

Живые мысли

АНАТОЛИИ
Некрасов • Людмила Моторина

Пробуждение

ЖЕНЩИНЫ!

17 МУДРЫХ УРОКОВ СЧАСТЬЯ И ЛЮБВИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.8
ББК 88.5
Н48

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Некрасов, Анатолий Александрович.

Н48 Пробуждение женщины. 17 мудрых уроков счастья и любви / Анатолий Некрасов, Людмила Моторина. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Живые мысли).

ISBN 978-5-17-117874-1

Женственность — это привлекательность и мудрость, нежность и терпение, умение вдохновлять и быть желанной, дарить любовь. Любой женщине хотелось бы, чтобы все эти слова были сказаны о ней. Любому мужчине — чтобы именно такая была рядом.

Книга психолога Анатолия Некрасова помогает понять, что такое женственность. И 20 лет, и в 60 можно стать Женщиной, но для этого придется честно ответить на многие вопросы, изучить историю рода, вернуться в детские годы, изменить отношение к деньгам, мужчине, детям. Пройти этот нелегкий путь помогут советы Мастера, его размышления о материнской и отцовской любви, здоровье, сексе, рождении детей, разводах и изменах.

**УДК 159.8
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-117874-1

© Некрасов А., 2019
© Моторина Л., 2019
© Yatsenko Alexey, Butenkov Aleksei,
SHUTTERSTOCK, иллюстрации 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

<i>Самый первый отзыв</i>	6
Зачем родилась женщиной? Вместо вступления	9
Воскресенье, 2 декабря 2018 года Первый диалог с душой. Слёзы и мечты	13
<i>Ответ Мастера</i>	20
Вторник, 4 декабря 2018 года Второй диалог с душой. Смех сквозь слёзы	29
<i>Ответ Мастера</i>	34
Воскресенье, 9 декабря 2018 года Третий диалог с душой. Первые реальные результаты!	37
<i>Ответ Мастера</i>	43
Среда, 12 декабря 2018 года Четвёртый диалог с душой. Слёзы о телесной любви	49
<i>Ответ Мастера</i>	55
Вторник, 18 декабря 2018 года Пятый диалог с душой. Ум идёт в атаку	61
<i>Ответ Мастера</i>	67

Суббота, 22 декабря 2018 года	
Шестой диалог с душой.	
Женщина пришла к отцу.....	75
<i>Ответ Мастера</i>	81
Пятница, 4 января 2019 года.	
Восьмой диалог с душой.	
Увидела себя в зеркале дочери	87
<i>Ответ Мастера</i>	93
Вторник, 15 января 2019 года	
Девятый диалог с душой.	
Мелочей в жизни нет!	99
<i>Ответ Мастера</i>	106
Вторник, 22 января 2019 года	
Десятый диалог с душой.	
Слёз нет — радость!	115
<i>Ответ Мастера</i>	119
Четверг, 24 января 2019 года	
Одиннадцатый диалог с душой.	
Родовое дерево даёт плоды	125
<i>Ответ Мастера</i>	130
Пятница, 25 января 2019 года	
Двенадцатый диалог с душой.	
Пройдена точка невозврата	137
<i>Ответ Мастера</i>	141
Понедельник, 04 февраля 2019 года	
Тринадцатый диалог с душой.	
А деньги где?	149
<i>Ответ Мастера</i>	154

Понедельник, 11 февраля 2019 года	
Седьмой диалог с душой.	
Забывтый мужчина	159
<i>Ответ Мастера</i>	163
Суббота, 16 февраля 2019 года	
Четырнадцатый диалог с душой.	
Время счастья	169
<i>Ответ Мастера</i>	175
Среда, 20 февраля 2019 года	
Пятнадцатый диалог с душой.	
Зачёт	181
<i>Ответ Мастера</i>	186
Воскресенье, 24 февраля 2019 года	
Шестнадцатый диалог.	
Бегемот снова полез в воду	191
<i>Ответ Мастера</i>	195
Понедельник, 11 марта 2019 года	
Семнадцатый диалог.	
Дверь оставляем открытой... ..	201
<i>Ответ Мастера</i>	205
Пять условий счастливой жизни	209
<i>Условие первое. Быть радостным!</i>	211
<i>Условие второе. Сделай три шага к своему роду</i>	221
<i>Условие третье. Профессионализм в жизни</i>	227
<i>Практика. Развитие женских качеств</i>	232
<i>Условие четвёртое. Будь зрелым</i>	234
<i>Физическая зрелость</i>	242
<i>Психическая зрелость</i>	247
<i>Духовная зрелость</i>	248
<i>Условие пятое. Имей материальное благополучие</i>	250
Приложение	252

Самый первый отзыв

Ещё на черновик книги...

Анатолий Александрович! Вот это преображение Женщины! Восхищаюсь Вашим Мастерством! Ваша героиня удивительно раскрылась, и это за такое короткое время! Низкий Вам поклон! Ведь все мы, женщины, – одно! Помогая одной, Вы помогаете всем нам!

Благодарю!

Я поражена тем, как эта прекрасная Женщина смогла построить глубокие отношения со своей Душой и благодаря этому честно взглянуть на себя, на те свои стороны, на которые отказывалась смотреть десятки лет. Как она сумела прочувствовать все свои состояния, чувства и честно о них заявить. А главное – смогла взять на себя ответственность за свою жизнь...

И больше всего меня поразила сила её желаний! В том возрасте, когда женщинам так тяжело чего-то захотеть, она с такой мощью выпустила в мир образ своей счастливой жизни, свои желания!.. Это так искренне и вдохновляюще! Этот образ счастливой жизни подхватил меня и унёс в мир моей мечты, образы которого были так размыты и неясны... Какой замечательный пример! Особенно для тех женщин, кто растерял в пути свои желания и мечты...

Конечно, в этом огромная заслуга и её дочери, которая дала маме почувствовать, что такое жить в удовольствие. Показала ей уровень достойной жизни. Не на словах, а на деле.

Для себя я вынесла несколько важных моментов. Во многом в этой Женщине я увидела себя – самоотверженный труд на благо общества, во имя спасения планеты. Я, конечно,

понемногу выхожу из этого состояния — позволяю себе радости земной жизни и учусь получать от них удовольствие. Но всё-таки 10 лет аскетичной жизни в духовном «улёте» дают о себе знать... Поэтому пример этой Женщины, яркая картинка жизни, описанная ею, показали мне красивую и радостную перспективу — я почувствовала, что знаю, к чему стремиться и что желать здесь и сейчас. И также я поняла важный момент — не стоит ждать до 60 лет, желательно начать прямо сейчас. Её пример показывает, что никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!

Также я увидела, как можно ещё помочь маме, дать ей пережить опыт счастливой жизни, дать почувствовать её телу, какими приятностями можно наполнить существование, чтобы у неё появились желания и мечты.

Думаю, что откровение этой Женщины может помочь каждой из нас раскрыть свою суть и стать более счастливой. Здесь звучит голос самой Женственности...

Ещё раз сердечно благодарю Вас, Анатолий Александрович, за этот уникальный процесс преображения! Мне хочется перечитывать книгу снова и снова — там такая глубина жизни...

С Любовью,
Наталья Е.

Вместо вступления

Зачем родилась женщиной?



У человека два великих дня в жизни:
когда он родился
и когда понял — зачем родился.

Марк Твен

Многие ли задавали себе вопрос — зачем они родились женщиной? Конечно, есть такие.

А из них многие ли получили верный ответ на этот вопрос? Таких столько — сколько счастливых...

Именно так!

Я бы не взялся отвечать на этот женский вопрос, хотя знаю ответ, потому что я мужчина. И из уст мужчины, пусть даже Мастера, далеко не все женщины готовы услышать ответ на такой важный вопрос. Да и вообще, это не совсем этично, будучи мужчиной, прикасаться к женской сути, если тебя об этом не просят...

Поэтому эту Книгу мы написали вместе с Женщиной. Точнее — писала она, а я ставил вопросы, комментировал, разъяснял... А ещё точнее — мы писали эту Книгу втроём! Женщина, я и её Душа. И все трое работали над Книгой равно!

Но так как Душа — тонкоматериальная субстанция, слабо проявленная в этом мире, мы её в авторы не записали. А может быть, и стоило бы авторов указать так: «Анатолий Некрасов, Людмила Моторина, Душа». Я думаю, скоро такое будет возможным и даже станет нормой. Потому что Душа принимает самое активное участие в рождении и жизни людей, и ей нужно отдавать должное.

Знаем мы это или нет, принимаем или нет.

От этого зависит глубина отношений с Душой.

А значит, качество жизни и объём счастья.

Потому что то, что будет происходить в Книге, реально, основано на жизни конкретной семьи. Даже фамилии главных героев — Мастера и Женщины — реальны. И время, когда происходили описываемые события, тоже реальное: с декабря 2018-го по март 2019-го.

Всего три месяца! Но за это время произошли удивительные перемены в Женщине, в её семье и в Роду в целом. И Книга подробно показывает этот процесс, поэтому каждый может использовать в своей жизни этот опыт.

Эта Книга — практика преобразования женщины из состояния «стервы» и «лошади» в состояние счастливой Женщины.

Реальный факт!

Простой и понятный.

Каждая из вас может повторить этот путь.

И это потому, что мы тесно сотрудничали с Душой. В первую очередь Женщина, но и я тоже. Это позволило объективно смотреть на происходящее, делать мудрые выводы и принимать самые эффективные решения. Поэтому преобразование «коня» в «лошадь», а затем в Женщину произошло всего за три месяца. Рекордный срок! Это на фоне большого жизненного пути в 60 лет той, другой жизни (вместе с детством) и, как говорят, — «без отрыва от производства».

Да, Женщина теперь не скрывает свой возраст — она гордится им! Потому что в таком возрасте вернуться к своей женской сути и испытать настоящее женское счастье — это дорогого стоит. Вот этим действительно стоит гордиться!

Это Подвиг!

Вы готовы его повторить?!

Приз — счастье и радость жизни!

Очень краткое содержание в трёх предложениях.

Муж Женщины мог уйти из жизни, но его спасла дочь.

Муж изменился — Женщина нет. Встал вопрос ухода Женщины.

Душа пригласила Мастера, который и помог перевести жизнь в счастливую реальность.

Воскресенье, 2 декабря 2018 года

Первый диалог с душой

Слёзы и мечты



Я благодарю тебя, моя Душа, за то, что ты снова и снова, через разные ситуации и обстоятельства пытаешься показать мне моё истинное предназначение! Ты не раз говорила мне об этом словами Мастера и не только, иногда уж совсем явно, когда мужчина подарил мне на 8 Марта роскошную бутылку вина в невероятно красивой и исключительно женской по форме упаковке – в форме губной помады – но вино называлось по-снэйперски точно – «Стерва»! Но все эти знаки, которые ты мне посылаешь, родная моя Душа, не оставляют отклика в сердце моём. И я продолжаю жить в бешеном ритме напряжённых будней.

Прости меня, что смотрю, да не вижу, слушаю, но не слышу... И каждый новый день, и следующий, и следующий за ним сложились у меня в годы Сурка.

Я себя успокаиваю тем, что решаю задачи, важные для людей, для нашего района, для столицы, как марафонец, преодолевая год за годом жизненный путь... Но могу ли я сказать, что я счастлива в этой жизненной гонке?

Почему всё чаще задаюсь вопросом: насколько я хорошая жена, мама, подруга, сестра, хорошей ли я была дочерью – и ответы всё чаще отрицательные. Всем вокруг кажется, что я успешная, красивая, жизнерадостная, счастливая. И, чтобы соответствовать запросам социума, каждое утро, просыпаясь, я надеваю на себя эту маску. И каждый день, общаясь с сотнями людей, транслирую им не мои настоящие ощущения, а только делаю вид, что у меня всё комильфо. Для чего? Чтобы соответствовать запросам абсолютно чужих мне людей. Так странно... И если я выхожу в свет такой, какая я есть, без ослепительной улыбки, все недоумевают: что это с ней? Не болеет ли она? Всё ли у неё в порядке дома? Я живу как будто двойной жизнью: для мира я позиционирую себя классной, суперсовременной женщиной, которой жизнь в кайф! И, только оставшись одна, понимаю всю убогость своего существования.

Мир в виде мужчин, приятелей, друзей не раз просто дарил мне возможность улучшить мои жилищные условия, но я упорно делала вид, что у меня и так всё прекрасно, я не нуждаюсь в помощи. Ох уж эта гордыня!

Душа моя, и снова прости меня, что я не смогла сделать счастливым своего мужчину. Человека, которого я подавляла, не считаясь с его мнением, а когда он от отчаяния начал выпивать, презирала его, озвучивая свои мысли вслух.

А ведь он лучше, чем я, добрее, благороднее и наполнен большей любовью. Но почему он так часто меня раздражает, причём чем больше для меня делает, тем сильнее моё немотивированное раздражение? Может, оттого, что он масштабнее, толерантнее, талантливее меня?!

А почему я не чувствую с ним себя счастливой женщиной?

А вообще-то, женщиной меня можно назвать?

Женское счастье может прийти только к женщине.

Вот теперь я понимаю, почему я не чувствовала счастья рядом с ним — я в принципе не могла испытать настоящего счастья. А обвиняла в этом мужа...

Однажды на тренинге Мастер сказал: «Каждый живёт на том уровне, которого он заслуживает». Поначалу всё внутри взбунтовалось, воспротивилось. А затем, когда эмоции ушли, пазлы сложились.

В 2019 году мне исполнится 60 лет. Я живу в двухкомнатной хрущёвке, в доме, которому 65 лет, с облупившимися панелями и комарами в подвале. С соседями-маргиналами, которые через день устраивают пьяные дебоши, невольными соучастниками которых становимся и мы, ведь через стены слышен весь кошмар их, а значит и нашего, бытия.

А утром, не выспавшаяся, раздражённая, проклиная всё на свете, я сажусь за туалетный столик и «делаю» на лице фэйковую маску счастливой женщины, а как же иначе: требуется соответствовать планке, которую сама себе установила.