

Наталья Покатилова

# Рожденная женщиной



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9

ББК 88.37

П48

**Покатилова, Наталья.**

Б24      Рожденная женщиной / Наталья Покатилова. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Хиты психологии и здоровья).

ISBN 978-5-17-134969-1

Спокойствие и гармоничность, умиротворение и наполненность, любовь и нежность... Именно такие чувства должна дарить миру настоящая женщина, глубоко осознающая свою истинную женскую природу.

Наталья Покатилова подготовила лучшие практики, советы и рекомендации по раскрытию вашей сокровенной женственности. Вы узнаете законы гармоничного взаимодействия мужского и женского полюсов, освоите эффективные женские стратегии, сумеете привлечь и удержать того, кто вам нравится. Поймете, как выстраивать отношения с мужчиной в условиях конкурентной женской среды, как хранить его чувства и оставаться для него единственной. В книге собраны описания древних традиций и наследия предков, представлены действенные энергетические практики и современные наработки психологов.

Эта книга подготовлена для вас — девушек, которые готовы раскрыть свою истинную женскую природу и изменить свою жизнь!

**УДК 159.9**

**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-134969-1

© Покатилова Н.

© 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 ею стать? Как при этом изменится моя жизнь? И изменится 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 определенными мужскими качествами. «И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет...» 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. Для этого мы здесь, собственно говоря, и собрались.

---

**Быть женщиной — это не участь и не несение  
«креста», а радость и творчество!**

---

**Женское  
и  
Мужское**



*1 глава*

# **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**. На страницах этой книги мы с вами очень много будем говорить о них, будем их противопоставлять, и все это для того, чтобы в них разобраться и отделить одно от другого.

---

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

**Китайские врачи считают, что левая половина тела человека — это проявление энергии ИНЬ, а правая — энергии ЯН. Верхняя часть — ЯН, а нижняя — ИНЬ.**

---

Итак, я хочу, чтобы вы понимали, есть два крайних состояния человека: **ИНЬ** — крайнее женское состояние, **ЯН** — крайнее мужское состояние. Что такое крайнее?! Представьте себе отрезок с точками «инь» и «ян» на концах. Каждого из нас: меня, вас и вообще всех людей, которых вы знаете, — можно условно «разместить» в какой-то точке этого отрезка. На этом отрезке есть середина — условная точка «ноль», точка, где располагается ОНО — существо, в котором в равных частях представлены как мужское, так и женское начало.

Существует теория, согласно которой для индивида, независимо от того, какого он пола, хорошо находиться в точке «ноль», в середине, так как это повышает его адаптивность, и под каждую конкретную задачу он может сдвигаться либо в ИНЬ, либо в ЯН. Я долго не принимала эту теорию, спорила, а потом поняла, что спорить бесполезно, и даже согласилась с ней. Но согласилась при одном условии: находиться в точке «ноль» хорошо только в том случае, если вы пребываете в состоянии самодостаточности и отношения вам не нужны. А если отношения, причем не просто отношения, а отно-

шения с мужчинами вам все-таки необходимы и в монастырь вы пока не собираетесь, в состоянии ОНО лучше не оставаться.

У каждого из нас есть личное пространство, в котором, по мнению продвинутых психологов, помимо нас самих может поместиться сколько угодно детей и только один взрослый. Вдумайтесь: самым близким для вас может быть только один человек! Вопрос в том, кого вы туда поставите: маму, подругу, мужчину или кого-то еще. Дальше, в других слоях нашего личного пространства, за самым близким человеком располагаются остальные наши близкие. Но, повторюсь, непосредственно рядом с вами есть место только для одного взрослого. Поэтому, если у вас есть друг и вдруг появляется второй друг, вы точно начнете выбирать, кто из них лучше, кто из них ближе, потому что они не могут быть одинаково близкими. И если вам кажется, что это так, значит, есть кто-то еще, кто ближе к вам, чем эти двое. Так мы устроены.

Так вот, если вы на это «самое близкое место» ставите существо противоположного пола, т. е. мужчину, то теория «нахождения в точке “ноль”» перестает быть эффективной. Почему? Потому что для «унисекса» (коим и является наше ОНО) актуально все что угодно, но не взаимоотношения полов. «Унисекс» может быть в гармоничных отношениях только с «унисексом». Если же один партнер находится в состоянии «унисекс», а другой сдвинут к какому-то полюсу, то тому, который сдвинут, будет все время не хватать в партнере качеств противоположного своему пола.

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к **состоянию инь**. 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 заказать мебель по телефону, с доставкой разобраться, чтобы просто нормально функционировать в современном мире.

Однако слишком много активных, мужских качеств — это уже нехорошо. Сами подумайте, если в вас будет больше активных, мужских качеств, то каких мужчин вы будете притягивать к себе?!

Рядом с вами сможет гармонично функционировать только мужчина с противоположным комплектом: женоподобный, феминный. А если каким-то чудом рядом с вами окажется нормальный, с мужским набором качеств, мужчина, он очень быстро превратится для вас в спарринг-партнера. Вы постоянно будете с ним соперничать, спорить, мериться, «у кого длиннее». Это будет не жизнь, а постоянная борьба за лидерство, и как следствие — постоянные конфликты.

Так что либо соглашайтесь на феминного мужчину, который будет вас слушаться, под вас подстраиваться, дабы сохранить отношения, т. е. у вас фактически будет эдакая «жена в штанах», либо перебирайтесь в женский полюс, становитесь нормальной женщиной с женским набором качеств. Что выберете вы?

## **Качества, свойства, характеристики женского и мужского**

Я предлагаю вам разобраться в полюсах: что относится к женскому, а что — к мужскому.

### **ИНЬ**

женская  
пассивная  
покорная  
мягкая  
плавная  
текучая  
эмоциональная  
  
уступчивая  
принимающая  
телесная  
минор  
пиано (тихо)  
волновая

### **ЯН**

мужской  
активный  
доминирующий  
жесткий, твердый  
резкий  
постоянный  
разумный (логика, идеи,  
(чувства, ум, интуиция)  
мысли, слова)  
напористый  
отдающий  
духовный  
мажор  
форте (громко)  
векторный

Мужская энергия — направленная. Мужчина в идеале прямолинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая.

вода  
луна  
ночь  
тьма  
холодная

огонь  
солнце  
день  
свет  
горячий

**ИНЬ** — холодный, **ЯН** — горячий. Женщина — луна — холодная, а мужчина — солнце — горячий. Пример: спящая красавица и прекрасный принц, который приходит и оживляет ее, вдыхает в нее жизнь, делится частью своей «горячести». А то, что мы эмоциональные, чувствительные, порой даже истеричные, — это вовсе не признак «горячести».

**горизонталь**  
**внутри**

**вертикаль**  
**наружу**

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.

**непроявленное**  
**(то, что еще не произошло)**

**проявленное**

Мы — чистая потенциальная возможность, из которой все рождается, но еще не родилось. Мы — это та самая глубокая тьма, из которой может появиться все что угодно. Из этого качества проистекает наша с вами возможность порождать другие миры — рожать детей. Поэтому говорят: «Должна быть в женщине какая-то загадка». Мужчина с загадкой — это нонсенс! Мы таинственны, мужчины очевидны!

ИНЬ и ЯН в каждом человеке сочетаются в разных пропорциях. Однако в «мужских» мужчинах преобладают силы ЯН, а в «женских» женщинах — силы ИНЬ. Идеальное соотношение, как я уже говорила, 70/30. То есть внешне женщина — ИНЬ, она пассивна, а внутри

у нее есть ЯН, внутренняя активность. Активность, которая нам нужна и для адаптации в социуме, и для решения каких-то бытовых проблем. Кроме этого, ЯН — это источник бодрости, радости, вдохновения. И если бы в женщине не было ЯН, а было бы только ИНЬ, мы бы получили с вами печальное, томное, абсолютно пассивное, погруженное вовнутрь существо.

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 ЯН по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию — ИНЬ-состояние — и в этой депрессии просто киснет, заболачивается.

Я хочу, чтобы вы понимали: женщина, находящаяся в 100%-ном ИНЬ — это холодная, ленивая, лежащая на диване в полном покое дура с пустой головой. Это НЕ ТО состояние, к которому я вас призываю и к которому надо стремиться. Я вас зову к прекрасному женскому состоянию, в котором 70% ИНЬ гармонично дополняют 30% ЯН.

Помните такую китайскую манаду «Инь-Ян», две половинки в форме рыбок, белая и черная?! Так вот, на белой половинке нарисована черная точка, на черной — белая. О чем это говорит?! О том, что в каждом ЯН потенциально есть ИНЬ, а в каждый ИНЬ потенциально заложен ЯН.

Ярким примером женской внешней пассивности и внутренней активности является **БЕРЕМЕННОСТЬ**.

Ну, сами посудите, мы с вами живем, ничего особенного не делаем, а внутри нас растет и развивается новый мир. Никакая работа, никакой проект не может сравниться с тем, что внутри нас происходит во время беременности. И это только нам, женщинам, подвластно.

### **Страх и тревожность — женское или мужское?**

Очень часто девочки-клиентки на тренингах страх и тревожность причисляют к числу женских качеств. А причислив, долго и мучительно придумывают противоположное, свойственное мужчинам качество: храбрость, смелость, воинственность, спокойствие...

Чтобы не мучить вас, скажу... **Страх и тревожность — это чувства, они не относятся ни к мужским, ни к женским качествам.** Однако состояние тревоги все-таки больше свойственно женщине, чем мужчине. Только женщина может жить неделями в состоянии тревоги, в каких-то переживаниях. Мужчина же «такой ерундой» не занимается.

Чем отличается страх от тревоги?! Это очень похожие чувства, и отличаются они одним: у страха всегда есть причина, объект, а тревога — чувство беспричинное. То есть, когда мы испытываем страх, мы знаем, понимаем, чего боимся, а когда испытываем тревогу — непонятно. И страх, как правило, чувство из прошлого, а тревога — чувство из будущего.

Так вот, современная женщина, беря на себя мужские функции, сдвигаясь в мужской полюс, все дальше

и дальше уходит из покоя в активность. Но по своей природе мы не созданы для активности, мы рождены для покоя! И поэтому эта энергия, энергия ИНЬ, начинает приобретать форму тревоги. И пока вы не сдвинетесь либо обратно в женский полюс, в покой, либо полностью в мужской полюс, в активность, вы так и будете испытывать тревогу.

---

**Чтобы избавиться от тревоги, нужно что-нибудь сделать: либо полностью вернуться в женский полюс, либо полностью сдвинуться в мужской.**

---