

ПОДАРОК
ЖЕНЩИНЕ

НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА

КНИГА
ЖЕНСКОГО
СЧАСТЬЯ

Любовь
и предназначение
для рожденной
женщиной

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.37
П48

Покатилова, Наталья.
П48 Книга женского счастья : любовь и предназначение для рожденной женщиной / Наталья Покатилова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 176 с. — (Подарок женщине). ISBN 978-5-17-095790-3.

Вы рождены женщиной... Несете в мир гармонию и умиротворение, спокойствие и всепоглощающую любовь. Но чтобы полноценно прочувствовать свою женскую природу и осознать свое женское счастье, необходимо научиться быть женщиной.

В этой книге вы узнаете законы гармоничного взаимодействия мужского и женского полюсов, освоите эффективные женские стратегии, сумеете привлечь в свою жизнь того, кто вам нравится. Вы сможете понять, как выстраивать отношения с мужчиной в условиях конкурентной женской среды, как хранить его чувства и оставаться для него единственной. А базовые практики и упражнения помогут вам раскрыть свою сущность и в полной мере познать женское счастье.

Любите и будьте любимыми!

УДК 159.9
ББК 88.37

Научно-популярное издание



Наталья Покатилова
КНИГА ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

Любовь и предназначение для рожденной женщиной

Ответственный редактор *А. Амелькина*

Корректор *Т. Дейкина*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Компьютерная верстка *М. Штырова*

Подписано в печать 18.04.2016.

Формат 60x90^{1/16}. Бумага 11,0 Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ».

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

Наш электронный адрес: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, жұлдызды гулзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,

Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

© Покатилова Н.

ISBN 978-5-17-095790-3

© ООО «Издательство АСТ»

ВСТУПЛЕНИЕ



«Великое единое создает два полюса, которые в свою очередь порождают энергии тьмы (ИНЬ) и света (ЯН)».

Ли Шинь

*«Рожденная женщиной...
Кто она и какая?
Что в ней есть такого,
чего нет во всех нас?
Как мне его стать?
Как при этом изменит-
ся моя жизнь? И изме-
нится ли?!» — с этих
вопросов, как правило,
начинается любой мой
тренинг, и эти вопросы
естественны.*

Естественны, потому что нас никто, никогда и нигде не учил быть Женщинами! Мы знаем, как приготовить суп, как засолить огурцы, как постирать белье, как заказать билеты через Интернет и многое-многое другое.

Мы научились водить и даже ремонтировать машины.





Мы знаем, как держать молоток, и понимаем, чем отличается паяльник от напильника. А вот чем отличается женщина от *ЖЕНЩИНЫ*, мы, увы, не догадываемся.

Я часто слышу от своих клиенток, что для того, чтобы быть успешными в этом мире, надо быть мужчинами, ну или хотя бы обладать определен-

ными мужскими качествами. Нет, дорогие мои, спешу вас заверить, что это не так. В любых сферах жизни — будь то построение дома, семьи или любовных отношений — для более быстрого продвижения по карьерной лестнице или выстраивания собственного бизнеса женщине в первую очередь нужен контакт со своей женской природой! И я с радостью научу вас, как этот контакт наладить.



И прежде всего запомните: быть женщиной — это не участь и не несение «креста», а радость и творчество!



РАЗДЕЛ I.

ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ



ИНЬ И ЯН — ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПОЛЮСА

Чтобы нам с вами разобраться, кто же такая «рожденная женщиной» и какими качествами она обладает, я расскажу вам об ИНЬ и ЯН — женском и мужском полюсах.

ИНЬ и ЯН — две фундаментальные силы, создающие Вселенную и приводящие ее к гармонии путем своего взаимодействия. Они символи-



*ИНЬ — крайнее
женское состояние,
ЯН — крайнее
мужское состояние.*



зируют две противоположные энергии, которые, видоизменяясь и содействуя друг другу, представляют собой динамику мира.

В современной философии ЯН и ИНЬ — высшие архетипы. ЯН — мужское, белое, внешнее, небесное. ИНЬ — женское, черное, внутреннее, земное. ИНЬ и ЯН зависят друг от друга. Как мужчина и женщина являются





партнерами в танце, в любви, в жизни, так и ИНЬ и ЯН не только противоположны, но и гармонично дополняют друг друга.

Идеальный вариант, когда в вас 70% женского и только 30% мужского. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без ЯН, нам, женщинам, никуда. Мы должны обладать

хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы нормально функционировать в современном мире.

Женщина в идеальном ИНЬском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глубокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь когда женщина находится в ИНЬ, а внутри нее горит огонь ЯН, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним ЯНОм по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию.

Однако слишком много активных, мужских качеств — это уже нехорошо, тогда рядом с вами сможет гармонично функционировать только муж-



Мужская энергия — направленная. Мужчина в идеале прямолинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая. Все, что вне семьи, весь социум, внешняя, социальная активность — это мужское. Мамонта добывают мужчины. А все, что внутри дома: хозяйство, погода в доме, отношения, — это женское.



чина с противоположным комплектом: женоподобный, феминный. Так что либо соглашайтесь на такого мужчину, либо перебирайтесь в женский полюс, становитесь нормальной женщиной с женским набором качеств.

Сегодня, пожалуй, сложно будет найти человека, который не слышал это слово. Правда, мало кто знает, что они делают и для чего они нам нужны...

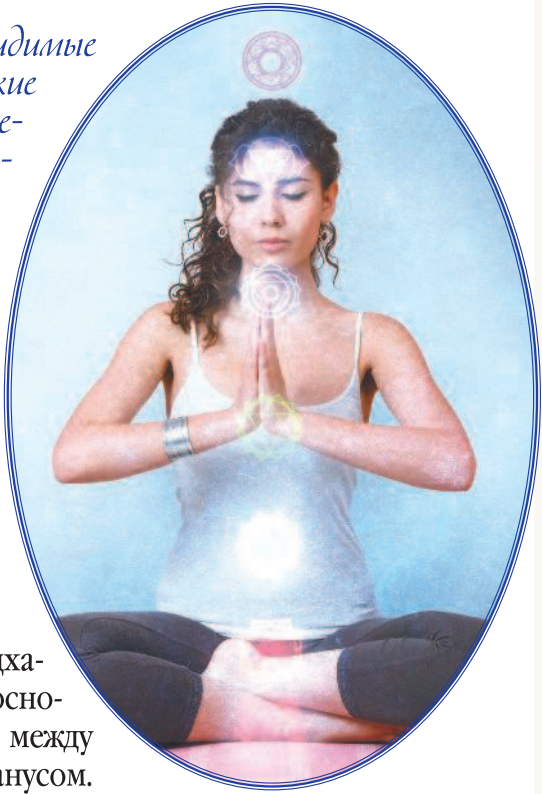
ЧАКРЫ

Чакры — это невидимые глазу энергетические центры, энергетические воронки, расположенные в тонком теле в местах нервных сплетений. Говоря о чакрах, обычно упоминают 7 основных, расположенных вдоль средней линии тела параллельно позвоночному столбу.

1-я чакра — муладхара — располагается в основании позвоночника, между половыми органами и анусом. Осуществляет связь с землей и отвечает за потомство человека, иммунитет, жизнестойкость, выживание во всех смыслах этого слова.

2-я чакра — свадхистхана — располагается между основанием половых органов

и пупком (на ширину ладони ниже пупка). В ее ведении сексуальные отношения, она активно участвует во взаимоотношениях полов. Сюда же отнесем эмоции, желания, наслаждение и удовольствие.





3-я чакра — манипура — располагается в области солнечного сплетения. Это жизненная энергия, воля, власть, деньги, социум, достижения, реализация.

4-я чакра — анахата — сердечная чакра любви — располагается между лопатками на уровне сердца. Отвечает за чувства, любовь, эмпатию, чувственные и сердечные отношения с людьми.

5-я чакра — вишудха — горловая чакра гармонии — располагается в основании горла. Отвечает за способности и умения человека, самовыражение, общение с другими людьми.

6-я чакра — аджна (агна, агия) — «третий глаз» — располагается в центре лба. Отвечает за способность видеть истину. Ясновидение и яснослышание.

7-я чакра — сахасрара — располагается на макушке, там, где у новорожденных деток родничок, и отвечает за связь человека с космосом, мирозданием, универсальным порядком и божественным присутствием.

И в зависимости от того, по часовой или против часовой стрелки происходит вращение энергетической воронки, одни из них работают на прием энергии (воронка, закрученная вовнутрь), а другие — на отдачу энергии (воронка, закрученная наружу). У мужчин и у женщин чакры работают по-разному. Мы с мужчинами комплиментарны. Теми чакрами, которыми мы отдаем энергию, мужчины получают, и наоборот. Поэтому-то мы так притягиваем друг друга.



----- *Муладхара*



----- *Свадхистхана*



----- *Манипура*



----- *Анахата*



----- *Вишудха*



----- *Аджна*



----- *Сахасрара*



В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром.

Первая чакра. У мужчины она активная, дающая, а у женщины — пассивная, принимающая. Мужчина берет свою энергию и энергию своей женщины по первой чакре и создает из нее выживание. В идеале — выживание по всем статьям: дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых



проблем и т. д. А женщина все это принимает.



Нам самим очень вредно беспокоиться о своем выживании, переживать о завтрашнем дне, искать возможности заработать и как-то обеспечить себя, а то и свою семью. Нам это сдвигает в мужской полюс и делает очень жесткими, а порой даже жестокими.

В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром. Мы тогда перестаем думать о выживании, расслабляемся и начинаем беспрепятственно отдавать мужчине свою энергию по первой чакре. А еще мы организуем быт, поддерживаем мужчину, вдохновляем его и вознаграждаем по *второй чакре* — дарим ему удовольствие, поскольку у муж-

чины эта чакра — пассивная, а у женщины — активная. То есть мы с вами, девочки, берем свою энергию и энергию своего мужчины по второй чакре и создаем ему хороший секс и еще кучу всего приятного. Дарить мужчине удовольствие — искусство женщины!

Третья чакра — манипура — чакра власти и богатства. В идеале у мужчины она активная, у женщины пассивная. Когда у женщины эта чакра функционирует правильно, в ней развивается вкус к покорности, состояние удовольствия от того, что она сделала так, как сказал мужчина, от того, что за нее кто-то что-то решил, кто-то позаботился о ней, за нее заплатил...

А теперь вспомните такой период в своей жизни, когда рядом с вами был мужчина, который слишком сильно обожал вас. Наверняка, такой поклонник вас напрягал. *Почему?* Потому что мужчина стянул на себя энергию вас обоих по *четвертой чакре* — анахате — и начал продуцировать любовь,

и вам сразу стало скучно. Ведь в идеале эта чакра дающая у женщины, а у мужчины она — получающая. Это женщина должна брать свою энергию и энергию своего мужчины по анахате и создавать им обоим любовь.

Пятая чакра — горловая — мужчина отдает, женщина — принимает. *Шестая чакра* — «третий глаз» — женщина дает, мужчина принимает. Седьмая же чакра «пола» не имеет, она и у мужчин, и у женщин функционирует одинаково.

На тренингах меня часто спрашивают, *почему сегодня так много женоподобных мужчин*. Причины могут быть разные, но одна

