

Евгения Бродт
Цветок Жизни – Земная Женщина



«Цветок Жизни – Земная Женщина»: Моя строка;
Санкт-Петербург; 2018
ISBN 978-5-907006-92-8

Аннотация

Книга «Цветок Жизни – Земная Женщина» описывает личный жизненный опыт автора, ее работу над собой, ее путь к женственности и гармонии в отношениях, ее победы, препятствия, осознания, мысли, а также включает в себя разбор личных ситуаций ее клиенток, которые наверняка найдут отзыв в ваших сердцах и помогут вам изменить Жизнь к лучшему. Эта книга была создана автором специально для того, чтобы каждая Женщина смогла до конца осознать свою ценность, уникальность и внутреннюю силу красоты, которыми наделены все Женщины от Природы. Отправившись в интересное путешествие в Мир Света, Тепла и Любви, вы откроете для себя новые уголки неизведанного вами ранее Мира Женщины, которая не Ангел, но при этом она – Цветок Жизни, она – Земная Женщина.

Евгения Бродт **Цветок Жизни – Земная Женщина**

О Книге

Книга «Цветок Жизни – Земная Женщина» описывает личный жизненный опыт автора, ее работу над собой, ее путь к женственности и гармонии в отношениях, ее победы, препятствия, осознания, мысли, а также включает в себя разбор личных ситуаций ее клиенток, которые наверняка найдут отзыв в ваших сердцах и помогут вам изменить Жизнь к лучшему.

Эта книга была создана автором специально для того, чтобы каждая Женщина смогла до конца осознать свою

ценность, уникальность и внутреннюю силу красоты, которыми наделены все Женщины от Природы. Отправившись в интересное путешествие в Мир Света, Тепла и Любви, вы откроете для себя новые уголки неизведанного вами ранее Мира Женщины, которая не Ангел, но при этом она – Цветок Жизни, она – Земная Женщина.

Благодарность

Я выражаю искреннюю благодарность, в первую очередь, своим родителям за то, что они дали мне Жизнь и наполнили меня Добротой, Любовью к Миру и Жизни.

Я выражаю благодарность замечательным Женщинам, моим наставницам по достижению цели и раскрытию женственности – Инне Кхан и Серафиме Костериной. Именно благодаря их помощи и рекомендациям в моей работе над собой я осознала свое истинное «Я», научилась Любить себя, нашла направление в Жизни, которое вдохновляет меня и дает энергию двигаться дальше, развиваться, не останавливаясь на достигнутом, помогая Женщинам раскрывать себя и обретать Счастье в Жизни.

Также благодарю моего любимого мужа, Алексея Бирюкова, за то, что он подвиг меня на действия по развитию женского начала и женственности.

И конечно же, благодарю всех моих дорогих клиенток, истории которых и вдохновили меня на написание новой книги.

Эта книга создана на основе личного опыта движения в направлении гармонизации отношений в семье и развития женского начала в современном ритме жизни, которое заложено в каждой Женщине изначально природой.

Любите и будьте любимы, мои дорогие!

От Автора

Приветствую всех прекрасных Женщин, а возможно, и Мужчин, которые готовы отправиться в путешествие в мир моих мыслей, осознаний, в мир Женщины, в мир Отношений, в мир Успеха, в мир Счастья, в мир Любви!

Я помню, какой живой и игривой я была до шести лет: шлодничала, баловалась, иногда спорила с сестрой... я была Живой... эта девочка до сих пор живет внутри меня, и иногда я выпускаю ее на волю, радуюсь и искренне верю в волшебство. Что же случилось с этой задорной девчонкой, когда она пошла в школу? Детально все вспомнить не получится, но знаю, что сравнение с другими девочками и постоянная оценка способностей привели к тому, что я начала закрываться, превратившись в стеснительную и нерешительную школьницу, которая боялась получить плохую отметку, боялась осуждения родителей, учителей, боялась сделать что-то по-своему, а не так, как от нее все ожидали, боялась проявить себя, боялась сказать «Нет», когда в душе этого очень хотелось... Боялась быть Живой. И этот страх перешел в дальнейшем и в студенческую жизнь, а потом и во взрослую.

Моим любимым занятием было мечтать. О, как же я любила это делать. Сначала это были детские мечты про принцесс и королевства, а потом перешли в мечты о личных достижениях, принце на белом коне – да-да, какое-то время я верила в то, что в моей Жизни обязательно появится принц... Со временем Жизнь не один раз показала мне на деле, что не все Мужчины добрые и хорошие принцы. Зато я получила опыт, ценный опыт, который помог мне стать той, кем я сейчас являюсь.

Я, как и все люди, шла по выбранному пути, ошибалась, падала и поднималась, но не переставала любить и ценить свою Жизнь. Внутри хотелось Любви... большой и настоящей, впрочем, это желание присутствует у большинства Женщин. Знаете, а ведь я ее нашла... она была

так близко ко мне! Я ее искала вовне и ждала, а она была внутри меня... Да! Это большая и светлая Любовь ко всему, что окружает меня: Любовь к себе, Любовь к Жизни, Любовь к родным и близким, Любовь к друзьям, Любовь к природе, Любовь к делу, Любовь к недругам. Любовь. А потом и он... Тот, кто нагрязнул в мою Жизнь так внезапно и захватил меня, мое сердце. Я окунулась в этот сказочный мир Любви, Нежности, Страсти с головой и ощутила, что значит быть Любимой.

Вот только в тот момент совсем не думала о том, что у Любви ведь есть другая сторона – Боль. Да-да, это обратная сторона Любви, и тот, кто знает изначально об этом, тот спокойно переносит разные преграды на пути, поскольку осознает, что это всего лишь переход на новый, более высокий уровень отношений. А в то время я этого не знала, я была не готова, и было тяжело, было больно, было страшно, но я не сдавалась и шла вперед – с Верой в то, что нам суждено быть вместе, быть рядом, быть дружной и крепкой семьей. Я это чувствовала.

На самом деле, с благодарностью в сердце вспоминаю все те сложные моменты, через которые пришлось пройти. Это опыт. Это Мудрость. Это новая Я. Не стоит никогда сожалеть о том, что было, о том, что сделано и не сделано. Что есть, то есть. Необходимо жить дальше, ведь впереди много интересного и прекрасного, если вы сами позволите себе это увидеть и принять в свою Жизнь.

Сейчас я другая. Сейчас я осознанно подхожу ко всему, что происходит в моей Жизни, понимая для чего это, отчего и к чему приведет. И к этому я шла не один год. Это длительный период работы над собой, совершение ошибок и получение опыта. Я до сих пор продолжаю этот путь раскрытия себя с новой стороны, ведь любой человек многогранен, как алмаз, который после обработки становится бриллиантом.

Знаете, жизнь интересна тем, что дана нам для раскрытия

своих талантов. Как вы думаете, быть Женщиной – это талант? Многие скажут: «Нет – Предназначение». В целом соглашусь, тем не менее, ни одно предназначение невозможно проявить, не раскрыв в себе определенный талант. Для того чтобы быть Женщиной, необходимо уметь Любить, Прощать, Принимать, Дарить бескорыстно свою Улыбку и Любовь, проявлять Мудрость, при этом не позволяя нарушать другим свои личные границы. И выполнять это все на практике довольно сложно, ведь никто этому нас не учил. В школе нет таких предметов, а родители передали только то, что они знали, что когда-то они получили от своих родителей и общества. В этом и состоит талант быть Женщиной – не махнуть рукой на все, а по кирпичикам, шаг за шагом создавать фундамент новой себя, своих счастливых отношений, крепкой и дружной семьи, своей Жизни. Согласны?

По своему опыту замечу, что все возможно в нашей Жизни, возможно для тех Женщин, сердца которых наполнены Любовью, Верой, Добротой. Для тех Женщин, которые доверяют Вселенной и знают, что любая ситуация даст им что-то новое, светлое и радостное в итоге. Для тех Женщин, которые идут по Жизни с Улыбкой на лице и солнышком в душе. А что же делать тем, кто разочаровался и не верит ни во что, в том числе и то, что я пишу для вас? У них всегда есть шанс выйти из своего печального положения, главное – принять решение и сделать выбор в пользу положительных перемен в Жизни и начать процесс преображения себя в Счастливую и Живую Женщину. С чего начать? Начать с себя. И далее я расскажу вам реальные истории из жизни Женщин (с их личного разрешения), в которых, возможно, кто-то увидит себя и найдет отправную точку к своей новой счастливой Жизни. Главное, брать рекомендации, накладывая их на себя, и делать. Ну что, вы готовы? Тогда отправляемся в путешествие в страну Преображения. Поехали!

Глава 1

Путешествие в Мир Реальных историй



Есть все... Но я несчастна

Довольно часто мы не замечаем, что имеем в этой жизни,

не ценим, находясь в постоянном поиске Счастья во внешнем мире, хотя у нас, в общем-то, есть все необходимое для того, чтобы по-настоящему быть Счастливой...

Ирина обратилась ко мне за помощью, при этом не понимая конкретно, нужна ли она ей. Тем не менее, ничего случайного не бывает в жизни, в том числе и наше с ней знакомство.

Ирина проживает в Европе, и у нее есть замечательный муж, трое деток, любимое занятие, есть мечты, есть цели, есть достаток, вот только она не чувствовала себя Счастливой. Чего-то не хватало ей, а на вопрос, чего именно ей не хватает, она так и не смогла дать ответ. В этом мы и начали разбираться. Как оказалось на деле, Ирина обращала внимание на то, чего нет в ее Жизни, и совсем не замечала и не ценила то, что рядом с ней находится такой замечательный, смелый, внимательный и заботливый Мужчина – ее муж, который делает все возможное и невозможное для ее Счастья. Он вызывал в ней лишь раздражение.

В процессе нашей с ней работы мы проработали, в первую очередь, ее внутреннее состояние и отношение к мужу, поскольку это являлось для нее основой в продвижении по пути к положительным переменам. Сменив концентрацию на положительные стороны мужа и начав сама проявлять к нему нежность, Ирина поняла, насколько она богата в Жизни, ведь рядом с ней «Золотой муж», о котором другие Женщины мечтают и видят сны. Она стала ценить все то, что есть у нее, ее Жизнь наполнилась смыслом, она начала испытывать огромную Любовь к Жизни и получать от нее в ответ еще больше новых грандиозных подарков и положительных перемен.

Мой ребенок – мой смысл жизни

Большинству Женщин свойственна жертвенность, которая выработалась через длительное влияние общественных догм. Женщина, как правило, растворяется либо в своем Мужчине/муже, либо ребенке/детях, либо работе или бизнесе, либо родителях. Любое из перечисленных проявлений не несет ничего хорошего для самой Женщины, поскольку она живет не своей жизнью, теряет себя, и в итоге наступает ощущение пустоты и тревожности...

Лариса обратилась ко мне за помощью, не надеясь на то, что я действительно смогу помочь ей решить проблему, и тем не менее, она пришла на консультацию. Всю свою жизнь она положила на то, чтобы ее дочь ни в чем не нуждалась, большую часть времени проводила с ней, отказывала в чем-то себе – для того, чтобы видеть свою дочь радостной. Шли годы, и дочь выросла, поступила в университет, переехала в другой город... и вот здесь начались явные проблемы, которые почувствовала на себе довольно сильно Лариса. Ей очень не хватало общения с дочерью, она не понимала, как ей жить дальше теперь. Для чего? Ради чего? Зачем? Эти вопросы постоянно мучили Ларису, а в душе была огромная пустота.

Я объяснила причину ее состояния: когда Женщина растворяется в ком-то, то она забывает о себе, о своих интересах и желаниях, о своей Жизни и о том, что Жизнь дается каждому человеку для того, чтобы он жил и радовался, но только жил свою Жизнь, а не чужую. Мы с Ларисой начали работать над ее возвращением к себе, к своим интересам и желаниям – и процесс пошел. Лариса, выполняя практики и рекомендации, которые я ей дала, с каждым днем все больше начала осознавать ценность себя, того, что она достойна лучшего, и что Жизнь – довольно интересная штука, потому что у нее есть, в первую очередь, она сама.

Сейчас у Ларисы все наладилось, у нее теплые и хорошие отношения с дочерью, а самое главное – с собой!

Не люблю своего мужа... Как быть?

Со временем каждый из партнеров в паре задумывается о том, что куда-то ушла Любовь из отношений, нет прежних чувств к партнеру, одно лишь раздражение и какая-то злость. Да, такое бывало и у меня. Конечно, ситуации бывают разные, и рассматривать их следует индивидуально, тем не менее, вернуть теплоту в отношения возможно, а вместе с ней и Любовь.

Елена пришла на консультацию с одной проблемой – ей не хватало ярких ощущений в отношениях, и при этом ее жутко раздражал муж, но в процессе беседы мы выявили еще ряд проблем, над которыми Елена начала работать согласно мои рекомендациям. У Елены присутствовало внутри желание завести отношения на стороне, чтобы добавить в Жизнь яркости, и, конечно же, эти мысли у нее появились от «добрых» советов подруг, которых я не рекомендую слушать, если они не являются специалистами в области психологии и отношений. Мне удалось объяснить ей, что это проблему не решит, а только усугубит, и что все можно наладить, если она будет иметь желание вернуть Любовь в отношения с мужем, и конечно, выполнять рекомендации, которые я ей дам. На самом деле вся проблема у Елены заключалась в том, что она не любила себя, и у нее была занижена самооценка, над чем мы также поработали. Когда Женщина не любит себя, она будет искать любовь во внешнем мире, требовать ее от своего Мужчины, а отсюда обиды и отчаяние. Любовь к себе и принятие себя играют главную роль в Жизни любой Женщины, поскольку благодаря этому Женщина достигает ресурсного состояния, которое помогает ей быть волшебницей в своей Жизни, создавая из нее шедевр.

В настоящее время Елена занимается своим любимым делом, получая от него хороший доход, а отношения с мужем наполнились вновь Любовью, Страстью и Теплотой.

Он часто делает мне больно... Но он мне нужен

Думаю, многим знакома ситуация, когда Мужчина часто обижает, совершает поступки, унижающие Женщину, от которых внутри разрывается все от боли... но Женщина не уходит от него, объясняя, что любит и он нужен ей. У меня всегда возникает вопрос: нужен для чего? Для постоянного ощущения боли? Без боли уже не живется?

В таких ситуациях я рекомендую обратиться к психотерапевту, потому что здесь без психотерапии не обойтись. Конечно, я могу вытащить из этой зависимости, но это даст временный результат и через некоторое время начнет тянуть вновь назад, либо вас ожидает поиск нового подобного партнера и снова прохождение через боль и унижение. Хотя бывают и исключения...

С Лизой мы познакомились на очередном моем обучении. Она пришла с целью построить отношения, но пообщавшись с ней, я поняла, что в ее Жизни есть незавершенные отношения, которые ее постоянно тормозят на пути к новой Жизни и новым отношениям. Лиза попросила помочь ей разобраться с этим запутанным клубком в ее Жизни, который мешает ей жить. Я согласилась, и мы начали работать, в первую очередь, с ее самооценкой и Любовью к себе. Лиза выполняла мои задания, и с каждым днем я видела, как она преображалась, преображалась и ее Жизнь. Мужчины делали комплименты, оставляли восхищенные взгляды ей вслед, и вот, казалось бы, Жизнь наладилась, пока снова не появился Он, тот, отношения с которым принесли много боли, унижения и страданий. И все закрутилось заново... После разговора с ним Лиза потеряла весь интерес к себе и к Жизни, она перекручивала в голове их разговор, его обидные слова в ее адрес, но при этом не готова была сказать ему окончательное: «Уходи из моей Жизни!» Я понимала, что сейчас я могу помочь ей лишь напоминанием о том, что у нее

есть она, и о том, какая радостная и счастливая она была до момента этой встречи с ним. Ей необходимо было принять Решение, от которого зависело, вернется ли она к построению новой счастливой Жизни либо останется там, где ее ожидают страдания и очередные унижения. Через пару дней Лиза написала мне, что она все осознала и начинает строить свою счастливую Жизнь без него, потому что у нее есть самое дорогое – Она! Это был долгий путь, но самое главное, что она пришла к нему и сейчас ни о чем не жалеет.

Хочу быть любимой, но я боюсь

Я думаю, нет такой Женщины, которая не хотела бы чувствовать себя любимой, единственной и видеть рядом с собой сильного Мужчину, который сможет дать ей чувство защищенности. Кто-то встречает в своей жизни такого Мужчину и принимает его, получая так называемое «Женское Счастье», а кто-то нет. Но бывают и другие варианты исхода, именно об этом и пойдет речь дальше.

Я познакомилась с прекрасной Женщиной, которая в свои сорок с небольшим шикарно выглядела: стройная, молодая, энергичная, самодостаточная, умеющая поддержать беседу и тактично выйти из любого конфликта. Это все можно отнести к ней – Алине. У нее была большая мечта уехать подальше от московской суеты, например, на острова. А почему бы и нет? Она не сидела сложа руки и двигалась навстречу своей мечте. Вот только никто не знал, в том числе и она сама, куда это ее приведет. А случилось все так, что по стечению определенных обстоятельств она познакомилась с Мужчиной, который, как стало известно после знакомства, жил на островах. Началось общение – в наше время Интернета любые расстояния нипочем, – и вот он решил приехать сам в Москву, уладить кое-какие деловые вопросы и, конечно же, встретиться с Алиной. Встреча прошла

замечательно, и именно после этой встречи началась моя работа с Алиной. Все дело в том, что Женщинам как-то сложно принять факт, что все у них гладко и замечательно складывается, их это пугает. Алина испытывала большой страх в том, что она не сможет быть с ним именно той Женщиной, которая будет устраивать его – сильного Мужчину, ведь она определенное время жила одна и привыкла к программе «Я сама», а сильный Мужчина не сможет жить рядом с «Мужчиной», ему нужна Женщина, транслирующая женственность. Я давала определенные рекомендации и упражнения Алине, чтобы она смогла отпустить свой страх и довериться себе, мы провели не одну консультацию с ней, вот только я не обрадую вас сейчас happy end-ом, поскольку Алина приняла решение закончить эти отношения, которые в принципе и не успели получить должного развития. Все началось красиво, но стремительно закончилось... Это было ее решение, и опровергать его я не имела права.

Эту историю я поведала вам с целью того, чтобы каждый из вас осознал, что человек вправе принимать свое решение, и ответственность за дальнейшее развитие своей Жизни будет нести именно он, но прежде чем отказываться от подобных подарков Вселенной, прислушайтесь к себе и задайте вопрос: «Чего я хочу сейчас?», ответьте себе честно, откинув страхи и обстоятельства в сторону. И только после этого принимайте твердое решение. Хотите быть любимой Женщиной рядом с сильным Мужчиной – станьте ей.

На грани развода

В наше время разводом никого не удивишь. Влюбленные женятся, представляя семейную жизнь в «розовом» цвете, а когда сталкиваются с трудностями, разочаровываются и идут на разрыв отношений. Конечно, все индивидуально, и бывают ситуации, когда действительно лучше разойтись и начать

новую Жизнь. А бывает и так, что партнеры, до конца не разобравшись в себе и отношениях, на эмоциях расходятся, а потом со временем сожалеют об этом.

В истории Анны многие наверняка увидят свою ситуацию, поскольку Анна пришла ко мне с вопросом, который мучает многих Женщин: «Возможно ли сохранить отношения, или лучше развестись?»

Для Анны это был второй брак, и, несмотря на это, она перестала чувствовать себя счастливой. После рождения ребенка отношения с мужем только ухудшились, а ко всему прибавились еще усталость и раздражение. Анна совершала какие-то попытки наладить отношения, и это давало временные изменения к лучшему, но через некоторое время возвращалось полное непонимание. Я выслушала Анну до конца и поняла, что в этом случае ей необходимо поработать над своей женственностью, научиться расслабляться, а самое главное – доверять своему мужу и принимать его помощь. Работы предстояло немало, но Анну это не напугало, поскольку она была решительно настроена на гармонизацию отношений с мужем и в семье в целом. После первой недели работы, а она была самой сложной для Анны, появились первые маленькие положительные изменения в ее отношениях с мужем. Анна стала более уверенной в себе, научилась с радостью принимать помощь от мужа, забыв о программе «Я сама!». Она посмотрела на мужа с другой стороны и увидела в нем много положительного. После серьезного и искреннего разговора между ними воцарились Любовь и понимание друг к другу. В настоящее время Анна продолжает работать над собой и отношениями, осознав, что любые отношения нуждаются в развитии, и если над ними не работать, то они превращаются в болото и начинают тухнуть. Помните об этом и вы, дорогие читатели...

Вспомнить о том, что Женщина

В современном ритме Жизни большинство Женщин полностью погружаются с головой в рутину своей Жизни, проживая ежедневно день сурка и забывая о самом важном в Жизни – о себе... о том, что она Женщина.

Арина обратилась ко мне за помощью, но ее не интересовали отношения с партнером, ее не интересовало раскрытие женственности в себе, она хотела одного – выйти из бесконечных долгов и достичь успеха в Жизни. Все свои 48 лет она вела борьбу, борьбу с собой и своим существованием. Казалось бы, в свое время она построила неплохую карьеру на государственной службе, у нее был сын и, в общем-то, вполне нормальный доход для полноценной Жизни, но она окончательно потеряла себя, устала от ежедневной рутины и решила что-то поменять в Жизни – перемены начались с ухода с работы. Внутри она почувствовала свободу и легкость, но через некоторое время у нее начались проблемы. Она не смогла найти достойного места себе, а отсюда пошли долги, и в итоге незаметно для себя она оказалась в долговой яме. Я не сразу решилась помочь ей, поскольку специализировалась больше на отношениях и раскрытии женственности, но, тем не менее, в итоге я дала согласие, и мы начали долгую трансформационную работу с Ариной.

С каждым разом я слышала в голосе Арины больше уверенности в себе, осознанности, и меня это радовало. Путь был сложный для нее, поскольку привычные ее убеждения и нелюбовь к себе то и делали, что тянули ее обратно. Были моменты, когда она готова была сдаться, но после очередной нашей консультации она брала себя в руки и шла дальше, несмотря ни на что. Я понимала, что Арина не добьется успеха, если не начнет любить себя, ценить и принимать. Она не сразу приняла мои рекомендации по работе в этих направлениях, но все-таки начала выполнять их, и я увидела большой рывок с ее стороны – она приняла себя и перестала искать в себе недочеты, полюбив себя такой, какая она есть.

Это была большая победа для нее! С этого момента в ее Жизни начали происходить чудеса, и ее Жизнь постепенно стала налаживаться. В настоящий момент Арина продолжает работать над своим внутренним состоянием, и я могу сказать только одно: помните всегда, что вы, в первую очередь, Женщина, поэтому добивайтесь желаемого не через борьбу, а через Любовь к себе и Миру. Просто будьте Женщиной. И делайте то, что естественно для вас – создавайте Радость, Красоту и Мир, в которых люди захотят участвовать. И тогда всё будет получаться естественно и легко!

Железная леди

В наш век прогресса наверняка вы сталкивались в своей Жизни с Женщинами, про которых в народе говорят «железная леди». Внешне они могут выглядеть очень эффектно, при этом внутри них чувствуется прочный железный стержень, который ничем не пробить, а многие из них уже давно забыли, что такое слезы.

Катерина в свои 45 лет имела доходный бизнес, семью, состоящую из мужа и трех прекрасных дочерей, при этом выглядела очень эффектно, заставляя оборачиваться вслед не только Мужчин, но и Женщин. Бизнес для нее был важной частью ее Жизни, она вкладывала в него все свои силы, и часто приходилось проявлять далеко не женские качества для того, чтобы отстоять свое «место под солнцем». Муж ее очень любил и делал все для того, чтобы она чувствовала себя счастливой. Но вот только у Катерины не было к нему уже былых ярких чувств, как-то все притерлось, и мысли были далеко не о Любви, а о решении разных задач для развития своего бизнеса. Она понимала, что у нее есть все, что нужно обычной Женщине для Счастья, но чего-то не хватало ей.

Катерина не пришла ко мне специально решать проблему, мы начали с ней общаться, находясь в одном общем проекте, и

соответственно, в дальнейшем она поделилась со мной своими мыслями. Она не могла ответить той же страстью и восхищением своему мужу на его чувства, и это ее очень мучило. Общась с Катериной, мне стало понятно, что она ищет во внешнем мире «чего-то», что составит полный пазл ее счастья, не замечая, что этот пазл рядом с ней – необходимо просто остановиться и оглянуться вокруг, присмотреться. После очередного разговора с ней я ей дала прочесть очень интересную статью о Любви и о Счастье, порекомендовав обратить внимание на мужа, на его отношение к ней, на то, как и в чем проявляется его Любовь к ней, из чего она состоит. Конечно, Катерина не до конца поняла, что я имела в виду, но пообещала ознакомиться со статьей и подумать над моими словами. Прошло несколько дней, и Катерина позвонила мне сообщить, что она все поняла, она поняла, что Счастье в ней. Она поняла, насколько любит ее муж, ведь он дает ей все необходимое, чтобы ей было хорошо: заботу, радость, страсть, поддержку... Она с большой благодарностью в голосе сказала, что жила все это время, как слепой котенок, не замечая самого главного, своего Счастья, которое было всегда рядом с ней. Она проснулась от долгого сна и превратилась из «железной леди» в прекрасный цветок, который с каждым днем расцветает и радуется солнечным лучам, одаривая Мир своей Красотой и Любовью.

Хочу быть только с ним

Приходилось ли вам в жизни наблюдать со стороны за отношениями, где Женщина полностью растворяется в Мужчине и чувствует всегда себя виноватой перед ним, даже когда она ничего плохого не делала вовсе? А может, вы сами пережили такие отношения или находитесь в них сейчас? Скажу одно: подобные отношения в нашем постсоветском пространстве довольно распространены, а самое главное то, что оба партнера несчастны.

С Надеждой я познакомилась на одном из своих первых курсов. Эта молоденькая девочка сразу вызвала у меня добрые чувства, ее несмелая улыбка, глубокий взгляд и хрупкая фигура дали мне знак о том, что она не просто так пришла, у нее есть своя проблема, которую она и хочет решить совместно со мной. Поначалу она сказала, что просто хочет научиться женственности, легкости, узнать, как выстраивать гармоничные отношения. А после того как она пришла на углубленный индивидуальный курс, у нее возникла иная проблема, которую она и хотела решить. У Надежды был Мужчина, с которым встречалась она не первый год, у них были совместные планы, но они не переходили в действия с его стороны. Надежда ждала и периодически общалась с ним на тему их совместного будущего, в дальнейшем это перешло в давление с ее стороны, и он ушел от нее со словами, что просто устал от бесконечного «выноса мозга».

Мы обсудили все с ней, она осознала свои ошибки, и, несмотря на мои рекомендации о том, что ему необходимо время и не стоит его трогать сейчас, она все-таки сделала сама первый шаг к примирению, хотя он напрямую говорил ей, что больше ничего не хочет. Она была настойчива, и в итоге он все-таки согласился начать все сначала, как говорится, с чистого листа. Он сделал ей предложение, но для начала предложил пожить вместе, пока не решит свои проблемы с финансами, чтобы после можно было спокойно создать союз. Надежда согласилась. В ней сидел страх, что это все снова затянется и до свадьбы так дело и не дойдет, но все-таки пошла навстречу ему. И здесь начались новые ее попытки контролировать все, а отсюда – бесконечные ссоры, которые выматывали их обоих. Мои рекомендации Надежда слушала, но при этом не практиковала, и с каждым днем все больше приходило к ней понимание, что она устала от таких отношений, что она погрязла в раздражение. Настал момент,

когда она собрала вещи и ушла со словами, что больше ей такие отношения не нужны. Он принял это и больше не общался с ней, но через несколько дней после ее ухода она позвонила мне и сказала, что хочет быть только с ним, что она любит его, и все началось заново...

Надежда сама искала встреч с ним, а он наотрез отказывался, и в настоящий момент она до сих пор живет с мыслью о том, что они будут вместе, закрывая глаза на реальность, не желая принимать того факта, что все закончилось и это не здоровая Любовь, а полное растворение в Мужчине с потерей себя как отдельной личности. Каждый из нас сам выбирает свой путь в Жизни, и Надежда его сделала. Но я все-таки чувствую, что настанет момент, когда она все осознает и начнет новую счастливую Жизнь без иллюзий.

Эту грустную историю я поведала вам лишь для того, чтобы вы всегда помнили, что здоровый и гармоничный союз могут создать только две самодостаточные личности, которые имеют свои границы, уважая при этом чужие. Личности, которые имеют свои интересы и мудро решают возникающие проблемы на пути развития своих отношений. Личности, которые не требуют Любви от других, потому что их внутренний сосуд уже наполнен Любовью.

На расстоянии

Скажите, а вы верите в Любовь и отношения на расстоянии? Многие считают, что если любишь, то необходимо бросить все и быть рядом с любимым, а если не готова, то, значит, это не Любовь. Но так ли на самом деле? Бывают в Жизни ситуации, когда у Женщины есть все для нормальной жизни: карьера, квартира, деньги, друзья, да и душа ее любит тот город, где она проживает... Вот именно в такие моменты перед Женщиной встает серьезный выбор: бросить все, что так дорого тебе, или уехать к любимому Мужчине, где нет

гарантии, что все будет гладко. Как же быть в таких ситуациях? Поделюсь с вами одной историей своей клиентки, и она, возможно, поможет сделать этот нелегкий серьезный выбор Женщинам, которые в настоящее время находятся в подобной ситуации.

Виктория пришла ко мне на консультацию, чтобы как раз решить вопрос с ее отношениями на расстоянии. Она была замужем уже более шести лет, и практически все это время их семейная жизнь проходила на расстоянии друг от друга. Муж Виктории категорически отказывался переехать к ней в Германию, поскольку не знал языка, и, соответственно, на хорошую стабильную работу он не рассчитывал. Виктория же окончила университет в Германии и нашла престижную работу в крупной компании, куда не так легко было попасть, поскольку на открытую вакансию шел жесткий отбор, и Виктория его благополучно прошла.

Время шло, каждый из них ждал переезда своего партнера к себе и создания семьи не на расстоянии, но решение так никто и не принимал. Мне пришлось очень глубоко заглянуть в истинные желания Виктории, на это ушел не один месяц работы с ней, и, тем не менее, я была рада решению, которое приняла Виктория – она решила оставить престижное место в крупной компании, свою квартиру, друзей и привычный образ жизни, потому что глубоко осознала, что в настоящее время хочет семью, хочет, чтобы рядом был любимый Мужчина, хочет детей, хочет большого семейного счастья. Да, она не знала, что их ждет с мужем, смогут ли они действительно начать все с чистого листа и создать теплые и доверительные отношения, основанные на Любви и уважении. У нее не было никаких гарантий. Но она была готова рискнуть всем, что имела, она готова была проработать себя по максимуму и сделать все для создания счастливой и крепкой семьи.

Это было ее решение, и я его поддержала, потому что жить нужно Здесь и Сейчас, не загадывая наперед, как сложится твоя Жизнь. Именно способность находиться в настоящем и радоваться тем моментам, которые происходят в нашей Жизни, дают нам Счастье, а остальное все в наших руках.

Проверка на Любовь

Как часто в ваших отношениях происходят «проверки на любовь»? Я не имею в виду, когда вас проверяет ваш партнер, я о том, что проверки проводят различные стечения обстоятельств, другие люди, проверяя ваши чувства и союз на прочность. У меня такие проверки часто происходят, и здесь важно проявлять мудрость и не идти на поводу эмоций, не разобравшись до конца в ситуации.

Поделюсь, пожалуй, еще одной довольно интересной историей из Жизни.

С Натальей мы познакомились благодаря ее подруге, которая проходила у меня обучающий курс. С первой нашей консультации я была удивлена тем позитивом и зарядом энергии, который исходил от Натальи, обычно клиентки приходят далеко не в таком состоянии ко мне. Мы быстро подхватили волну друг друга в общении, и изначально я не до конца понимала, для чего Наталья пришла ко мне, ведь у нее все замечательно в Жизни и в ней самой. Наталья сказала, что просто хочет глубже изучить женственность, отношения и ресурсное состояние, которым должна обладать Женщина. С этого мы и начали наше обучение с ней.

В процессе у Натальи произошла одна неприятная история, которая выбила сразу ее из колеи, но эта была жесткая «проверка Любви» в ее отношениях с мужем. А началось все с сообщения от девушки в социальной сети, куда периодически заглядывала Наталья по вечерам. В этом сообщении девушка рассказала ей о том, что муж Натальи изменил ей несколько лет назад как раз с этой девушкой, при

этом выложены ряд доказательств. Наталье было сложно поверить в это, ведь она хорошо знала своего мужа, и он не мог так поступить по отношению к ней. Наталья решила ответить этой девушке, и у них началась переписка, которая подорвала ее доверие к мужу, поскольку у этой девушки было много аргументов и доказательств, которые как раз и заставили поверить в правдивость слов девушки. Наталья решила сразу рассказать все мужу, который на ее удивление не стал оправдываться, не стал признаваться, а спокойно сказал, что она может верить во всю эту историю, если хочет. Такой ответ ошарашил Наталью, и она окончательно во всем запуталась и написала мне. Она рассказала мне эту историю и подробный диалог с этой девушкой, и я четко увидела то, что муж здесь был ни при чем, а девушка заранее спланировала эту историю про измену, поскольку завидовала их семейному счастью. Это было очевидно, но Наталья под воздействием эмоций не разглядела эту очевидность. После того как я разложила все по полочкам ей, Наталья трезвым взглядом посмотрела на ситуацию и решила поговорить спокойно с мужем, чтобы до конца разобраться во всем, вот только муж не сразу пошел на контакт с ней, поскольку ему было неприятно, что она поверила какой-то девушке, а не ему. Прошло несколько дней, и разговор все-таки состоялся. Они обсудили все наболевшие вопросы и разобрались в этой истории, благодаря чему Наталья осознала, что это было испытанием для них – «проверкой на Любовь», – и они прошли ее, несмотря на то, что вся эта история вызвала у нее сомнения и недоверие к мужу. Наталья была рада, что вовремя все осознала, и их отношения перешли на новый этап развития, а чувства друг к другу стали крепче и теплее.

Глава 2

Путешествие в Мир Женщины и Отношений



Принять себя и полюбить

Пусть желания вашей души и сердца сбываются...
И не важно, какой вы получите результат, главное –
чувствовать Жизнь... главное – ощущать себя в этой Жизни...
И не столь важно, какие эмоции вы сегодня испытываете:
грусть, радость, безмерное счастье или раздражение. Любите
себя разными, ведь в этом и есть наша Жизнь. Не бойтесь
потерь и одиночества, ведь всегда найдутся люди, которые
созвучны с вашим импульсом души и сердца. Любите себя
разными, ведь наша Жизнь – это мы...

Знаете, наша Жизнь наполнена именно тем, что присутствует
в наших мыслях, чем она является для нас. Жизнь
невозможна без падений, и если воспринимать их как уроки

и ценный опыт, то она не кажется настолько серой, унылой и неприветливой.

Многие считают, что у меня в Жизни все гладко, и поэтому мне так легко идти по Жизни с улыбкой. Но это совсем не так. У меня, как и у большинства людей, бывают падения, препятствия, спады... Все дело лишь в моем отношении к Жизни. Я безумно влюблена в Жизнь, и поэтому я знаю, что после падения меня ждет взлет, и то, насколько быстро он произойдет, зависит только от меня.

Я благодарна Жизни за ее уроки, потому что с каждым днем я становлюсь мудрее, я становлюсь лучше, чем вчера. И я давно поняла, что на место старого всегда придет что-то новое или кто-то новый. В этом и есть наша Жизнь. Дорогие мои, научитесь относиться с Любовью к себе, Любите Жизнь – и вам откроется совершенно новый и интересный Мир, автором которого будете именно вы.

Женское Счастье

С чего начинается Женское Счастье? Я уже не раз говорила о том, что Счастье человека находится внутри него, это касается в первую очередь Женщин, поскольку именно они тратят свои драгоценные годы Жизни на поиск Счастья, не осознавая того, что оно рядом с нами, оно внутри нас. Счастье – это внутреннее состояние.

Сейчас можно найти довольно много разной информации на эту тему: какая-то из них действительно несет благо в Жизнь Женщины, а какая-то сказывается разрушительно. Я, в свою очередь, поделюсь с вами своим видением, а каждая Женщина уже сама решит, близко ей это или нет.

В чем секрет ресурсного состояния Женщины? Секрет прост: все начинается с Любви к себе... со здоровой Любви. Когда внутренний сосуд Женщины наполнен Любовью, то это будет распространяться на всех и вся вокруг нее. Любовь к себе –

это осознание собственной ценности, уникальности, индивидуальности. Если этот пункт отсутствует в жизни Женщины, то во всех сферах Жизни у нее будет дисгармония, где-то больше, где-то меньше, но Женщина постоянно будет находиться в поиске Счастья и Любви извне.

Как же наполнить свой внутренний сосуд Любовью? Замечу, что это не быстрый процесс, и он требует ежедневной работы над собой. И не стоит верить тем, кто обещает вам за несколько дней или недель наполнить вас. Это все пустые обещания... И тем не менее, если Женщина твердо решит изменить свою Жизнь, то время для нее не станет преградой, поскольку она будет получать удовольствие от самого процесса работы над собой и познания себя с новой стороны. А это гораздо круче, чем сам результат.

Женщина и Любовь связаны неразрывной нитью. Так она была создана Природой. И это на самом деле большое благо. Именно поэтому, живя с Любовью в сердце и создавая все через Любовь, Женщина обретает те Счастье и Гармонию, которых многие так и не достигают, прожив свою Жизнь... Это довольно печальный результат, поэтому мне хочется поделиться с вами некоторыми простыми рекомендациями, которые позволят вам выработать в себе ресурсное состояние и обрести внутреннее Счастье.

Интересно? Тогда продолжим:

Встречайте утро с улыбкой и задавайте себе настрой на то, что вас сегодня ждет приятный день.

Научитесь относиться к себе с заботой и Любовью. Для этого уделяйте себе время и делайте приятности.

Научитесь быть благодарными за все, что есть и происходит в вашей Жизни. Возьмите за правило: все, что случается – к лучшему.

Научитесь принимать себя такой, какая вы есть, со всеми достоинствами и недостатками. Существует множество

разных женских практик по принятию себя, поэтому все в ваших руках. Выберите те практики, которые отзываются у вас, и практикуйте их.

Найдите любимое занятие, которое будет вас вдохновлять и наполнять положительной энергией. Это могут быть танцы, йога, лепка и любое другое творчество.

Чаще задавайте себе вопросы: что я сейчас чувствую? Почему я себя так чувствую? Это поможет вам научиться слышать себя, а это очень важно для Женщины.

И пожалуй, еще один важный пункт – расслабляйтесь в течение дня. Поскольку в течение дня довольно часто в теле Женщины собирается напряжение, то очень важно хотя бы один раз в день минут на 10-20 расслабляться. Это может быть, например, йога, медитация, прослушивание любой расслабляющей музыки или принятие солевой ванны при свечах.

Вот такие на первый взгляд простые, но, тем не менее, дающие прекрасные результаты методы достижения ресурсного состояния.

В заключение хотелось бы заметить, что все мы люди, и Женщине не всегда будет удаваться сохранять ресурсное состояние. Будут случаться и спады, поэтому важно научиться относиться к этому спокойно и принимать это как процесс, из которого состоит наша Жизнь. Благодаря такому отношению вы несмотря ни на что найдете в себе желание и силы на обновление себя и своего внутреннего сосуда Любовью к себе, к Миру, к Жизни.

Глава 2

Путешествие в Мир Женщины и Отношений



Про Любовь

Человек в Жизни испытывает много видов Любви, и как бы печально это ни было, но один-единственный человек не сможет дать другому все виды Любви, которые существуют. И в этом нет ничего на самом деле страшного, поскольку в Жизни человека всегда присутствуют другие люди, которые дополняют чувство Любви. Партнер никогда не сможет заменить и дать материнскую Любовь, отцовскую, дружескую, Любовь брата или сестры, платоническую... но, как я уже заметила выше, это в Жизни человека восполняют Мама, Папа, друзья, братья и сестры, единственное, все зависит от того, насколько они развиты и имеют место быть в Жизни человека... Это уже другой вопрос.

Конечно, для полноценного ощущения Счастья человеку, особенно Женщине, необходимо научиться, в первую очередь, проявлять здоровую Любовь к себе. Если это отсутствует, то, сколько бы Любви человеку ни давали другие

люди, он всегда будет ощущать недостаток. Понятно, что это все идет из детства: если ребенка недолюбили родители, то во взрослой Жизни эту нехватку человек будет пытаться восполнить через партнера, а это чревато серьезными разладами в отношениях.

У вас наверняка возник вопрос: «Как это исправить? Ведь мы не виноваты в том, что так сложилось в детстве». Да, здесь нет виноватых, и винить родителей за это тоже нет смысла. Могу сказать одно: «Все в ваших драгоценных руках!» Вы и только вы можете изменить это в своей Жизни. Начинать всегда следует с себя. Так что окунитесь на время в свой внутренний мир, изучите себя, разберитесь в себе, начните выполнять различные практики, упражнения и медитации по наполнению вашего внутреннего сосуда Любовью – и с радостью наблюдайте, как ваша Жизнь начнет наполняться яркими красками и меняться к лучшему. Сейчас довольно много информации на эту тему и специалистов, которые буду рады сопровождать вас в этом вопросе, единственное – помните, что на это требуется определенное время, и не стоит верить тем, кто обещает вам результат за несколько дней, недель или месяцев.

Каждый человек ощущает Любовь по-своему, и никто не может дать точный ответ: «Что же такое Любовь?». Причем с возрастом у многих это понимание меняется. Десять лет назад для меня Любовь ощущалась, как страсть с девизом «Я за ним и в огонь, и в воду», но, как оказалось на деле, это вовсе не та «Настоящая Любовь». Сейчас Любовь для меня – это тихое спокойное чувство, которое дает ощущение защиты и уверенности.

Любовь важна в Жизни каждого человека, и даже те, кто говорят, что не верят в Любовь, в глубине души думают совершенно по-другому. Без Любви Жизнь человека пуста и не имеет ценности.

Источник обаяния и привлекательности

Чем отличается красивая Женщина от привлекательной? Большинство людей не находят в этом особенной разницы, и тем не менее разница есть. В современном мире бизнес-индустрия красоты диктует Женщинам о том, что красиво в этом сезоне, а что нет, навязывает определенные эталоны красоты: большая грудь – это модно, накачанная попа – это круто, 90-60-90 – мечта любого Мужчины... Но так ли на самом деле? И значит ли, что те Женщины, которые не подходят под стандарты моды, некрасивы и нежеланны?

Я изложу свою точку зрения и однозначно скажу: «Нет!» На красивую внешность, несомненно, обращают внимание, но всем известно, что внешняя красота с годами уходит, а вот привлекательность остается навсегда с Женщиной.

Привлекательность – это нечто большее, чем красивая внешность и фигура. Привлекательность – это внутреннее состояние Женщины, ее способность любить и ценить себя, ее отношение к себе и к миру. Именно это и делает Женщину привлекательной, притягивая взгляды окружающих, особенно Мужчин. Вы наверняка замечали, что Женщина с совсем непримечательной внешностью восхищает и воодушевляет людей, надолго оставляя след в их памяти, тогда как Женщина с красивой внешностью цепляет лишь на мгновение.

В чем секрет? В том, что привлекательная Женщина благодаря своему внутреннему состоянию обретает и внешнюю красоту.

Любая Женщина может быть привлекательной, необходимо всего лишь научиться поддерживать в себе ресурсное состояние и красоту. Да, для этого необходима ежедневная работа над собой, но оно стоит того. Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как рождается бабочка? Все мы любим наслаждаться их легкостью, грациозностью и красотой. Вот

только мало кто в такие моменты наслаждения задумывается о том, через что прошла бабочка, чтобы дарить нам сейчас эти моменты радости, когда наблюдаем за ее легким полетом. Согласны?

Так же и в Жизни... Консультируя Женщин, я наблюдаю практически подобный процесс преобразования: сначала неуверенными движениями, они начинают выглядывать из своих коконов, постепенно раскрывают их и, расправляя свои прекрасные крылья Любви и Счастья, взлетают... У них начинается новый свободный грациозный полет – полет длиной в Жизнь...

О важности сна

Сон... Насколько важен сон в нашей Жизни? В настоящее время существует много споров на эту тему, до конца эта тема так и не исследована, и, тем не менее, большинство склоняется к тому, что человеку на сон необходимо отводить не менее 8-10 часов, хотя в последнее время набирает оборот теория о том, что у человека много энергии, поэтому уделять на сон 4 часа ему достаточно.

Я не хочу сейчас доказывать вам реальность и правильность какой-либо теории, мне хочется поделиться с вами именно своим практическим наблюдением за тем, как важен сон для Женщины.

Сейчас время, когда многие Женщины строят карьеру, развивают бизнес, причем довольно успешно, но, к сожалению, в этом современном ритме гонки они совсем забывают о себе, о своих истинных желаниях, о своем здоровье, полноценном сне и отдыхе. Признаюсь, что я и сама когда-то делала так же, и именно поэтому сейчас затронула эту тему, поскольку сама прошла через последствия недосыпания и заново себя восстановила.

Вы наверняка сами замечали, что, забывая об отдыхе и полноценном сне, через некоторое время вы становитесь раздраженными и чувствуете дикуую усталость. Да?

Это происходит, прежде всего, по одной причине: Женщина, не давая полноценного отдыха себе и своему телу, накапливает напряжение, которое в дальнейшем перерастает в раздражение. Но это только начало. Уставшее и напряженное тело в дальнейшем перейдет к подаче Женщине сигналов в виде легких сбоев в организме и заболеваний. И вот здесь стоит вовремя заметить их и прислушаться. Правда, в Жизни большинство поступает иначе: дают себе отдых на 1-2 дня, а потом снова запрыгивают в свою привычную ежедневную гонку, забывая в очередной раз о себе. Чем же это все может закончиться для Женщины? Ответ один: дисбалансом в организме и как результат – серьезными заболеваниями. И вот тогда Женщина останавливается и начинает задумываться о своем ритме Жизни, о себе, о своем здоровье, о своих желаниях. Стоит ли доводить последствия до такой серьезной стадии? Может, проще предупредить и изначально помнить о своем здоровье и полноценном отдыхе?

Как я уже сказала выше, я сама прошла через это, поэтому хочу донести всем прекрасным и замечательным Женщинам: давайте себе и своему телу необходимый отдых. Перестаньте участвовать в современной гонке и помните в первую очередь о том, что вы Женщина, которой необходимо любить себя и заботиться о себе, потому что лучше нас это никто не сделает. Понимаю, что каждой из вас хочется успеть как можно больше, но для этого совсем не обязательно изнурять себя делами и работой по ночам. Достаточно правильно распределить время и научиться делегировать те задачи, которые не так важны.

В целом Женщине рекомендуется ложиться спать до 23:00 и вставать в 5-6 утра, в зависимости от личных требований

вашего организма и распорядка дня. При этом все-таки важно слушать и слышать себя. Ваше тело само подскажет вам, сколько ему необходимо времени на отдых, чтобы вы всегда были в ресурсе и наполнены энергией.

Наша Жизнь полна интересного и неизведанного, и, тем не менее, помните о том, что вы Женщина, которая несет в этот мир Любовь и радость, а это невозможно, когда вы забываете о самом ценном, что вам дано – о себе.

Женское здоровье – залог красоты и гармонии

Здоровье – это важная составляющая часть нашей Жизни. Когда на Душе хорошо и радостно, то, как следствие, физическое тело у нас также находится в состоянии здоровья и бодрости. Все находится в балансе, пока мы сами не начинаем создавать себе проблемы. Ведь именно мы отвечаем за то, какого питания придерживаемся, достаточно ли времени уделяем сну, ведем ли здоровый образ Жизни, как реагируем на определенные ситуации. Это наша зона ответственности за нашу Жизнь.

Уже давно не секрет, что душевные страдания и дисгармония имеют прямое влияние на наше здоровье. Проявляя и подавляя в себе постоянно негативные эмоции: обиду, злость, гнев, раздражение, ненависть, чувство стыда и вины, мы подвергаем наш организм стрессу, вследствие чего образуются различные блоки на разных частях тела, что вызывает болезнь.

На самом деле болезнь – это сигнал нам о том, что мы что-то делаем не то. Болезнь дает нам понять, что необходимо осознать и исправить, привести в порядок себя. К сожалению,

нас не учили так рассматривать проявления болезней, и мы обычно сразу бежим в аптеку, обращаемся к врачам, проходим лечение, вот только корень болезни так и остается, а значит, через определенное время она снова даст о себе знать. Я не призываю к тому, что необходимо отказаться от лечения препаратами, я за то, чтобы использовать осознание причин и внутренние изменения совместно с медициной, если это действительно необходимо. Такой подход приведет к более быстрому и легкому выздоровлению без последствий.

Самое главное – это уметь слышать свое тело, сигналы, которые оно нам подает. Задавайте в такие моменты сигналов себе вопросы: «Чем я тебя создала? Что мне необходимо изменить, чтобы ты ушла?» Если вам сложно понять свое тело, то всегда можно обратиться к компетентному специалисту в области психосоматики, и совместно с ним вам проще будет разобраться со своими болезнями.

Заботьтесь о себе, о своем состоянии, улыбайтесь, радуйтесь, и никакая болезнь вам не будет страшна.

Тайна Женской красоты

Мы уже обсудили с вами вопросы Женской Привлекательности, Любви к себе и важности ресурсного состояния Женщины. Думаю, каждая из вас открыла для себя что-то новое, а кого-то, возможно, посетили яркие инсайты, и мне бы хотелось, чтобы они не ушли из вашей Жизни так же легко, как и пришли, поэтому внедряйте все сразу в свою Жизнь, практикуйте, откройтесь переменам, именно тогда вы увидите реальные результаты и изменения.

Как вы уже поняли, красота Женщины проявляется не только внешне, она исходит изнутри. Наверняка вы все знакомы со знаменитой картиной Леонардо да Винчи «Мона Лиза (Джоконда)», которая продолжает притягивать к себе восхищенные взгляды. На первый взгляд Мона Лиза далеко

не обладает чертами красавицы. Тогда почему же она так притягательна? В чем секрет? На самом деле все просто – источником ее гипнотической улыбки и притягательности является Спокойствие. Именно внутреннее Спокойствие излучает она своим взглядом, улыбкой, а это значит, что Мона Лиза познала себя. Принятие себя такой, какая есть – вот главный источник ценности Женщины.

Я не спорю с тем, что сохранять Спокойствие постоянно довольно сложно, ведь Жизнь иногда преподносит нам ситуации, когда Спокойствие уходит от нас. Но это и не нужно. Женщина должна быть Живой и уметь проживать любые чувства и состояния. Здесь важно умение быстро возвращаться в это ценное состояние внутреннего покоя, а это возможно, только если Женщина приняла, познала себя, научилась слышать себя и свое тело. Большинство Женщин – я, кстати, тоже была в их числе не так давно – находятся в постоянном состоянии беспокойства, поскольку пытаются объять необъятное, им хочется проконтролировать все и вся, но это невозможно, вот отсюда и идет рост напряжения и беспокойного состояния. В такие моменты необходимо осознать и принять, что после того, как вы сделали все от вас зависящее, надо успокоиться и расслабиться, ведь вы не в состоянии контролировать все на свете, и «выше головы не прыгнешь». В каких-то ситуациях своей Жизни вы будете не режиссером, а актрисой. Вот тогда вы обретаете спокойствие. На эту тему можно много и долго рассуждать, но я хочу лишь донести до вас одно: только приняв себя, свою природу, вы обретете внутренний покой и свободу, а это прямой путь к Женской Красоте и Счастью.

Жизнь и Одиночество

Одиночество у людей вызывает в основном неприятные ассоциации, поскольку считается, что это тяжелое состояние, которое не приносит в Жизнь человека ничего хорошего.

Действительно ли это так? Давайте поразмышляем немного над этим вопросом вместе.

Одиночество, как и любое другое проявление в жизни, можно рассмотреть не только с отрицательной стороны, но и найти массу положительных сторон. Раньше я, как и большинство людей, в особенности Женщин, страдала от одиночества, пока не посмотрела на это с иной стороны и не сменила свой фокус внимания. В настоящее время я люблю одиночество, и это не значит, что я разлюбила общество и замкнулась. Нет. Дело в том, что я изменила свое отношение, научилась ценить те моменты, когда я остаюсь наедине с собой, ведь они поистине волшебны. Одиночество помогает нам лучше понять себя, учит нас слышать себя, а это очень важно, особенно для гармонии и счастья Женщины, ведь чем больше Женщина слышит себя, свои желания, сигналы, исходящие из ее тела, тем она спокойнее, мудрее и гармоничнее ощущает себя в Жизни. Она ощущает себя на своем месте.

Многие Женщины сетуют на то, что одиноки и рядом с ними нет любимого Мужчины, а на самом деле, рассматривая этот период с другой стороны, видно, что ей выдался прекрасный шанс, чтобы посвятить время себе любимой, своему развитию, изучению своего внутреннего «Я». Когда Женщина принимает этот шанс с благодарностью и не страдает от одиночества, а наслаждается, то через некоторое время в ее Жизнь обязательно приходит достойный Мужчина, который дополняет ее Жизнь яркими красками.

Я не спорю, что многим одиночество отягощает Жизнь, но при этом я точно знаю, что это выбор самого человека, поскольку сама через это прошла. В любой ситуации возможно найти что-то положительное, что даст тебе крылья, и ты взлетишь. Все зависит от нашего личного выбора. При этом ничего нет вечного, в наших руках изменить наше отношение, найти плюсы и встать на новый жизненный путь, радуясь переменам и новым ярким моментам.

Одиночество... Я ценю эти моменты и по-настоящему наслаждаюсь своим обществом, а сколько в такие моменты инсайтов происходит – это поистине волшебно. Научитесь наслаждаться этим и Вы.

Беременность и материнство

Беременность – это сказочное время для многих Женщин, но не для всех. Конечно, этот период несет в себе и определенные неудобства, чего стоит токсикоз на начальном этапе беременности. И, тем не менее, период беременности можно считать поистине волшебным, поскольку, когда вы беременны, то по-новому ощущаете свою роль на Земле и вашу связь с ней. Материнство навсегда избавляет вас от одиночества, даже в мыслях. Вы связаны со своим ребенком, и это непередаваемые ощущения.

С началом беременности и материнства в Жизни Женщины происходят кардинальные перемены, прежде всего, в восприятии себя и своей Жизни. Женщина начинает задумываться о моментах, которые раньше совершенно ее не волновали, происходит полная трансформация. Конечно, бывают и исключения, но сейчас совсем не хочется говорить о таких печальных моментах, когда Женщину совсем не радует ее новое положение.

Знаете, природой изначально уже заложено в Женщину все необходимое для ее полноценного Счастья. Беременность и материнство как раз и являются тем, что наполняет Женщину, дает ей возможность познать новое и переосмыслить те жизненные пути, по которым она шла до этого. К сожалению, в наше время не у каждой Женщины есть возможность реализовать себя в роли мамы. При этом я не устану повторять, что Женщина – Волшебница своей Жизни, и именно в ее руках воплотить в Жизнь все свои заветные

желания, главное – иметь Веру и действовать в направлении желаемого.

Я сама прошла этот период, поэтому с такой уверенностью делюсь с вами своим опытом. В 26 лет я все чаще стала задумываться о детях, видимо, внутренне я к этому была уже готова, но, понимая, что пока не время, я хранила с трепетом в себе это желание, зная, что этот момент обязательно наступит в моей Жизни. С мужем мы только начали встречаться, и конечно, планировать детей было совсем неуместно. Позже мы с мужем стали все чаще разговаривать на эту тему, он был не против, но обстоятельства останавливали. Через пару лет мне попалась интересная статья, в которой рассказывали о том, что можно заранее написать письмо своему ребенку, выразив в нем всю свою Любовь и Желание видеть его в своей Жизни. Я недолго думая взяла лист бумаги, ручку и написала короткое письмо, но при этом я почувствовала каждой клеточкой своего тела и душой все слова, которые я в нем выразила. В течение 3 месяцев я периодически по вечерам брала письмо и читала, на моем лице в эти моменты сияла улыбка, и сердце заполнялось нежностью... А дальше в отношениях с мужем произошел переломный момент, я в очередной раз прочитала это письмо и произнесла: «Господи, на все воля твоя, если тебе угодно, то у нас будет малыш, а если нет – значит, наши отношения закончатся». Прошло 2 недели, и я узнала о своей беременности. Ну, а через 9 месяцев наша Жизнь кардинально изменилась, потому что на свет появился наш сыночек.

Мне хочется, чтобы эта история из моей Жизни помогла тем, кто сомневается и потерял Веру. В нашей Жизни все реально, главное иметь Желание, Веру и Действовать. Слушайте себя, следуйте своему внутреннему материнскому инстинкту и наслаждайтесь этим волшебным периодом беременности и материнства. Всем Добра!

Горький вкус зрелого возраста

Общаясь с друзьями, знакомыми, да и с людьми в целом, я сделала вывод о том, что многие люди боятся старости. Почему-то они ее сразу представляют в мрачном свете. У всех общая картинка: бедность, одиночество, бесконечные болезни, серость. Понятно, что этот образ сформировался на основании того, что нас окружает. Но все-таки я считаю, что многое зависит от наших мыслей и отношения к жизни. Согласны?

Ведь не столько важен возраст, сколько молодость в душе, Любовь к Жизни и ее виденье в ярких тонах. Лично я собираюсь жить, радоваться и дурачиться, несмотря на свой возраст, потому что это моя Жизнь, и она дана мне именно для этого. Знаю, что многие возразят мне и приведут ряд доводов о том, что, находясь в бедности и в болезненном состоянии, совершенно не до веселья. Но во многом Жизнь зависит от нашего отношения к ней. Может, не стоит идти на поводу общественных стереотипов, и стоит начать действительно жить, а не доживать?

Меня вдохновляют и вызывают улыбку пожилые люди, которые, несмотря на свой возраст, продолжают веселиться и радоваться каждому моменту. Таких людей не так много, особенно в нашем постсоветском пространстве, но, тем не менее, они есть. Как приятно наблюдать за тем, как пара в зрелом возрасте прогуливается, держась за руки, по парку, при этом их глаза наполнены спокойной радостью и умиротворенностью. Они никуда не торопятся, а просто гуляют, наслаждаясь обществом друг друга и гармонией природы, которая окружает их. А сколько есть примеров из Жизни, когда Женщина в зрелом возрасте посвящает время йоге или танцам, при этом она полна энергии, и от нее исходят лучики тепла, потому что она Любит Жизнь и благодарна за каждое ее проявление. Среди Мужчин существует также множество подобных примеров, когда

Мужчины, достигнув зрелого возраста, не останавливаются, а продолжают покорять новые вершины. Так, может, все-таки стоит задуматься и осознать, что каждый период Жизни, который нам дан, прекрасен по-своему? И зрелый возраст мы проживаем не для того, чтобы познать страдания, сожаления, бедность и болезни, а для познания нового и интересного, для более глубокого познания себя и Жизни.

Не стоит бояться старости, не стоит ставить точку, достигнув определенного возраста. Улыбайтесь! Веселитесь! Танцуйте! Живите полной Жизнью, ведь самое главное – быть молодым душой!

Любовь к Жизни

С приходом весны и теплого яркого солнышка особенно сильно начинаешь чувствовать, замечать и наслаждаться тем прекрасным, что нас окружает: природа просыпается от сна, и вместе с ней все живое постепенно выходит после зимней спячки.

Просыпаясь по утрам, я с радостью встречаю солнечные лучики, озаряющие теплым светом мою комнату, и прекрасное пение птиц за окном. Это дает мне большой заряд на новый день, и я в очередной раз прихожу к осознанию, что Жизнь прекрасна и во многом зависит от того, чем мы сами наполняем ее, что в нее вкладываем, от нашего отношения к ней.

Признаюсь, что так было не всегда в моей Жизни... С детства я росла жизнерадостной, доброй, доверчивой, открытой людям и миру... до определенного момента. Жизнь сама расставляет все по местам и через свои уроки, иногда довольно жесткие, дает понять, что не всегда надо быть такой доверчивой с людьми, и жить надо с реальным взглядом, а не смотря на все и всех через «розовые очки». И я этот урок

хорошо усвоила. Пройдя через череду предательств и обмана, я потеряла себя, я закрылась. И продолжала жить я в таком закрытом состоянии не один год, пока не поняла, что, живя в своем маленьком закрытом мирке, теряю самое ценное – я теряю себя настоящую, теряю свою Жизнь. И в тот момент я дала себе обещание, что сама все исправлю. Я не знала, как мне вернуть доверие к миру, к себе, как вернуть веру в лучшее и полюбить Жизнь во всем ее многообразии. Я начала просто делать... искать... снова делать. Так постепенно я начала замечать прекрасный мир, который окружает меня, а это, в свою очередь, наполняло меня Любовью к Жизни, и моя Жизнь потекла совершенно в ином направлении.

Сейчас я продолжаю познавать себя и Жизнь, ведь в ней на самом деле заложено столько интересного и неизведанного, что дает вдохновение двигаться дальше, любить, радоваться и наслаждаться... наслаждаться Жизнью во всем ее многообразии.

Жизнь прекрасна... Или все же нет?

Жизнь прекрасна... И между тем периодически она подкидывает нам ситуации, которые выбивают нас из привычного состояния, поднимают наши страхи, заставляют задуматься о том, действительно ли в правильном направлении мы идем. И в такие моменты помочь себе можем только мы сами... Да-да, именно так.

Я не раз уже говорила о том, насколько важно для Женщины уметь слышать себя, свое тело и доверять... доверять внутреннему голосу, доверять своим истинным желаниям, доверять знакам, которые подает нам наше тело, доверять Вселенной и Всевышнему, которые лучше видят, что для нас действительно лучше. Только благодаря этому Женщина сможет намного легче пройти через сложные моменты, извлекая из них для себя ценный опыт, который наделит ее

необходимой мудростью для дальнейшего пути под названием Жизнь.

Многие ищут в сложные моменты поддержку со стороны, ждут, что кто-то даст им готовое решение и все в их Жизни мгновенно наладится, и с одной стороны в этом нет ничего плохого. С другой стороны, ни один специалист, друг или знакомый не даст правильного решения, которое действительно поможет человеку, поскольку каждый человек дает советы согласно своему взгляду, отношению на ситуацию и Жизнь в целом, поэтому так важно научиться слышать себя и следовать своему внутреннему голосу, ведь все ответы есть в нас самих. Поддержка со стороны – это хорошо, она дает нам по-иному взглянуть на ситуацию, Жизнь, но, тем не менее, окончательное решение, окончательный выбор только за нами.

Насколько бы сложной и болезненной ни была ситуация и обстоятельства, поймите одно – исход напрямую зависит от нашего отношения. Ищите ответы и решения в себе, прислушивайтесь к себе, тогда вам не придется долго искать решения, ведь вы его услышите, и оно выведет вас на новый этап Жизни, который принесет много нового и интересного. «Все, что делается – к лучшему», – это мое жизненное кредо, которое помогает мне в непростых ситуациях. Возьмите и вы его себе на заметку, тогда и Жизнь в сложные периоды не будет казаться настолько сложной... Жизнь прекрасна... прекрасна во всех своих проявлениях. Помните об этом и наслаждайтесь каждым ее мгновением.

О главном

Как часто мы забываем о главном... как часто мы забываем о важном... Измеряя Любовь материальным, мы обесцениваем ее и то, что действительно важно в отношениях – человека, который рядом с нами, родного человека. Мы считаем, сколько для нас было сделано человеком, а сколько нет, и

делаем выводы о его нелюбви к нам, о его неискренности... а может, стоит задуматься, что вовсе не это показатель Любви, и просто Любить и Радоваться, что этот человек рядом с тобой... пока еще рядом с тобой. Мы не знаем, что нас ждет завтра, но у нас есть сегодня, и мы в силах подарить внимание, заботу, тепло своих объятий тому, кто рядом с нами, тому, кто нам дорог, ничего не ожидая взамен.

Как сказал Джузеппе Мадзини: «Мужчина и Женщина – это две ноты, без которых струны человеческой души не дают правильного и полного аккорда». Когда Мужчина и Женщина соединяются в совместном танце, при этом их движения плавные и полные доверия, то происходит настоящий полет – полет двух любящих сердец. Мужчина ведет Женщину в этом прекрасном танце Жизни, а Женщина с улыбкой и радостью двигается за Мужчиной, одаривая его своей Любовью, Нежностью и Верой. Это и есть Настоящая Любовь...

Свобода – основа Любви

Настоящая зрелая Любовь включает в себя важный элемент, без наличия которого Любовь плавно переходит в контроль и зависимость. Не все люди способны заметить эту тонкую грань и вовремя остановиться. Свобода в отношениях...

Свобода в Любви... Большинство людей неверно интерпретируют чувство Свободы в отношениях и считают, что Свобода в Любви – это что-то аморальное и развязное, но на самом деле, Свобода в Любви – это основа Любви. Там, где появляется контроль, теряется доверие, а значит, теряется и ощущение Свободы человека. Отношения должны радовать и наполнять обоих партнеров, а не забирать у него его собственное «Я», нарушая этим его личное пространство, его личностные границы.

Как же часто можно встретить в отношениях желание изменить своего партнера под себя, сделать его удобным. А ведь это так же проявляется через контроль, запреты и

неприятие своего партнера таким, какой он есть. Часто бывает так, что нам не нравится, как наш партнер ведет себя в определенной ситуации, и мы начинаем воспитывать его и объяснять, как должно быть правильно. А кто нам сказал, что так, как мы считаем, это правильно? Задумывались ли вы когда-нибудь над этим?

На самом деле, давая Свободу себе, мы почему-то не хотим наделить ею своего партнера. И это вовсе не означает, что, давая Свободу, мы даем разрешение на какие-то действия, которые ставят под угрозу отношения и семейный союз. Свобода в Любви – это, прежде всего, уважительное отношение к своему партнеру как к независимой личности, а не нашей собственности. Помните, что давая друг другу Свободу, вы намного облегчите свою Жизнь. Там, где есть Свобода, Уважение и Доверие – там есть настоящая зрелая Любовь.

Уж замуж невтерпёж

Уж замуж невтерпёж... Думаю, всем знакомо это выражение, особенно молодым девушкам. В своей практике я именно среди девушек часто слышу жалобы на их молодых людей: «Я хочу уже замуж, детей, семью, а ему, похоже, все это не нужно!» Сейчас у меня это вызывает улыбку, но несколько лет назад мои мысли были заняты тем же. Все это идет от твердых убеждений, которые были занесены в наши головы родителями, бабушками, обществом. Убеждения о том, что в 25 лет девушка просто обязана уже иметь семью, а если это не так – значит, с ней что-то не то. Замечу, что для Мужчин на первом месте стоит самореализация и достижение целей, и на такой серьезный шаг они пойдут только тогда, когда будут твердо уверены в том, что готовы нести ответственность за семью. И в этом случае – не давите на Мужчин, не «выносите им мозг». Этим вы только оттолкнете

их. Достаточно спокойного и нежного разговора, в котором вы поделитесь своими желаниями. Любящий Мужчина всегда поймет вас. Берегите вашу Любовь!

Случаются и другие ситуации. Думаю, многие девушки сталкивались в Жизни с вопросами соседок, маминых подруг: «А ты что сидишь, замуж не собираешься, не берет никто, что ли?» – подобные насмешки и ироничные замечания часто просто убивают самооценку девушки, она начинает копать в себе и искать причины, почему же она еще не замужем. Хотя бывает и другой сценарий: девушка под натиском подобных замечаний выходит замуж, просто чтобы выйти замуж, а после ее ждет разочарование и несбывшиеся мечты, планы.

Дорогие мои девушки, слушайте в первую очередь себя, свою интуицию, она всегда вам подскажет верный путь.

Не отворачивайтесь от своих планов и мечт только потому, что все ваше окружение считает, что вам пора обзавестись семьей (ведь мама и бабушка в 18 лет были замужем, а вам уже 25 или 30). Будьте верны себе! Вы обязательно встретите достойного для себя Мужчину, с которым сможете создать семью, встретите, когда сами будете к этому готовы.

В заключение замечу, что Семья – это не только ванильная Жизнь, которую транслируют нам с экранов телевидения, но и ежедневный кропотливый труд, в первую очередь труд над собой, и далеко не каждая девушка готова идти по этому пути.

Период «притирки». Что с ним делать?

Большинство молодых пар, начиная жить вместе, считают, что у них всю Жизнь будет продолжаться конфетно-букетный период, когда «бабочки в животе и невозможно жить друг без друга».

К сожалению или к счастью, в Жизни происходит все по-иному.

Отношения имеют определенные стадии развития, и как раз после периода влюбленности и страсти наступает период «притирки». И вот здесь начинаются ссоры и выяснения отношений, которые приносят боль обоим партнерам. Особенно это касается Женщин, поскольку, как правило, большинство Женщин эмоциональнее все воспринимают, чем Мужчины. Мужчины, зная наши болевые точки, постоянно давят на них, что приносит, соответственно, много боли нам. Тем не менее, важно принять, что боль в отношениях периодически будет проявляться, и научиться относиться к таким моментам, как к урокам и новому этапу развития отношений.

Мужчины – это наши учителя в Жизни, которые напрямую показывают, что нам необходимо в себе исправить либо развить. Проявляйте в такие периоды мудрость, Любовь, анализируйте и делайте выводы, при этом не забывая про уважение и Любовь к себе, про личные границы. В итоге ваши отношения наполнятся Гармонией и Любовью.

Что касается «периода притирки», то далеко не все союзы проходят этот непростой период, в котором постепенно открываются привычки партнера, переходящие в будущем в разряд раздражителей. И только те пары, которые включают Любовь и Мудрость, проходят с легкостью через эти раздражители, а их союз становится крепче.

Что же необходимо делать для того, чтобы не разрушить союз? Несколько простых рекомендаций помогут вам в этом: Принять партнера таким, какой он есть, со всеми его положительными и не очень положительными качествами. Помните, что все мы не идеальны.

Отдавать больше своей концентрации именно на положительные качества партнера. Таким образом, они будут

проявляться в нем в большей степени, а отрицательные отойдут на второй план.

Изменить отношение к привычкам партнера. Как говорится, если не можешь изменить ситуацию – поменяй отношение к ней.

Вот такие простые рекомендации обязательно помогут вам пройти этот сложный период и сохранить свой семейный союз. Ну, а самое главное, относитесь ко всему с Любовью и Мудростью. Любовь и Мудрость – это лучшие помощники в любых сложных периодах семейной жизни. Любите и будьте любимы!

Ссоры как путь к развитию

В каждой паре время от времени происходят ссоры и конфликты, у кого-то редко, у кого-то часто, но факт в том, что они есть в любой паре, где присутствуют взаимные чувства: Любовь и Уважение.

Я не один раз слышала, как девушки рассказывали о том, что у них все гладко, без конфликтов и споров. Такое возможно только в том случае, если в отношениях нет Любви и партнерам ровно друг на друга. Мы же не пойдем доказывать что-то или выяснять с соседом? Зачем нам тратить время на человека, с которым ничего, в общем-то, не связывает? Так и здесь. Конечно, бывают исключения. И подобные исключения я отношу к тем парам, которым удалось за долгие годы совместной жизни выстроить Гармонию в отношениях, как правило, в нашем мире их не так много, как хотелось бы.

Как же можно легко выйти из напряженного разговора, не доводя его до ссоры и конфликта?

Предлагаю вам три основных и довольно действенных способа, проверенных мной на практике. Я до сих пор

придерживаюсь их, и они обычно дают положительный результат.

Используйте в отношениях ЮМОР (здоровый, без сарказма и иронии). Юмор разрядит любую обстановку, даже самую напряженную.

Не стоит воспитывать мужа (Мужчину), его воспитанием занималась мама. Помните, что вы для него Женщина, а не мама. Оставьте свое воспитание детям.

Чаще общайтесь. Как вариант, установите традицию, например, один раз в две недели выделять время на обсуждение каких-то ситуаций и проблем, которые произошли за этот период (спокойно, не переходя на личности, обсуждаем свои чувства и то, как мы можем решить проблему).

Таким образом, проблемы не будут накапливаться снежным комом, а значит, не будет взаимных обид и упреков.

Вот такие простые и в то же время для многих сложные в выполнении способы сохранить доверительные отношения и уважение друг к другу.

На практике я поняла одну вещь, что есть несколько точек зрения, касающихся ссор в отношениях. Одни считают, что если в отношениях присутствуют ссоры, то это показатель того, что пора заканчивать отношения, ведь там, где есть Любовь, присутствие ссор исключается. Другие считают, что ссоры и скандалы в семье – это норма, и не важно, как они происходят. К слову, это две противоположные крайности, которые ничего хорошего не приносят в Жизнь людей.

Я со своей стороны придерживаюсь во всем баланса и считаю, что ссора – это определенный этап роста в отношениях. При этом важно, как она происходит и ее последствия. Если ссора произошла, и после нее Мужчина и Женщина спокойно обсудили назревшую проблему, не обвиняя при этом и не переходя на личности, то со временем

количество ссор сокращается в десятки раз, поскольку все «больные» точки разрешаются мирным путем, а между парой находится конструктивное решение, которое устраивает обоих. В случае если к общему решению все-таки не получилось прийти, в любом случае, подобные обсуждения подвигнут их задуматься, и в следующий раз они будут более открыты друг к другу.

К чему я все это? Да к тому, что все мы люди, а ссоры являются определенным жизненным процессом, и, следовательно, не надо бояться ссор, главное, научитесь слышать друг друга и идти навстречу. И будет вам Счастье.

Секреты мудрых жен, которые сближают

Не так давно я была свидетелем рассказа одной милой девушки, в котором чувствовалось столько грусти от того, что в настоящее время практически не удастся проводить время со своим мужем в связи с его загруженностью в бизнесе. Да, она понимает все, что у него бизнес, но так хочется вернуть то время, когда они проводили его вместе.

На самом деле, она не одинока в этом, я довольно часто встречаю в своей практике Женщин с подобной жизненной ситуацией. Какое-то время назад я и сама была в их числе.

Открою секрет, что не все так грустно, и в силах каждой Женщины исправить это. Предлагаю вашему вниманию несколько простых, но действенных рекомендаций.

Помимо вкусного ужина, встречайте мужа легким массажем. Это снимет напряжение, которое он получил за день, и расположит его к общению с вами.

Введите несколько семейных традиций, которые вы будете соблюдать постоянно. Семейные традиции сближают и в буквальном смысле творят чудеса.

Путешествуйте вместе. Всем известно, что путешествия обновляют не только мировоззрение человека, но и отношения, чувства друг к другу.

Планируйте совместно выходные и проводите их вместе.

Устройте свидание с мужем. Кто сказал, что свидания только для тех, кто еще не женат? Это вернет в ваши отношения страсть и новый взгляд друг на друга.

На первый взгляд, это обычные действия, но, тем не менее, они действительно помогают вернуть в отношения Любовь, Страсть и Теплоту.

Как принять мужа и возродить чувства

Многие пары в процессе совместной Жизни теряют бывшие чувства и уважение к партнеру. Это наблюдается и со стороны Женщин, и со стороны Мужчин. В результате человек, который когда-то был дорогим нашему сердцу, начинает жутко раздражать, а потом со временем вырабатывается равнодушие к нему, что в итоге заметно сказывается на отношениях и атмосфере в семье. Причем замечу, что как бы вы ни скрывали свое отношение к партнеру, он все равно будет это чувствовать, и, соответственно, недовольство с двух сторон может привести к разрыву. Что же делать в такой ситуации?

Давайте разбираться.

Решите для себя: действительно ли вы хотите восстановить отношения и готовы ли вы к решительным действиям.

В спокойной обстановке подумайте и запишите, что положительного внес в вашу Жизнь партнер, за что вы ему благодарны. Этот список поможет вам реально взглянуть на ситуацию, и вы увидите, что партнер подарил вам в Жизни достаточно много положительных моментов, ведь обычно мы отдаем всю концентрацию именно на негативные моменты

в Жизни. В результате вы наполнитесь благодарностью к своему партнеру.

Составьте список положительных качеств партнера, внесите в список также те качества, которые вы хотели бы видеть в нем. После этого делайте комплименты своему партнеру в подходящий момент именно из тех качеств, которые вы укажете в списке. Таким образом, ваша концентрация с негативных качеств партнера сменится на положительные. Но здесь важна искренность и уместность комплиментов, чтобы это не перешло в лесть.

Благодарите чаще своего Мужчину за все, что он для вас делает, ведь в процессе совместной Жизни мы довольно часто забываем о благодарности, принимая все его действия для нас, как должное.

Создайте какие-то ритуалы, которые будут наполнять ваши отношения радостью, вызывая у вас обоих улыбку и теплоту друг к другу. Например, каждый вечер пятницы отправляться вместе на прогулку, или же элементарно ежедневно желать доброго утра друг другу. Вариантов множество, важно выбрать именно то, что будет заряжать и вдохновлять вас обоих.

Устраивайте Свидания друг с другом. Уже давно доказано, что именно смена обстановки и свидания освежают отношения и возрождают чувства партнеров друг к другу.

И пожалуй, самый важный пункт! Не стоит пытаться изменить своего партнера. Помните, что в отношениях действует эффект отзеркаливания, и, следовательно, все, что так сильно раздражает вас в партнере, присутствует внутри вас, просто проявляется по-другому или не проявляется вовсе. Все начинается с нас. Как только мы начнем меняться сами и менять свое отношение к партнеру, к Жизни, то все вокруг нас также начнет меняться к лучшему, в том числе и наш партнер.

Вот такие простые, но, тем не менее, для многих сложные в исполнении рекомендации помогут вернуть в ваши отношения Теплоту, Любовь и совсем иным взглядом оценить вашего партнера. Всем добра!

Недоверие в отношениях

Доверие в отношениях – это важный элемент, на котором и строятся крепкие, гармоничные отношения. «Нет доверия – нет отношений», – именно так я считаю, поскольку сама прошла через череду жизненных ситуаций, где оно уходило, а на его место приходили недоверие и подозрительность. Не зря говорят о том, что потерять доверие очень просто, а вернуть практически невозможно. Так и есть. Конечно, ситуации бывают разные, и только от самого человека, которого предали или каким-то образом подставили, зависит: продолжать доверять человеку, который нанес определенную боль и удар, или нет. Должна отметить, что если рассматривать на примере восстановления доверия после измены своего любимого Мужчины, то Женщине важно для себя в первую очередь четко решить: готова ли она забыть все и начать с чистого листа, не припоминая в дальнейшем своему Мужчине в определенные жизненные моменты об этом инциденте? Готова ли она полностью убрать свою подозрительность и не вздрагивать каждый раз, когда услышит при общении Мужчины по телефону женский голос? Это очень важно. В том случае, если Женщина чувствует, что это все довольно сложно для нее, и при этом она не хочет ничего в себе прорабатывать, то и восстанавливать такие отношения не стоит, потому что Счастья они не принесут ни одному из партнеров.

Многие Женщины считают нормой проверять телефон и переписки своего Мужчины. Возможно, и вы так делаете? Замечу сразу, что это путь в никуда, потому что тот, кто ищет, – всегда найдет. Найдет даже в самой безобидной

переписке, ну а если еще подключатся женская фантазия и накручивание, то ничем хорошим это не закончится.

Так что возьмите себе за правило, что если вам необходимо будет узнать о том, что у вашего Мужчины есть что-то на стороне, то вы это в любом случае узнаете. И совсем не стоит брать на себя такую тяжелую ношу, проверяя вещи и гаджеты вашего Мужчины. Расслабьтесь и доверьтесь Вселенной и Всевышнему. На самом деле, довольно часто бывают случаи, что Женщина подобными действиями сама нарушает свое спокойствие и разрушает отношения, поскольку ее подозрения в итоге оказываются необоснованными, при этом она совсем не в лучшем свете остается выглядеть в глазах Мужчины после этого. И неудивительно. Кому понравится, что родной человек тайно просматривает его переписки и звонки в телефоне либо иных гаджетах? Думаю, что не найдется такого человека. Кстати, если вы все-таки практикуете подобное в своей Жизни, то обратите внимание на свою самооценку и уверенность в себе, поскольку мудрые и уверенные в себе Женщины не пойдут на такой шаг. Уверенная в себе Женщина четко определила для себя, что если произойдет измена, то это Мужчина потеряет ее, а не она его, поэтому Женщина живет и не нагружает себя подобными мыслями и тем более действиями. Задумайтесь над этим.

В любом случае, какая бы ситуация ни произошла в вашей Жизни, самое главное, продолжайте доверять Миру и Жизни, слушайте себя и поступайте согласно своим внутренним истинным желаниям. Помните: Жизнь продолжается, и она у вас одна, поэтому не стоит ее растрачивать на то, что абсолютно не приносит вам радости. Гармоничные отношения можно выстроить только через Любовь, Уважение и Доверие к своему партнеру, поэтому уважайте друг друга и доверяйте. Все в ваших руках!

Все – к лучшему

Знаете, много было сказано мной о внутреннем состоянии и построении гармоничных отношений, поэтому хочется затронуть еще одну немаловажную тему, от которой зависит и наше внутреннее состояние, и наш успех, и наше внешнее проявление в Жизни. А именно тему идей, возможностей и новых перемен.

Довольно часто в Жизни каждого человека происходят события, которые несут за собой определенные перемены в Жизни, и, как правило, у большинства людей это вызывает сопротивление, поскольку люди не готовы что-то менять, и им комфортнее жить так, как они жили всегда. И, тем не менее, как бы человек ни сопротивлялся, Жизнь сама вносит свои коррективы для того, чтобы человек расширил свои привычные горизонты видения и обратил внимание на все разнообразие и огромное количество возможностей, которым наполнена его Жизнь. Возможности присутствуют всегда, идеи приходят к человеку ежедневно, и то, как человек воспользуется этим, зависит только от него.

Есть люди, которые сразу фиксируют свои идеи и используют открывшиеся перед ними возможности, не боясь того, что ошибутся, потому что понимают, что в любом случае получат хороший опыт. А бывает и так, что человек отпускает все свои идеи, не фиксируя их, забывает, а также пропускает мимо себя новые возможности, оправдывая свои действия тем, что сейчас не время, либо он не сможет, либо это слишком сложно и рискованно для него. Как итог – его Жизнь не наполнена красками и разнообразием, а течет в черно-белом однообразии. И вот тогда Жизнь начинает сама действовать, внося свои коррективы.

Знаете, любые перемены – к лучшему. Они всегда несут за собой для нас определенный посыл и урок, который нам важно принять с Благодарностью, и тогда наша Жизнь

действительно заиграет по-новому, станет более наполненной и интересной. Подружитесь со своим страхом, отбросьте сомнения и смело шагайте вперед, открывая для себя новые пути развития своей Жизни. Станьте автором своей Жизни.

Заключение – пожелание Женщинам

Дорогие мои и прекрасные Цветочки Жизни!

Вот и подошло к концу наше с вами замечательное путешествие в Мир драгоценного внутреннего волшебного Света, в Мир Любви, в Мир Отношений, в Мир Гармонии. Я прекрасно понимаю, что для кого-то это путешествие не прошло ярко и безболезненно, поскольку наверняка поднялись с глубины какие-то страхи, боли, обиды, которые мешали вам полностью раскрыться и почувствовать себя Живой Женщиной, почувствовать себя Настоящей, почувствовать себя Счастливой. И, на самом деле, это замечательно, если в процессе нашего путешествия в какие-то моменты у вас на глазах появлялись слезы, вы задумывались и анализировали свой жизненный путь, по которому прошли и продолжаете идти сейчас, поскольку это показатель того, что одна из целей создания этой книги достигнута – вы смогли раскрыться, а остальное – в ваших волшебных руках. Только вам решать, принимать мои рекомендации в своей Жизни или нет, менять что-то в своей Жизни или продолжать жить прежней, привычной для вас. Это будет ваш выбор. У меня к вам есть только одна просьба – прислушивайтесь, в первую очередь, к себе, к своему внутреннему голосу, к своему сердцу, Любите себя, и вы сделаете верный шаг, который, в первую очередь, будет отзываться благом и светом в вашей душе.

Помните, что Жизнь состоит только из тех красок, которыми вы сами наполняете ее, поэтому периодически добавляйте в нее ярких цветов и будьте Благодарны за все, что у вас есть, цените и любите свою Жизнь несмотря ни на что, ведь любые

сложности и препятствия – это всего лишь опыт, с получением которого перед вами обязательно откроются двери в новый Мир возможностей и положительных перемен.

Быть Живыми и Настоящими – это прекрасно, прекрасно, потому что мы с вами – Цветы Жизни – Земные Женщины.

Я не прощаюсь с вами, а просто говорю: «До Свидания». Счастья вам!

С Любовью, ваша Евгения Бродт

Об Авторе

Евгения Бродт – любимая женщина, молодая мама, писательница и бизнес-леди, которая через свое творчество и любимое дело дает людям возможность менять стиль жизни и воплощать их мечты в реальность. На сегодняшний день Евгения прошла обучение у многих всемирно известных тренеров и экспертов. В развитии своего любимого дела и в жизни Евгения руководствуется полученными знаниями, опытом и новыми креативными идеями. Обучению Евгения уделяет достаточно много времени, считая, что человек пришел в эту жизнь, чтобы познавать новое и открывать для себя новые горизонты развития и роста.

Так было не всегда. За свою жизнь Евгения прошла немало сложностей, падений, разочарований и предательства, и именно благодаря этому она осознала всю ценность и красоту жизни.

В настоящий момент Евгения с радостью делится полученным опытом с женщинами, активно занимается развитием своего любимого дела, вкладывая в него частичку своей любви и тепла, получая в ответ благодарные отзывы, улыбки, счастливые глаза своих читателей и клиентов.

Ее история успеха стала примером для многих людей, которые сомневались в себе, в своих способностях и возможностях, которые дает нам жизнь.

Сегодня Евгения продолжает двигаться вперед в потоке своей жизни, направляя людей в достижении ими желаемого стиля жизни, обретении себя и своего счастья.