

Losing you
was the becoming
of myself.

Тебя утратив,
я обрела
себя.

Цитата Рупи Каур

Ксения Асаулюк

ЖЕНСКОЕ ИСКУССТВО
ВДОХНОВАЛЯТЬ

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.92
ББК 88.3
А90

Асаулюк, Ксения.

А90 Женское искусство вдохновлять/ Ксения Асаулюк. —
Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с., 11 ил.

ISBN 978-5-17-165373-6 (Серия «Лидер Рунета»)

ISBN 978-5-17-152438-8 (Серия «Женская тема»)

Кто такая искусная вдохновительница? Прежде всего это женщина, живущая в согласии со своей природой. Она осознает свои достоинства и умело пользуется ими. Уверенная, целостная и гармоничная, эта женщина смело идет по жизни, воспринимая каждую встречающуюся трудность как новый трамплин для взлета. При этом она щедро делится своей безудержной энергией, ведь у нее есть доступ к своему неиссякаемому источнику Любви и Силы.

Эта книга поможет вам пробудить в себе именно такую женщину — музу и вдохновительницу. Уверена, она в вас уже есть. Помимо теоретического материала, здесь вы найдете различные практики и рекомендации, которые помогут в решении многих жизненных задач.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-165373-6
(Серия «Лидер Рунета»)
ISBN 978-5-17-152438-8
(Серия «Женская тема»)

© Текст. Ксения Асаулюк, 2023
© Оформление. ООО «Издательство АСТ»,
2024

Моя глубочайшая благодарность каждой читательнице, каждой восхитительной девушке и женщине, которая выразила интерес к моей книге, а также нашла время в стремительном потоке жизни на ее прочтение.

Я благодарна своим родителям за возможность быть здесь, в этом Мире, проявляя себя так, как я чувствую.

Я сердечно благодарю свою сестру Софью, которая явилась моим самым первым читателем и чья реакция на прочитанное воодушевила меня, придав сил продолжать творить. Твоя незримая вера в то, что я делаю, твоя поддержка, проявляющаяся в словах и делах — большая ценность для меня!

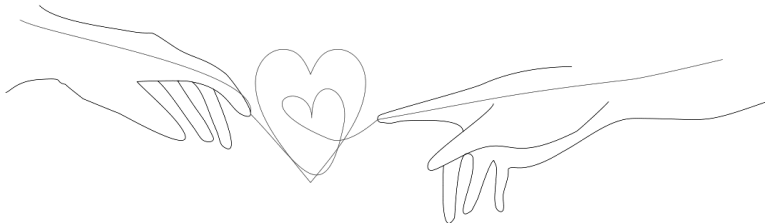
Я выражаю благодарность редактору этой книги, Наталье Батусовой, за высокую компетентность, неиссякаемую энергию, творческие идеи и преданность делу. Спасибо коллективу издательства АСТ за наше сотрудничество. Огромное удовольствие работать с профессионалами!

Я благодарю Мир за те возможности, которые Он так щедро открывает передо мной, каждый раз убеждая в том, что Жизнь — это чудо!

Содержание

Предисловие	9
ЧАСТЬ I. Отношение к себе и к жизни	13
Об ответственности за свою жизнь.....	14
Сила благодарности.....	22
О женственности и женской самооценке.....	28
Сексуальная энергия	38
Про самодостаточность	44
Как повысить свою энергию?	50
Женская суть	70
Боль прошлого	76
О любви к себе	82
Жизнь в изобилии.....	86
Уважение к телу.....	92
Письмо в прошлое.....	98
О том, как правильно желать	106
ЧАСТЬ II. Отношения с окружающими	117
Ваше окружение.....	118
Личные границы.....	124
Как научиться отпускать	128
Люди-зеркала.....	136
Отношения с родителями.....	142
Темы-табу	150

ЧАСТЬ III. Деньги и самореализация	157
Основы финансового благополучия.....	158
Женщина и работа	166
ЧАСТЬ IV. Отношения с мужчиной	173
Женское достоинство.....	174
Женские роли	178
Причины, по которым отношения не складываются	186
Отношения с женатым мужчиной	196
Женщина — муза.....	204
Женщина — это вызов для мужчины	210
Сексуальные взаимоотношения	214
Про умение принимать	218
Принципы счастливых отношений с мужчиной	222
Мужчины и деньги.....	228
Искусство быть женщиной.....	235
Аффирмации	240
Аффирмации для привлечения денег	243
Аффирмации для улучшения здоровья.....	245
Аффирмации для усиления женской энергии	247
Другие аффирмации	250



Предисловие



Чувствовали ли вы себя когда-нибудь разбитой на части? Было ли у вас такое ощущение, что все, к чему вы шли, то, чем вы жили, в итоге оказалось не более, чем вашей собственной красивой иллюзией? Приходилось ли вам собирать себя заново из своих же собственных осколков, чтобы вновь возродиться и выйти в Мир? Мне да. Будучи когда-то маленькой, потерявшей девочкой, которая искала счастье во внешнем мире, а не в себе, и пыталась заслужить любовь окружающих, я интуитивно понимала, что пошла не тем путем. Душевная боль, которую я чувствовала, натываясь на очередную порцию равнодушия и холода, заставляла меня задавать вопросы и искать на них ответы. Я верила, что все может быть по-другому. Верила, что мой сценарий может быть иным. Верила, что идти по жизни можно легко, уверенно и счастливо, получая от Мира его лучшие дары. Верила и не прогадала.

Сейчас я ощущаю себя целостно и свободно. Целостно, потому что больше нет ощущения, что мне чего-то не хватает. Все есть. И все во мне — Любовь, Сила, Знание, Опора... Свободно, потому что груз прошлого больше не отягощает и не приносит страданий. Если бы не тот опыт, не стало бы той, кем я являюсь сейчас. Я бы не творила и не дарила эти знания. От одного сердца к другому.

Миссия этой книги — помочь осознать каждой женщине, что в ней уже все есть — все ресурсы и все изобилие, все инструменты и ключики для своей

счастливой жизни. Нужно лишь вернуть себе все части, потерянные или непринятые, отвергнутые или забытые, и отбросить все лишнее, все то, что мешает радоваться каждому дню. Вернув *себя себе*, вы будете источником вдохновения для каждого, с кем вы соприкоснетесь душой. В силах каждой из вас создать мощный фундамент внутри себя, которому не страшны ни одни жизненные «землетрясения», пустить сильные корни, которые выстоят в любой ураган.

Я постаралась в этой книге емко и без лишней «воды» охватить большинство сфер жизни женщины — взаимодействие с окружающим миром, отношения с мужчинами, родителями, взаимоотношения с самой собой. Мы поговорим о женственности, самооценке и сексуальности. Об уважении к себе и к своему телу. Об основах финансового благополучия и о том, как желать, чтобы все лучшее сбывалось. Я поделюсь с вами различными практиками, которые испробовала на себе, и которые дали мне положительный результат.

Надеюсь, мой опыт будет вам полезен.



ЧАСТЬ I

**Отношение к себе
и к жизни**

**Об ответственности
за свою жизнь**



Остановитесь. Возьмите паузу. Посмотрите на свою жизнь спокойным, но критичным взглядом. Довольны ли вы ею? Устраивает ли вас ваше тело, окружение, работа, дом? Если да, то это замечательно, вы счастливый человек. А если нет?.. Что вам мешает начать перемены уже сейчас? Пускай небольшие, невидимые чужому глазу. Большое путешествие начинается с маленького шага. Очень грустно будет в конце жизни оглянуться назад и испытать сожаление. Сожаление о том, что не хватило смелости бросить нелюбимую работу и начать искать то, что действительно приносит радость и удовлетворение. Сожаление о том, что в какой-то момент не хватило веры в себя и свои силы, чтобы сказать «да» чему-то новому и неизведанному. Сожаление о том, что не хватило любви к себе для того, чтобы ограничить себя от людей, подрывающих вашу самооценку и высмеивающих ваши мечты.

Жизнь — это миллион возможностей, миллиард вариантов, и каждую минуту, каждое мгновение **мы творим себя и свою жизнь**. Мы можем создать из нее шедевр, а можем — нечто уродливое и пугающее. Мы можем написать великолепную картину — такую, что все воскликнут от восхищения, а мы при этом будем удовлетворенно потирать руки и вдохновлять других своим примером. А можем — разочарованно выбросить холст вместе с красками и ска-