

*Часть 1*  
**Путешествие  
в женский полюс**

# Глава 1

## Как по-разному мы желаем и получаем

Здравствуйте, мои хорошие! Я рада снова встретиться с вами. Поздравляю, вы заполучили в свои руки очень важную женскую книгу.

У нас с вами впереди удивительное путешествие, которое мы посвятим исследованию нашей женской природы и тому, как же мы можем строить свой мир и какой, собственно говоря, этот мир для нас. И как нам в нем плавать легко, без усилий, получая то, чего мы с вами желаем.

И для начала приглашаю вас вот тут написать свое самое заветное желание. То, чего вы больше всего на свете на сегодняшний момент хотите. Можно даже три написать, главное, чтобы эти желания были для вас очень манящими, очень влекущими.

**Заветное желание:**

---

---

---

---

---



так оказаться, что уже в процессе чтения вы пройдете через какие-то важные изменения и у вас начнет налаживаться жизнь.

Возможно, это первая моя книга, которую вы держите в руках, и мы с вами только начинаем наше знакомство, а может быть, вы уже читали и другие мои книги или были на тренингах и консультациях. Девочки, которые уже бывали на моих тренингах «Рожденная женщиной» или на других встречах в моем центре «Альтернатива», найдут на этих страницах не только новое, но и кое-что знакомое. Я уверена, что повторение — основа учения, поэтому вспомните то, что уже знали, освежите какие-то полезные состояния. Заодно проверите, насколько вы наполнены и готовы к счастливым переменам прямо сейчас, в настоящий момент.

В этой книге есть много практик и медитаций. И эти медитации, конечно, удобнее всего выполнять не по буквам на странице, а со звуковым сопровождением, следуя за моим голосом. Поэтому я решила сделать вам подарок. Вот по этой ссылке: <http://altercenter.ru/rze> вы можете зарегистрироваться, оставив свой e-mail, и получить абсолютно бесплатно несколько медитаций, которые можно скачать и слушать, выполняя практики. Эти медитации вам полезно будет сделать не один, а несколько раз, чтобы полностью впитать нужное состояние. И поэтому вам будет очень удобно пройти по этой ссылке, зарегистрироваться и получить возможность сделать эти практики вместе со мной.

Я хочу, чтобы у вас была возможность переваривать прочитанное. Поэтому иногда вы можете задержаться на какой-то главе, поделаться практики, отдохнуть. Более того, можно возвращаться к каким-то темам потом, спустя время, с новым пониманием и в хорошем настроении.

Ведь главное, девочки, нам с вами ни в коем случае не устать!

### **Узнаем кое-что о себе: достижения и подарки**

Наш тренинг — про женское. И прежде чем я вам расскажу, как исполняются желания, мы узнаем, какие у нас для этого есть женские возможности и способности и чем они отличаются от мужских.

И сейчас я хочу, чтобы мы узнали кое-что о себе и сделали мое любимое **упражнение «Достижения и подарки»**. Даже если вы уже делали это упражнение на каком-то моем тренинге или семинаре, вам будет очень полезно сделать его снова, потому что у вас сейчас могут быть совершенно иные результаты.

Возьмите ручку.

#### **Мои достижения в жизни:**

Впишите сюда все, чего вы в жизни добились трудом, проанализируйте свою жизнь и эти результаты напишите. Сюда пойдет все, что вы получили, когда вы прикладывали усилия, ставили себе цели, планировали последовательность действий и чего-то добились таким способом.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Написали? А теперь — второй список:

**То, что досталось мне просто так:**

Здесь напишите, пожалуйста, все блага, что вам важны, которые у вас случились просто так, без всяких ваших усилий. Папа с мамой дали, на улице нашли, милый подарил, неожиданно на вас свалилось, как-то само произошло и т. п.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Итак, первый список — чего вы добились сами. А второй — что с вами случилось просто так. Кто-то вам дал, само произошло, неожиданно в руки свалилось, откуда-то взялось, подарили — это все пишем сюда. Возьмите достаточно времени, проанализируйте свою жизнь. Чтобы все важное в эти две колонки вошло.

---

*Что можно считать доставшимся просто так? Ну, например, длинные красивые ноги или милые кудряшки, которые в вашем роду есть у всех женщин. Или должность, на которую вас внезапно взяли просто потому, что открылся новый проект. Или букет, который вам вдруг на улице подарили. Или квартиру, которую вам государство выделило. А может быть, вы когда-то нашли на дороге золотую цепочку. Или вам друзья скинулись на путевку за границу.*

*А в списке достижений может оказаться примерно вот что: получили в школе медаль, потому что упорно учились. Или купили себе квартиру после пяти лет неуклонной работы в офисе без выходных. Или поставили себе цель стать руководителем отдела и так постарались, что вас в итоге назначили на это место.*

---

И теперь давайте считать. Сколько у вас достижений? А сколько всего вам досталось просто так? Считаем все записи и пишем итог. Например, у вас получилось 7 важных жизненных достижений и 15 подарков. Или 12 достижений и 3 подарка. Эти две цифры нам сейчас пригодятся.

Знаете, зачем мы сделали это упражнение? Это был тест, мы исследовали, как устроен ваш менталитет: по женскому типу или по мужскому.

### **Если у вас длиннее список достижений**

Если больше пунктов в той колонке, где вы все сделали сами, добились путем собственных, иногда очень больших усилий, — это значит, что у вас преобладает мужской тип достижений.

Почему? Потому что это мужчина по жизни постоянно чего-то добивается, ставит какие-то цели и получает результат своих усилий. А женщине, в идеале, все достается просто так. Она что-то захотела и это получила. И если у вас преобладает первая колонка, то вам будет полезно перейти из мужского в женский полюс, чтобы получать все так, как это делают женщины. Потому что иначе вы так и будете утруждать себя всю оставшуюся жизнь, пытаясь добиваться всего своими усилиями и истощаясь на этом пути.

И если у вас ваш список достижений заметно длиннее списка подарков, то я могу сказать: у вас с женственностью пока сложности. Так что я либо жду вас на тренинге «Рожденная женщиной», либо потихоньку двигайтесь сами, в этой книге про желания я дала много практик, чтобы переместиться, перетечь в женское. И будет очень-очень здорово и для вашей жизни полезно, если вы эти практики начнете делать регулярно.

### **Если у вас длиннее список подарков**

Если преобладает колонка «Подарки», это значит, что у вас преобладает женский тип получения желаемого. Значит, в основном ваши желания сбываются по женскому типу: все как-то само собой складывалось, а вы тут вроде как и ни при чем. Довольно часто так получается, что женщина думает, что она трудится-трудится, все сама, а на самом деле у нее список «само досталось» гораздо длиннее. И после этого упражнения многие говорят: «Я и не думала, что мне судьба столько всего просто так дала!»

Я за вас очень рада, и все же работу над собой, это-кое женское самосозидание, все равно никто не отменял. Важно и нужно с помощью наших практик усиливать женские состояния, которые у вас есть, но не всегда в полной мере проявляются.

А сейчас мы с вами узнаем что-то очень важное про различие этих двух состояний достижения.

### **Что мы чувствуем, достигая мужским и женским способами**

Вспомните, пожалуйста, какой-нибудь случай из своей жизни, а лучше даже несколько, когда у вас все желанное случилось само собой. Когда вы очень сильно чего-то



хотели, хотели, хотели (и при этом ничего для этого не делали) — а оно взяло и само случилось и получилось. Бывало ли с вами такое, мои дорогие? Даже если вдруг сразу не вспоминается, постарайтесь такую историю найти в своей жизни.

А теперь вспомните какое-нибудь ваше достижение по мужскому типу. Когда вы над чем-то упорно бились. Ставили себе цель, верили в себя, не замечали препятствий. Я думаю, что и это с вами бывало и такой момент в вашей жизни найдется.

И вот вы вспомнили два совершенно разных момента. В одном случае что-то само собой произошло, вы просто хотели, даже усилий не прикладывали: это **первое состояние**. А то, где вы вложили усилия, это **второе состояние**. Давайте теперь их сравним. Мне очень интересно, сможете ли вы уловить разницу. Ведь и в том, и в другом случае вы получили то, что хотели.

---

*И вот, что отвечали мне разные женщины, с которыми я про это разговаривала:*

*— В первом состоянии мне намного комфортнее, все идет само собой, не надо рвать себя на куски. Во втором большие затраты энергии.*

*— В первом я была с удовольствием, во втором с напряжением и усталостью.*

*— Мне вообще не нравится второе состояние, когда я чего-то добивалась, потому что я часто понимала, что мне вообще это не нужно.*

*— В первом интереснее жить.*

*— В первом спокойствие. Во втором — напряжение.*

# Содержание

Благодарности.....	3
Вступление .....	5
<b>ЧАСТЬ 1. Путешествие в женский полюс .....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1. Как по-разному мы желаем и получаем .....</b>	<b>9</b>
Про что эта книга и как ее читать .....	10
Узнаем кое-что о себе: достижения и подарки.....	12
Что мы чувствуем, достигая мужским и женским способами	15
От чего зависит наша самооценка? .....	19
Да или нет? .....	20
Практика «Как понять, что говорит ваше тело?».....	22
Сонастраиваемся на одной волне.....	23
Путеводный клубочек к нашим желаниям.....	24
Вопросы и ответы.....	26
<b>Глава 2. Единство противоположностей — мужское и женское .....</b>	<b>31</b>
Расслабленность, а не Мобилизация .....	32
Волна, а не Вектор .....	33
Хаос, а не Порядок .....	34
Объем, а не Плоскость.....	36
Внутри, а не Наружу.....	37
Пассивность, а не Активность... и еще немного о Хаосе ...	38
Желания, а не Долг.....	41
Чувства, а не Разум.....	42
Интуиция, а не Логика .....	42
Брать, а не Давать.....	43
Кое-что о женщинах, выбравших мужской полюс.....	44
А теперь вопросы и ответы про мужское и женское.....	47

<b>Глава 3. Энциклопедия женских практик. Универсальное пособие по переезду в женское</b> . . . . .	<b>51</b>
1. Практики расслабления и покоя . . . . .	52
2. Практики объема . . . . .	59
3. Практики состояния волны . . . . .	63
4. Практика «Перехода во внутреннее пространство Инь» . . . . .	65
5. Практики развития чувственных проявлений . . . . .	68
6. Практики внутренней активности и внешней пассивности . . . . .	71
7. Практики принятия и согласия с миром . . . . .	73
8. Практики делегирования и принятия даров . . . . .	74
9. Практики перехода из «Надо» в «Хочу» . . . . .	80
10. Практики развития интуиции . . . . .	84
11. Практики освобождения от цели и срочности . . . . .	87
12. Практики комфорта и освобождения от значимости результата . . . . .	93
Вопросы и ответы . . . . .	97
<b>ЧАСТЬ 2. Контакт с женской силой</b> . . . . .	<b>103</b>
<b>Глава 4. Наполненность</b> . . . . .	<b>105</b>
Когда сила утекает впустую . . . . .	106
Как остановить процесс сброса энергии? . . . . .	108
Что такое наполненность . . . . .	110
Как быть наполненной постоянно и как желать из наполненности . . . . .	112
Где найти покой, или Кое-что о домашней работе . . . . .	114
Алгоритм наполнения: тело тоже участвует! . . . . .	117
Вопросы и ответы . . . . .	120
<b>Глава 5. Искусство благочестия</b> . . . . .	<b>125</b>
Что такое благочестие . . . . .	125
Зачем нам наша карма . . . . .	126
Как измерить и изменить уровень благочестия . . . . .	128
Соблюдаем чистоту дома, в мыслях и в делах . . . . .	130
Творим благо . . . . .	131
Искусство молитвы . . . . .	133
Прощение как практика благочестия . . . . .	138
Вопросы и ответы . . . . .	143

<b>Глава 6. Хочу знать, чего хочу.....</b>	<b>149</b>
Чакра наслаждений.....	149
Причины напряжения в области второй чакры.....	150
Запреты на удовольствия.....	153
Возвращаемся из головы в тело, из которого мы убежали... ..	154
Наслаждение по праву рождения.....	155
Отчего бывает путаница в желаниях.....	157
Разрешаем себе наслаждаться.....	158
Творим свой мир.....	159
Вести из мира: знаки имеют значение.....	162
Вопросы и ответы.....	162
<b>Глава 7. Свобода желать.....</b>	<b>167</b>
Привязанности и непривязанность.....	167
Согласиться с самой собой.....	171
Триста ваших желаний.....	172
Мне все можно!.....	173
Почему нам так трудно договориться с самими собой?.....	175
Умение не передумывать.....	185
Вопросы и ответы.....	185
<b>Глава 8. На связи с собственной душой.....</b>	<b>191</b>
Душа и тело: два участника одной игры.....	192
В попытке перекрыть поток.....	193
Жизнь тела или жизнь души — что важнее?.....	194
В каких отношениях ваши душа и тело?.....	196
Налаживаем энергообмен.....	199
Кое-что о «плохих» чертах.....	202
Очищение жизни, или Как найти своих.....	203
Ведущая эмоция души.....	206
Позитивные эмоции.....	210
Вопросы и ответы.....	220
<b>Глава 9. Практики работы с внутренними образами и убеждениями.....</b>	<b>224</b>
Где я в мире моей души?.....	224

Убеждения, которые нас ограничивают . . . . .	230
Передельываем свои убеждения . . . . .	232
Вопросы и ответы. . . . .	240

### **ЧАСТЬ 3. Путеводитель по работе с ситуациями . . . . . 245**

#### **Глава 10. Ситуации, приносящие нам желаемое . . . . . 248**

Как мир говорит с нами: люди и ситуации. . . . .	249
Что такое ситуация. . . . .	251
Разжимаем пальчики и отпускаем прошлое . . . . .	251
Карта ситуации . . . . .	253
Элементы в карте ситуаций . . . . .	257
Функции элементов. . . . .	259
Послания элементов. . . . .	261
Действуем в ситуации: поочередные ходы. . . . .	262
Почему мы пытаемся влиять на ситуации и что из этого получается. . . . .	266
Вопросы и ответы. . . . .	268

#### **Глава 11. Искусство действовать по ситуации . . . . . 273**

Как понять, что пришло время сделать свой ход . . . . .	273
Законы развития ситуации . . . . .	278
Согласиться с ситуацией — значит получить хороший результат. . . . .	280
Соблазны и что с ними делать . . . . .	281
Искусство правильно ждать . . . . .	284
Чем заняться, пока ждем? . . . . .	287
Главное — не идем на компромисс. . . . .	290
Учимся не делать ничего лишнего. . . . .	294
Вопросы и ответы. . . . .	295

#### **Глава 12. Планета, на которой сбываются желания . . . . . 300**

Мир, в котором мы родились . . . . .	300
Благость, страсть и невежество. . . . .	301
Чтобы мечты сбывались, нужно внимание, или Кое-что об аде и рае. . . . .	303
Отказываться ли от желаний ради просветления? . . . . .	304

Немного квантовой физики для желаний . . . . .	306
Любовь как практика нашей души . . . . .	307
Возьмите это и будьте счастливы . . . . .	311
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>313</b>