



Наталья Покатилова

Главная книга
практик и упражнений
для женщин

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
П48

Покатилова, Наталья.

П48 Главная книга практик и упражнений для женщин /
Наталья Покатилова. — Москва : Издательство АСТ,
2016. — 224 с.
ISBN 978-5-17-095266-3.

Что значит для каждой женщины покой, любовь, состояние наполненности и гармонии? Это то, что составляет наш мир и открывает истинную женскую природу. Поверьте, мы сами можем контролировать наше состояние души, дарить миру любовь и получать в ответ его благодарность.

В этой книге собраны все практики, медитации и задания Натальи Покатиловой, которые позволят вам раскрыть свою женскую природу, обрести внутреннюю душевную гармонию и сделать свою жизнь счастливой. Помните, помимо того, что мы любовницы, жены и дочери, прежде всего мы — женщины!

В книге собраны самые важные практики: расслабления и покоя; выстраивания энергетики по женскому типу; восстановления женского центра; развития интуиции: комфорта и освобождения от значимости результата и многие другие.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-095266-3.

© Покатилова Н.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

*Почему я все время выбираю не тех парней?
Как выйти замуж?
Почему мой брак разваливается?
Как перестать цепляться за прошлое?
Как построить крепкие отношения с женщиной?
Что во мне не так?*

Женщины уже много лет приходят ко мне в тренинговый центр «Альтернатива» с такими «почему» и «как». Из года в год я слушаю жалобы на неправильных мужчин и неудачные отношения, вижу уставших, издерганных, напряженных женщин, все время ждущих подвоха и готовых бросаться в драку за место под солнцем.

А ведь женщина не должна быть бойцом, ее предназначение — радость и творчество. Мы рождены, чтобы получать от жизни все, что пожелаем, не сражаясь и не требуя, а просто так, потому что мы — **ЖЕНЩИНЫ!**

Если вы не были на моих тренингах и не читали моих предыдущих книг, то вы конечно скажете, что это неправда, мир жесток, он принадлежит мужчинам, и чтобы выжить, надо стать такой как мужчина. Но поверьте, это вовсе не так. Тот мир, где надо сражаться, действительно принадлежит мужчинам, но ведь он нам и не нужен. Наш, женский мир — это покой, любовь, состояние наполненности, и не борьба, а взаимодействие. И только вернув свою женскую сущность, можно найти свое место в жизни, ощутить умиротворение и построить счастливый крепкий брак.

*Это непросто, ведь на всех нас давят привычные стереотипы, и поначалу предложение полностью поменять картину мира у многих вызывает отторжение. В книгах «Рожденная женщиной» и «Рожденная желать» я много рассказывала о теориях современной психологии, ведических и даосских традициях, законах развития личности и о многом другом, что помогает женщинам понять себя и свое место в мире. Но недавно я поняла, что пришло время собрать и весь накопленный за годы **практический** опыт — для тех, кто уже понял, что надо меняться и менять свою жизнь, и теперь хочет узнать не «почему» и «зачем», а как это сделать.*

Поэтому в этой книге почти не будет теории, но зато вы найдете практики, медитации и задания на все случаи жизни. С их помощью вы научитесь задавать себе правильные вопросы, выстраивать отношения с людьми, освободиться от давящих проблем, расслабляться, наполняться энергией, получать желаемое, притягивать мужское внимание, правильно обращаться с мужчинами и многое-многое другое.

Но прежде чем начинать читать, прогуляйтесь по магазинам и купите там себе красивый блокнот, ежедневник или тетрадь, которая на ближайшее время станет для вас чем-то вроде дневника жизни. Туда вы будете записывать задания,

Введение

а заодно и все свои мысли, ощущения, идеи, которые будут приходить вам в голову в процессе чтения и выполнения практик, и т. д. Поверьте, эти записи вам потом еще не раз пригодятся.

Приготовили тетрадь? А теперь открывайте книгу и в добрый путь!





*Как измениться
и стать другой*

Женский полюс

*П*режде всего я хочу, чтобы вы понимали, что 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 начала.

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. Тогда вы будете настоящей женщиной, но в то же время не растеряетесь и не потеряетесь в современном мужском мире, где надо постоянно взаимодействовать с социумом и решать бытовые вопросы.

Чтобы переехать в женский полюс, нужно время. Чтобы это произошло, должно поменяться мировоззрение, а значит,

это несколько лет постоянной работы над собой. Знаете, это как изучение языка иностранного. Это не значит, что только через 3 года вы на нем заговорите, заговорите вы раньше, уже через полгода регулярных занятий, но вам понадобится 3 года, чтобы иностранный язык стал вашей частью, чтобы вы начали на нем думать, сны видеть, поэзию читать. То же самое и с переездом в женский полюс.

Обычно эту тему мы затрагиваем на второй день тренинга, и девочки часто говорят мне, что у них после первого дня остался какой-то непонятный осадок. На что я им всегда отвечаю: «Это нормально, так и должно быть». Почему? Все очень просто. Дело в том, что на своих тренингах я затрагиваю много концепций, которые идут вразрез с картиной мира большинства девушек и женщин, с их представлениями о том, как должно быть. Неважно, правильные это или неправильные представления, главное, они жили с ними много лет, это их почва под ногами. И вдруг я предлагаю совершенно другой взгляд, другую концепцию, и, конечно, они, а может, и вы тоже, будут бороться и сопротивляться.

Но надежда на благоприятный исход все же есть. Потому что концепция, которую я предлагаю, проверена уже не один раз, и она работает. Концепция же, с которой ко мне приходят девочки на тренинги, тоже была проверена не один раз, и она НЕ работает, иначе они бы просто ко мне не пришли. Так что задумайтесь над этим.

Я же со своей стороны очень надеюсь, что вы все правильно поймете и оцените и все-таки смените свою концепцию на ту, которую я вам предлагаю. Иногда это происходит очень легко: «Вау, я прозрела, открылись очи!» — а иногда сложно, через внутреннюю борьбу и сопротивление. И проходить этот тренинг в первый раз бывает очень сложно. Поэтому для тех, кто борется и сопротивляется, у нас есть повторное прохождение этого тренинга. Мы даем 50%-ную скидку, и за полцены те, кому это необходимо, могут поучаствовать в тренинге еще раз, снова окунуться в его атмосферу.

Как правило, повторно девочки приходят на тренинг уже с другим внутренним состоянием, приходят, уже проверив на практике все, что услышали в первый раз. Им кажется,

что они пришли на какой-то другой тренинг, и все из-за того, что вдруг обнаруживают здесь много того, что в прошлый раз пропустили, не услышали, не узнали, а все потому, что боролись сами с собой.

Так что, дорогие мои читательницы, не пугайтесь и не удивляйтесь, если вдруг почувствуете в себе резкий протест, неприятие, нежелание все это воспринимать, если почувствуете усталость и непонятно откуда взявшуюся невосприимчивость к тексту (это когда несколько раз перечитываешь одно и то же, но ничего не понимаешь), — все это естественные и весьма предсказуемые этапы на пути к женскому состоянию. Главное, повторюсь, не надо пугаться. Это только сначала все идет тяжело, со скрипом, дальше же будет все легче и легче.



Пошаговые рекомендации

1-й шаг.

Вы можете начать с того, что задумаетесь о своей жизни. Проанализируете свое поведение, реакцию на людей, то, как вы общаетесь с мужчинами. Поймете, что вы манипурная женщина, и признаете, что это проблема.

2-й шаг.

Следующий шаг в том, чтобы признать-ся самой себе, что самостоятельно с этой проблемой вы вряд ли справитесь.

3-й шаг.

Обратиться за помощью, и желательно к тем, у кого этой проблемы нет.

Итак, 1-й шаг — признать, что у вас есть проблема.

Почему этот шаг очень важен? Потому что, пока вы счастливы от того, что вы властная женщина, что вы всеми рулите, манипулируете и вас все боятся и слушаются, вам помочь невозможно. Да вы и сами не будете себе помогать. Зачем?! Вам хорошо, вы собою гордитесь! Для того чтобы вы могли как-то измениться и чтобы вам могли помочь в этом, вы сначала должны осознать проблему и признать, что она у вас есть!

Единственный способ что-то понять и увидеть — это задуматься над тем, что почему-то не складываются отношения с мужчинами. Именно с мужчинами, т. к. родственники и друзья от вас вряд ли отворачиваются. Вы же за всех берете ответственность, всем помогаете, всех спасаете, денег даете, сложные ситуации разруливаете...

Что они — дураки вас переделывать и от вас отворачиваться?

С другой стороны, для вас скорее всего существует всего два мнения: одно ваше, а другое неправильное.

И вы вряд ли кого-то будете слушать, даже если вам и скажут. Поэтому понять и увидеть свою проблему вы можете, только обратив внимание на то, что вам все время какие-то не такие мужики попадают, что отношения ни с кем почему-то не складываются.

Задумавшись об этом, осознав, что есть какая-то проблема, какое-то обстоятельство, которое не дает вам быть счастливой в отношениях, вы скорее всего начнете интересоваться, что это может быть, что вам с этим делать, как вам научиться быть «женской» женщиной и т. д.

Прочитав гору книг, вы через какое-то время отодвинете их в сторону и признаетесь самой себе, что не можете самостоятельно справиться с проблемой, — не получается. И, сделав 2-й шаг, вы плавно перейдете к следующему — 3-му шагу — вы обратитесь за помощью, и работа над собой пойдет быстрее, и через какое-то время вы будете приятно удивлены, встретив себя в женском полюсе.



Упражнение «Достижения и подарки»

Для начала нужно понять — в каком полюсе вы находитесь: в женском или мужском. Какое мышление у вас преобладает. Для этого я предлагаю сделать мое любимое упражнение «Достижения и подарки».

Возьмите ручку и составьте два списка.

Мои достижения в жизни:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

и т. д., сколько вспомните.

Впишите сюда все, чего вы в жизни добились трудом, проанализируйте свою жизнь и эти результаты напишите. Сюда пойдет все, что вы получили, когда вы прикладывали усилия, ставили себе цели, планировали последовательность действий и чего-то добились таким способом.

Написали? А теперь — второй список.

То, что досталось мне просто так:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

и т. д., сколько вспомните.

Здесь напишите, пожалуйста, все важные для вас блага, которые у вас случились просто так, без всяких ваших усилий. Папа с мамой дали, на улице нашли, милый подарил, неожиданно на вас свалилось, как-то само произошло и т. п.

Итак, первый список — чего вы добились сами. А второй — что с вами случилось просто так. Кто-то вам дал, само произошло, неожиданно в руки свалилось, откуда-то взялось, подарили — это все пишем сюда. Возьмите достаточно времени, проанализируйте свою жизнь. Чтобы все важное в эти две колонки вошло.

Что можно считать доставшимся просто так? Ну, например, длинные красивые ноги или милые кудряшки, которые в вашем роду есть у всех женщин. Или должность, на которую вас внезапно взяли просто потому, что открылся новый проект. Или букет, который вам вдруг на улице подарили. Или квартиру, которую вам государство выделило. А может быть, вы когда-то нашли на дороге золотую цепочку. Или вам друзья скинулись на путевку за границу. А в списке достижений может оказаться примерно вот что: получили в школе медаль, потому что упорно учились. Или купили себе квартиру после пяти лет неуклонной работы в офисе без выходов. Или поставили себе цель стать руководителем отдела и так постарались, что вас в итоге назначили на это место.

И теперь давайте считать. Сколько у вас достижений? А сколько всего вам досталось просто так? Считаем все записи и пишем итог. Например, у вас получилось 7 важных жизненных достижений и 15 подарков. Или 12 достижений и 3 подарка. Эти две цифры нам сейчас пригодятся.

Если у вас длиннее список достижений.

Если больше пунктов в той колонке, где вы все сделали сами, добились путем собственных, иногда очень больших усилий, — это значит, что у вас преобладает мужской тип достижений.

Почему? Потому что это мужчина по жизни постоянно чего-то добивается, ставит какие-то цели и получает резуль-

тат своих усилий. А женщине, в идеале, все достается просто так. Она что-то захотела и это получила. И если у вас преобладает первая колонка, то вам будет полезно перейти из мужского в женский полюс, чтобы получать все так, как это делают женщины. Потому что иначе вы так и будете утруждать себя всю оставшуюся жизнь, пытаясь добиваться всего своими усилиями и истощаясь на этом пути.

И если у вас ваш список достижений заметно длиннее списка подарков, то я могу сказать: у вас с женственностью пока сложности. Так что я либо жду вас на тренинге «Рожденная женщиной», либо потихоньку двигайтесь сами, в этой книге много практик, которые вам помогут переместиться, перетечь в женское состояние. И будет очень-очень здорово и для вашей жизни полезно, если вы эти практики начнете делать регулярно.

Если у вас длиннее список подарков.

Если преобладает колонка «Подарки», это значит, что у вас преобладает женский тип получения желаемого. Значит, в основном ваши желания сбываются по женскому типу: все как-то само собой складывалось, а вы тут вроде как и ни при чем. Довольно часто так получается, что женщина думает, что она трудится-трудится, все сама, а на самом деле у нее список «само досталось» гораздо длиннее. И после этого упражнения многие говорят: «Я и не думала, что мне судьба столько всего просто так дала!»

Я за вас очень рада, и все же работу над собой, это такое женское самосозидание все равно никто не отменял. Важно и нужно с помощью наших практик усиливать женские состояния, которые у вас есть, но не всегда в полной мере проявляются.



***Практика «Как понять,
что говорит ваше тело?»***

Сейчас переведите фокус внимания в свое тело и начните его ощущать, пожалуйста. И теперь я за-