

ДАША ГОРОД

БЫТЬ НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНОЙ

*волшебная
психология*



Издательство АСТ
Москва

Посвящаю моей маме и бабушке,
которые осмелились поверить в меня тогда,
когда я еще сама в себя не верила.

С любовью благодарю тех,
кто был и остается невидимой,
но важной поддержкой в моей жизни

ВВЕДЕНИЕ



М

ы держишь в руках волшебную книгу, которая поможет тебе стать счастливой. Здесь нет никакой магии и колдовства, а есть знания и практические рекомендации. Знания эзотерики, древних славян, учений даосов, индуизма, Китая. Сотни лет назад они передавались по женской линии в каждом роду: как девочка должна войти в этот мир, что нужно рассказать и как помочь раскрыть собственную женскую природу. Как стать женщиной, которая творит, исцеляет, поддерживает, вдохновляет, а так же умеет создать уют и красоту в доме, позаботиться о себе и принять себя, строить и поддерживать гармоничные отношения в семье, передавать эти знания своим детям.

Зачем современной девушке, которая живет в городе, следит за модой, пользуется услугами косметологов и пластических хирургов, окружена современными тех-





нологиями, «откатываться» на много веков назад и повторять обряды и ритуалы, которые кажутся неактуальными? Все просто: ради того, чтобы научиться понимать себя, слышать свои желания, принять свою женскую природу, почувствовать ее силу и научиться ею управлять. Ради того, чтобы избавиться от обид (и не отрицай, что у тебя их нет), очистить мысли и душу от негативной энергии и впустить в свою жизнь поток изобилия. Чтобы быть счастливой и наполненной женщиной и создавать счастье вокруг. Тебе не кажется, что в современном мире это особенно ценно?

В этой книге ты найдешь **современную адаптацию** старинных знаний наших предков. И узнаешь, как стать настоящей волшебницей XXI века, проявить уважение к женскому началу, которое откроется через ритуалы, практики, медитации, сказки и многое другое. Все это подкрепляется проверенными знаниями из психологии. Знаю-знаю, звучит немного занудно, но поверь, дочитав книгу до конца, ты увидишь, как твоя жизнь начнет меняться в лучшую сторону!

*Не бойтесь в жизни перемен,
Тем более неотвратимых,
Они приходят в тот момент,
Когда они — необходимы.*

Арина Забавина





В разных культурах существовали и в ряде культур до сих пор существуют обряды посвящения, символизирующие подготовку и переход человека на новый этап жизни. Цель таких обрядов — адаптировать ребенка к хозяйственным и общественным процессам.

Обратимся к древним славянам. В исторических документах встречаются упоминания об инициациях, когда каждая рожденная девочка в семье проходила некий обряд посвящения. Обряд проводили старшие женщины рода, когда девочка достигала определенного возраста:

- инициация девочки — с 3 до 7 лет;
- инициация девушки — с началом месячного цикла;
- инициация женщины (жены) — перед замужеством;
- инициация мамы — в период беременности, подготовки к родам и рождению ребенка;
- инициация бабушки — в период беременности дочери, невестки, подготовки к рождению внуков.

С раннего детства девочку постепенно готовили к переходу на следующий этап жизни, таким образом обеспечивая ей личностный рост и развитие.

Я расскажу о каждом этапе подробнее: для чего это было нужно, как это происходило, и что нужно





сделать сейчас современной девушке, чтобы инициировать в себе женское начало. Через «возвращение» в детство, через проработку отношений с родителями и осознание себя ты сможешь развить свою женственность, понять и принять свою природу.

Эта книга — практическое пособие о том, как быть настоящей Женщиной: как научиться любить себя и почему это важно; как выбрать мужчину, который станет для тебя верным, любящим спутником на всю жизнь; как поддерживать страсть в отношениях спустя годы; как принять и полюбить своего внутреннего ребенка; как услышать себя, раскрыть свои таланты и способности; и как женщине, которая читает эту книгу, повторить инициации предков, чтобы быть счастливой женой и мамой. А сделать это можно через отношение и любовь к себе, через отношения со своими родителями и своим мужчиной. Очень важно транслировать дочери (если у тебя есть или будет дочь) семейные ценности, воспитывать ее, учитывая нижеследующие рекомендации и советы.

Я поделюсь с тобой полезными сказками, практиками для мам и способами прощения родителей, рецептами, играми, медитациями, ритуалами развития женственности и многим другим. У-у-у-ух, аж голова закружилась от предвкушения интереснейшего путешествия! Ну что, ты готова? Тогда полетели!





* * *

Я родилась 20 марта 1985 года. Месяцем раньше маме исполнилось 19 лет. Свою дочь к материнству моя бабушка готовила все девять месяцев. Ведь это период, когда женщина набирает огромную силу, становится мудрой, зрелой, глубокой.

В три года бабушка и мама начали вводить меня в мир женственности. Учили выбирать себе одежду и наряжаться, шить платья куклам, помогать готовить и сервировать стол. А еще учили быть в контакте с телом и понимать свою природу. Я смотрела на маму и сравнивала себя с ней. Мне нравились ее маленькие ритуалы: как она зажигала свечи и расчесывала свои длинные волосы, как расставляла косметику на туалетном столике, как очищала кожу лица и шеи огуречным лосьоном и наносила на тело крем из красивой розовой баночки. Мама была очень привлекательной женщиной. Эти наблюдения вызывали во мне радость и трепет от понимания того, что я родилась женщиной. Я находилась в невероятном предвкушении и ожидании того возраста, когда смогу так же, как мама, наряжаться и ухаживать за собой, когда смогу почувствовать и соединиться со своей мистической женской силой. Ну и наконец-то, накрасив губы алой помадой, выйти в свет.





Интересный факт: во времена инквизиции парламентом Англии был одобрен закон, по которому женщина с накрашенными губами официально признавалась ведьмой.



В детстве я ощущала себя белой вороной. У меня были друзья, но некоторые из них считали меня странной. В четыре года я задумалась об устройстве мира, в семь лет искренне верила в волшебство всего, что окружает нас, а в пятнадцать — в силу каждого человека на земле. Дома я задавала вопросы, на которые обычно взрослым трудно было ответить, но я очень благодарна своим бабушке и маме, которые всегда могли найти для меня нужные слова.

Не помню, в какой момент я стала это замечать, но однажды вдруг поняла: стоит мне чего-то захотеть, как обстоятельства складывались нужным для меня образом и я, не прилагая сил, получала желаемое. Конечно, это были очень маленькие подарки от мира: мороженое, которым меня внезапно угощают, платье, которое случайно доста-





ется в магазине практически бесплатно, дефицитная кукла с длинными белыми волосами, которую «выбрасывают» на прилавок магазина «Детский мир».

Через несколько лет, уже в юности, мой талант «оформлять» желания буквально спасет нас и даст возможность изменить свою жизнь. В одной из глав я расскажу тебе об этом. А пока хочу напомнить, что не бывает особенных, талантливых и одаренных людей. Мы все уникальны по-своему. Просто кто-то верит в свою силу, чувствует ее, используя во благо, а кто-то забыл о ней, разочаровался, озлобился, потерялся...

Но в любой момент, отбросив все сомнения, отключив внутреннего критика, не допуская до своего сердца голос сомнений и страха, ты можешь посмотреть на себя в зеркало, чтобы взглянуть в глаза, которые могут видеть в людях лучшее, сердце, которое может прощать худшее, ум, который может забыть плохое и душу, которая никогда не теряет веру.