

Все чакры человека, как и цвета радуги, связаны друг с другом, поэтому важно развивать каждый энергетический центр в своем теле. Невозможно говорить о полноценной жизни, проработав только что-то одно. Эта книга содержит полное руководство-путешествие по нашим энергетическим центрам (чакрам), как по цветам радуги.

ЦЕЛЬ КНИГИ — ПЕРЕВЕСТИ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ ОТ БОЛИ К СЧАСТЬЮ, ОТ СТРАДАНИЯ К БЛАГОДАРНОСТИ, ОТ КОНФЛИКТА ВНУТРИ СЕБЯ К ЛЮБВИ. КНИГА ВЫСТРОЕНА НА ОСНОВЕ ПРОСТЫХ ПРАКТИК ЕКАТЕРИНЫ ПЛОТКО И ЕЕ ДУХОВНЫХ УЧИТЕЛЕЙ.

«Женщина-радуга» — это комплексный подход к трансформации: душа, тело, разум. Прожив и прочувствовав каждую практику в книге, каждую историю, ты сможешь изменить свою жизнь, как это сделали тысячи участниц женских курсов автора. Появится опора, раскроются сила и потенциал, который есть в каждой из нас.

ОТ АВТОРА



Если вы еще не нашли своего предназначения, то можете начать украшать Мир своим радужным настроением. Мир вам будет очень благодарен и обязательно поможет в этом важном поиске жизни.

Е. Плотко

Прежде всего я хочу тебя от всей души поблагодарить за то, что читаешь эту книгу, что посвящаешь свои время и энергию себе, своей жизни. Ты хочешь узнать себя получше, измениться, а значит, хочешь чего-то большего, чем есть сейчас.

Книга «Женщина-радуга» — это мой жизненный путь, собственная глубокая трансформация, это путь женщин, которые прошли мои программы и курсы, поделились своими открытиями.

Задумывая книгу, я хотела создать книгу-атмосферу, книгу-пространство, где каждая женщина смогла бы найти начало для своего преобразования. Верю, что это возможно только в очень доверительных отношениях. Поэтому с первых страниц книги я раскрываюсь навстречу и делаю первый шаг. Ты узнаешь обо мне, о моей семье, моих радостях и моей боли. А потом вместе мы пойдем по радуге, настраивая каждый твой энергетический канал именно для тебя, как ты чувствуешь и как принимаешь.

Первая часть книги — личная история с рассказами о моем пути: от детства и до сегодняшних дней. Вторая часть — практики. В этой части важно проживать изменения не торопясь, а впитывая знания через повторение практик и осознание инсайтов. Эти знания дают прекрасные результаты у всех, кто следует им. Сейчас мне хочется как можно дальше передавать их большему количеству людей.

Именно благодаря всему произошедшему в моей жизни я приобрела ценнейшие знания, которыми делюсь в этой книге. Все эти знания, упражнения и инструменты живые, то есть — прожиты. Они послужили мощной опорой в сложные периоды, и я искренне надеюсь, что эти знания помогут тебе преобразиться и жить по-настоящему счастливой жизнью.

«Женщина-радуга» станет источником света, вдохновения и подарит яркий вкус жизни. Эта книга приблизит тебя к самой себе. Ты прикоснешься к своей сути и осознаешь: «Кто я? Зачем я? Куда я иду? Какое у меня предназначение?». Возможность почувствовать радость своего бытия — это в действительности одно из мощнейших состояний, которое может испытать женщина, проживая жизнь в этом теле.

В эту книгу вложено много любви, опыта, знаний и ценностей. Ее невозможно прочитать поверхностно,

а только прожить сердцем, прожить душой, прожить телом и получить все самое ценное от этого.

Важно понимать, что книга сама по себе не творит чудеса. Тебе надо взять ответственность за свои изменения. Если ты пройдешь со мной до последней страницы, искренне и глубоко погрузишься в процессы, будешь осознанно выполнять задания, то очень скоро увидишь результаты.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНА-РАДУГА

Какой-то особенный вкус от жизни я чувствовала всегда. Возможно, именно жизнерадостность, насыщенность и глубина помогли мне выжить в самых непростых ситуациях. Помню, как в своем провинциальном городе Туле я всегда носила одежду яркого цвета: желтое драповое пальто, вельветовые красные штаны, безумно смешная оранжевая шапка. А еще моей отличительной чертой всегда был смех. Я смеялась очень громко. Так громко сейчас уже не смеюсь.

Причем я никогда не боялась выглядеть смешно. Мало кто ходил в яркой одежде, особенно в небольшом городе. Это было непрактично. Я так одевалась и зимой, и осенью, и тем более летом. Всегда вокруг меня было очень много цвета. Даже когда выбирала обувь, мне тоже очень хотелось, чтобы она была цветная. А цветная обувь — это уж было совсем неприлично.

С этой улыбкой, с этими яркими красками жизни я преодолевала все свои трудности. Однажды мой коуч, Светлана Ланда, которой я многим обязана и которую очень люблю, спросила меня: «Катенька, если бы ты могла себя ассоциировать с чем-либо на планете Земля, с чем бы ты себя ассоциировала?». Я задумалась буквально на несколь-

ко секунд, закрыла глаза, увидела радугу и сказала: «Я — Радуга!».

У жизни очень много цветов, мир не является серым или черным. Он удивительно разнообразный, но в своей работе с женщинами я вижу, как они проживают не свою жизнь, проживают ее на оттенке серого, не замечая ничего другого. Я знаю, что их глаза можно раскрыть именно благодаря комплексному развитию, поэтому моя книга называется «Женщина-радуга».

ПОЧЕМУ РАДУГА

В природе радуга содержит семь цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Но также все цвета и расположение чакр в нашем теле соответствуют цветовой палитре радуги:

1. Муладхара (Красный);
2. Свадхистхана (Оранжевый);
3. Манипура (Желтый);
4. Анахата (Зеленый);
5. Вишудха (Голубой);
6. Аджна (Синий);
7. Сахасрара (Фиолетовый).

Когда я обнаружила связь, то это стало для меня потрясающим открытием! Ведь все в природе создано исходя из фундаментального закона, благодаря которому мы можем выявлять взаимосвязи и взаимозависимости различных структур друг с другом. Более глубокую взаимосвязь я заметила на своих курсах: все женщины, которые приходят ко мне, хотят цвета и яркости подобно радуге.

Много успешных женщин не испытывают радость, хотя у них есть все. Создается впечатление, будто эти женщины смотрят на красочный мир через стекло, покрытое толстым

слоем пыли. Им не хватает полноты чувств, ощущений от комплексной реализации, гармоничного развития.

Такие женщины потеряли свою внутреннюю радугу, надели очки, сквозь которые мир кажется серым и невзрачным. Но хорошая новость заключается в том, что мы можем очистить свое окно от пыли, отыскать свое счастье внутри. Свою «радугу» в каждой из нас.

Радуга соединяет небо и землю, как и Женщина-радуга в себе содержит небо и землю, соединяя в чакрах это отражение.

Изначально в каждой женщине заложено огромное количество энергии, ресурса, творчества, потенциала, которые мы не реализуем, потому что какие-то энергетические центры (чакры) слабо развиты, «закрыты». Нам недоступны важные аспекты жизни из-за различных причин: детские травмы, жизненные убеждения, усталость, стресс, обиды и т.д. В этой книге мы планомерно раскрываем все уровни энергии.

Считается, что развитие чакр, открытие наших энергетических центров помогают человеку раскрыть его наивысший потенциал. В переводе с санскрита чакра означает «колесо». Энергия в каждой из параллельных точек закручивается по спирали, поэтому, активизируя определенную чакру, мы открываем поток энергии, который начинает свободно протекать по всем энергетическим каналам человеческого организма.

Все материалы книги рабочие и приводят к результатам. Но эта книга больше не для ума, а для сердца. Ее нужно не думать, а чувствовать. Поэтому важно включиться в процесс и постараться почувствовать. Ощущать своим телом те изменения, которые тебя ждут. Открытия, которые ты для себя сделаешь после прочтения той или иной главы.

Чтобы ты больше доверилась мне, я хочу рассказать тебе свою историю, поделиться личными переживаниями и от-

кровениями, радостью и болью. Они помогли и помогают мне проходить свой путь, проживать с любовью и благодарностью все события жизни и быть там, где я сейчас.

С благодарностью вспоминаю каждый день своей жизни, как чудесное открытие, которое может сделать человек на пути к самому себе, на пути к познанию своей глубины. Приглашаю и тебя совершить свои шаги и открыть дверь изменениям и новым возможностям.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
І ЧАСТЬ. ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ	9
Катя	9
Папа	15
Мама	17
Другая, но моя жизнь	19
Дима	21
Даник	25
Женское пространство	40
Миссис Вселенная	44
Куала-Лумпур, Малайзия	45
Финальный день	45
ІІ ЧАСТЬ. ЖЕНЩИНА-РАДУГА	47
Муладхара. Опора женщины	50
Свадхистхана. Изобилие женщины	82
Манипура. Энергия женщины	114
Анахага. Любовь женщины	147
Гармоничные отношения	172
Вишудха. Голос женщины	192
Аджна. Интуиция женщины	218
Сахасрара. Дух женщины	251
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	280
Сказка о Женщине-радуге	282
Благодарю и люблю!	285