроген и прогестерон, находятся в эти дни на очень низком уровне. Поэтому в данный, «зимний период» - женщина не может зачать.

Но через несколько дней приходят перемены. И как в природе за зимой следует весна, так и наше настроение-состояние разительно меняется. Главным управителем нашего настроения становится эстроген. Мы становимся жизнерадостными и весёлыми, открытыми, даже немного авантюрными, полными сил и энергии. Именно в эти дни нам всё даётся легко – и физически и морально. В этот период женщина тоже не может забеременеть (яйцеклетка не созрела и овуляция невозможна).

И именно в это время нам удаётся легко сбрасывать лишний вес.

За весенним разгульным настроением приходит жаркая летняя пора. Эстроген властвует над нами и делает нас сумасшедше привлекательными для



мужчин. Да и нам самим хочется нравиться. Тем более, что всё этому способствует – кожа становится упругой, глаза блестят, волосы легко укладываются, даже запах у нас становится особенно привлекательным. Природа заботится о том, чтобы мы нашли пару и зачали ребёнка и делает всё возможное, чтобы это случилось. Мы легко сводим с ума мужчин. Но и сами подвержены этому «сумасшествию» - мы легко можем согласиться на секс, даже часто сами проявляем инициативу, ощущения от секса в этот период особенно приятны. В этот период нам надо быть внимательными, если мы не готовы забеременеть. Период возможной беременности очень короткий (всего около 12 часов яйцеклетка ждёт своего сперматозоида). И период вероятности зачатия приходится на конец «лета» - начало «осени».

Когда «лето» сменяется «осенью», на первое место выходит прогестерон и наступают дни, когда женщина опять не может зачать. Организм готовится к возможной беременности.

Поэтому у женщины появляется тихое уравновешенное настроение, желание создавать уютную обстановку (эффект «гнездовья»).

И в это время практически бесполезно худеть – организм «запасается» и не может по доброй воле расстаться с запасами))))).

Но постепенно организм понимает, что беременность не наступила, он начинает «грустить», концентрация гормонов падает. И именно в эти дни наступает тот самый ПМС – слезливость, нервные срывы, сверхбидчивость и даже лёгкая степень депрессии.

Вот такие простые закономерности развиваются в женском организме на протяжении месяца.

И помните вот ещё что – количество дней в цикле – очень индивидуально. Нет правильного и неправильного. В медицинской литературе говорится о норме в пределах 24 – 42 дней. Правильное количество дней то, которое у вас наблюдается постоянно (без учёта стрессовых ситуаций). И только если колебание сильное (более 10 дней) не на фоне стрессовых факторов (путешествия, смена климата, сильное волнение, голод, другие стрессы), тогда **стоит** беспокоиться.

Мне кажется, всё это очень важным знать и нам, женщинам, и нашим мужчинам, чтобы они смогли понять и поддержать нас. Ведь нам самим нелегко от этих перепадов настроений!

Сегодня современная традиционная медицина предлагает множество способов чувствовать себя «на высоте» в любые дни, передвигать сроки месячных – стимуляторы, обезболивающие, гормональные ...

Но, на мой взгляд, нет ничего страшного и опасного в том, что каждый месяц мы испытываем диапазон настроений – от восторженных до

депрессивных. Более того, это явление даёт нам, женщинам, большее преимущество перед мужчинами)))) Каким образом? У нас есть отличная возможность тренироваться в проявлении, испытывании эмоций. Мы гораздо ближе, чем мужчины, с ними знакомы. Именно поэтому сила чувств – наша, женская сила.

Так давайте же воспользуемся этой возможностью!

Глава «Вкусняшки»

Пусть сегодняшний день у нас будет вкусным)))

Что такое «вкусный»? Очевидно, это нечто, обладающее вкусом. И тогда все вещи делятся на вкусные (обладающие вкусом) и безвкусные (не обладающие вкусом).



Конечно, в первую очередь, «вкусность» мы различаем вкусовыми рецепторами языка, но большое значение имеют и обонятельные рецепторы носа, и даже зрительные сигналы. Попробуйте заткнуть нос (очень хорошо получается, когда насморк) и съесть что-нибудь. Гарантирую, вы наполовину, а может быть и вовсе, не почувствуете вкус. А если есть с закрытыми глазами, то большую часть времени вы будете пытаться определить, что вы едите, а не какое оно на вкус.

Вкусности дарят нам удовольствие, радость, наслаждение. В отличие от безвкусных вещей, по поводу которых мы не испытываем этих ощущений. Но неужели безвкусные вещи в действительности не обладают вкусом? Совсем никаким? Или мы просто его не чувствуем?

Безвкусными мы часто называем продукты, обладающие тонким, неявным, не ярко выраженным вкусом. Мы просто перестаём его различать. Быть может тому виной огромное количество усилителей вкусов, которое добавляют во все современные продукты. Наши рецепторы перестают нормально работать.

А ещё безвкусными часто становятся ежедневные продукты – те, что мы употребляем почти каждый день. Вспомните, какой яркий вкус был у новогодних мандаринов нашего детства! А сегодня мы можем есть их круглый год, и вкус уже совсем не тот... Я уж не говорю про картошку и макароны, которые мы едим почти каждый день. Мы так привыкаем к ним, что едим автоматически. А если в

это время ещё читаем книгу или смотрим телевизор, то о каком вкусе вообще можно говорить.

И есть ещё слово «невкусный». Нечто, что мы так называем, явно обладает вкусом. Но таким, который нам не нравится. Узнать, нравится нам эта вещь или нет, можно только попробовав. Простая истина. Но часто ли мы этим пользуемся?

Сейчас вспоминаю, как на предложение съесть гречневую кашу я обычно автоматически отвечаю «спасибо, нет» (есть у меня опыт поедания нехорошей гречневой каши). Но ведь не факт, что в этот раз (совсем другая каша, приготовленная совсем другим человеком) будет такая же невкусная. И всё, что мне надо – просто попробовать. А дальше – могу есть, могу не есть. Но в моей голове уже появился ярлычок «гречневая каша - невкусная». Сколько же потенциально вкусной гречки я в своей жизни пропустила!)))

Есть ещё одна огромная тема. Вкусности могут быть полезными или вредными. Можно долго рассуждать о том, что полезно, а что нет. Но мы не будем это делать сегодня – много нас разных со своими мнениями, концепциями, идеями.

Всё равно есть только два способа – ориентироваться на чьё-то мнение (друзей, соседей, врачей) или ориентироваться на себя. Остановимся на том, что мы всё же как-то определяем, какая вкусняшка для нас полезная, а какая вредная. И ведь так и бывает – самое вкусное непременно попадает в категорию «вредное», а самое полезное – никак не попадает в категорию «вкусное»!)

Это действительно особенное счастье, когда все твои вкусности попадают в категорию полезное. Как к этому прийти? Лично я сначала определила для себя круг «полезное», а потом стала исследовать всё, что туда попадает, открывать новые для себя вкусы, а потом и создавать их, экспериментируя.

Как вы догадываетесь, вкусняшки – это не только то, что предназначено для желудка и балует тело. Хотя первая мысль возникает именно такая. И появляются перед глазами картинки про пирожное, мороженое, шоколад и ещё кучу всего...

Вкусняшки – это ещё и то, что делает вкусной нашу жизнь в целом. И здесь картинки могут быть совершенно разные. Хотя и в первом случае – тоже!))).

Всё, что я говорила про еду, перенесите в целом на жизнь. И про вкусное, невкусное и безвкусное. И как мы это всё определяем. И про вредности и полезности. И как их определяем для себя.

Когда в нашей жизни присутствует вкусность в самых разных форматах, мы начинаем жить совершенно по-другому.

И вот закономерность - каким-то неведомым образом, становится меньше пресных «надо», «должна», а больше появляется самых разнообразных по вкусу «хочу».

Вкусность можно найти двумя способами – постоянно пробовать новое или заново открывать уже известное.

Ну и напоследок. Если вкусностей в целом по жизни у вас станет больше, то и желудку уже не надо будет так много!

Глава «Танцуй по жизни»

Девушка, а вы танцуете?

Да? Здорово! Согласитесь - невероятный подъём эмоций и чувств. И настроение так быстро улучшается. Отличная разминка, зарядка для тела, формирует всё на свете – силу, выносливость, гибкость, равновесие, умение управлять своим телом.

Не танцуете? Уверены? Совсем никогда? Даже если никто не видит? Даже внутри себя мысленно?

Жаль.

Хотя, быть может, вы просто поторопились с ответом.

Мне кажется, что все мы танцуем.

И эти танцы могут быть совершенно разными.

Вот весёлая озорная девушка идёт по жизни в ритме самба – ярко, зажигательно, в пёстрых костюмах.

Вот девушка-подросток пробует себя и эту жизнь на прочность, выкручивая замысловатые элементы брейкданса.

Вот в исполнении роковой женщины партия танго, полная драматизма отношений с мужчинами и с миром.

Вот классический балетный танец в положенной белой пачке образцовой женщины – жены. Классически красивый. И немного скучный.

Вот непохожий ни на что авторский танец свободной женщины. Экспрессия, выразительность, страсть.

Какие танцы танцуете вы?

По количеству задействованных сторон танцы бывают одиночные, парные и коллективные.

С коллективными, кажется, ясно. Есть семья, коллеги по работе, компания друзей. И наш общий успех зависит от усилий каждого. Необходимо точно придерживаться общего рисунка танца, который сначала нужно ещё и придумать.



Иногда, правда, мы отдаём эту функцию постановщику, который придумывает этот танец за нас. Мы становимся лишь исполнителями. Конечно, иногда ты можешь быть солистом. Но здесь почти нет места импровизации. Сама красота коллективного танца – в слаженном исполнении общих элементов. И иногда эта сила единения коллектива в танце захватывает дух.

С парными танцами ещё проще. У меня есть партнёр, и мы вместе выделяем всяческие па, которые легко даются и не очень. Кто-то в паре красивый, а кто-то хорошо танцует. Кто-то выбирает сложные элементы, а кому-то достаточно «улыбаемся и машем». Иногда один из партнёров забывает о другом, увлекается собственной партией, даже уходит в сторону. И – общего рисунка танца уже нет. Иногда кто-то не успевает, и если второй не снизит темп, то – рисунок танца сбивается. А ещё бывает так, что вовремя не поддержали, не подхватили, не поняли замысла следующего элемента...

Свои сложности. Но если с ними работать – красивейший танец получается.

Не всем нравится танцевать в коллективе или в паре. Некоторые предпочитают соло.

Одиночный танец некоторым кажется грустным – не нашлось партнёра. Но при умелом исполнении он очень красив. Некоторые из нас принципиально выбирают именно его – кто-то исследует возможности своего тела, кто-то хочет надеяться только на себя, а кто-то хочет, чтобы всё внимание и слава достались только ей.

Мы все в те или иные моменты жизни исполняем одиночные, парные или коллективные танцы.

Но есть ещё один танец. Который мы танцуем каждый момент жизни. И нашим партнёром выступает сама Жизнь.

Иногда этот танец кажется нам одиночным. Мы так надеемся на поддержку – где же этот кто-то, кто должен подхватить нас на руки и закружить? Где же этот кто-то, на кого мы сейчас должны опереться? Где же этот кто-то, кто выполнит самые сложные элементы, а нам останется ослепительно улыбнуться публике и сорвать аплодисменты?

А иногда кажется, что нас закрутило в каком-то сумасшедшем массовом танце и выбраться из его рядов никак нельзя.

На самом деле этот танец парный, и наш партнёр – сама Жизнь – всегда рядом. Просто надо его увидеть и довериться ему.

Для женщины это особенно важно!

Как это?

Всё просто. Посмотрите, как танцует пара.

Вот мужчина ведёт женщину. Задаёт рисунок и темп. А вы часто разрешаете Жизни вести себя куда-то или считаете, что сами знаете, куда вам надо? Забавно выглядит танец, в котором женщина ведёт.

Вот она должна довериться и прыгнуть к нему в объятия. А вы часто доверяете жизни или предпочитаете заранее соломку стелить? Представляю, как выглядел бы танец, если б партнёрша вначале подошла к партнёру и проверила крепость его рук и только потом падала к нему в объятия.

Улыбаетесь? А ведь мы танцуем именно так и с нашими партнёрами (мужчинами), да и с Жизнью вообще.

Так что – всем учиться танцевать!

P.S. А может вы вообще всё ещё стоите у станка и разминаетесь? И никак не приступите к созданию своего танца? Смелее идите на танцпол. Жизнь – отличный учитель и партнёр. И она очень бережна к нам.

Заключение

Вот и подошла к концу эта небольшая книга.

Надеюсь, она помогла вам посмотреть на своё тело немного по-другому – увидеть его в новом свете.

Я не питаю иллюзий, и, надеюсь, вы тоже, поэтому знаю, что после простого чтения мало, что меняется в жизни.

Поэтому – занимайтесь своим телом! Наблюдайте за ним, ищите свой путь общения с ним.

Если вам понравилось то, что написано в этой бесплатной мини-книге, вы можете приобрести полный вариант **Книги-тренинга «Твоё тело – твоя жизнь»** http://romulusolga.ru/?page_selling=tvoyo-telo-tvoya-zhizn

Напомню, что там 30 самых разных тем с практическими упражнениями.

Я специально подбирала такие упражнения, которые просты в применении – их можно сделать прямо сегодня и получить результат. И более сотни женщин уже так и поступили!

Не откладывайте изучение себя и своего тела в долгий ящик (ко времени пенсии, например).

А я постараюсь вам помочь в этом исследовании.

Если вам есть, что сказать по поводу этой книги – напишите мне отзыв. Я буду очень благодарна. Так я узнаю, насколько мой труд помогает вам и смогу быть более полезной для вас.

Пишите мне на адрес romuluswoman@gmail.com

Пора прощаться!
И – до встречи!

Ромулус Ольга