



## ***Четыре грани женственности***

### **Введение**

Наверняка, у некоторых из вас сразу возникнет вопрос: «Почему четыре грани женственности? Почему не пять, не девять или двенадцать?». Я пришла к этой цифре исключительно опытным путем. Ко мне в программы и на консультации женщины обычно приходят с четырьмя основными вопросами. Какой бы теме не был посвящен тренинг, мы, так или иначе, приходим именно к ним. Когда мы говорим про деньги, про любимое дело, про свободу от страхов, всегда приходится пройти по этим четырём базовым точкам.

Эта книга о четырех столпах женственности, об основах основ, которые должна знать каждая.

Четыре главных темы:

- ✓ женская энергия,
  - ✓ самооценка,
  - ✓ сексуальное совершенствование,
  - ✓ предназначение.

Это азы, разобраться с которыми – ваша основная задача, если вы действительно хотите перемен в своей жизни. А я буду рада быть вашим проводником в этих темах.

## ЧАСТЬ 1. ЭНЕРГИЯ

### Что такое энергия?

В наше время действуют совершенно иные энергетические законы, нежели те, что были актуальны десять лет назад. Про то, каким энергетическим законам мир подчинялся лет 50-100 назад-вообще говорить не будем. Устарело.

То, что работало тогда, на данный момент уже теряет своё значение. Это значит, что приемы, которые мы используем в работе с энергиями, также становятся неактуальны.

Считается, что чем древнее метод, тем он действеннее. Но, на самом деле, пытаться накапливать энергию теми способами, которыми пользовались наши прапрабабушки, иногда то же самое, что делать арифметические вычисления при помощи обычных счётов. Конечно, они помогут вам все правильно посчитать, но не проще ли в современном мире воспользоваться калькулятором или компьютером?

Мы живём в век совершенно других технологий. А значит и других энергий. В этой части книги я хочу вам рассказать о том, насколько проще стало общаться с энергиями. Однако, вместе с простотой, в нашу жизнь пришла еще и огромная ответственность, ведь увеличение энергетического потока требует большей грамотности и осознанности. Очень важно это понимать, чтобы не навредить себе и планете в целом.

В чем же заключается отличие старых и новых законов? Раньше считалось, что энергию следует копить. Мы часто говорили о том, что энергия в нас откуда-то возникает, мы её накапливаем, потом кому-то раздаём и снова начинаем накапливать. Но это – заблуждение, хоть и

весьма распространенное.

Как вы помните из физики, энергия ниоткуда не берётся и никуда не исчезает. Вот мы с вами: я – Ирина Норна, вы – читательницы этой книги, **МЫ С ВАМИ И ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ**. Мы с вами и есть то, что мы пытаемся накопить. Можете себе это представить? Это все равно, что вода пыталась бы еще больше стать водой. Согласитесь, смысл происходящего просто теряется.

Основная задача современной женщины – осознать, на какой энергетической частоте она вибрирует, на какой энергетической частоте создаёт свои мысли. Именно этим мы и займёмся в этой книге.

**Что происходит с вами сегодня? Ваша жизнь – прямой показатель уровня ваших энергетических вибраций.**

Посмотрите, что вас окружает на данный момент. Какими людьми вы окружены? Они вам нравятся, или они вас раздражают? Удовлетворяет ли вас тот интерьер, который сейчас вас окружает? Каков ваш доход и уровень жизни? Да? Отлично.

Нет? Все это означает только то, что вы вибрируете на этом же уровне. Вы стоите на той же ступени где и разваленная съемная однушка с отваливающимися обоями, деньги впритык до зарплаты, нелюбимая работа, странный и неудобный мужчина рядом.

Да- да. Это все вы. Это часть Вас - этот мужчина, этот интерьер, этот уровень дохода. Продолжение Вашей энергии.

Женщина, которая получает 1000 долларов в месяц (неважно, откуда она их берёт – у мужа, из тумбочки, или у нее такая зарплата), вибрирует на частоте этой тысячи долларов. Если в вашей жизни есть только 100 долларов, значит, таковы ваши вибрации. 10000 долларов - это 10000 тысяч в вибрациях, в ответственности в сфере влияния.

**Всё, что у вас есть, имеет тот же уровень колебания, что и вы сами.**

Если вы в состоянии вибрировать на более высоких уровнях, то вы в состоянии привлечь более «высокие» деньги, более интересных людей, вы в состоянии более легко и быстро реализовывать задуманное.

Приведу простой пример. В жизни часто происходит так, что когда вам на голову «падает» какая-то большая сумма денег, тут же случается некая ситуация, когда вы вынуждены отдать эти деньги. На лечение, на ликвидацию последствий автомобильной аварии. Копейка в копейку! То есть, ваша машина ломается примерно на ту же сумму, что вы получили, или заболевает кто-то близкий и лечение требует именно этой же- внезапно упавшей на Вашу голову сумме... Или, допустим, вы получаете какую-то возможность, а через некоторое время оказывается, что вы вынуждены этой возможностью пожертвовать ради кого-то или чего-то.

Всё дело в том, что если вам даётся что-то (деньги, возможность, партнер) сильно большим авансом, то обязательно случится ситуация, которая «поможет» вам остаться на прежнем энергетическом уровне. Вы, по факту, останетесь с теми же деньгами, теми же людьми, с теми же материальными благами, на уровне которых вы вибрируете.

**Основная задача настоящего времени заключается в том, чтобы повышать свой энергетический уровень. НЕ НАКАПЛИВАТЬ, а повышать уровень принятия и отдачи энергии. Расширять пропускную способность иными словами.**

И предназначение женщины, во многом, состоит именно в том, чтобы эту жизненную задачу осознать. Первое, что ложится на женские плечи – это необходимость повышать свой уровень энергетической вибрации из всех своих немалых женских сил. Не только зарабатывать деньги, не только рожать детей! На все сферы своей жизнедеятельности мы должны смотреть через призму

увеличения своего энергетического потенциала.

### **Что дает женская энергия. И должна ли я расплачиваться за эти блага?**

В современной литературе и публицистике очень часто говорится о том, что женщина всё получает легко, по щелчку пальцев. «Будь женственной, оставайся на высоком уровне женского потенциала и всё у тебя будет легко».

На самом деле, это большое заблуждение, которое стоило больших потерь женщинам, не разобравшимся в женской энергии. Ведь это совершенно не значит, что благодаря вашей женственности, вы будете получать блага просто так.

Прямо так и тянет разобраться тогда с термином "женственности" для начала... Чтобы подвести логическую базу под уравнение:

**Я+Женственность=Все что пожелаю легко и сразу.**

Но об этом позже.

**Женщина, которая всё получает легко, просто входит в резонанс с правильными потоками.** Она вибрирует внутри себя на нужном уровне энергии. То, что для кого-то составляет сложность, в её жизнь приходит легко. Приходят правильные знакомства, правильные суммы денег, правильные возможности и так далее. И она действительно ничего за это не платит.

Но она умеет:

1. Привлекать возможности;
2. Замечать возможности;
3. Брать возможности.

Она не расплачивается тем самым обстоятельством, которое «выравнивает» её уровень энергии. Не случается аварий, болезней, или ситуаций, когда приходится жертвовать чем-то. Женщина просто дарит улыбку и благодарность.

**А женщина, которая находится на низком уровне вибрации, всё время пытается за что-то расплатиться.** Почему это происходит? Во-первых, она считает, что всего этого недостойна, а во-вторых, она не понимает, что энергетически она сильна. Настолько, что многие люди хотят ей помогать и быть рядом с ней просто так, за счастье получить каплю ее энергии.

У меня есть знакомая, которая участвовала во многих мероприятиях вместе со мной. Мы часто говорили с ней о том, что у неё очень сильная женская энергия, и что мужчины получают огромное счастье от того, что просто оказываются рядом с ней, помогают ей. Взамен они получают её улыбку, наполненную энергией, и им этого достаточно. Недавно я получила от нее письмо с рассказом о том, как она удачно нашла офис для своего будущего женского центра, и теперь ей нужны только деньги для первого взноса. Она мне пишет: «Я нашла его!». Я спрашиваю: «Кого? Мужчину, который даст тебе деньги?» Она : «Нет. Я нашла помещение». Я пишу: «Завтра я жду от тебя сообщение о том, что ты нашла Его – человека, который оплатит тебе это помещение». И, что же вы думаете? На следующий день она опубликовала в Живом Журнале свою историю о том, каким чудесным образом она нашла это помещение, и что ей недостаёт определенной суммы. Она никого ни о чем не просила, просто поведала миру свою ситуацию. И вдруг один из её клиентов предложил ей подарить нужную сумму денег! Просто потому, что он хочет помочь этому проекту.

Когда вы выводите свой энергетический уровень на определённую отметку – такие вещи начинают случаться чаще. **Женщине с высоким энергетическим потенциалом очень легко**

## **реализовывать свои мечты.**

На тренинге «Исполнение желаний» мы с участницами создаем «Карту мечты». Мы говорим, что входим в резонанс с той вещью или событием, которое хотим иметь в своей жизни. Мы излучаем колебания на той же волне, что и наша мечта. В этом нет никакой мистики. Ни для кого сейчас не является секретом открытие в квантовой физике: мы все состоим из энергии. И то, что кажется нам твёрдым – всего лишь более плотный сгусток энергии.

Если Вы не верите мне - поверьте физике. Физику сейчас изучить очень просто - сядьте за компьютер, откройте ютуб и введите запрос: "смешарики пин-код". Эти чудесные мультики - прикольным детским увлекательным языком в игровой форме поведают вам и о том что есть нано-частицы, которые мы не можем видеть, потому что их длина меньше длины световой волны, а все что ее меньше- нашему глазу не видимо, хоть и существует. Они поведают вам о шальных электронах, которые могут больше чем порой хотелось бы. Да, простите за лирическое отступление- просто я - совершенный бездарь в физике - буквально за несколько месяцев вместе со своим тогда пятилетним сыном освоила с огоноьком все то что не далось мне в школе на скучных академических уроках. И узнала много нового об устройстве мира. Так вот- уже даже Ньюша, Бараш и прочие знают что мы- энергия.

Мы живём в такое время, когда можно сфотографировать свою ауру, когда передача мыслей на расстоянии стала доступной частью нашей жизни. Не нужно быть шаманом, чтоб открыть свой электронный ящик и мгновенно передать свои мысли из Украины в Америку. Сейчас мы относимся к этому как к чему-то естественному, но ещё сто лет назад мобильные телефоны и интернет показались бы чем-то невероятным, настоящим чудом. Прямо сейчас я лечу как птица на высоте кто его знает сколько километров. Самолет- это чудо. Я в воздухе где-то между Киевом и Бангкоком. У меня на коленях тарелочка с яблочком которая показывает мне этот мир - и с

помощью которой я вношу финальные правки в эту книгу. Рядом сидит мой сын- у него тоже тарелочка с яблочком - и он строит с ее помощью миры и побеждает неприятеля. Когда мне наскучит писать книгу - я закрою глаза - разложусь поудобнее и посплю. пока железная птица меньше чем за десять часов преодолевает расстояние, которое еще 150 лет назад надо было побеждать на лошадях, трясучих повозках, кораблях - несколько дней, а то и месяцев.

Мистика. Чудеса. Волшебство.

Плоды фантазий ежедневно становятся реальностью. Когда вы начнете принимать это на веру, вы прочувствуете, что вы сами по себе уже энергия. И тогда возникает важный вопрос – зачем копить то, что уже есть? Может, нужно просто иначе перераспределить потоки? Именно этим мы с вами и займёмся.

### **Откуда приходит энергия? Как её пополнять?**

Как вообще приходит в женщину энергия? Изначальная энергия, та, что присуща и мужчинам и женщинам, состоит из трёх сущностей: это папа, мама и душа ребёнка, которая приходит к матери в утробу. Папа и мама со сперматозоидами и яйцеклеткой передают определённый запас жизненной энергии. Каждая из нас пришла в этот мир с этим запасом. Выражение «у меня нет энергии», которое любят повторять многие, в корне неверно. Если вы родились на свет, если вы дожили до этих лет и доросли до определенного уровня, значит у вас достаточно богатая жизненная энергия. И уже за одно только это можно поблагодарить своих родителей.

Какой он, начальный уровень энергии, большой или маленький, все же во многом зависит и от родителей. И от той задачи с которой душа пришла в мир. Если женщина к моменту родов была в прекрасном душевном состоянии – без стрессов, с хорошим питанием, с прекрасным настроением, то, конечно, уровень энергии



новорожденного будет высок. А если женщина всю беременность пробыла одна и не чувствовала поддержки мужчины, от которого она забеременела? Если в роду не признавали её беременность (как это часто бывало в прошлом), если этот ребёнок был зачат после большого количества аборт или в результате изнасилования? Тогда начальный уровень энергии может оказаться достаточно низким. Но давайте понимать что это душа выбрала родиться у такой женщине, для того чтобы еще в утробе матери получать урок за уроком, урок за уроком.

### **Что губит женскую энергию?**

Каждая девочка рождается с начальным энергетическим стартом, «базовым капиталом», который ей дала Вселенная. В течение жизни женщина расходует свою энергию. Как вы думаете, в каком состоянии раньше женщина входила в возраст 30-40 лет? Не зная законов пополнения энергии, не зная способов восполнения утраченной энергии. После неразделённой первой любви, как минимум с парочкой абортов? Не очень счастливая в замужестве, перенесла роды с кесаревым сечением, живущая в вечном стрессе?

Однажды я познакомилась с мужчиной, который сказал про город Калининград (в котором я находилась в тот момент), что это город красивых девушек. Я его поправила: "Женщин?", "нееет... именно девушек. Красивых женщин тут нет. Вся их красота остается в девичестве". По умолчанию мне видится что такую славу с Калининградом может разделить любой город. Пока есть то что красиво само по себе- без прикрас - молодость- мы красивы. А сохранить душевную молодость и душевную красоту по силу и по уму не многим.

Женщины погружаются в отношения (не всегда удачные), карьеру (не всегда любимую), страдают и боятся, переживают и просто не умеют отдыхать, становятся семейными, энергия иссякает и

эта красота и женственность в возрасте за 30–35 лет пропадает. Женщины перестают светиться.

Что же губит нашу врождённую женскую энергию? Куда девается свет из глаз? Куда девается улыбка девичья, ради которой наши мальчики готовы были на все подвиги мира? Какие существуют способы восполнения этой энергии? Дальше мы поговорим об этом, а также о том, как увеличить свой энергетический поток.

### **Что подтачивает женскую энергию?**

Вот нехитрый список этих ворошек нашей энергии:

Первая любовь и первые отношения, которые остались незакрыты (мы позже поговорим о том, что это означает).

Секс, который не трансформировался в законные отношения.

Секс без любви (женщина вступает в отношения, не испытывая оргазма, не испытывая чувств к партнёру).

Конечно, аборт. Это, по сути, энергетическое самоубийство, атомный взрыв в хрупком сосуде энергии. После аборта восстановить энергию очень сложно. Даже если женщина к этому легко относится и считает, что она за эти поступки не платит - она платит, причем очень большую цену!

Если женщина забеременела и выносила плод нормально, но во время родов было применено кесарево сечение. Это, конечно, не обрушивает, но и не восполняет энергетический баланс женщины. А вот когда роды идут естественным путём, то энергия, затраченная на этот процесс, космическим образом восполняется.

Все стрессы, которые женщина переживает (если она не умеет восполнять энергию) тоже ее подтачивают.

Если женщина отдаёт больше, чем получает, в семье и в отношениях. Например, она делает для семьи всё, а взамен не получает того, что ей нужно. Если женщина слишком сильно служит мужчине, а он ей не отвечает тем же.

Еще одна причина утекания энергии – это обиды на себя. Если в моём прошлом были поступки, за которые я не смогла себя простить, то туда постоянно тратится колоссальная энергия.

Дальше в этой книге я расскажу вам способы восполнения утраченной энергии по каждой из описанных ситуаций. А пока давайте немного теории, чтобы навести порядок в голове... В Вашей, прекрасной женской голове... *(Кстати, когда Вы последний раз делали новую укладку просто так в салоне?)*... поговорим о женской и мужской энергиях.

### **В чем отличие мужской и женской энергии?**

Мы уже говорили о том, что и девочка и мальчик рождаются с определенным запасом врожденной энергии. Всю свою жизнь "правильная" женщина занимается тем, что отдает свою энергию, в том числе и мужчине. Потому что брать грешно, стыдно, еще подумают чего и вообще не научили, а еще есть страшное слово "эгоистка".

А мужчина по своей природе больше нигде и не может взять эту энергию. Только у женщины! Ну и еще у Духовного наставника, Учителя или в длинных медитациях...

Хм... Вы много знаете мужчин у которых есть Духовный наставник? А Учитель духовный...? Ну хорошо... Хорошо!!! Они хотя бы медитируют мужчины ваши???

Нет? Тогда приготовьтесь к страшной правде. Ваш мужчина вас ест. Неосознанно. Ну а где же ему еще энергию брать-то? Что говорите? У вас самой не осталось? Не даете уже ничего? Отключили от подпитки? Ну о дальнейших событиях в таком случае можете предположить сами, чай не маленькие. Мужчина без еды не может. И высушив женщину до дна, он пойдет искать ту у которой хоть чего-то да есть.

Трагедия ухода к молодым - это не культ тела и антикультула возраста. Это тяга к источнику питания. А у молодости по факту оно есть. Питание это.

Так что если мы с Вами претендуем на звание Женщины Мудрой Современной - наша задача - научиться запасы энергии пополнять и пополнять. Ибо запомните раз и навсегда- мужчину утягивается не крепкими ягодицами (хотя, ими, конечно, тоже) - а блеском в глазах. Просто как-то так совпало, что упругая попа дает больше поводов глазам блеснуть.

Ну да я опять отвлеклась...

Представьте, как встречаются современный мужчина и современная женщина. Они не занимаются энергетическими практиками, никак не пополняют свои энергетические запасы. Свою базовую энергию они к тридцати годам растеряли. И мужчина берёт энергию от женщины, вступая с ней в отношения. А женщина всегда отдает свою энергию мужчине – когда проявляет свою заботу, во время секса, даже в простой беседе!

Что происходит с женщиной, которая постоянно отдает свою энергию и совершенно не умеет пополнять свои запасы? Он берёт, берёт, берёт. Она ему отдаёт, отдаёт, отдаёт... И через какое-то время возникает ситуация, когда женщина говорит: «А у меня нет энергии! Мне не хочется жить, у меня нет мечты. Мне ничего не хочется! Мне

хочется лечь и лежать под тёплым одеялом, и чтоб меня никто не трогал!». Это вообще заветное желание женщин после двадцати восьми лет, особенно тех, у кого есть дети, в особенности, если дети маленькие.

Собственно, следуя этой физике энергетических отношений между мужчиной и женщиной, мужчина начинает искать для себя энергетически наполненную женщину. Вот отсюда берётся традиция одноразового секса, которая сейчас в мире очень развита. **Мужчина и женщина встречаются всего один раз, после чего мужчина исчезает навсегда.** Просто потому, что всё, что он мог взять, он уже получил. И ему на это место возвращаться совершенно незачем.

Теперь представьте, что высокоразвитый мужчина, который вибрирует на очень хороших энергетических частотах, тот, которого в притчах называют «принц на белом коне», смотрит на женщину. Он вибрирует на высокой частоте. Он – состоятельный, интересный, сексуальный. Он, скорее всего, видит не внешность, а энергетическую наполненность женщины. И, естественно, он будет искать женщину, которая вибрирует либо на той же частоте, что и он сам, либо на частоте более высокой. Тогда ему еще нужно за нее побороться, но это только повышает ценность женщины в его глазах.

Но если все-таки эти двое – мужчина и женщина с истощенными запасами энергии, как-то умудрились остаться вместе и даже пожениться, то в паре наступает паника на уровне выживания. Мужчина, про которого жена говорит: «Моему много не надо», лежит на диване с пивом в руках... И женщина, которая уцепилась за свое «сокровище» просто потому, что она так устроена и ей надо отдавать куда-то свою энергию. Ну и типа чо- у всех есть, а я чо, дефектная? Одной ей остаться "тупо страшно". Не очень понятно что больше-"тупо" или "страшно". Из-за низкой самооценки она уверена что больше кроме этого - мужчин в мире нет и не предвидится, так что надо держать фронт.

Он эту энергию из неё пьёт, а возратить может быть и хотел бы, но нечем. Да и не умеет. Маменька, предположим, тоже в его

молодость не культуре отношений к женщине обучала, а сопельки подтирала, да стряпала из него подружку себе.

Итак имеем- он не дает (не умеет, нечего, "тупо лень"), а она из последних сил (так уж устроена женщина), продолжает отдавать. Даёт, даёт, даёт... Ей уже давать нечего, она уже отдала всё, что могла. Но она рождает ребёнка. И даёт, даёт, даёт ребёнку... И единственная мечта такой женщины – лечь, и чтобы её никто не трогал.

А мужчина вроде бы и рад ей что-то дать, но у него ничего нет, по крайней мере, в той «валюте», которую женщина хочет получить за свою энергию. Грубо говоря, женщина принимает в долларах, а он готов заплатить в гривнах. Он сажает её на диван, обнимает за плечико и говорит: «Ну что ты грустишь, давай посидим, посмотрим фильм». **А женщине хочется цветов и подарков.** Вот это – катастрофа, ведь женщина продолжает отдавать, отдавать, отдавать и истощается абсолютно. Всё! Батарейка села, «шарики не радуют», ничего не хочется.

Почему я так много об этом говорю? Потому что основная масса моих клиенток, которые приходят в программы и тренинги, это женщины после тридцати пяти лет, которые достаточно рано вышли замуж. У них чудесные браки (а точнее их видимость), а внутри – полная опустошённость, потому что на своей бешеной энергии они «подняли» мужей, которые теперь хорошо зарабатывают, семья обеспечена, есть двое-трое детей. Дети одеты, обуты, образованы. А женщина ничего не чувствует, потому что у неё к этому моменту уже всё атрофировалось.

Она обо всем молчит. Мужчину в нашем обществе не принято "грузить" чувствами. Она и не грузит. Умные книги научили ее быть на постоянном позитиве. Она всему улыбается. Снаружи. А тут еще дети. И надо быть хорошей мамой. Кому отдать свой негатив? Уж

точно не на ребенка выплескивать. Может к маме обратится за поддержкой? В родительскую семью? Ага... в русских сказках образ доброй матери никогда не существовал. Мачеха. Вечно злая мачеха. Так что домой к предкам тоже с негативом не сунешься.

Где же нашей героине брать энергию? Как нашей бедной девице красавице выживать-то? Куда ей пойти за энергией, к какому колодцу с ведром? Топит наша героиня, топит весь свой негатив и опустошенность в себе. Что годам к 40ка, а то и к 25ти выливается в тотальную гранд-обессиленность, легкую и тяжелую форму депрессии, и полную апатию. Отсутствие интереса к жизни и неспособность мечтать.

### **Ответствен ли мужчина за пополнение нашей энергии?**

У меня нет ответа на этот вопрос. Но я хочу сказать, что мы, женщины, ответственны за свой выбор: какого мужчину мы себе выбираем, какую цену мы назначаем ему за свою энергию. Я сейчас говорю не о деньгах. Я бы не хотела, чтобы вы обо мне сказали: «Какая меркантильная Норна!». Я, возможно, меркантильна, но считаю, что этот энергетический баланс, взаимообмен энергиями между мужчиной и женщиной обязательно должен присутствовать. Позже мы поговорим о том, чем именно мужчина платит нам за энергию, которую мы в него вкладываем.

### **Как оставаться энергетически наполненной?**

Дело в том, что мы живём в век просвещения, в век обмена энергиями и сами несем ответственность за свой выбор. Недавно у меня гостила мама. Она 1946го года рождения. Она сказала мне, что очень сожалеет о том, что так поздно узнала об этой закономерности. Я утешаю ее тем, что родись она на двадцать лет раньше, она не узнала бы этого закона никогда. А так у нее есть шанс еще что-то в жизни изменить.

Энергия – универсальная штука. Если вы сегодня правильно поймёте её характер, её свойства, вам не надо будет её как-то особо накапливать. Да, в прошлом веке действительно работали такие законы, когда вы могли накопить энергию и постепенно её расходовать. Сейчас энергии на планете Земля совершенно иные, более быстрые и, при этом, часть из них более «тягучая». Вот представьте себе, что ваша матка, ваше тело, ваша аура – это некий сосуд энергии. Наша задача состоит в том, чтобы энергия свободно текла через тело. Ведь если в сосуд набрать воды и эту воду не выливать год или хотя бы даже один месяц, что произойдёт с этой водой? Она стухнет. Поэтому, самое важное – отдавать эту энергию, следить, куда и как она уходит, отдавать её осознанно. И осознанно принимать, брать, наполняться. То есть контролировать течение живой энергии. На данный момент я вижу, что у многих женщин, приходящих ко мне учиться, в энергетическом сосуде есть дыры, которые срочно нужно заткнуть.

Представьте резервуар в бассейне, как из школьной задачки: бассейн заполняется через одни источники, а через другие вода тут же уходит. В таком бассейне вода циркулирует и постоянно остаётся чистой. Ваша задача – сделать то же самое с энергией в вашей жизни. **Я вижу, что у большинства людей существуют огромные дыры, в которые энергия уходит со свистом.** При этом входящая энергия совершенно блокируется. То есть, не принимая чужую энергию, вы её блокируете, свою же вы отдаёте неизвестно куда! Не инвестируя, а просто растрачивая её на какие-то неясные, одной вам понятные ситуации. Поэтому сейчас мы с вами поговорим о том, как заделать эти дыры, как убрать блоки, чтоб энергия перестала «тормозить».

Вернемся к вопросу о том, как мужчина возвращает энергию женщине. В первую очередь – это забота. Когда мужчина проявляет о нас заботу и что-то для нас делает, мы получаем энергию. Поэтому так важно мотивировать мужчину что-то для нас делать. Почему это важно делать самой? Потому что если и есть в этом мире мужчины, которые что-то делают сами, без просьб и намеков, без настоятельных



уговоров, то это крайне редкий пушной зверёк, и лично я ещё не открыла места, где он водится в крупных количествах. Лишь слышала, что где-то бывает. Знаю счастливцев- где-то взяли. где брали - обычно молчат и загадочно улыбаются.

Как еще мужчина отдаёт нам энергию? В любви. На заботу способны очень многие мужчины: наши отцы, братья, родственники, друзья, даже сосед может о нас позаботиться (помочь, если у вас нет другого мужчины, которого вы можете попросить). Любовь – это нечто иное. Мы очень часто считаем, что проявление заботы – это любовь. Принёс чашку кофе – это любовь. Но это забота! Любовь – это иной порядок чувств, иные вибрации. Когда мужчина нас любит, он возвращает нам энергию.

Следующая схема возврата энергии женщины – это деньги и подарки. За то, что я сделала, за то, что я вложила в мужчину, я хочу быть приятно удивленной сюрпризом, подарком, путешествием. Экономической стабильностью в нашей отдельно взятой семье. потому что эту стабильность мы наращивали вместе на моей женской энергии. Я хочу дивидендов в виде стабильности и процветания нашей ячейки общества.

Но здесь ставки высоки: если вы назначаете цену за вложение энергии в мужчину только деньгами, я вас умоляю, не продешевите! У женской красоты век не очень долгов, и на рынке невест стоимость отдельно взятой женщины не так уж высока. Если вы считаете, что за секс с вами мужчина должен вам порядка 10 000 долларов в месяц, зайдите на сайт знакомств и посмотрите расценки, которые берут женщины за час.

Вы думаете на таких сайтах знакомятся?)))) На большинстве российских сайтов знакомств снимают либо проституток, либо наивных девушек разводят на скоростной секс. Суммы там небольшие, а головной боли мужчине – никакой! Может быть, я грубо об этом говорю, но мне хочется вернуть на землю женщин, которые

считают, что за секс мужчина должен платить. Если вы так считаете, то подумайте, верную ли профессию вы выбрали.

Если вы все же делаете ставки только на деньги, то эти ставки должны быть столь высоки, чтобы обеспечить вам безбедное будущее. Кто смотрел фильм «Адвокат дьявола», моё объяснение очень хорошо поймет. В сцене, когда после шопинга женщины обмениваются идеями по поводу своих мужей, более опытная жена адвоката говорит менее опытной главной героине: «Мы не видим своих мужей, зато нам достаются их деньги». Помните об этом! Если мужчина не будет вкладывать деньги в свою женщину, она не будет чувствовать адекватного возврата энергии.

Если вы живёте в отношениях, тем более, если вы в браке, вы должны следить за тем, чтобы мужчина вам возвращал энергию финансово, методом, который вы это для себя определите. Хотя бы задумайтесь на эту тему! Кто-то будет доволен подарками (у каждой из вас будут свои уровни подарков), кто-то захочет какие-то определённые суммы, кто-то примет эти суммы в виде совместной семейной поездки. Но женщина действительно так устроена, что этот момент ей очень важен. Отвергать это в себе означает отвергать женскую природу. Мужчины очень часто этим пользуются, говорят: «Она меркантильная сука!».

И девочки - сразу такие- раз!- и лапки кверху\_ нет мол, смотри, никакая я не сука, и вовсе даже про деньги не думаю, а чисто из любви к искусству размениваю свои блестящие перспективы на сомнительный альянс в котором мною попользуются, выжмут, да и выбросят за ненадобностью- нет об этом девочки подумать не успевают. Как же, надо срочно доказать что не сука и вовсе не меркантильная, и сразу удовлетворить такого мужчину всеми 33мя способами. Конечно, не хочется быть меркантильной сукой в любых глазах. То что эти глаза - распоследнего манипулятора, шантажиста и скупердяя - женщина поймет уже годам к 50ти. И это очень выгодно ленивым и как раз МЕРКАНТИЛЬНЫМ мужчинам, потому что тогда

он очень много энергии получает просто так, не возвращая. Берет кредит, и вы надеетесь что ах- сейчас буду крупные проценты)))))) Ага)))) Ага)))))) Как говорит мой духовный наставник, обращаясь к женщинам: "Вы с какой луны свалились, деточки???" Кто выполняют сразу весь пакет услуг? Не требуя аванса? Кто отдает все а потмо годами ждет оплаты? Кто выполняет все условия сделки не поручившись гарантией энергетической платежеспособности партнера????

## ЖЕНЩИНЫ.

Мужчина, конечно, за кредит расплачивается. Но гораздо позже и не с Тобой. Вот ЧО обидно, подруга. (Прости, я буду писать иногда такими простыми народными загогулиными, при этом я знаю как правильно пишется слово "Что", но когда обидно - то самое что ни на есть "ЧО") Он расплатится позже - провалами в бизнесе, геморроем в следующих вотношениях, сложностями на личном фронте. И скорее всего- да - однажды- он явится в Твоей жизни и скажет- жаль, что я понял это только сейчас. Тебе, конечно, будет немного приятно. Но немного. Годы пропущенной жизни из-за - в первую очередь- Твоего, дорогая, банального незнания законов взаимооборота энергии, уже не вернешь.

Должен ли Мужчина учиться давать женщине энергию? Да. Но этому пусть его учат другие. Может когда-то и я - но сейчас другая задача. Помочь Тебе залатать бреши в Твоей энергетической обшивке. Пусть там мужчины учатся давать энергию. А мы с Тобой пока пройдем краткий курс "Как энергию брать и сохранять"

Помните: цену платят тому, кто её назначает. Если вы сами не назначаете себе цену, то вам её никто не заплатит. Покупают то, за что выставлена цена. Вы наверняка сталкивались с такой ситуацией – приходите в супермаркет, хотите что-то приобрести, а вам говорят: «Ой, там штрих-кода нет!». И вы не можете это себе взять. То же и с

мужчиной: он хотел вам вернуть энергию, но вы свою «валюту» никак не обозначили. Как правильно назначить свою цену мы обсудим в разделе про самооценку.

Очень мощно женщине возвращается энергия в момент оргазма, если она связана с мужчиной, с которым она «улетает в космос» в момент секса. Наверняка, есть у вас в знакомых такая пара, где женщина не обращает внимания ни на деньги, ни на что другое, потому что она знает, что все равно наступит момент близости, когда они с мужчиной останутся наедине и это будет для неё настоящий энергетический взрыв.

**Вот эти четыре простых, но очень важных момента: забота и любовь, оргазм и защищенность (финансовая в том числе) – это то, чем мужчина может отдать нам энергию.** Помимо этого существуют очень продвинутые мужчины, которые занимаются энергетическими практиками. Они могут давать нам энергию просто так. Но это скорее исключение, чем правило.

### **Как же отдаваться, не отдавая свою энергию?**

Когда вы начинаете понимать универсальные законы энергии, вы перестаёте отдавать своё. Приведу простой пример. Представьте себе подставку, на которой стоит электрический чайник. Мы ставим на неё чайник, нажимаем кнопку и чайник греется. По сути, подставка передаёт электроэнергию чайнику, но отдаёт ли она свою пластмассу? Нет, она этого не делает. Она через шнур запитана в розетку, по розетке бежит ток и подставка передаёт электроэнергию чайнику. Становится ли подставка меньше, когда она отдаёт энергию? Нет!

Я хочу научить вас перестать отдавать себя и начать анализировать свою связь с общемировой, вселенской энергией. Хочу научить вас отдавать, не отдавая, быть просто проводниками. Вы уже сейчас начинаете передавать космическую энергию, энергию мира, очень

помогая своим мужчинам, своим детям, тем, кто вас окружает, при этом внутри вы остаётесь целостной. Более того, когда вы начинаете её передавать, когда вы начинаете работать проводником, очень много энергии начинает в вас самой циркулировать.

Со мной во время тренингов происходит что-то безумное. Я сажусь вещать, и у меня начинаются такие энергетические потоки, что мне иногда даже сложно говорить. Если вы достаточно продвинуты и расслаблены, то на моих занятиях вы можете почувствовать, как от меня энергия идет к вам. При этом энергии у меня меньше не становится.

Я хочу, чтобы вы прочувствовали этот момент и поняли, что отдавать своё – это удел прошлого века, это было уделом наших мам. Сейчас главным стал принцип «Всё моё ношу с собой». Я просто передаю! Я не становлюсь беднее от того, что я улыбаюсь любому прохожему мужчине. Вы никогда не задумывались о том, что для мужчины, выросшего в славянском обществе, вы станете, возможно, единственной женщиной в этом месяце, которая ему улыбнётся, просто проходя мимо него по улице? Вы никогда не задумывались, что он навсегда вас запомнит, если вы в свою улыбку и в свой взгляд вложите немножко энергии? Не своей))) Космической)

**Итак, подчеркиваю: свою энергию я не отдаю, я черпаю из неиссякаемого источника.** Для того, чтобы стать проводником, мы не будем делать никаких упражнений, вы просто сейчас вложите себе в голову новое правило, которое гласит: **«С сегодняшнего дня, когда я передаю энергию, я не отдаю своё, а отдаю космическое».** Теперь варить суп для всей семьи вам будет намного легче. У вас не будет мыслей: «Ну вот, опять целую кастрюлю! Эти проглоты всё съедят и даже не скажут мне спасибо!». Вы будете стоять над этой кастрюлей и думать: «Боже, какой потрясающей энергией я наполню свою семью! Как чудесно пойдут дела у моего мужчины теперь! Какие замечательные успехи будут у моих детей после этого супа! А завтра я им сделаю такой пирог, что моего мужчину точно после этого

повысят по службе!»).

## **Практики закрытия энергетических дыр.**

### **Как перестать отдавать энергию в никуда?**

Очень легко научиться наполняться энергией, очень много практик выложено в интернете, но, если у вас не будут закрыты энергетические пробоины, все будет зря – туда уходит очень много энергии. Давайте изучим несколько практик на закрытие тотальных дыр.

### **Как закрыть аборт?**

Первым делом я хочу рассказать о практике, которая закрывает энергию абортов. Эта практика достаточно длительная, она делается в течение года. Этой практике меня научила моя психоаналитик. Мы с ней были на групповой терапии, где занималось большое количество женщин, работали там над абсолютно другой темой. Но когда всплыла тема об абортах, там поднялся такой нескончаемый рёв! Стало очевидным то, что даже зрелым женщинам за 50 лет, у которых всё, кроме аборта, в жизни сложилось прекрасно, пережить это крайне тяжело! Эта травма остается с женщиной навсегда. Возможно, для некоторых из вас это не актуально, но моё поколение на 80% с этим хоть раз в жизни сталкивалось.

Глубина этой травмы велика независимо от того, какой это был аборт – по вашему желанию или по медицинским показаниям. Второй вариант проще скорее для совести: «Это не я так решила, это вот так вот пришлось», – тем не менее, травма остаётся достаточно серьёзная.

**Итак, если в вашей жизни случился аборт – эту рану, эту дыру мы должны с вами заделать.** Чтобы туда перестала утекать энергия. И заделаем мы её прямо сейчас. В принципе, аборт – это ритуальное убийство ребёнка, это жертвоприношение. Выбрав аборт, вы принесли своего ребёнка в жертву. Причины могут быть совершенно разные. Например:

мне нужно было сдать диплом,  
я только родила одного ребёнка, мне трудно было бы сразу второго,  
ребёнок был бы незаконнорожденный, и я принесла его в жертву того,  
чтобы быть для общества приличной женщиной,  
я не хотела тратить своё личное время, потому что я была слишком молода,  
я принесла этого ребёнка в жертву своему здоровью, потому что врачи сказал, что сейчас мне рожать нельзя.  
Это все не важно, аборт это все равно ритуальное убийство. Огромная брешь остается, если вы сделали аборт от любимого человека, если это был плод любви.

Сейчас ваша задача заключается в том, чтобы оказаться в любом красивом месте Лес или море, причем я говорю о реальных местах, а не о ваших фантазиях. Например, вы идёте на прогулку в парк. Найдите там красивый камешек, от которого есть ощущение, что это «оно!». Возьмите его с собой и ровно год держите этот камень на виду. Его совершенно не обязательно носить с собой, но очень важно про него помнить. Что это за камень? Этот камень олицетворяет вашего не родившегося ребёнка.

Многие считают, что детей до родов не существует, но на самом деле это не так. Я воспитана в среде, где разделяли – вот есть плод, а вот есть ребёнок. Родился – значит, ребёнок, не родился – значит, плод. То, что ребёнок всё слышит в утробе, на сроке в двенадцать недель всё уже сформировано, что он в утробе моргает – всё это вычёркивается. На самом деле, душа ребёнка существует ещё до того, как он создается из сперматозоида и яйцеклетки. Камень, который вы берёте с собой, вы наделяете живыми свойствами – это тот самый ребёнок, от которого вы отказались. У каждой из вас – своя причина.

Я их не осуждаю. Я их уважаю. И хочу помочь и вам перестать судить себя и тратить океанище энергии на то чтобы игнорировать это событие в Вашей жизни.

Я хочу, что вы сейчас почувствовали, что ни я вас не осуждаю, и никто не имеет право вас осуждать. Даже, если вам было восемнадцать лет и вы просто хотели гулять по дискотекам – это был ваш выбор, который заслуживает нашего общего уважения.

В течение года вы держите этот камень где-то на виду и представляете, что вы общаетесь с этим ребёнком. Очень важно для этого плода, от которого вы избавились, получить признание, что он в вашей жизни был. Соответственно, если у вас было четыре аборта, вы берёте четыре камешка. Вы можете с ними разговаривать, что-то делать или просто положить в карман и носить с собой. Важно также, чтобы вы сегодня поговорили с этим ребёнком по определённому алгоритму.

Ваша задача – признать свою личную ответственность за этот поступок, даже если вас на аборт отправил ваш мужчина или ваша мать. Мы ведь живём в такое время, когда вас никто не заставлял это делать насильно – не так, как в Китае, когда женщин стерилизуют против воли. Ваша задача – признать, как бы вам не было больно и паршиво, что ответственность за этот поступок, за это ритуальное убийство лежит только на вас. Вы, скорее всего, перевалили ответственность на врачей, но закололи ножом своего ребёнка, по сути, вы. Сейчас я говорю очень жестокие вещи и кому-то, наверно, будет сложно это прочесть, но поймите, если в вашей жизни был аборт – огромное количество энергетических техник будут напрасны. Вам обязательно нужно произнести следующие фразы для ребёнка: **«Я совершила этот поступок во благо мне. Твоя смерть послужила во благо мне. Я принесла жертву во имя любви. Во имя любви к себе в первую очередь. Ты всегда в моём сердце. Прости меня. Мне очень жаль. Я люблю Тебя. Я благодарю Тебя».**

После этого Вы обращаетесь к себе и говорите: **"Я прощаю себя и**



**принимаю себя. Я прощаю себя за этот поступок. Я уже понесла достаточное наказание, думая об этом и отдавая туда энергию. Я прошу у себя прощения. Я очень сожалею. Я люблю себя. Я благодарю себя за то что у меня есть силы справиться с этим"**

Произнесите эти фразы. Они вам помогут признать, что у вас был этот ребёнок.

Вашему, простите, УБИТОМУ ВАМИ ребёнку важно знать, что несмотря ни на что- вы – его мама. И что **ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ**. Что **Вы берёте этого ребёнка с собой в сердце**.

И в течение года вы можете просто с ним общаться. С этим камушком, символизирующим Вашего ребенка. Если вы играете с вашим живым ребёнком, вы можете поднять глаза к небу и мысленно сказать: «Посмотри, какой у тебя родился брат!». Не надо говорить это вслух и этим нагружать своего реального ребёнка. Это вообще можно никому не рассказывать. А через год, когда вы проживёте с этим камнем, вам нужно будет его похоронить. И это будет следующий очень сложный шаг. Но, поверьте, вы будете будто заново рождены после этого. Не надо ходить на кладбище, совершать какие-то ритуалы, просто найдите красивое место, где можно закопать, а можно просто вернуть этот камешек миру, природе, кинуть в море. И сказать: «Твоё место навсегда в моём сердце!».

Если вас это хоть как-то «цепляет», значит, у вас были аборты в роду или аборты перед вами у вашей матери. И чем больше было перед вами абортов, тем сложнее вам в жизни. Почему? Потому что матка сохраняет память обо всех беременностях. Знаете, например, как плохо продаются квартиры, где произошло убийство? Целые квартиры! А это матка, живой организм, в котором было совершено убийство.

Если кто из вас не знает, как именно делают аборт, не на минимальном сроке беременности, я могу рассказать. Это неприятно, но это реальность. Ребёнка ЖИВОГО внутри матки расчлениают на кусочки и вытаскивают оттуда частями...

Моя мама рассказывает, как ее подруга молодости пришла к врачу на аборт на не самых ранних сроках и не по показаниям врача, а по желанию. Врач была сильная противница абортов но отказать в процедуре не имела права. Об этой женщине-враче ходили легенды в городе. Аборт она делала так:

- Не хотели рожать ребеночка? Думаете еще много у вас будет шансов зачать, родить? Выносить? Хорошо, давайте смотреть...

Наркозы она не признавала принципиально, чтобы не только ребенок мучился, и чтобы барышня видела как ребенка из нее будут доставать по частям. Типа- нефиг спать, будешь разделять эмоции происходящего. Вот повозится-повозится ТАМ а потом выныривала со следующей фразой и кровавым кусочком в руках:

- Вот это ступня Вашего ребенка...

- А вот вся ножка целиком...

- А это предплечье... Что же Вы не смотрите?

Говорят, что женщины после ее абортов начинали очень тщательно планировать беременности и старательно предохранялись...

В вашей матке сохраняется память о том, что здесь разрезали живой организм. Расчленили на живую. Аборты для наших мам делались именно так. Когда после аборта женщина беременеет следующим ребёнком, матка вибрирует на частоте убийства и говорит: «Здесь опасно! Здесь выносят по частям!!! Здесь могут в любой момент ворваться ножницы и будут резать по живому!!!!». И у следующего после аборта ребёнка всегда существует страх, что с ним поступят так же. Мне это понятно, потому что между мной и старшей сестрой у мамы было определённое количество абортов. Время было такое – по-другому женщины не умели предохраняться. Если это произошло у вашей мамы, вы никак не можете на это повлиять. Ваша

мама имеет право быть такой, какой она хотела. Это право на ошибку подарите ей. но у ребенка, родившегося после аборта - странным образом всегда присутствует некий панический страх перед металлическими приборами. К стоматологу такого ребенка не заманишь, даже обещая мультики, конфеты и "будет не больно совсем-совсем, доктор только посмотрит!"... Ага, на генном уровне такой ребенок знает этих докторов, которые только смотрят и лезут в тебя с металлической колочей и жужжащей машиной...

Женщины, матери которых делали перед их рождением аборт, испытывают страх, что их выкинут. Некоторые из них строят отношения с мужчинами так, чтоб они их выкидывали. Если вы это прочувствуете, осознаете – это уже будет огромный шаг. А вот если аборт у мамы были после вашего рождения, то на вас они не имеют никакого значения.

Это очень сильный ритуал. Если вы делали аборт и находитесь на очень низком энергетическом уровне – сделайте его. Для многих из вас даже этой практики будет достаточно, чтобы взлететь на другой уровень энергии.

А что если была диагностическая чистка, а не аборт? Если было зачатие, то хоть на третьей неделе, то это был аборт. Если вы помните это и пишете об этом, значит, вас это цепляет. Я подчеркиваю: не важен мотив, по которому вы это сделали. Поверьте, я вас люблю с любыми мотивами. Когда вы будете проходить этот ритуал, вы, прежде всего, признаете и примете себя с этой ошибкой. Ваш ребенок, его душа, Вас давно простил и принял. Еще может до того как он шел к Вам в утробу- уже знал - и ради этого опыта аборта и шел. Это уже его урок. Ваш урок- простить себя в этой ошибке.

Если вы не признаете этот поступок, вы продолжите себя осуждать. Обида на себя, неумение себя принять – это огромный отъём энергии у самой себя.

## Как закрыть энергетическую дыру от смерти ребёнка?

Давайте перейдём к нерождённым детям и тем, которые ушли в очень юном, младенческом возрасте. Это может быть выкидыш, смерть во время родов, младенческая смерть. На расстановках по Хеллингеру я видела, как женщины после таких ситуаций просто лежат. На этих системно-семейных расстановках заместитель такой женщины просто лежит «трупом». «Я ничего не хочу, я уйду вслед за своим ребёнком», - сообщают они. Очень часто даже рождение последующих нормальных, здоровых детей не даёт женщине энергию. Если у вас была такая ситуация, я хочу подарить вам ещё один ритуал.

Очень важно пригласить этого ребенка на беседу и мысленно с ним поговорить. Нужно сказать ему следующее: **«Я дала тебе всё, что я могла. Я делала это с любовью. Я принимаю свою ответственность за это. Мне очень жаль, что ты умер, а я жива. Ты умер, а я осталась жить. Прости меня. Мне очень жаль. Я люблю тебя. Я благодарю тебя.»** Вы говорите вот эти несколько фраз и по мере необходимости можете что-то из этого несколько раз повторить. Больше говорить ничего не надо. Может быть, вам захочется повторить эти слова через пару недель, через месяц. Обычно, если вы это делаете искренне, это очень помогает сразу и навсегда.

Почему аборт и нерождённые дети это огромный отток энергии? Потому, что присутствует огромное чувство вины: «Я сделала не всё, что я могла сделать». А чувство вины укладывает женщину в энергетическую могилу на очень долгий срок, если не сказать навсегда. Сделайте это упражнение даже если вы уже бабушка. Раны на сердце не заживают сами по себе.

У наших предков на каждый случай жизни был ритуал. Например, плакальщицы на похоронах плакали по три дня по умершим, потому что потерю надо пережить, выпустить свои эмоции. А в современном мире все иначе: аборт сделала, как курочка отряхнулась и вышла на следующий день на работу. А отплакать, а пережить?

Абсолютно любое не завершённое действие – как не закрытый кран. У вас через эту дыру идет сильный отток энергии.

Вы хотите развития ваших творческих проектов? Хотите. Вы хотите, чтобы в вашей жизни денег было больше? Хотите. Но сейчас в вашей жизни происходит утечка, все ваши краны выкручены на максимум. Вы как душлаг, а не бассейн с чистой водой, который служит благому предназначению. Вы как дырявое ведро: сколько не наливай, всё выливается. Нет - не дырявое. Ведро без дна. Много воды в таком наносите? Вы утром не можете проснуться потому, что у вас нет мотивации? Вы думаете, что вас не вдохновляет ваше дело или работа? Да оно может и вдохновляет, но ему сил не хватает! Представьте, что у вас есть все эти травмы, которые я перечислила выше. Ведь невозможно даже из постели вылезти! Хочется всё время жить под одеялом, чувствовать себя маленькой, несчастной девочкой.

### **Как закрыть кесарево сечение?**

Хочу рассказать о том, как пополнять свою энергию тем, у кого было кесарево сечение. Это довольно щадящий вариант ситуации, ведь всем понятно, что лучше кесарево, чем не рождённый ребёнок. Получается, что ваша матка в родах не «раскрылась», случились какие-то сложности, и ребёнок не смог выйти. Или может разделить ответственность и с душой ребенка? Работая с травмами рождения и проживания их я точно убеждена- не должна женщина брать на себя всю вину, что не получилось родить самостоятельно. Иногда ребенок по каким-то своим причинам просто не хочет на свет. помнит его душа как тут. Не хочет и все. Не пойду, говорит. И сидит упирается в

мамкиной матке.

С ребёнком, которого вы родили с помощью кесарева (или без ребенка, если он совсем маленький), вам надо посадить какое-то растение и вырастить его. Как цветок, как бутон: вот плод вырос, созрел и упал. Можно взять даже лук, посадить его в баночку и дожидаться, чтобы он дал зелёные ростки. Если вы привлекаете к этому ребёнка, не объясняйте ему, зачем вы это делаете, этот процесс интересен ему сам по себе. И в момент, когда вы увидите, что пробиваются ростки, у вас закроется эта пробоинка. Если вы посадили семечко, вы должны дожидаться ростка. Если росток – ждете цветка.

Что касается наших рождённых, любимых живых детей – это постоянный отток энергии, но перекрывать его мы, конечно же, не будем. Такая отдача энергии просто компенсируется встречным потоком: где-то получили – детям отдали. Главное понять механику и математику процесса: получали, получали, получали, получали-наполнились до краев- пришел в жизнь ребеночек и стал получать излишки любви и энергии- все то что не мое, а что через край переливается. У наших же современных матерей все наоборот - сама пустая внутри, а ребенку старается чего-то там недодать... Так и пишут мне: "боюсь ему не добавить". Так ты уже недодай и не бойся. Все равно ведь не додаешь- черпаешь из пустого сосуда, у самой себя в бессрочный кредит...

### **Как закрыть прошлые связи души и тела?**

Следующая зона риска потери энергии - это наши энергетические привязанности на сексуальном и душевном уровнях. Это привязки нашей сердечной чакры и матки. Есть несколько способов разрыва этих каналов оттока энергии.

Есть мнение, что любой мужчина, с которым мы вступали в

сексуальную связь, остается в связи с нами на уровне матки в течение семи лет. Другие источники говорят, что эта связь остаётся на всю жизнь. Я склонна считать, что эта связь может переходить и в другие жизни. Даже после смерти мужчины эта связь остаётся, и мы продолжаем туда отдавать энергию. Особенно, если была несчастная любовь и куча проблем, если добавить туда же аборт от этого человека, трудно вообразить какой отток энергии идёт по этим каналам.

**Есть несколько ритуалов, чтобы перестать «кормить» бывших мужчин своей энергией.** Первое, что нужно сделать, чтобы отсечь эти энергетические оттоки сексуального характера – всех вспомнить. Я знаю, что современной женщине это не всегда бывает легко, ибо количество контактов часто зашкаливает за все разумные и крайне неразумные пределы. Я не считаю это чем-то плохим. Мы живём в такое время, когда каждый имеет право на свой выбор, на свои ошибки, на свой жизненный опыт.

Практику стоит выполнять в 18й лунный день. Вы стоите, или сидите в позе лотоса, выполняете любую из техник заземления (если не знаете как это- просто мысленно пускаете корни и соединяетесь с Землей) и вспоминаете своего бывшего. Поверните голову налево - в прошлое, глубоко вдохните и представьте себе его образ. Поверните голову вперед - в настоящее и на задержке дыхания опустите правую руку к своей матке. На 4 пальца ниже пупка. Соберите три пальца (большой, указательный и средний так, будто они держат ниточку). Теперь представьте как -связь-ниточка с этим мужчиной тянется из вашей матки - и вы спиралевидными движениями как бы выкручиваете ее оттуда по кругу. Словно рисуя круг на уровне матки, диаметром в несколько сантиметров- рисуете три таких круга. Все это на задержке дыхания. На выдохе поворачиваете голову вправо- в будущее, протягиваете руку со щепоткой "намотанной нити" вправо же - и разжимая пальцы - стряхиваете.

Хорошо сопроводить это фразой Гавайской методики послания любви Хоопонопоно - "Прости меня. Мне очень жаль. Я люблю Тебя. Я благодарю Тебя."

Закончили? Следующий!

Постарайтесь справиться со всей обоймой бывших за один лунный день подряд и сразу. Прилив сил вы почувствуете сразу после техники!

Также есть простой вариант, который мы опробовали с девушками в живом тренинге. Вы берёте длинную верёвку (достаточно толстую и прочную, чтобы завязать на ней количество узлов по количеству ваших связей), и, завязывая на ней узлы, вы называете имя мужчины. Когда вы завязываете узел, вы вспоминаете всё хорошее, что у вас было с этим человеком. Если у вас с человеком всё было плохо, думайте о том, чему этот человек вас научил. Например, этот человек научил вас говорить «нет». Или научил вас разбираться в мужчинах и после свидания с ним вы поняли, что мужчинам в драных джинсах лучше не доверять. Важно сконцентрироваться на чём-то хорошем.

Меня часто спрашивают: «А что мне делать, когда я не помню имени?». Можно назвать мистер X, мистер Y и так далее. Если верёвка закончилась, берите вторую. Когда вы это сделали, нужно собрать верёвку в горсть и начать развязывать узелок за узелком. Когда вы развязываете узелок, вы говорите: «Дорогой Коля, я благодарю тебя за тот опыт, который я получила. Дорогой Петя, я благодарю тебя за тот оргазм, который я получила. Дорогой Ваня, я благодарна тебе за те розы, которые ты мне дарил» и так далее. Следите, чтобы развязываемый узелок совпадал с тем именем, на которое вы его завязали. Если ряд узелков длинный – составьте список, чтобы не запутаться. Нужно развязать все эти узелки. Как только вы все развязали, нужно эту верёвку постирать вручную,



сжечь или просто подержать над огнём. почистить ее огнем или водой.

Следующий способ предлагают те, кто работает с энергией, аурой. Этот способ очень прост для визуалов. Бывают такие дни, когда вы полны силы и энергии и вдруг внезапно оказываетесь без сил, на полном нуле. Ничего не произошло, но всё плохо: вам хочется плакать, становится тоскливо. Это значит, что у вас очень сильная энергетическая связь с каким-то человеком. Если он «вампирит», то он всё «всосал» и вы оказались на нуле. В такие моменты вы уединяетесь и представляете, что у вас на уровне матки тянется энергетический канал. Вы представляете себе этот канал, и свою руку в виде меча, то есть с жесткой ладонью. Вы рубите этот канат – делаете движение рукой, которое отрубает его. Если вы чувствуете, что вам мало одного раза, что связь не обрубилась, вы делаете это трижды. Если вы перед этим хорошо расслабились, успокоились и сосредоточились, трех движений будет достаточно. Дальше вы мысленно представляете себе обрубленный конец каната, с которым надо сделать следующее: вы мысленно подносите ладонь к этому энергетическому концу и «заплавляете» его.

Такой ритуал вы проводите с каждым мужчиной. Если у вас есть муж, с которым вы живёте, которого вы любите, вы сами должны решить закрывать ли эту связь. Мнения здесь разделяются. Лично я закрыла связь с мужем, потому что мне хотелось построить отношения заново. После этого, на следующий же день у нас начались совершенно новые, иные отношения. Поэтому закрывать ли связь с текущим партнером, чтобы построить с ним новые отношения, вы решаете сами. **Но со всеми мужчинами, с которыми вы не состоите в отношениях, надо закрыть связь обязательно.**

Неважно каким из способов вы закроете эти пробоины, но эффект может получиться интересный – они начинают появляться! Мужчины, у которых обрубил питание, вдруг, оставаясь голодными, начинают вас искать. Я хочу вас предупредить, чтобы вы не

обольщались. Это происходит не потому, что они вдруг опомнились, это потому, что им кушать хочется. Ведь вы раньше давали энергию, а теперь не даёте. Конечно, вы можете вступить с ним в отношения, но оставайтесь осознанной – понимайте, что человек пришёл за энергией, от голода. И даст ли он вам что-то взамен? Оставайтесь взрослой женщиной и отслеживайте последствия этих отношений для себя.

Что касается петтинга и «обнимашек-целовашек», давайте назовем вещи своими именами. Если у вас не было проникновения, если вы реально только целовались, убирать тут нечего? Нечего. Если вы мысленно переспали, то связь на этом эмоциональном уровне есть и её надо убрать. Она может быть незначительной, не особо сильной – я бы убирала такое в последний момент.

«Обнимашки» мы будем отдельно убирать из сердечной чакры «Обнимашки» вызывают тепло, особенно если это была любовь еще на детском уровне, с ней из сердца идёт очень сильное питание. И тут вы сами должны решить что обрубать. Обязательно надо убрать связь, если это для вас болезненное воспоминание, если человек «цепляет» больно. Это может быть и женщина, и коллега по работе – вы делаете то же самое, но на уровне сердца. Здесь вы должны быть более экологичны. Прежде чем обрубить сердечные каналы, вы должны понять – почему вы отдаёте? Если вы при этом испытываете боль и понимаете, что человек вас «вампирит» незаслуженно, вы повторяете это упражнение. Вы представляете, что ваша рука – это меч, что от вашего сердца к этому человеку тянется канат, и вы рубите этот канат, эту обрубленную часть вы «заплавляете» и медленно возвращаете рукой в сердце.

### **Как закрыть незаконченные дела?**

Сейчас я вам рассказала о том, как убрать одни из самых тотальных проблем, которые иссушают женщину энергетически. Есть

ещё одна вещь, которая хоть и не загонит вас энергетически в гроб, но поставит крест на ваших творческих проектах – незаконченные дела или незаконченные отношения. Это те отношения, из которых вы тихо смылись, не объясняя причину. Это любые отношения, которые вы, вспоминая о мужчине, очень ярко и эмоционально переживаете. Любые дела, которые вы начали, но не закончили.

Например, у меня два года лежала раскроенная юбка. Я думала, что однажды, «долгими зимними вечерами», когда мне нечем будет заняться, я её дошью. А в реальности все это как фильм "Завтра не наступит никогда". На такие вещи уходит огромное количество энергии. Все незаконченные проекты надо закрыть, доделать или довести до какой-то логической стадии. Если на ваше имя открыта фирма, которой вы не занимаетесь, фирму нужно закрыть, продать. Если у вас есть недописанная картина – её надо либо дописать, либо перевернуть холст и написать новую, либо отдать холст, тому, кто будет на нём рисовать. Либо истопить этим камин. Или вставить в рамку и продать с гордо поднятой головой "Я художник- я так вижу!". Если у вас есть то, что вы начали делать, но не закончили – вы должны от этого избавиться, либо закончить. Если у вас есть дела, с которыми вы хотите проститься, но по какой-то причине этого сделать не можете, нужно с ними разобраться.

Нужно избавиться от старой одежды, признавшись себе, что если ты вещь не надела в течение года-двух, ты уже не наденешь её никогда. Ведь она выходит из моды своим кроем, тканью. Исключением может стать только ваше желание через двадцать лет выставляться на ярмарке раритетных вещей. Но тогда нужно это всё совершенно иначе хранить. Накапливание и собирательство – это фишки прошлого столетия. Хозяйственная женщина определялась по тому, как качественно она сохранила свои вещи. Мы же живём в том веке, когда нет необходимости хранить вещи, которые выполнили своё предназначение. Мы ведь все бесимся, когда наши бабушки начинают стирать пакетики или складывать баночки из-под детского

питания.

В нынешний век, если вы занимаетесь тотальным накоплением барахла – это приводит к огромному застою энергии. Вы все прекрасно знаете, что ноутбук или фотоаппарат, который мы покупаем сегодня за 1000 долларов, мы через год за такую сумму не продадим. Раньше человек покупал вещь, пользовался, пользовался, затем немного модифицировал её и продавал дороже. Сейчас, если я купила фотоаппарат за 1000 долларов, то для того, чтоб мне продать его через 3 месяца за те же 1000 долларов, мне нужно к нему докупить объектив. Как минимум. То есть вложить еще минимум долларов 250... Хранение вещей перестало вносить в жизнь тот смысл, который существовал раньше, но очень многие из нас всё ещё это делают.

Обязательно составьте список тех дел, проектов, вещей, которые вы зачали- начали, но не закончили на данный момент и избавьтесь от этих дел. Часть похороните, часть сложите в папочку с названием "когда-нибудь однажды, когда деревья станут выше, а небо синее". Что-то, возможно, потребует не женственности, а мужества. Нужно сказать себе: «Всё, этим я больше не занимаюсь!». Написать бумажку с названием этого проекта и сжечь её.

Если у вас есть проекты, которыми вы точно будете заниматься в будущем, напишите их названия на листке бумаги и положите в красивую шкатулку. В чём смысл: я кладу в эту шкатулку проекты, с которыми я не могу сейчас расстаться и символически эту шкатулку закрываю. У меня, например, есть проект «Блоги», куда я трачу больше, чем получаю.

Отдельно хочу упомянуть книги. Ведь очень важно, какие именно это книги! Моя мама работала в Политехническом университете, а папа в медицине и в своё время у нас дома было очень много справочников. Эти справочники уже не актуальны, это просто

макулатура. От них нужно избавиться. В век интернета , когда даже мой шестилетний сын говорит - "Мама, если ты не знаешь, как называется эта рыбка с черными пятнышками- идем спросим у Гугла!"

Или, например, детские вещи. Моя сестра рассказывала, что хранила вещи для моих будущих детей, а потом подумала: «Вот я их храню для твоих будущих детей, а потом представила - вот тебе исполнится тридцать, потом тебе уже сорок, а я всё храню. И вот тебе уже пятьдесят и вещи есть, а детей – нет. И я подумала, что когда ребенок у тебя родится – мы всё купим!». И на самом деле так и произошло. Как только она вещи раздала – в принципе, сложилось моё материнство. Иногда вот таким сохранением старья - вы полностью блокируете пространство для того чтобы пришло новое. Чтобы поставить новую мебель в дом- надо сначала выкинуть старую.

Во-первых, этими вещами и проектами вы блокируете потенциальную энергию. Вы своими старыми вещами и проектами не даёте прийти новому гардеробу или бизнесу. Кроме того, вы тратите на них массу своей энергии. И хотя есть очень много способов по наполнению себя энергией. Вам они не помогут. Сначала наводим порядок, в первую очередь нужно закрыть все дыры, которые у вас есть. А только потом наполняться

### **Как начать получать энергию?**

Первое, что возвращает вам энергию – это благодарность. Есть классическое правило – отдавай и тебе вернётся больше. Это правило многие искажают – начинают делать работу бесплатно. Это неверно. Начните просто со «спасибо», которым вы благодарите.

Кстати, у меня есть для вас задание. Составьте список из десяти человек, которым вы, глядя в глаза, выскажете свою благодарность. Например, скажите спасибо людям, которые освободили вас для

прочтения этой книги. Вы тут же почувствуете огромный прилив энергии!

Второе, что возвращает вам энергию – это природа. Если вы женщина, вы можете черпать энергию от природы. Даосские женские школы искусств говорят о том, что женщины черпают энергию из стихии, но это нужно делать осознано. Когда вы в следующий раз пойдёте на прогулку и будете ходить по земле, дышать свежим воздухом, смотреть на красивую природу, когда вы будете смотреть на огонь в камине, когда вы будете лежать в ванной или на массажном столе – почувствуйте, как вы наполняетесь энергией. Как энергия струится мурашками по позвоночнику!

Для этого подходит любой момент, когда вы видите или делаете что-нибудь красивое, танцуете, рисуете, поёте – вы наполняетесь энергией. Не нужно никаких вставаний в четыре часа утра для энергетической практики, начните с малого - замечания красивого и наполнения себя этим красивым.

Все просто, ничего изобретать не надо: вы сели за красиво накрытый стол, сосредоточились и насладились трапезой, даже если это просто чай. Я недавно была в гостях, сидела за прекрасным столом со вкусным чаем и сладостями, но я хозяйку не видела, только ее спину с мобильным телефоном – вот так нельзя.

Весь мир останавливается каждый раз, когда женщина созерцает что-то красивое. В природе есть бесконечно много красивого: есть девственные леса, есть океан, есть закат – вы просто остановились, посмотрели и тут же чувствуете, как ваша энергия начинает восполняться. В городе достаточно двадцать секунд посмотреть на закат и глубоко подышать. Женщине очень важно жить в окружении того, что ей нравится, в окружении красивых вещей, ароматов, приятных на ощупь тканей, мебели, одежды.

Опять же, вспоминаем правило «выбрось всё ненужное, всё старое». Это всё приносит раздражение. Каждый раз, когда вы почувствовали раздражение – минус кусочек энергии. Каждый раз, когда со мной рядом сидит котик (он очень любит женскую энергию), я его глажу и мне приходит порция энергии, ведь мне приятно от этих ощущений. Я сейчас говорю о самых простых, элементарных вещах. Я, безусловно, в течение дня делаю серьёзные энергетические практики, но сейчас мне важно рассказать вам азы.

Как утром прочувствовать, что день начался? Выпить стакан воды с лимоном и мёдом. Или мятой. Или просто водой... Пить его медленно, представляя, как напиток стекает в вашу энергетическую ёмкость, в вашу матку. Наполняете матку этой энергией, и ваш день сразу же становится совершенно другим. Вы пришли на выставку, в театр, на концерт – вспоминайте, что это энергетика, это первое, что вы должны сделать. Я, например, люблю розовый кварц, когда я беру этот камень, то чувствую, как энергия этого камня питает меня.

**Вы можете задаться вопросом: «А точно ли это не опустошает других?».**

Энергии в мире существует бесконечное количество. Если вы вдыхаете воздух, вы опустошаете при этом других? Конечно, вы не опустошаете других, если не находитесь в герметичной комнате! Наполняя себя, вы наполняете других. Не всегда вас может наполнить ваш мужчина. Как правило, когда он приходит домой, он хочет видеть энергетически наполненную женщину. Он устал, он зарабатывал деньги, он продвигался, напрягался. А вам достаточно сделать простое упражнение – и вы уже наполняетесь энергией.

**Приведу здесь очень простое упражнение, которое помогает не только наполниться энергией из воздуха, но еще и очень сильно успокаивает.** Вам нужно сесть очень ровно, расслабленно и подышать. При этом вы вдыхаете воздух и представляете, как он

проходит через макушку. Вдыхаете и мысленно этот воздух, который в вас вошёл, спускаете вниз в матку и задерживаете дыхание, насколько вам приятно. Представляете то неприятное, что в вас сейчас есть: ссоры, скандалы, переживания, раздражение, представляете, как воздух это очищает и выдыхаете всё вниз в землю через копчик. Вы снова вдыхаете через макушку, снова опускаете воздух вниз по позвоночнику, задерживаете дыхание и сопровождаете его задержку сжатием мышц влагалища, а, выдыхая, расслабляетесь. Если вы сделаете это тридцать раз подряд, вы можете даже достичь оргазма (те, кто легко его достигает), а если у вас с этим проблемы, то, как минимум по телу пробежит лёгкая волна удовольствия.

Признайтесь, сложно ли сделать двадцать-тридцать вдохов-выдохов в течение дня? Если вы закрываете те позиции, через которые отдаёте силы, и наполняете себя новой энергией, которая начинает в вас циркулировать – вы уже делаете огромное дело! Вы начинаете исполнять своё женское предназначение.

Когда вы едите, не читайте мобильник, не смотрите телевизор, осознавайте, что в этот момент вы получаете энергию. Представьте себе яблоко, которым можно наестся как обедом из трёх блюд. Что для этого можно сделать? Нужно представить, что оно питалось корнями из-под земли и наполнялось энергией земли. Нужно представить дерево, которое грелось под лучами солнца и наполнялось энергией солнца. Тот цветок, который распускался на ветви этого дерева, поливали дожди и он раскрывался, превращался в яблочко. Яблочко росло, наливалось. Потом чьи-то заботливые руки сорвали его, привезли его в то место, где вы его приобрели, вложили в него свою энергию. И, когда вы откусываете это яблоко, вы представляете весь кайф, весь смак этого сока – вот какие ощущения наполняют вас. И когда вы не спеша съедаете одно яблоко, вы наполняетесь этими силами.

Я не понимаю женщин, которые годами худеют. Я понимаю что они не хотят найти причины своей полноты. Внутренней полноты. Я



от одного яблока в обед могу наесться так, что больше половины осилить не могу, меня переполняет энергия. Нужно понимать, конечно, что энергия у яблока не такая, как у шоколадного батончика «Сникерс». Ну, если у вас есть только шоколадный батончик, представьте энергию тех людей, которые его делали. В каждом продукте, который вы употребляете, ищите и представляйте живую энергию, которую кто-то вложил для вас. Многие из вас, слушая мои касты, напитываются энергией. Самое удивительное, что ещё два года назад я отлеживалась неделю или даже две после одного каста. Сейчас же меня переполняет энергия, потому что тогда я отдавала своё, а сейчас провожу космическое.

**Моё предназначение состоит в том, чтобы передавать эту энергию дальше. Даже вам я передаю энергию на расстоянии. Для этого мне не надо к вам прикасаться, вступать в сексуальный контакт, все происходит просто на энергии моих эмоций.**

У каждого человека бывают порезы, ушибы. В каждой приличной семье есть для таких случаев зелёнка или пластырь. Точно также у каждой из нас бывают спады. Если вы – взрослая осознанная женщина, у вас должна быть и «ментальная» аптечка. Я хочу, чтобы каждая из вас придумала 5-10 способов скорой помощи себе при снижении уровня энергии.

Если вдруг вы чувствуете провал, упадок сил, вы открываете эту ментальную аптечку и думаете: «Что мне поможет?». Будет ли это пешая прогулка, принятие ванной, разговор с близким человеком? Мне, например, вообще не помогают разговоры с женщинами. Сейчас часто встречается совет «хотите наполниться энергией – поговорите с подругами». У меня это не работает. Но у меня есть две конкретные женщины (вовсе не мои подруги), общение с которыми меня реанимирует. В моей ментальной аптечке есть аудио-записи одной женщины, которые очень меня вдохновляют. Она говорит на английском языке, её переводят, и меня эти записи очень сильно заряжают. Мне достаточно послушать её один раз, чтобы выйти на

нужную волну.

«Хитрость» управления энергией состоит не в том, чтобы всё время быть на пике – это невозможно. **Невозможно бежать марафонскую дистанцию всё время.** Все профессиональные спортсмены очень качественно отдыхают, а современная женщина об этом почему-то забывает. У вас будут энергетические спады, ведь вы женщина – это закономерно. Но у вас должна быть такая «скорая энергетическая помощь»: любимая книжка, любимая музыка. Вы должны понимать, когда ваш уровень энергии понижается, когда вам пора совершить спасительное действие – прогулку, пение, чтение и так далее.

У меня иногда спрашивают можно ли делать эти техники во время беременности. Спросите себя- а малышу повредит то что мама сейчас начнет наполняться красотью мира? Однако в беременность у вас такое состояние, когда вы – это целая вселенная, вам нужно обязательно слушать своё тело.

## ЧАСТЬ 2. САМООЦЕНКА

### Что такое самооценка?

Давайте поговорим про самооценку. Это моя самая любимая тема. В детстве и юности у меня с самооценкой были очень большие проблемы. Не зря говорят: «Посмотри, чем учит тренер, и ты узнаешь, через что он прошёл. Узнаешь его самые слабые точки в прошлом». Благодаря тому, что меня в детстве сильно принижали на шкале самооценки - сейчас я веду эти тренинги, потому что весь этот путь прошла сама. Я из любой женщины могу сделать конфетку за очень короткий срок, поднять её самооценку на очень приличный уровень. Именно этим мы с вами и займёмся. Я не теоретик. Я практик и

эксперт.

Сначала разберёмся, в чём, собственно, проблема самооценки? Каверза заключена в самом слове. Я его буду использовать, но вы будете помнить, что оно само по себе с подвохом. Если мы разобьём его на составляющие слова, это будет означать «саму себя оценить». Что это такое? Это значит не принимать свою ценность, постоянно находиться на своих внутренних весах, постоянно себя подгонять под какую-то шкалу. Ведь оценивать что-то можно только относительно какого-то шаблона. Самооценка – это нечто, что всегда не соответствует истине, то есть неправильно, потому что конечный показатель зависит лишь от того, с кем вы себя сравниваете. Одна всегда себя чувствует королевой. Я ей говорю: «На основании чего? У тебя такая страшная жизнь, ты находишься на нижайшей ступени лестнице – всё плохо!». Она говорит: «Я же не бомж. Есть где жить, есть что поесть, есть мужик. Да, мужик – сволочь, но он у меня есть. Я – королева!». Она себя сравнивает с нижайшими социальными слоями.

Бывает обратная проблема. Иногда женщина сравнивает себя с людьми, которые находятся на очень высокой финансовой ступени, а ведь миллионы живут на 200 долларов в месяц и им хорошо! Однако, сравнивать себя с теми, кто живёт на 200 долларов в месяц, и ни к чему не стремиться - не очень хочется.

С кем бы человек себя не сравнивал, он либо завышает свою самооценку, либо занижает. Состояние постоянной оценки самой себя идёт от внутреннего неприятия. Значит, у вас в голове есть определённый шаблон, под который вы себя калибруете. Например, я сравниваю свою фигуру с полными женщинами. Результат будет зависеть от того, чего я хочу. Если полные женщины мне нравятся, я буду переживать по поводу своей худобы. Если не нравятся, то я буду считать, что я на их фоне – королева. При этом у меня могут быть, например, дряблые мышцы, которые висят – это будет не так важно, зато я худая! В момент самооценки мы всегда встаём на внутренние

весы и думаем: хороши мы или плохи? И в голове постоянно происходит внутренний диалог: «А я поступила правильно или не правильно? А нужно было так сказать, или иначе? А как я сегодня выгляжу? Ой, надо было другое надеть! А на меня смотрят сейчас или нет? Ой, на меня смотрят – наверное, я плохо выгляжу. На меня не смотрят – наверное, я опять плохо выгляжу!». И роятся бесконечные пчёлы-мысли в голове, женский мозг кипит и взрывается, а удовлетворения нет и в ситуации вечного сравнения себя со внешними шаблонами быть не может.

### **Как на самооценку влияет критика?**

Мы выросли в обществе наказания, в том обществе, которое постоянно нас равняло на кого-то. Мы живём в эпоху мазохистов, в эпоху людей, которых пока не пнешь, двигаться не начинают. Нам только кажется, что нам нужны какие-то мотиваторы, тренеры, но всё гораздо хуже и глубже – мы живём в век униженного человека. И потребность человека «унизьте меня и покритикуйте» ввергает меня в шок, я считаю одной из своих главных миссий вытащить женщин их этого болота. Я вижу это сплошь и рядом. Например, человек создаёт классную вещь и пишет своим единомышленникам: «Покритикуйте меня, пожалуйста!». Да какого, простите, чёрта? Почему не показать все то же самое и не сказать: «Посмотрите, какую классную штуку я сделала! Посмотрите, как классно я придумала!»?

Самооценка и критика не просто рядом ходят – это единое целое. Когда вы занимаетесь повышением своей самооценки, вы занимаетесь выискиванием более лояльных критиков, более лояльного признания. Вы не признаёте себя изнутри, вы ищете того, кто вам скажет: «Ты хороша сегодня! А эта причёска тебе идёт! А ты правильный цвет шарфика себе подобрала!». И пока этого признания извне не поступает, самооценка не растёт. Катастрофа в чём? В том, что это голодное существо ради признания готово на всё. Любые секты основаны на этом. Почему организаторы секты имеют такое влияние

на умы? Потому что они ставят себя на роль некоего существа, которое тебя признаёт. Любимчики школьных учителей – из той же песни.

Тебя признали? Тебе хорошо. Не признали? Ты все сил бросаешь на то чтобы Тебя признали, приняли, по головке погладили. Это так только кажется что мы движимы высокими идеями, мотивами, стремлениями... А по-настоящему, единственный мотив- быть похваленной.

Люди создают что-то не по зову творчества, не от вдохновения и импульса, а для того, чтобы кто-то их похвалил. Это не настоящее творчество, как вы понимаете. Когда вы создаёте что-то, чтобы вас похвалили – это первый тревожный звонок о заниженной самооценке. Даже если вы окружены похвалой ежедневно, но при этом импульс ваших действий зарождается в жажде похвалы – это заниженная самооценка. Я вам говорю это как человек, проходивший три года к психологу ради того, чтобы слышать: «Ира, у тебя такой прогресс!». Когда я это осознала, я не знала плакать мне или смеяться. По тем временам, кроме всего прочего, это были бешеные деньги. Бешеные деньги, которые я платила человеку, чтобы он меня похвалил.

Самое смешное в том, что у мужчин все с точностью до наоборот. Вы видели, как они ходят мимо зеркала? Он – сутулый задохлик с брюшком, но каждый раз, когда он проходит мимо зеркала, он принимает позу Арнольда Шварценеггера – он собой доволен, он себе нравится! Когда женщина утром идёт мимо зеркала, она либо его пробегает, либо выдавливает прыщик, либо высматривает седой волос, либо повернётся и сдавит кожу на попе так, что даже на здоровой коже окажется эта дурцкая апельсиновая корка.

В чём ещё одна ловушка самооценки? В том, что когда вы ищете похвалу снаружи, вы превращаетесь в наркомана, вам каждый раз

нужно всё больше и больше. Вы достаёте своего мужчину вопросами: «Я потолстела? Мне это идёт?». **Подойдите к нему и попросите: «Похвали меня сегодня!».** Это, по крайней мере, будет честно и **результат гарантированный получите. Похвалит.** Когда вы обращаетесь за похвалой наружу – вы ходите за этими наркотиками. Ваша задача заключается в том, чтобы научить свой организм вырабатывать похвалу самостоятельно. Потому что как только вы вынуждены обращаться за похвалой к кому-то, вы оказываетесь в зависимости. Кто со мной знаком давно по тренингам и программам, тот знает, что я безжалостно обрубаю эти каналы, я не хочу, чтобы девчонки попадали в зависимость от меня и моей похвалы. Я знаю, что очень многие успешные тренеры строят свои империи на такой зависимости. Я была в нескольких очень серьёзных тренерских фирмах, где человека просто подсаживают на зависимость. Там говорят: «Да, ты молодец! У тебя получилось!», и человек вдохновляется, но не имеет внутренней мотивации. Стоит такому тренингу закончиться, тренингу где просто посадили на личную энергию тренера, на похвалу, и не помогли выработать внутреннюю мотивацию - куда деваются все подъемы настроения и волны успеха? Исчезают бесследно.

Самооценка и энергия – смежные темы, потому что когда вас критикуют или пытаются спровоцировать на критику (а критика это всегда борьба за власть над вами) – это сражение за энергию. Как только вы передали человеку права на то, чтобы он вас критиковал, считайте, что вы передали ему львиную долю своей энергии.

Когда вы говорите: «Покритикуй меня», вы позволяете в свой адрес выступать с критикой, вы передаете человеку право на управление собой. В этот момент вы – наркоман, который находится в состоянии ломки.

Для кого-то из вас это прозвучит достаточно жестко, ведь для многих похвала извне – единственная сладкая конфетка в жизни. Раньше я наблюдала за мамами в песочнице и поражалась тому, как

сильно они подсаживают детей на свою оценку. Постоянно идёт оценочное суждение того, как ребёнок поступил. «Вот ты сейчас плохо поступил – я тебя не люблю!» – я не понимаю, куда девается разум?! **Это твой ребёнок, ты его любишь любым!** Максимум, что ты можешь сказать, это: «Твой поступок не хороший, а тебя я очень люблю».

Подсадить на одобрение очень просто. Мне в день приходит несколько писем об успехах с желанием похвалы между строк. У меня бывают ситуации, когда я даже не отвечала на письма. Дается мне это тяжело, я себя держу руками и ногами, я понимаю, что где-то человека обижаю. Но мне хочется вывести вас на новый уровень осознанной жизни – финансов, социального статуса, реализации заветных желаний, а не подсадить на похвалу. Вы всегда можете найти похвалу внутри себя, всегда можете себя похвалить и за этим вам не надо никуда ходить. У каждой из вас есть одна знакомая, которая ничем не выделяется, но вокруг неё бурлит повышенное мужское внимание. Ей почему-то все дарят подарки, в день рождения до неё не дозвониться. Как вы думаете, почему? А потому, что она внутри себя уверена, что она королева, что она этого достойна.

В конце этой книги вы, если не достигнете этого состояния, то хотя бы встанете на первую ступеньку ведущей к нему лестницы.

### **Как повысить самооценку?**

Давайте навсегда вычеркнем из лексикона слово «самооценка» и возьмем себе на вооружение слово «самоценность». Я хочу, чтоб вместо постоянной самооценки вы научились признавать собственную ценность. Почувствуйте разницу: ценность, самоценность и самооценка. Когда я самоцениваю себя, я всегда себя с кем-то сравниваю. А почему я сравниваю себя с кем-то? Неужели я недостойна сама быть эталоном для сравнения? Здесь главное не уйти

в другую крайность: «Все бабы как бабы, а я – королева». Эта фраза вылетает из уст женщин, как правило, очень низкого ранга, с очень плохим внешним видом и вечными финансовыми проблемами. Я думаю, что это защитный рефлекс. Но с чем же и с кем себя сравнивать? **А сравнивать себя нужно с собой вчерашней. И только. Ни с кем-то извне, ни с женщиной другой (тем более мужчиной!), а только обернуться назад и сказать себе- Ого, как все изменилось у меня! Или - если не изменилось- задуматься и начать менять.**

Где грань между манипуляцией человеком и искренней похвалой? Если я искренне хвалю человека, я хвалю поступок и то, что он сделал. Запомните такое правило: любую критику, которая приходит в ваш адрес, вы делите либо на ту сумму, которую вы заплатили этому человеку, или на ту сумму, которую он вам заплатил. Я всегда говорю, что Ирину Норну могут критиковать только клиенты, которые пришли ко мне в платные тренинги, в платные программы, и мои коучи, которым я плачу деньги.

Я продаю людям право меня критиковать и покупаю у них это право. Я три года училась у коуча – известного в рунете эксперта по бизнесу в сфере тренингов - Алекса Айвенго. Это дорогой коуч, но очень результативный. Если он приходит и говорит: «Ты вот здесь сделала не так», то я понимаю, что ему, в принципе, безразлична моя личность, он меня не подсаживает на похвалу и одобрение, он меня выводит к какой-то победе. Если вы ходите на спорт, а тренер не указывает вам на ваши ошибки – это плохой тренер, не платите ему. Посмотрите, кто вас критикует в обычной жизни, задайте ему простой вопрос: «А чего вы добились в этой сфере? Какой успех у вас есть? Можете ли вы показать мне, как это нужно сделать?». Я во времена своей работы в обычном бизнесе любила сказать - «Хорошо, завтра принеси свой план действий». В этот момент мне было четко видно, хочет ли этот человек добра мне или проекту или просто пришел отнять у меня энергию. Если хочет помочь- предлагает действия. Если пришел читсо самоутвердиться за мой счет - какие действия? Зачем





Мне пишут: «А если мама плачет?». Все просто: если вы хотите играть со своей мамой в дочки-матери, вы осознанно становитесь ей мамой и занимаетесь её слезами, утешаете. Занимайтесь мамой, забейте на свою личную жизнь, забейте на то, что вашему мужчине нужна ваша энергия, отдайте всю энергию вашей маме, потому что она критически голодна, потому что она вами манипулирует. Правда тогда часто возникает вопрос: «Почему мне тридцать лет, а я до сих пор не замужем?». Потому что вы поставили свою маму и на место вашего мужчины, и всех ваших потенциальных детей. Этой группе товарищей просто некуда в вашу жизнь войти. Все битком. Там везде ваша мама)))

Начните заниматься собой, а не своими мамами.

Кстати, если женщина говорит: «Моя мама жесткий манипулятор», и при этом имеет своих детей, то для меня это четкий знак того, что эта женщина сама манипулятор для своих детей. В теме своего сексуального совершенствования мы в первую очередь будем говорить о том, что нужно ментально выгнать маму из своей постели. В конце концов, вы все уже достаточно взрослые девочки, чтобы не задаваться вопросом про маму.

### **С чего начинается любовь к себе?**

Хочу вернуться к упражнениям, позволяющим почувствовать свою самооценку. Упражнения, которые имеют отношение к арт-терапии или нуждаются в обратной связи от тренера я давать здесь не буду, но существует достаточно простых упражнений, которые сфокусируют вас на ваш личный успех. Я рекомендую начать их делать сразу.

**Первое упражнение:** вы начинаете с завтрашнего дня вести «Дневник успеха». Что это такое? Вы покупаете себе красивую тетрадку и кладете ее на рабочий стол или у кровати. В конце дня перед сном (или по мере появления успехов), вы записываете туда минимум пять своих успехов. Что туда писать? Всё, что считаете нужным. Бывают дни, когда успехов десять, двадцать или даже пятьдесят – пишете все. А иногда бывают спады, и тогда в успех можно записать «Удачно открыла с утра оба глаза, и это был успех». Например, существуют женщины, у которых тяжело протекают критические дни. И вот у вас был такой день, и вам было плохо, а вы уговорили себя проснуться, красиво одеться и быть прекрасной – это успех. Или вам долгое время не удавалось привести в порядок свои руки, и вы наконец-то сделали маникюр – не важно, в салоне или сами, так и пишете «Я сегодня с красивыми пальчиками». Вы провернули какой-то важный разговор, вы сделали то, что вам раньше не удавалось? Пишите это себе в успех!

Вы сегодня классно выглядели и получили комплимент? Вы пишете это себе в успех. Вам посвятили стихи? Вы пишете это в успех.

Вам сегодня никто не посвятил стихов, и день был из ряда вон плохой? Знаете, что можно написать в «Дневнике успеха»? «Я сегодня осталась на нулевом уровне энергии, хотя это стоило мне усилий, и это мой успех».

В чём секрет? Вы начинаете концентрироваться на успехе. Наш мозг так устроен, что в конце дня мы подводим итог неудач: «Я сегодня это не сделала, там не закончила, и вообще жизнь не удалась».

«Дневник успеха» я начала вести полгода назад. Когда я первый раз перечитала его с начала, я удивилась. В тот момент я уже была брендом «Ирина Норна», у меня были тренинги, были мощные вещи, которые я умела и знала, и вдруг я открываю дневник, читаю то, что я написала полгода назад и думаю: «Ира, что за бред? Неужели ты

раньше этого не умела?». Я прочитываю следующую страницу, и понимаю, что тогда какие-то вещи, о которых я не задумываюсь сейчас вообще, были моими озарениями.

Так же устроены отношения с мужчинами. Мы им иной раз что-то долбим, внушаем, нам так хочется, чтоб они это поняли. А через два года они нам озвучивают эту мысль с посылом, что они всегда это знали.

**Очень важно вести «Дневник успеха» ежедневно.** Вы должны понимать свой ритм, и, если на ночь вам на голову сваливается вся семья, нужно садиться писать дневник пораньше.

**«Дневник успеха» - это очень полезная привычка, это зарядка для вашей мышцы успеха.** И самый большой рост в вашей жизни будет происходить тогда, когда вам не захочется вести его. Конечно, когда вам есть что записать, когда пунктов больше, чем пять – это здорово, это легко. А вот когда записать нечего...

Вот в этот-то момент и хочется менять свою жизнь. Задумываешься- а как же жить, если записать-то нечего? И завтра утром просыпаешься с мыслью- "дальше так жить нельзя!". Именно этот момент – ваша точка роста. Вы растете, когда садитесь и начинаете писать хоть что-то. И делать свой день так, чтобы было что записать. Например: «Сегодня я умудрилась не поругаться с мужчиной. У меня был шанс это сделать, но я смогла вырулить в эмоционально правильном направлении. Я осталась на нуле и не ушла в минус».

Дело в том, что наша жизнь состоит вовсе не из крупных, тотальных успехов. Существует так называемый «эффект веера». Ты планируешь сделать одно дело, но, чтобы «поставить галочку» напротив него, нужно сделать десять попутных мелочей, за каждой из которых скрывается еще десять. Это я и называю «эффектом веера». В такие моменты я думаю, что эта вереница дел никогда не закончится. Но

именно из этих маленьких шагов, маленьких успехов строится мой большой успех. И не отмечая и не замечая вот эти крошечки успеха-мы обесцениваем свою жизнь очень сильно.

Иной раз мне надоедает в женском обществе «оперировать рюшечками и розовыми соплями»: «Милочка, ты же сегодня сварила суп! Ты это запиши!». Когда месяц или два подряд тебе нечего записать, кроме того, что ты сварила этот долбаный суп, ты начинаешь думать, что жизнь – это день сурка. Вот у меня были дни, когда я записывала: «У меня сегодня красивый маникюр, а еще я сварила суп». Но когда у тебя три месяца ничего не меняется, я говорю, начни писать «Дневник успеха». Тогда ты начнёшь видеть, что ты живёшь «днём сурка», кроме супа и маникюра у тебя и нет ничего... Тогда ты столкнешься с реальностью: тебе действительно иногда нечего записать, и до конца дня у тебя осталось полчаса. И вот тут ты начинаешь бегать, как ошпаренная, чтобы что-то сделать и потом записать. И тогда начинается глобальный рост твоей личности. И когда за двадцать три часа – ничего, а потом встаёт женская сила и провозглашает: «У меня осталось ещё полчаса, и я сейчас сделаю так, чтобы у меня были пять пунктов для «Дневника успеха»!». И я лично видела, как за эти тридцать минут женщины переворачивают вселенную. Так делали мои подруги, мои клиентки и даже я сама.

«Дневник успеха» помогает ощутить самооценку, но не уйти в состояние идеальной идиотки («У меня всё прекрасно», «Я – королева» и так далее).

Поэтому с завтрашнего дня вы заведёте не идеальную тетрадку, где вы будете записывать не идеальные дела, которые будут не идеально работать.

**Второе упражнение называется «Увольнение критика». Вы берете лист бумаги и пишете:**

## Заявление

*Я, (подставляете своё имя), сегодня, (ставите дату), свидетельствую о том, что вакансия критика в моей жизни закрыта. Все работники подлежат немедленному увольнению, ибо я больше в их услугах не нуждаюсь.*

*Дата  
Подпись*

Отложите эту бумажку. В течение длительного времени вы будете вспоминать тех, кто критиковал вас. Отпускайте их. Напишите это, пусть это будет первым шагом. После Вселенная покажет вам куда второй, третий и остальные.

### **Следующее упражнение. Третье.**

Давайте примем вдохновителя на должность, а то критика уволили – место пустует. Вы берёте листок бумаги. Девушки, которые находятся на начальном уровне, просто пишут, продвинутые пишут десять экземпляров объявлений и развешивают их по столбам. Я вам даю канву, вы можете писать в произвольной форме:

*Внимание! Открыта вакансия профессионального вдохновителя. Требуется юный, очаровательный вдохновитель-творец.  
Основные обязанности:*

*поддержать в трудную минуту;  
в момент душевной тревоги пообещать мне, что я справлюсь;  
в минуту творческого застоя подкинуть 10 свежих идей;  
в минуту одиночества – оказаться рядом.*

Таким был мой вариант текста. Я знаю, что одна барышня, развесив эти объявления, через четыре дня познакомилась с молодым человеком, который ошибся номером телефона, и из этого сложилась прекрасная история любви. Они на данный момент вместе. У Вселенной есть чувство юмора! Если у вас есть застой в общении – напишите объявление, она обязательно вам ответит. Кстати, можно

писать «вдохновительница», если вам так больше нравится.

**Следующее упражнение работает с повышением самооценности.** Завтра рано утром, на заре вы берёте листок бумаги и пишете от тридцати до пятидесяти своих талантов. Кто может больше – пишет больше. Что входит в ваши таланты? Вы классно танцуете? Это талант. Может быть, вы гениально опаздываете на важные встречи? Это ваш талант. Вы хорошо спорите и доказываете свою правоту в споре? Это талант. Я хочу, чтобы вы вышли за грань понимания таланта, как чего-то прикладного: рисовать, петь танцевать. Вы получаете от своего мужчины больше, чем вы хотите? Это очень редкий талант. Вы гениально придумываете проекты? Это талант. Красиво кричите во время оргазма? Это тоже талант. Есть люди, которые не доводят дела до конца. Можно написать «Я – талантливый стартапер». За это, кстати, платят деньги.

**Затем вы пишете «Оду совершенству» своему внешнему виду.** Дело в том, что мы очень много рассуждать по поводу своих внутренних талантов и быть при этом очень недовольной своей внешностью. Высокое ощущение своей самооценности ничего не значит без любви к своему телу. До тех пор, пока вы не поймёте, как вы важны целиком – не только ваше духовное, но и ваше физическое, у вас не случится большого прорыва вперёд. Ваша задача – написать от двадцати до пятидесяти пунктов о вашей внешности. Например:

у меня бездонные глаза  
у меня красивые коленки  
у меня изящные ногти  
у меня гладкая кожа  
у меня идеальная линия губ.

Вы должны написать как минимум двадцать пунктов, но лучше тридцать и более. «Оду совершенству» можно писать в любое время. Героем должна быть именно ваша внешность. Встаньте голая перед зеркалом и найдите все самые классные вещи в своей внешности: длинные ресницы, ровная линия бровей. Если вы не довольны своей

внешностью, найдите свои «зато»: грудь маленькая, зато попа красивая. И напишите: «У меня тонкая талия, очаровательный эротичный пупочек, у меня красивые, ровные пальчики на ножках, у меня идеальная форма икры, у меня красивые тонкие запястья, у меня нежный запах тела, от которого мой мужчина сходит с ума, у меня красивые волосы».

Возможно, вы захотите пофантазировать по поводу внешнего вида. Это допустимо, если это не откровенная ложь, потому что в ложь ваш мозг не поверит. Можно написать, например, так: «у меня взгляд, от которого сходят с ума». Вы ещё не имеете подтверждения этому, но может они где-то уже и сходят. Главное условие – не менее двадцати пунктов. Если не наберёте сами, подёргайте своего мужчину или подругу. Пусть ответят, что им в вас нравится. Итак, когда вы напишете «Оду совершенству», читайте ее, глядя в зеркало, каждый день в течение месяца. Это упражнение кочует из тренинга в тренинг, в нем нет ничего нового, потому что оно и так одно из самых действенных.

Наша самооценка оценивается по тому, какой у нас уровень притязаний, какой уровень достоинства. Самооценка без любви к себе – это ничто. Самоценность начинается не только со своих внутренних талантов.

Я очень не люблю высказывание: «Я – непонятый гений». Мол, я так красива внутри, разгляди во мне бриллиант, мужчина! А снаружи – ну, никакая... Я не понимаю, зачем так усложнять мужчинам жизнь. Вы должны показать им, что снаружи вы – королева, тогда он захочет увидеть и то, какая вы внутренне.

Любовь к телу начинается с вашего понимания и ощущения собственного тела. Вы начинаете понимать импульсы, которые посылает вам тело, перестаете болеть, переутомляться, прекращаете тотальное самоосуждение. Ведь что вы делаете, если хотите



похудеть? Каждое утро становитесь на весы и сравниваете сегодняшний вес со вчерашним. Первое, что нужно сделать – выкинуть весы. Второе – осознать, что Вселенная (Бог, Природа – называйте как вам удобно) создала вас с определенной совокупностью свойств и именно с ними вы нужны здесь и сейчас.

Хочу упомянуть обратную сторону медали - корону, которая мешает проходить в двери. Это не что иное, как проблема низкой самооценки, которая появляется от страха осуждения. Не нужно путать хамство и высокую самооценку. Когда человек боится, что его начнут осуждать, он вспоминает, что лучшая защита – это нападение. Если на вас нападают – помните, что этим действием человек защищается. Посмотрите на него и скажите: «Дружище, разве рядом со мной так опасно, что ты начинаешь защищаться?» Это нападающего мгновенно останавливает. Он перестает отбирать у вас энергию, и эта невнятная корона с его головы просто пропадает. Высокая самооценка- это внутреннее спокойствие и уверенность.

А сейчас я хочу, чтобы каждая из вас поняла, что внутри вы – царственная особа, а то, что вас окружает – это ваше королевство. Взгляните на своё королевство: не затопило ли королевство слезами депрессии, не объявили ли королевству войну, а, может, у вас в королевстве бардак? Уровень внутреннего притязания и внутренней самооценности хорошо отражается в быту. Если вас раздражает ваше окружение, если всё плохо, бардак, нет ни на что сил – даю 100%, что то же самое происходит у вас в душе. И чувство самооценности не всегда начинается с приведением себя в порядок у психолога, иногда достаточно привести в порядок квартиру. Сделайте максимум из того, что вы можете сделать сейчас. О высокой самооценке говорят такие вещи, которые не видны постороннему глазу. Женщину с высоким уровнем самооценности в интимной жизни окружают приятные вещи: хорошее бельё, удобная обувь, постельное бельё. Те вещи, которые окружают ее, когда она остаётся наедине с собой, подобраны на достаточно высоком уровне.

В своём семинаре «Четыре грани женственности» я задала вопрос в чате о том, как бы участницы определили уверенного человека по внешним признакам. Приведу тут полученные ответы:

спокойствие, осанка, неторопливость, улыбка, отсутствие оправданий, унижений собеседника, уравновешенность, доброжелательность, отсутствие поиска внешнего признания, открытый взгляд, неяркий макияж у женщины,

Я согласна со всеми этими характеристиками, но выделяю для себя четыре основных: осанка, ровный голос (не громкий, но и не шепчущий, прямой открытый взгляд, лёгкая улыбка.

Вы можете сначала стать уверенной в себе, и все эти признаки у вас появятся, либо можно прямо сейчас заняться своей осанкой или голосом. Сделать это очень просто – каждое утро вы подходите к зеркалу и «выстраиваете» себя по позвоночнику: встали ровно, посмотрели в зеркало, улыбнулись, сказали себе: «Я достойна самого лучшего!». Говорить это нужно из солнечного сплетения. Когда вы, например, чувствуете, что находитесь на слабых позициях в диалоге с собеседником, выравнивайте свой голос, придавайте ему спокойную интонацию, улыбайтесь легкой улыбкой.

Давайте прямо сейчас сделаем короткое упражнение. Положите свою руку на солнечное сплетение и низким женским голосом скажите: «Я достойна!», и улыбнитесь. Это простое упражнение очень действенно. Повторяйте его регулярно, как можно чаще.

Возможно, вы читаете эти строки и думаете, что все так просто и ничего нового Норна не сообщает. Хочу подчеркнуть, что я не реклама шампуня, чтоб вас радовать новинками. Я даю вам вещи, которые опробованы на мне и моих ученицах. И, если вы считаете, что для вас это упражнение слишком простое, почему вы до сих пор читаете эту книгу? Почему тогда у вас есть потребность в тренингах или книгах, которые повышают самооценку?

Теперь добавим ложку дёгтя в бочку мёда: помимо того, что вы опишете свои плюсы, важно, чтоб вы осознали свои минусы. Мы

приходим в мир с сочетанием плюсов и минусов. Нас учат иметь пятёрки по всем предметам в школе, но забывают сказать, что так не бывает. Человек, который шикарно разбирается в физике, никогда не напишет хорошего сочинения. Человек, который может выучить в совершенстве три языка, не освоит химию полноценно. Нас научили быть «среднячками», достигать везде и всего понемногу, а значит – нигде на «отлично». Поэтому, для того, чтобы принять свою самооценку, очень важно увидеть свои минусы и трансформировать их. Я не буду сейчас давать подробного упражнения на эту тему. Вы их найдете в моей книге "С чего начинается любовь к себе". Поэтому сейчас мы просто сделаем первый шаг.

Он заключается в том, чтобы понять, что за каждым вашим плюсом стоит минус. Например: я женщина – у меня есть грудь и вагина, это мой плюс, и это же – мой минус. Ведь, благодаря вагине, у меня регулярно бывают критические дни, я подвержена гормональным скачкам и сбоям, у меня происходят перепады настроения, мне сложно мыслить стратегически, как это может мужчина, и так далее. Получается, что наши минусы вытекают из наших же плюсов. Он мужчина – у него есть пенис, у него есть сила, но у него есть и минус – он не видит близко, он не может, например, ходить на шопинг, потому что он «охотник», а я – «собиратель». Я легко могу разобраться, где распродажа, какая вещичка лучше подходит для него, зато он может завалить мамонта. Это его плюс, но это и его минус, потому что в собирательстве он мне проиграет. Этим примером я хочу подчеркнуть, что наши минусы нераздельно связаны с нашими плюсами. Как только вы признаете, что вы имеете право на минусы, вы сразу же усилите свои плюсы. Бесполезно от творческого человека жаждать пунктуальности и технического мышления. Он либо станет «технарём», но потеряет свой талант, либо он будет классным художником, но проиграет в точных науках.

Я называю себя творческим безалаберным человеком. Я совершенно не пунктуальна. Пару дней в неделю я не работаю, просыпаюсь, во сколько я хочу. Я очень последовательна в своем

безделии))). Если я сегодня запланировала целый день ничего не делать, я ничего не делаю, даже если вокруг куча соблазнов. Но в эти моменты бездействия рождаются лучшие тренинги, идеи лучших кастов, идеи моих картин. Если я не буду впадать в свой минус осознанно, у меня не будут рождаться плюсы. Творчество зарождается в минуты покоя, некоторого хаоса. Плюсы зарождаются именно в ваших минусах. Запомните, ваши плюсы – это ваши минусы.

### ЧАСТЬ 3. СЕКСУАЛЬНОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

#### **Женская сексуальность**

Поговорим о сексуальном самосовершенствовании. Почему я вообще пришла к этой теме, почему я с ней работаю? Потому что побочным эффектом моих тренингов и персонального коучинга становилась либо беременность, либо улучшение в сексуальной жизни клиента. У многих стали появляться сексуальные всплески в семейной жизни, кто-то обзаводился потрясающими любовниками и так далее. Я начала понимать, что во мне есть что-то такое, о чём я не догадываюсь, а оно даёт такие результаты. Обсудив эту тему в клубе «Хочу летать», я решила перевести этот эффект из побочного в основной. Одно из дел, которое я умею делать лучше всего – это одна из горизонтальных сфер моей жизни))) Понимаете о чем я? Я не всегда умела испытывать оргазмы, как я могу это делать сейчас, этому я тоже училась. И тот путь, через который прошла я, я готова передавать далее.

Тема эта очень глобальна, поэтому проведу краткий экскурс. Если вы до этого ничего не пробовали, вам этих первых шагов будет достаточно, чтобы подняться на новый уровень.

## **В чем причина женского оргазма?**

**Начнем с азов: зачем женщине оргазм?** Во-первых, оргазм даёт здоровье. Я не химик, я не биолог, не медик, но я очень хорошо знаю, что после оргазма кожа становится более упругой, кровь начинает лучше циркулировать, глазки блестеть, а гормон окситоцин повышаться. Очень хорошо оргазм влияет на сосуды. Каждый оргазм – это тотальное оздоровление организма, как SPA-процедура. Оргазм – это хорошее настроение. Ни для кого не секрет, что в русском языке есть матерное слово, которое применяют только в адрес женщин. Оно начинается на «не» и заканчивается на букву «б», а посередине есть приставка «до». Это один из двух главных врагов женщины. Второй – недосып. Вроде как когда в жизни присутствует этот самый недо... то барышня становится крайне раздражительна, сварлива и всяко непригодна к приятному общению.

Сложность многих женщин заключается в неумении управлять мышцами своего влагалища. Например, женщины за шестьдесят не всегда могут «добежать» по-маленькому. Эти мышцы вы все знаете, даже если вы никогда в жизни не испытывали оргазма, вы хоть раз в жизни очень хотели в туалет и сжимали эти мышцы, тем самым стараясь дотерпеть. Так вот, залог женского здоровья, залог женской энергетической ёмкости находится как раз там. А оргазм, хороший и регулярный, помогает содержать в порядке мышцы таза и все женское здоровье целиком. Очень многие энергетические практики основываются именно на этих мышцах. Именно владение этими мышцами приносит здоровье по многим женским позициям.

В момент секса, в момент сексуального оргазма у женщины вырабатываются определённые гормоны, которые отвечают за её

счастье. Когда в жизни женщины не хватает интимных отношений, её начинает тянуть на сладкое, на всевозможные неестественные заменители. **Оргазм – это то событие, которое универсально и максимально пополняет энергию.** Если мы говорим о техниках, которые пополняют энергию, я поставила бы оргазм на первое место. Возврат космической энергии идёт такого уровня, что жизнь становится другой, цвета – более яркими, вкусы – более тонкими, ощущения – новыми. Именно после оргазмов мы начинаем петь, рисовать, творить. Я всегда говорю, что все свои картины я создаю в этом самом сексуальном поле. После ярких сексуальных впечатлений отлично рисуется.

Конечно, иногда после секса бывает чувство опустошения. Это говорит о том, что с точки зрения энергии вы не умеете управлять своей сексуальной энергией, не знаете и не понимаете ее потоков, не разумеете в невежестве о линиях течения этой энергии и законах ее сохранения. Но об этом мы поговорим позже. (Впрочем Вы можете уже сейчас найти на сайте все статьи по теме женского сексуального совершенствования - и изучить их самостоятельно. Вот по этой ссылке: <http://ho4uletat.ru/articles/zhenshchina-i-seks>, а также приобрести уникальный тренинг-ликбез о сексуальной энергии "100 и 1 секрет сексуальной энергии" <http://ho4uletat.ru/trainings/996> )

У меня есть опасение, что когда я говорю, что после секса идёт тотальное пополнение энергетических запасов, кто-то из вас может подумать, что у неё все совсем иначе. Почему вдруг именно у вас не так? Откуда это ощущение? Мы поговорим об этом чуть позже.

Что ещё может дать женщине оргазм? Во многих эзотерических теориях нас учат визуализировать, создавать миры, пространства. Женщина на пике оргазма творит миры. Если вы умеете испытывать это ощущение, вы поймете, о чём я. В следующий раз, когда вы будете находиться на пике оргазма, загадайте желание и визуализируйте его. На эту тему есть очень много бесплатных материалов в Сети. Найдите своё желание в точке реализации, представьте, как вы уже получили желаемое. Секрет в том, что в этот

момент вы выбрасываете в космос огромное количество энергии, и ещё большее количество энергии вам возвращается.

Вас «накрывает» этой энергией, по телу и по позвоночнику бегают мурашки, вас наполняет здоровьем и хорошим настроением. А вы сами знаете, как много может женщина на волне хорошего настроения. **Итак, оргазм – это универсальное пополнение энергии.** Даже если у вас болит голова или вам плохо – займитесь хорошим сексом. Я считаю, что задача каждой женщины – испытывать как минимум один оргазм в день.

Существует очень классная наука – вумбилдинг. К сожалению, она не всегда помогает. В коучинге есть много женщин, которые приходят после вумбилдинг-курсов, они умеют отлично владеть и работать мышцами тазового дна, но это не всегда им помогает, хотя и даёт очень существенный прорыв. Просто голой физиологии не всегда хватает, нужно обязательно добавить психологию.

У вас может возникнуть вопрос о том, как это соотносится с любовью, особенно, если во время оргазма заниматься загадыванием желаний и так далее. Но ведь и желания бывают разные! Можно представить себя в мечте где-то с любимым мужчиной, например. Я не утверждаю, что загадывать желание на пике оргазма – жизненная необходимость. Но, если вдруг вы поймали момент, и вы чего-то очень страстно желаете – почему бы не воспользоваться оргазмом, чтобы это реализовать? Вы должны понимать, что во время оргазма вы творите вселенную.

В современном мире очень многие женщины не могут испытать оргазм или зачать и выносить ребенка. В чем проблема? **Нет во вселенной более женственных процессов, чем женский оргазм и беременность.** Это единственное, что мужчины не в силах у нас отнять. Женский оргазм – вагинальный, маточный – испытать можем только мы, именно в этом – пик женственности. Мужчины

испытывают совершенно другой по характеру оргазм. И как бы вы не умели управлять своими мышцами, сколько бы курсов не прошли – это все является движением по мужской линии, по мужской энергетике. Результат-то у вас будет, но не такой силы и характера. Виной тому - страх раскрыть свою женственность.

У женственности есть очень широкая зона ответственности и девушка не всегда хочет её на себя брать. Также причиной сексуальных неудач может быть куча предков в вашей постели: ваша мама, которая говорила, что хорошая девочка так себя не ведёт, ваша бабушка, укоризненно качающая головой, а также армия ваших бывших мужчин с упреками. Вот вы ложитесь в постель со своим мужчиной, а вокруг рассаживаются ваши родственники и бывшие – ничего хорошего из этого не выйдет. Вот у вас справа сидит мама, слева лежит ваш первый парень, который говорит: «Какой еще оральный секс?! Ты знаешь, что оральным сексом только проститутки занимаются?!». Вам вроде и хочется доставить удовольствие вашему мужчине, но вы боитесь, что он подумает о вас плохо и отступаете.

Тут же у вас в голове мысль, что вам нельзя поворачиваться на этот бок, потому что ваша левая грудь в этой позе выглядит не эстетично. За стеной ещё не улеглись спать дети, или ругаются соседи, или, не дай Бог, вы живете в одной квартире с родственниками и нельзя шуметь. И вот скажите мне, пожалуйста, как с этим отрядом условий и мыслей женщине достичь оргазма?

Дело еще и в том, что если женщина хочет заниматься сексом с мужчиной – она найдёт средства и возможности. Если она не хочет – они прикрывается детьми, ссылается на то, что их нужно покормить, уложить. По сути, к веренице бывших и родственников она приглашает в свою постель и детей. Она ментально тащит их туда. И, хотя общественность порицает групповой секс, но загляните в любую кровать! Очень часто женщина там не со своим мужчиной сексом занимается, а с кучей родственников и знакомых вахханалии



устраивает. И мыслями она там с ними, а не со своим мужчиной.

Женщина, сходящая на аборт, вообще имеет в голове четкое убеждение, что от секса бывает больно, плохо, что секс влечет за собой плохие последствия. Если первый секс закончился беременностью и абортом – это вообще очень надолго. Такая женщина может быть заморожена эмоционально на много лет, пока не научится как-то с этим справляться.

**Одной из важнейших обязанностей женщины является обязанность понимать своё тело.** Главная мысль в налаживании своей сексуальной жизни заключается в том, что первый человек, который должен узнать, где у вас клитор – это вы сама. Тут может помочь литература, вумбилдинг и практика. Вы сами должны найти клитор, изучить свое тело и понять, что именно вам нравится, а что – нет.

Четыре темы, которые мы обсуждаем в этой книге, постоянно перетекают одна в другую. Сначала вы читаете «Оду совершенству», затем изучаете свое тело и начинаете его любить, понимать, находите то, что вам нравится, что вы чувствуете, а что – не очень.

Одна из участниц каста посетовала, что не хочет заниматься сексом с мужчиной, пока он не признается ей в любви и не назовет единственной. У меня есть рецепт для такого случая. Сажаете его напротив себя и говорите: «Милый, любимый! Сегодня ты от меня обалдеешь, я сегодня тебе покажу такую высоту наслаждения, которая тебе и не снилась, но сначала скажи мне эту фразу». А потом можете играть в Станиславского и говорить: «Не верю!». Пусть он знает, что женщина любит ушами.

Понимаете, если вы женились на волне влюблённости, временной похоти – можно только заново всё воссоздать. Если вы на мужа дико обижены, раздражены, если у вас сложная семейная ситуация – не

стесняйтесь приходить ко мне на личные консультации, это все легко решается.

Секрет самых ярких оргазмов – в ваших фантазиях. Как только вы вспомните, о чём фантазируете в постели, о чём фантазировали в молодости, когда у вас ещё не было сексуального опыта, какими бы эти фантазии не были, именно за этими фантазиями кроются самые ваши бурные оргазмы. Я хочу, чтобы сегодня вы вспомнили свои самые яркие фантазии.

Несколько лет назад после очень яркого секса я написала сообщение своему психологу. Текст был такой: «Я шесть лет потратила в твоём кабинете, пытаюсь вылечить себя от своих настоящих желаний, а пришла к тому, не нужно лечить свои желания. Нужно ими наслаждаться и просто найти того человека, который захочет мои желания со мной разделить и кайфовать с ним вместе. Я не сломанная, меня не надо было чинить))))».

Основная моя идея в том, что не существует сексуальных извращений. Если вам чего-то в постели хочется, то каждому садисту – по мазохисту. Самое главное – найти человека, с которым вы сможете это реализовать. Если двое счастливы, если они не нарушают административный и уголовный кодексы и свободу других людей – это успех.

Сейчас мы подходим к такому краеугольному камню, как темперамент партнёра. Как бы вы не изучали технику орального секса и вумбилдинг, если со своим партнёром вы не совпадаете по темпераменту, то это всё становится бесполезным. Если вы – очень темпераментная женщина, которой нужно заниматься сексом три раза в день, вы любите, чтобы ваш партнёр был грубым, ярким, сильным, а у вас ласковый, медленный, нежный мужчина, которому нужен один оргазм в неделю, вы замучаетесь над этими отношениями работать. Эффект будет очень низким. Вам важно понять в этот момент что

при выборе мужчины, вы просто выбрали себе удобного паренька, смотрели на него и думали- что вот с таким будет жить удобно, он будет носить деньги в дом и станет заботиться о детях. Так почему же теперь вы не радуетесь, и не благодарите мир за то что вам дали именно то чего вы хотели? Богатого и стабильного семьянина? Теперь вам оргазм подавай? Ох уж эти женщины. Сначала выберут не любимого, но удобного, а потом еще и любимого из него хотят скроить. Задача Копперфильду не под силу, а наши сестры все не отчаиваются))))))

Тут на помощь приходят ролевые игры. Очень часто женщинам нужно не просто физиология, а именно игра, прелюдия.

В вумбилдинге есть одно слабое место – там мужчина вообще не важен, он вычёркивается. Ты сама должна себе доставлять удовольствие. Тогда зачем вообще взаимные удовольствия? Зачем тогда нужен этот человек, если нет прелюдии, если нет обмена энергией? Тренажёр – классно, вибратор – супер! Но вибратор мне никогда не шепнёт на ухо: «Милая я хочу тебя прямо сейчас!». Он никогда не обнимет меня, и никогда после секса он не зароется в мои волосы, от чего я отправлюсь на новую волну оргазма. И он не скажет мне, что сегодня было классно, как никогда. С вибратором, конечно, можно даже в кино сходить)))) Но чашку кофе он вам не принесет утром в постель, спорим?))))

Именно поэтому наши предки создавали столько сложностей для мужчин при выборе невесты. Во всех сказках прежде, чем жениться на возлюбленной, мужчина должен был пройти определенные испытания. В старину девушка, готовая к замужеству, делала куклу и выставляла ее на окно. По этой кукле, по её силе мужчина видел, достоин ли он такой жены, сможет ли он быть с такой женщиной. А в современном обществе большинство браков заключается не по любви, а из-за боязни одиночества, из-за того, что пора рожать или возраста, когда все подруги уже замужем. По сути это не духовный, а

социально-статусный партнер, который может обеспечить, создать тыл, но любовь и темперамент сдвигаются на дальний план.

Если вы чувствуете, что у вас полное несовпадение темперамента с партнёром, у вас есть несколько вариантов. Здесь может помочь и вумбилдинг (если ваш партнер более темпераментен, чем вы), если он менее темпераментен, то на помощь придут ролевые игры. Пусть даже он не будет по-настоящему темпераментным, но он будет в это играть, а это уже момент близости. Ведь для того, чтобы объяснить партнёру свою фантазию, нужно сначала в ней признаться самой себе. И доверять партнеру. А доверие - это уже половина успеха. У пары в которой могут поделиться искренне и откровенно своими сексуальными фантазиями - много шансов на успех!

Конечно, общность мировоззрения тоже важна для брака. Но тут, если не повезло обрести и то и другое, нужно решить что важнее: общность мировоззрения или яркий оргазм? Давайте так, если вы хотите брак Крупской и Ленина на взаимном уважении – не вопрос, но это не к Норне. У нас есть тренеры, которые учат выходить замуж абстрактно – захотела замуж и вышла. Вам к ним. **Я же учу тому, чтобы женщина была счастлива.** «Выйти замуж – не напасть, как бы замужем бы не пропасть». Чтобы ПРОСТО выйти замуж- не надо ни ума ни фантазии. Это простой маркетинг. Трехходовка. Делай раз, два, три- и ты замужем. Мне же хочется чтобы замужество у женщин наступала не как итог голодного желания "быть как все" и "при муже" - а при каком- потом разберемся, вырулим, не пропадем, какаятакаялюбовьничегонеслышалиживутжеостальныекакто.

Не вырулите.

Пропадете.

Потом начнете страдать по углам и в тренинги записываться.

Ах, а почему он мне цветов не дарит?

Ах почему оргазма я не испытываю?

Ах, дорогая, но у тебя же в заявке не было оргазма)))) У тебя было хочуккаквсебытьзамужематоккакдураоднавпятницувечеромпойтинеске минекуда...

Сейчас, чтобы почувствовать, чего вы хотите на самом деле, мы сделаем одну медитацию. Мы познакомимся с вашим внутренним мужчиной. Я уделяю много времени и внимания двум личностям, которые живут в нас: Анима и Анимус. За нашу сексуальную способность реализовываться отвечает наша вторая сущность. У мужчины это Анима, от того, насколько он её признаёт, насколько он с ней работает, зависит, может ли он раскрыться в сексе или нет. Если женщина не признаёт своего Анимуса – внутреннего мужчину, своё мужское начало – ей очень сложно реализовывать себя в сексе.

Мы сделаем медитацию, с помощью которой вы узнаете, чего вы хотите в сексе, как вас должен прочувствовать партнёр. Я предлагаю сделать эту медитацию даже тем, кто отлично знает, чего хочет в сексе от партнёра. Я думаю, что вы найдёте для себя новые грани своей сексуальности. Помните, вам дадут то, что вам нужно только тогда, когда вы сами точно почувствуете что вам надо и сможете это сформировать в визуальный образ.

Закройте глаза, и пять раз сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Теперь представьте, что вы оказываетесь в лесу. Это девственный лес, где стоят деревья, которым больше пятисот лет. Вы обнажены, либо на вас очень свободная одежда. Вы видите мужчину. Вы чувствуете, как тепло природы наполняет ваше тело, вы выходите на поляну и встречаетесь с этим мужчиной. Это ваш внутренний мужчина. Посмотрите на него внимательно. Каков он? Как он выглядит? Как он на вас смотрит? Почувствуйте, что от его взгляда вы возбуждаетесь. Почувствуйте предвкушение сладости вашей близости. Вы знаете, что сейчас произойдёт между вами и этим мужчиной, знаете, что после этого вы окажетесь на небесах. Почувствуйте, как от него исходит энергия мужской потенции. Внимательно рассмотрите каков он внешне: какое у него телосложение, какие пальцы, какие губы, волосы, как он на вас смотрит? Подойдите к нему ближе, почувствуйте, как от него идёт мужская сексуальная энергия. Подышите, не стесняйтесь своего голоса и звука дыхания. Не робейте,

если это будет звучать эротично.

Для первого раза этого достаточно, но не прощайтесь надолго со своим мужчиной, вы к нему ещё вернётесь. Понаблюдайте, как он с вами расстается: легко ли он даёт вам уйти, легко ли уходить вам?

Любая из вас, вне зависимости от того, есть ли у нее в данный момент мужчина, почувствует, насколько он классный и притягательный – мужчина, живущий у вас в голове. Причём, если мы устроим галерею наших мужчин, они все будут разные, потому что сами мы разные. Кого-то из вас он гладил пальцами, едва прикасаясь, и вы сходили с ума от этих прикосновений, другой сразу брал свою женщину сильно и мощно. Тот образ, который вы увидели в голове, даёт подсказку идеального мужчины для вас. Природа так хитро и мудро устроена, что те типажи, которые нам нравятся, скорее всего, окажутся для нас лучшими в постели. Они не просто так вам нравятся. Кому-то нравятся блондины с голубыми глазами и взъерошенными волосами. Не просто так нравятся кому-то мужчины с лысиной, мы прямо маткой чувствуем, что именно с этим мужчиной у нас будет «стыковка». Но мир и социум нам твердят, что внешность – не главное, что с лица воду не пить. Согласна, с лица воду не пить, но в сексе кричать от лица можно очень круто! Если вас заводят уголки его губ в улыбке, то, как он на вас смотрит – вам оргазм получить будет в тысячу раз проще. Если же мужчина внешне не вызывает никаких эмоций, но вы его уважаете, цените вклад в семью, цените то, какой он классный отец – тогда курсы вумбилдинга подойдут для вас замечательно, ибо это ваш последний шанс))) Плюс, конечно, очень поможет техника наполнения энергией (когда вы дышите через третий глаз и задерживаете дыхание в матке) – освоив ее, вы почувствуете, что вы кончаете просто глядя на закат. Не факт что "кончать" и мужчину который вам не нравится физически получится совместить во времени и пространстве. Но тогда вы будете хотя бы знать, что осознанно сами выбрали лишить себя чего-то. Когда по закону природы могли получить все в одном человеке...

Тот мужчина, которого вы увидели – это то, что вам стоит искать в жизни. Может быть, он не будет полностью совпадать внешне, но этот человек будет заводить вас физически. Поверьте опыту моей работы с клиентками и моей личной жизни: чисто внешне нам не всегда нравится, то, что подходит к нам в постели. Я допускаю, что в медитации вам увиделся не тот тип мужчины, на которого вы обращаете внимание в жизни, именно потому, что на нас очень сильно влияет социум и нам часто нравится навязанная картинка. Возможно вам всегда нравились молчаливые картинные салонные юные блондины с вьющимися волосами, а в медитации вы увидели коротышку с волосатой грудью, спиной и всем что может быть волосатым, кривыми ногами и восточным темпераментом. Этот образ возможно вас удивил и может быть даже не понравился... Однако, не стоит его прогонять. Побудьте с ним несколько дней, поизучайте его...

### **Пиковый оргазм и оргазм "Плато"**

Давайте поговорим о разнице пикового оргазма и оргазма «Плато». На оргазм «Плато» можно выйти только после долгого физического и сексуального самосовершенствования и максимально полного совпадения с партнёром. Это работа. Случайно оргазм «Плато» у вас не получится. Это происходит в результате правильного вложения собственной энергии. Но это длительный процесс. На пиковый оргазм же выйти достаточно легко. Пиковый оргазм это как прыжок - разогнались, подпрыгнули, достигли пиковой точки- падение. Пиковый оргазм длится очень короткое время.

Оргазм долинный или протяженный или "Плато" - как полет на самолете. Самолет разогнался, взлетает и ... летит... И Иногда дооооолго летит. Долинный оргазм длится долго, он накрывает волнами еще от 2хминут до 2хдней.

**В чем разница между мастурбацией и сексуальным совершенствованием?**

Когда я прикасаюсь к своему телу, люблю свою грудь, трогаю себя, я очень легко испытываю оргазм. В ванной, когда есть душ, струи воды по позвоночнику и по шее (мои эрогенные зоны), это очень легко. Дело в том, что когда вы занимаетесь сексуальным совершенствованием, вы работаете с энергией. Вы отправляете энергию в космос и принимаете обратно.

Когда вы занимаетесь мастурбацией – вы просто сбрасываете негативное напряжение, которое накопилось. Мастурбацией человек обычно занимается в состоянии эротического голода, в состоянии, когда недополучает в сексе. и просто надо прекратить невыносимое состояние неудовлетворенной похоти тела. Например, женщина только разогрелась, а мужчина кончил, отвернулся и уснул. Она начинает процесс мастурбации, потому что ей нужно «догнаться». И лишь когда процесс переходит от состояния мастурбации к состоянию «я наслаждаюсь процессом и собой, мне нравится к себе прикасаться, независимо от результата», тогда женщина начинает выходить на уровень оргазма. Энергию даёт наслаждение своим телом.

Есть такое понятие, как магия прикосновения. Оно учит любить своё тело целиком. Если вам не нравится форма вашей груди, начните утром направлять ей любовь, скажите ей: «Какая ты у меня классная! Как я тебя благодарю, что ты у меня такая хорошая!». Я вас уверяю, что через месяц у вас будут очень большие сдвиги во внешнем виде вашей груди, у вас совершенно иначе будет выглядеть кожа на ней, потому что вы туда отправляли энергию. То же самое происходит с энергией космического оргазма. Как только вы начинаете об этом задумываться, как только вы начинаете наслаждаться собой в любом процессе, вы выходите на другой уровень.

Сексуальное самосовершенствование- это оздоровительная практика, это целый ряд самомассажей, которые на первый взгляд не имеют ничего общего с сексом. Например массаж носа) Или ступней. Однако все эти вещи в логическом порядке составляют необходимую подготовительную почву для того чтобы энергия начала течь по



организму свободно. И соответственно, когда наступает тот самый волнующий момент секса- нет проблем с оргазмом- потому что волна энергии от эротических зон поднимается по позвоночнику легко и свободно.

Я хочу подчеркнуть, что женщина, которая не умеет к себе прикасаться, не может наслаждаться собой, в постели наверняка столкнется со сложностями. Я до двадцати трёх лет вообще не знала что такое оргазм! В свои тридцать три года, после рождения ребёнка, то, что я испытываю в постели, не идёт ни в какие сравнения с тем, что я могла испытать в юности. Насколько женщина себя любит и насколько она готова к себе прикасаться, можно увидеть по тому, как она мажется кремом. Кожа станет совершенно другой, если в течение недели вы проведёте эксперимент и будете вмазывать крем в себя с эротическим настроением, делать себе лёгкий массаж. Этот же мужчина, который вчера был с вами в постели не очень состоятелен, очень приятно вас удивит в момент следующей близости! Его глаза, если вы обратите на них внимание после такого эксперимента – они будут совершенно необычными!

А что же делать, если ласкать себя стыдно? Отучать себя от этого стыда! Это комплекс из детства комплекс: «Не трогай, а то отвалится, не трогай, а то на руках вырастут волосы». Начинайте постепенно. Не стыдно плечико потрогать? Погладьте его так эротично, чтобы вам стало стыдно его трогать. Гладьте и думайте: «Боже мой, какая я сексуальная женщина! Всего лишь трогая плечо своей собственной рукой, я испытываю такие чувства и эмоции!». И можете смело опускаться дальше, потому что вы уже до такой степени развратная и плохая девочка, что «хуже некуда».

### **Простые техники для усиления способностей**

Начинать сексуальное совершенствование женщина должна с любви к себе. Не с курсов по минуте, чтобы муж снова обратил на неё внимание, а с себя! Начните с себя, станьте для себя идеальной

женщиной. Вот тут и начинается мой «спор» с вумбилдингом, который утверждает, что ты всё должна делать сама. Я сторонница того, что начинаешь ты, может быть и сама, но лишь с той целью, чтобы привлечь партнёра, который украсит твою сексуальную жизнь. Я хочу вам дать несколько простых упражнений, занимаясь которыми, вы начинаете чувствовать своё тело. Во-первых, я хочу вам порекомендовать, чтобы в ближайшие дни вы себя искупали, как Афродита. Налейте в ванну пакет молока, пару капель апельсинового масла, добавьте лаванды и растворитесь в прикосновениях в телу, изучая его. После этого подарите себе четверть часа лёгкого массажа любимым кремом, с огромной любовью к своему телу.

Следующая практика – это практика выключения мозга. Вы делаете двадцать глубоких вдохов и двадцать выдохов. Когда вы делаете вдох, положите себе руку на живот и наберите полный живот воздуха, на выдохе живот втяните. Всего двадцать таких циклов, и ваше волнение и суета уходят, наступает расслабление. В момент вдоха очень сложно продолжать думать, суета отступает, и вы становитесь гораздо более спокойной. Это отличное упражнение на расслабление. Если вам предстоит секс, а вы до сих пор думаете о том, что у вас не побелен потолок, не оплачен кредит, ребенку на утренник не пошит костюм зайчика, а мама мужа приедет на следующие выходные - то начните именно с упражнения на расслабление. Затем положите руку на область матки и пофантазируйте, что матке становится горячо. Представьте, что всё там нагревается, и тепло разливается по вашему телу. А потом нафантазируйте ощущение холода – как контрастный душ. Практикуйте это чередование на уровне фантазий, ощущений.

И ещё одно упражнение, очень простое. Оно имеет кое-что общее с упражнением на вдох и выдох для наполнения энергией. Сжатие и расслабление интимных мышц: десять раз сокращаете их быстро, десять раз медленно. Делаете девять подходов, чередуя быстрый и медленный темп. Обычно на третьем-четвёртом подходе меня уже настигает оргазм. Я, проснувшись утром в районе пяти утра,

когда мне лень вылезать из постели, начинаю день с этих практик. Сначала я дышу на наполнение энергией, а потом делаю вот эти девяносто сжиманий и разжиманий. В это время я очень медленно, мягко и по-женски просыпаюсь.

А теперь давайте вернёмся к вашему Анимусу. Я хочу, чтобы в то время, когда вы останетесь одна, вы снова пришли к нему и спросили его - кто он и чего хочет в сексе. Пусть он вам расскажет. Это яркое упражнение позволяет понять свои сексуальные блоки. Многие из вас удивятся тому, что расскажет эта сущность. Воплощать это или нет, мы с вами обсудим позже. А как воплощать – будем обсуждать индивидуально.

В чате каста был описан интересный случай, когда девушка перед своим Анимусом испытывала страх, ей ничего не хотелось, кроме как сбежать. Это вполне нормальная ситуация, ее можно трансформировать, сходя к Анимусу еще раз и сказав ему: «Пока я ходила, я немножко подросла». Вполне возможно, что со своим внутренним мужчиной вам стоит встретиться не один раз, чтобы понять саму себя и свои желания, пока вы не вырастаете во взрослую женщину.

### **Почему женщина часто не может испытать оргазм?**

Потому что психологически она остаётся на уровне маленькой девочки, которая слушает свою маму. А маленькие девочки с мужчинами сексом не занимаются, они с ними даже наедине не остаются. И когда вы себя психологически чувствуете маленькой девочкой – вы не можете быть полноценной, вы не взрослая женщина. Потому что распущенная, развратная, оргазмирующая женщина - взрослая, а испуганная девочка оргазм не испытывает, и уж тем более не беременеет.

## **ЧАСТЬ 4. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ**

### **Основные мифы о деле всей жизни**

Знаете, какое основное заблуждение по предназначению свойственно большинству? Вы пытаетесь найти дело, которое принесёт деньги. А это совершенно неправильная дорога! Вы пытаетесь найти дело, занимаясь которым, вам понравится зарабатывать деньги – это очень узкое видение предназначения.

Основное предназначение – выполнить то, для чего ты создан, то для чего ты пришла в этот мир. А не по-быстрому срубить бабла в ненапряжном дельце- как многие, увы, думают про предназначение.

Как определить для чего создан отдельно взятый человек? Давайте с вами решим – для чего нужен будильник? Для того, чтобы он звонил. Для чего нужен молоток – для того, чтобы он забивал гвозди. Для чего нужна картинная рама – для того, чтобы она обрамляла картину. Для чего нужна масляная краска – для того, чтобы она рано или поздно вылилась на холст.

Что будет, если краской вовремя не воспользоваться? Она высохнет. Что будет с будильником, который не звонит? Мы его выбросим. Что станет с молотком, который плохо забивает гвозди? Что будет с молотком, который решит, что хочет быть будильником? Если он начнёт бить нас утром по голове вместо будильника – мы его выбросим или создадим ему непреодолимые трудности, чтобы он не смог работать будильником.

### **Как определить сферу своих талантов?**

Дело в том, что у каждой из нас есть в жизни своё предназначение. Наша основная задача – реализовать это предназначение. Но как же определить в чём оно? А в этом нам поможет список ваших талантов, который вы написали в главе «Самооценка». Ваше предназначение заключается в том, чтобы реализовывать свои таланты, предварительно определив их, на благо

миру. Мы созданы с внутренним набором талантов- и именно наши таланты нужны миру. Кто-то рожден быть молотком, кто-то будильником, а кто-то краской. И путаница начинается тогда когда краске в детстве внушат, что за будение больше платят, молотку скажут, что бить по гвоздям- в этом сезоне непрестижно, а будильнику- "ну кому нужен этот твой звон?". Однако миру нужны только наши таланты. Если мы встаем на путь "ради денег" - мы встречаемся с невероятнейшими трудностями.

Это несложная схема: определить свои таланты, максимально их реализовать и получить от мира плоды своих трудов. Это необязательно будут деньги, это могут быть и блага, приходящие в вашу жизнь. За реализацию талантов МИР платит по максимальной ставке.

Ещё раз подчёркиваю – будильник – эта вещь, которая должна звонить и будить нас утром. Если мы будильником начнём забивать гвозди, потому что это выгоднее, будильник быстро сломается, а гвоздь останется не забитым. А если молоток возомнит, что он хочет быть будильником, он полетит в мусорную корзину.

Дело в том, что если мы не работаем со своими талантами, мироздание поступает с нами точно также. Нас ломают, отправляют в длительную депрессию, фирмы в которых мы работаем-разваливаются, нас выкидывают, нам чинят препятствия, потому что миру не нравится что молоток- будит, а гвозди тем временем ржавеют между прочим!!!!

Оно устраивает нам категорические сложности. Представим себе очень настойчивый молоток, который очень хочет будить, потому что будильнику больше платят. Мы такому молотку выстроим максимальное количество сложностей, чтоб он до нашей головы не добрался. Если вы не реализовываете свой талант, мироздание поступает с вами точно также. **В Библии написано: «Соль должна**

**быть солёной».** Если она не солёная, в чем тогда ее смысл? Ваш смысл – в том, чтобы определить свои таланты и максимально их раскрыть. И талант совершенно не обязательно должен быть один! На самом деле если правильно писать список талантов, то он получится от 30 до 300... У кого таланты видеть таланты- может и до 3000 добратся.

Чем глубже вы развиваете несколько своих талантов, чем полнее раскрываете свое предназначение, тем круче вам отвечает мироздание. Поэтому очень важно найти такую сферу, где развивается сразу несколько ваших талантов.

Не будем далеко ходить, возьмём меня, Ирину Норну. Всю жизнь мне очень нравилось работать с детьми, учить их. Но мне не нравилось просто стоять у доски, хотя я дипломированный преподаватель живописи и рисунка. Мне нравилось видеть, как от момента, когда у человека ничего не получается, проходит полгода, и вот он уже упоённо что-то создаёт. Также я обожаю писать тексты. Прямо вот ничего мне больше и не надо, села и пишу, пишу. Пописать забываю, поесть и ребенка повоспитывать. УписАлась зато по уши.

Ещё я всю жизнь мечтала работать на радио. Я таки проработала там пять лет (вечерний эфир, низкий женский голос, все холостяки города были моими). И вот смотрите, насколько интересно сейчас складывается моя сфера деятельности: я и учу, и пишу, и говорю. Рисовать еще очень люблю, но и на этот талант у меня готовится отдельный интересный проект. Сейчас вот мои книжки издаются с моими же рисунками! А началось все с того, что я определила свои таланты.

Ещё у меня есть талант видеть, в чём заключается предназначение человека. Есть талант увидеть женскую красоту, которую она сама в себе не видит. **Я порой читаю отзывы девушек**

**о моей работе и говорю своему мужчине: «Я начинаю им завидовать! У них успехи лучше, чем у меня!».** Когда все мои таланты собрались вместе, получился клуб, получились тренинги, получилось всё! Но при этом я никогда не могла идти по пути реализации одного своего таланта, мне было этого мало.

Мы с вами живём в таком мире, когда очень важно определить все свои таланты и найти сферу предназначения (и, скорее всего, не одну). Вот, например, Бодо Шефер, который пишет потрясающие книги об инвестициях для женщин. Он талантливый инвестор, он классно пишет книжки, он проводит классные тренинги. Это разные таланты. Один талант – выйти на публику в сотни человек, когда тебя «колбасит» и ты думаешь: «Зачем я здесь сегодня? Столько людей, они все пришли меня послушать, какой кошмар! Дайте мне одеяло! Дайте мне норку! Дайте мне спрятаться! Я не хочу, не хочу! Всех этих глаз, ушей, ртов, которые говорят-смотрят-оценивают- вопросы задают!!!». Талантливо преодолеть это состояние и продолжать развиваться как оратор - тоже уникальность. А написать книгу – это другой талант. А правильно инвестировать деньги – третий.

В каждой из нас существует огромная масса талантов. **Ваше предназначение – приносить благо миру через свои таланты.** Я подчёркиваю: нигде не написано, что как только вы определили свои таланты, вам начнут платить миллионы. Совершенно не обязательно, что ваше предназначение – быть в этом мире богатой женщиной. Это тотальное заблуждение, что если я сейчас начну заниматься своим талантом, то завтра же на меня свалятся миллионы. Они может и придут - но точно не **СВАЛЯТСЯ** внезапно. К миллионным миллионским надо быть внутренне энергетически готовой и постоянные миллионы надо перед Миром заслужить, хотя бы верностью ежедневного исполнения своих талантов и предназначения.

Может оказаться, что ваше предназначение в этой жизни – научиться радоваться, оставаясь бедной. И, пока вы будете роптать на

свою жизнь, бедность, на свои сложности, вы будете именно такой и оставаться. А жизнь вас будут учить: «Секундочку, дорогая! Что-то ты давно «спасибо» не говорила. Квартира тебе маленькая? Мужчина недостаточно хорош? Денег у тебя мало? Мы тебя сейчас что-нибудь усложним». И Вселенная усложняет, потому что ты давно не благодарила.

Заметьте, что нас постоянно возвращают на путь предназначения. И найти предназначение совершенно не означает освоить одну профессию и работать только в ней. **Предназначение – это взять свой талант и начать максимально его реализовывать.** Если певец идёт в бухгалтерию – это плохой певец. Если молоток нас начинает бить по голове вместо будильника – это плохой молоток. Если классный, талантливый бухгалтер вдруг начинает кому-то что-то доказывать и становиться певцом, не факт, что у него что-то в этой сфере получится. Ведь считать цифры – это тоже огромный талант. Мне, например, он совершенно не подвластен, поэтому я для всех своих бизнесов приглашаю талантливых в этом людей.

Из раздела о самооценке вспомним, что наши минусы – это продолжение наших плюсов, а плюсы – продолжение наших минусов. Так вот, наше предназначение заключается в том, чтобы через свои таланты приносить благо миру, усиливая свои плюсы. Но сделать это можно только одним путём: работать со своими минусами. Каким бы талантливым художник не был, если у него абсолютно отсутствует дисциплина, ему надо это как-то решить. Если он не может дисциплинировать себя в каких-то элементах сам, надо привлечь в свою команду человека, который будет этим заниматься. А если вы пойдёте по пути предназначения – эти люди привлекутся сами.

Когда вы идёте по пути предназначения, команда собирается бесплатно. Если вы займётесь чем-то только ради денег, вы никогда не соберёте бесплатную команду. Люди приходят на драйв, приходят на энергию.



Я, Ирина Норна – живой пример того, чему я учу на своих тренингах. Мои сотрудники Маша и Женя – живой пример того, как работая с людьми, испытывать массу наслаждения. Мария проходила у меня тренинги и однажды постучалась ко мне в почту с предложением помочь – создать сайт для клуба. Сейчас сайт вышел на самоокупаемость, и все изменилось, но долгое время ребята делали проект сайта на энтузиазме. Сейчас в нашей команде уже 10 человек, которые получают зарплату, гонорары, мы нанимаем людей на сделку - все пришло.

Сейчас у меня работает ещё несколько проектов, я работаю с людьми, которые никогда не спросят «Ира, сколько ты нам заплатишь?». Люди делают своё дело на волне энергии, на волне наших будущих совместных проектов. Когда мне раньше говорили о том, что когда ты становишься на свой путь, то приходит масса людей, готовых помочь тебе бесплатно, я не верила. Я говорила: «Где эти люди? Покажите мне их!». Мне пришлось два года идти по пути реализации своего таланта, прежде чем эти люди начали ко мне притягиваться. Как только я вышла на определённый уровень энергетических вибраций, эти люди начали ко мне притягиваться. Именно поэтому в этой книге я не могу вас отдельно обучать сексу, отдельно повышать самооценку. Я вижу это всё только в совокупности.

И когда вы понимаете свои минусы, очень важно их осознать. Концентрируясь на плюсах, важно помнить о своих минусах. Помни о минусе, но фокусируйся на плюсе!

Большинство поступает наоборот. Они разнесчастно страдают о своих минусах полностью на них сфокусировавшись, и отдаленно помнят о плюсе.

Помни о минусе, но фокусируйся на плюсе.

И, когда сейчас я уже знаю, что в сфере подсчёта цифр я слаба и это не мой талант, у меня хватает ума эту работу переложить на человека, который сделает эту работу гораздо более качественно.

Я помню о своем минусе. И чтобы этот минус не развалил ту машину по производству тренингов, книг, картин, которую я создала - подсчетом цифр занимаются в моей команде те люди- у которых в этих качествах сплошные плюсы и таланты.

Забудь я об этом минусе- ничего хорошего бы не вышло. К сожалению многие тренинги призывают к бравате отрицания своих минусов. Это тоже не та крайность. И мы в нее не пойдем.

Помни о минусе. Помни. Делай что-то чтобы минус решился. Но фокусируйся целиком и полностью на плюсе. Погрузись в свои таланты, начни балдеть от них! Балдеть от того что и как получается у тебя! И чуть-чуть помни о минусе. И отда 120 процентов времени тому как устранить минус. Если ты борешься с минусом 98 процентов своей жизни, то цитируя советский мультик скажу Тебе- "не в ту сторону ждете бабушку!"

Возможно, некоторые вещи, о которых я говорю, покажутся вам прописными истинами. Но дело в том, что истины мало слышать. Пока вы всё не проживёте сами, не прочувствуете, это не станет частью вашей жизни. Я поняла, что я – универсальный проводник знаний. Я с трёх лет умею читать, всю жизнь читаю очень много. В год я прочитываю около ста пятидесяти разных книг: электронных, бумажных. Я не могу без книги! На мобильном телефоне у меня всегда по три-четыре штуки, на ноутбуке – очередь из сотни, на компьютере – десятки нужных и важных книг. В плюс к этому я раз в три месяца иду в магазин и покупаю новые бумажные книги.

И вот, на волне накопления информации, у меня началось состояние депрессии. Я поняла, что мне необходимо передавать дальше

накопленные знания. Одно время я переживала из-за того, что передаю чужие идеи, а не свои. Но потом самоосуждение ушло, как это всегда бывает, если следовать по пути своего предназначения.

Как выяснилось, многие люди готовы платить деньги за скорость. У них нет времени долго и глубоко изучать материалы, ходить к психологу, заниматься этим. Я знаю, что за три месяца приведу людей к результату. У них не будет необходимости читать стопки книг. Я очень много читаю и передаю это тем, кому это нужно. Получается, что мой талант – это универсальное проведение этой информации. В современном мире этот талант оказался очень востребован.

Комплексы по поводу трансляции чужих идей - это проблема самоосуждения. Давайте вспомним Библию, коротко: «Не суди, да не судим будешь». Вы не имеете права себя осуждать. Человек, который осуждает сам себя, осуждает и всех остальных. Какое право вы имеете судить свои таланты? Какое право вы имеете осудить свою картину, которую вам захотелось нарисовать? Поймите, что когда вы творите, занимаетесь тем, чем вам нравится, вы создаёте божий промысел. Вы причастны к великому таинству, вы делаете нечто сокровенное. Добавьте к этому тот факт, что к тренеру мы все ходим в первую очередь за энергетикой. Есть люди, которые приходят конкретно за моей энергетикой.

Если вы осуждаете себя – мир вас за это накажет. Вас за это поставит в угол Вселенная. Ничто не мотивирует лучше, чем потенциальное наказание. «Сейчас не сделаю это, буду себя осуждать, не получу свою лишнюю 1000 долларов. Или мир накажет, не даст, или авария случится – машина разобьётся – надо будет на ремонт отдавать!».

### **Деньги и Мечта, как их связать в одном занятии?**

Когда вы находите свои таланты, когда вы ими занимаетесь, рано или поздно вы всегда получаете от Вселенной огромное вознаграждение. Если оно не придёт в виде финансов, то оно придёт в виде тех людей, которые будут вам оплачивать различные блага.

Недавно я получила письмо от девушки, про которую я рассказывала в самом начале (от той, которая искала деньги на помещение). Она пишет, что ей дают деньги на проект. При этом, тот человек, который даёт ей эти деньги, предложил ей приехать в Москву и жить в предоставленной им квартире на весь срок работы там.

Такие вещи я вижу постоянно. Этих примеров в жизни достаточно много. «Воспользуйся! Вот тебе ресурс, сделай с ним что-нибудь!» - говорит мироздание. Когда вы занимаетесь своим предназначением, вы расширяете границы Вселенной. И это – ваша сила. Сила эта – в совокупности ваших минусов и ваших плюсов. Если вы законченная разгильдяйка, какой в отдельные минуты жизни бывает Ирина Норна, пользуйтесь этим!

Когда вы идёте по пути своего предназначения, вам не приходится заниматься тем, что вам не нравится. То, что вам кажется рутиной, покажется для кого-то интересным делом. Когда я создавала бизнес по дизайну интерьеров, мы проектировали интерьеры в городе Калининграде. В какой-то момент, когда случились проблемы с финансами, тут же нашёлся человек, который эту проблему на себя взял – бухгалтер, которая привела в полный порядок мои дела. Моя фирма была безукоризненной с налоговой точки зрения. У меня было всё правильно, грамотно, у меня не болела голова по этому поводу, потому что человек полностью взял на себя этот момент.

Мне иногда хочется сказать, что я – создательница женского клуба, но я не могу, потому что мы с Марией создавали его вместе. Мы обе – создательницы клуба. Мы несколько раз говорили с ней о предназначении, именно в разговоре с ней у меня было озарение, инсайт. Она говорила о том, что иногда что-то не получается. А у меня было такое ощущение, что Вселенная постоянно смеется над нами и что наше предназначение именно в том, чтобы искать предназначение. Ты его находишь, тебе нравится заниматься найденным, ты работаешь и совершенствуешься, и вдруг Вселенная

говорит: «Пройдено! Следующий уровень!». И тебе даются новые задачи. И ты думаешь «Как же так? Вот же здесь столько всего получилось, как же я это брошу?». А тебе говорят: «Давай! Дальше! Вперед! Теми талантами ты осчастливила двух человек, а новыми осчастливишь сотню!».

И ты идешь и делаешь, а твоя сотня идет и каждый из них осчастлиливает следующую сотню людей, потому что Норна их научила, как это сделать. Эти чудеса происходят каждый день, ради этого нужно заниматься своими талантами, а не ради денег. Каждый день мне приходят на почту письма: «Ира, я плюнула на всё», «Я уволилась с работы и у меня пошёл», «Я ушла в никуда», «Мне все говорили, что я сумасшедшая, а я бросила работу и у меня пошло!». Или вот такое, моё любимое: «У меня не пошло, но у меня появился мужчина, который за всё платит. Мне не нужно ни о чём задумываться, потому что я занимаюсь своим женским предназначением. У меня талант – я занимаюсь воспитанием своего ребёнка». Ведь есть женщины очень талантливые в этом деле. Есть талантливые мамы, у которых есть талант рожать и воспитывать детей.

Таланты – разные, Вселенная подшучивает над нами очень часто. И, если у вас всё время возникают сложности, может быть два варианта: либо вы идёте по чужому пути, либо мироздание дает вам понять, что вы идёте правильно, но характер надо немного подзакалить. Иногда действительно необходимо вытащить себя из зоны комфорта. До недавнего времени, если я сталкивалась с трудностью, я думала: «Наверное, я не на своём пути». А сейчас я иду через трудности в любом случае, потому что никак иначе я не узнаю мои это трудности или нет, если не пойду им навстречу». Если это не ваша трудность – она просто исчезнет. Если это ваша трудность – вы, проходя через неё, сильно поднимаетесь по уровню энергетических вибраций.

Еще один вид предназначения, это женское предназначение - идти своим женским путём. Это значит, что я стремлюсь, я хочу, я достигаю, я хочу получить, хочу реализоваться вне семьи, но я не иду мужским путём, путем сопротивления сложностям. Я их огибаю, я остаюсь в своей женской самодисциплине, самомотивации: я достаточно сплю, я хорошо выгляжу, моё тело тренировано и ухожено. Если я достаточно долго сижу за компьютером, моё тело говорит мне: «Родная, это всё здорово, но придёт твой мужчина и скажет, что ты как крыса весь день провела за компьютером». Я думаю: «Таааааак, засиделась!». Я тут же встаю и занимаюсь собой как женщиной. И я понимаю, что весь мир должен подождать. Если я поставлю себе цель заработать все деньги мира, зная, что в сутках по прежнему двадцать четыре часа, я успею этим заняться, но успею ли я побыть женщиной? Успею ли я сегодня насладиться тем, что я женщина? Смогу ли я сегодня подарить себе это? Об этом женщине нужно помнить всегда.

### **Так что же такое предназначение?**

Хочу резюмировать этот раздел. Первое: вам нужно понимать свои таланты и стремиться максимально их реализовать. Допустим, если вы классно поёте, не останавливайтесь на караоке – идите в «Фабрику звёзд, вам помогут. Я всегда что-то писала, вела дневники. И во времена, когда не было интернета, я мечтала о славе писательницы, и сейчас я занимаюсь написанием книг. Идите, и Вселенная вам поможет! Но она поможет вам только после десятого шага. После второго, когда вы сломаетесь и скажете, что это не ваши сложности, что вы идёте не своим путём, вам никто помогать не будет. Когда вы пройдёте десять шагов, на вас посмотрят, и скажут: «Девочка взрослая, она знает, чего она хочет. Она нестигаема. Наверно, мы ей здесь поможем». Мир начинает давать массу возможностей, когда вы занимаетесь тем, что вам нравится, идете к тому, чего вы хотите.

Меня очень мотивирует история Джоан Роулинг. Эта женщина несколько лет писала «в стол», за первую свою книгу она получила всего 4000 долларов, зато посмотрите, какая мировая слава у неё сейчас. Это автор серии книг о Гарри Поттере. История о ней есть, кстати, в статьях клуба. Очень мотивирующая история, о том, что стоит заниматься своим любимым делом.

Одно из основных предназначений женщины – мечтать. Мы, женщины, строим мир на тонком плане для того, чтобы мужчина почувствовал это и реализовал в реальном мире. Почитайте истории успешных мужчин: почти все успешные мужчины женаты, за ними стоит женщина. И они все говорят о том, что они имеют то, о чём мечтали их жены. Всё, о чём они мечтали – всё реализовалось.

**Итак, предназначение – это выполнять то, для чего ты создан – реализовывать таланты с помощью своих минусов.** Понимая, что у вас минус, взвешивая свои таланты и реализовывать. Второе **ваше предназначение – идти женским путём.** Третье **предназначение – мечтать.**

Если у вас нашлось несколько разных предназначений, несколько разных талантов, которые никак не стыкуются между собой, привожу для вас совет авторства Бодо Шефера. Вы рисуете 3-4 кружочка, которые пересекаются между собой, в каждом кружочке пишете один свой талант. Нужно заштриховать пересечения этих кружочков и подумать, какие профессии отвечают пересечениям этих талантов. Например, танцы и музыка – в любом театре – постановка музыки, подбор музыки под танцы, обучение танцам и так далее.

**Четвёртое (и основное) предназначение женщины – повышать свой энергетический уровень.** Если вы вибрируете на низком уровне, ничего у вас с мечтами не получится! Вам нужно поднимать свой уровень вибраций. Ведь вы же хотите, чтобы все получилось сейчас, а не через пятьдесят лет? Вы хотите здесь и

сейчас? Значит, поднимайте свой энергетический потенциал, свой энергетический уровень. А повышают ваш энергетический уровень энергетические практики, любовь к себе, хороший секс (даже если вы им занимаетесь сама с собой) и любимое дело.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошло к концу наше путешествие по граням Женственности.

Пусть эта книга станет для вас отправной точкой в деле поиска своего женского пути. Я знаю, что с помощью книги вы не только откроете для себя новые направления, но также получите хорошую порцию мотивации для того чтобы изменить свою жизнь!

И я хочу предложить вам не расставаться.

Я, Ирина Норна, не только пишу книги, но и провожу тренинги, семинары, коучинг для женщин со всего мира. И у вас есть возможность продолжить раскрывать бриллиант своей женственности вместе со мной, в кругу таких же единомышленниц.

Здесь - по этой ссылке - вы сможете найти вводные курсы и тренинги, созданные специально для женщин, которые помогут вам разобраться с отношениями и финансами, собственными спадами и воспитанием детей.

Заходите по ссылке прямо сейчас и заберите эту возможность:  
<http://ho4uletat.ru/shop/free>

Итак, абсолютно бесплатно для вас мои личные шедевры и бестселлеры Клуба:

- 4 Грани Женственности: Энергия, Самооценка, Сексуальность и Предназначение. <http://ho4uletat.ru/trainings/392>.

- Подъемы и Спады. Женская теория: как выходить из спадов - <http://ho4uletat.ru/trainings/1647>
- 5 главных Ошибок, которые тормозят Твой финансовый поток - <http://ho4uletat.ru/trainings/545>
- Самодисциплина для творца - <http://ho4uletat.ru/trainings/1648>
- Исполнение Желаний - <http://ho4uletat.ru/trainings/1381>
- Экспресс-курс по поднятию самооценки «Я - Ценна!» - <http://ho4uletat.ru/trainings/1923>
- Интервью с Сергеем Карповым, мастера по раскрытию женской сексуальности, партнером и соведущим коучинговой программы «Секреты Женского Магнетизма»  
<http://ho4uletat.ru/trainings/1955>

Ищите нас в социальных сетях:

Вконтакте <http://vk.com/wwings>

Фейсбук <https://www.facebook.com/ho4uletat>

Твиттер [https://twitter.com/Irina\\_Norna](https://twitter.com/Irina_Norna)

И моя личная страница вконтакте <http://vk.com/irinanorna>

А еще я буду вам очень признательна за отзыв об этой книге. Просто потому, что это будет полезно для вас же самих – взять и написать свои чувства, инсайты и события, которые произошли с вами во время, или после прочтения этой книжки. Письма с отзывами, а также свои вопросы присылайте по адресу [support@ho4uletat.ru](mailto:support@ho4uletat.ru)

До новых встреч!

*С верой в Ваш успех,*

*Ирина Норна,*

*Позволь Чудесам случаться*