



Отличная книга для тех, кто читал «Бегущую с волками», вдохновился, возжелал перемен в жизни, но не смог придумать, как бы воплотить свои новые знания и стремления на практике. Этот тренинг шаг за шагом при помощи несложных, но вполне действенных практик подводит тебя к пониманию того, что же тебе нужно на самом деле, и — самое главное! — как к этому прийти.

*Татьяна Т.,
специалист по логистике,
Санкт-Петербург*



Эта книга откроет тебе истинную тебя. Даже не так: она поможет тебе самой открыть истинную себя. И это самый лучший подарок, который ты можешь себе сделать!

*Мария Н., стилист,
Москва*

Книга — не только прекрасный психологический практикум, но и увлекательное, интересное чтение.

*Наталья Л., педагог,
Волгоград*

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



МАРИЯ АЛЬМА ♦ АРТУР ЛИМАН

ТАЙНА ВОЛЧИЦЫ

Тренинг на основе идей
КЛАРИССЫ ЭСТЕС

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42
А57

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

Альма, Мария.

А57 Тайна Волчицы. Тренинг на основе идей Клариссы Эстес /
Мария Альма, Артур Лиман. — Москва : Издательство АСТ, 2017. —
287 с. — (Тайные знания, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-105179-2

Эта книга для тех женщин, которые не хотят оставаться в тени, играть вторые роли и вечно прислуживать кому-то. Эта книга для тех женщин, которые хотят вернуть себе свою истинную силу, свою глубинную женскую мудрость, принадлежащие им по праву рождения.

Шаг за шагом вы, пройдя этот тренинг, основанный на принципах знаменитой Клариссы Эстес (психолога и писательницы, автора книги «Бегущая с волками»), сможете пробудить первозданную силу, которая дремлет в вас!

Вы обретете интуицию и чутье. Научитесь делать выбор и не бояться последствий. Вы будете в полной мере горевать и веселиться, черпать силы и в радости, и в горестях; откроете в себе способность любить и хранить любовь. Сможете снова стать чувственной, но не вульгарной, сильной, но не подавляющей.

Вы станете свободной в самом лучшем значении этого слова!

12+

Издание для досуга

Мария Альма, Артур Лиман

ТАЙНА ВОЛЧИЦЫ.

Тренинг на основе идей Клариссы Эстес

Подписано в печать 11.07.2017. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 15,12. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

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

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-105179-2

© Лиман А., 2017

© Альма М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ



<i>Вступление</i>	
Какие мы были, какие мы будем	7
<i>Глава 1</i>	
Целостность	15
<i>Глава 2</i>	
Преобразование темной энергии	27
<i>Глава 3</i>	
9 шагов к возрождению интуиции	53
<i>Глава 4</i>	
Принять свою двойственность	91
<i>Глава 5</i>	
Любовь и верность. Крепкий союз — это работа	105
<i>Глава 6</i>	
Одиночество	131
<i>Глава 7</i>	
Счастливое тело	157

Глава 8

Чувственность и смех. 167

Глава 9

Самосохранение.

Как увидеть и обойти ловушки 177

Глава 10

Ресурсы.

Вернуть утраченное 207

Глава 11

Творчество 223

Глава 12

Ярость и прощение. 237

Глава 13

Стыд.

Тяжесть тайн 257

Глава 14

Выносливость и мудрость.

Преодоление жизненных невзгод. 265

Глава 15

Правила жизни Первозданной женщины . . . 285





Вступление

**КАКИЕ МЫ БЫЛИ,
КАКИЕ МЫ БУДЕМ**

Мир меняется. Оглянитесь, и вы увидите: то, что менее десятка лет назад нам казалось невозможным, сейчас не вызывает удивления. Мир меняется, но человек, увы, не может меняться с той же скоростью, что и техника. Нам кажется, мы можем удержаться в тех рамках, которые были очерчены обществом когда-то давно, но мы уже чувствуем — не получится. Это в одинаковой степени касается и мужчин и женщин, и все же о женщинах разговор особый.

Многие века женщине отводилась вторая роль, женщин льстиво называли «шеей», которая должна крутить «головой» — мужем. Редко кому приходило в голову, что женщина может быть как кошка — сама по себе: никем не крутить, не ждать опеки, строить свою жизнь, опираясь на себя и свои желания. Она может найти и выбрать равного себе мужчину — такого, которому не нужно угождать, которым не надо манипулировать в надежде хитростью добиться своего.

Жизнь в современном мире по канонам патриархального строя, так называемое «возвращение к истокам», — не приносит женщинам счастья. В наше время женщины, пусть не повсеместно, но все больше и чаще получают те же возможности, что и мужчины. В крупных городах женщина может зарабатывать достаточно много. Стало возможным без помощи мужчины выносить и вырастить ребенка, пользуясь услугами нянь и домработниц.

Но почему-то и эта желанная самодостаточность не сделала женщин поголовно счастливыми. В чем причина? В чем мы просчитались?

Книжные полки заполнены трактатами о том, как женщине стать стервой или, напротив, послушной женой. Женщину учат жить и сами женщины, опираясь на свой опыт, забывая при этом, что у каждой из нас — своя дорога. Учат жизни женщину и мужчины. Они искренне верят, что если женщина научится лучше обслуживать мужа, то тогда в ее жизни начнется светлая полоса.

Появилось много женских тренингов. Нельзя сказать, что все они — бесполезны, но многие из них затрагивают только верхний слой проблем, они, как косметика, которая не может скрыть серьезные изъяны. Подобные тренинги в основном учат **казаться**, но не **быть**. И постепенно чужой опыт, как чужое платье, натянутое с трудом, расходится по швам, и мы, словно Золушки, остаемся в старых обносках — со старыми проблемами и не понимаем, почему у нас не получается жить полной и плодотворной жизнью.



*Не пытайтесь надеть чужое платье, не пытайтесь доказать, что туфелька Золушки вам подходит. У каждой из нас своя дорога и своя сказка. Только **обретя** себя, **появ** себя и **приняв** себя, мы сможем идти дальше и делать осознанный выбор.*

Вернувшись к себе, если захотите, вы сможете с полной отдачей посвятить себя семье и не думать о том, что вы не реализуетесь как личность и вам не хватает загадочной стервозности. Также вы сможете сосредоточиться на карьере и спокойно относиться к разговорам людей, желающих выдать вас замуж или подтолкнуть к рождению детей.

Понять себя и обрести силу для любых свершений — вот та цель, которую стоит поставить перед собой, открывая эту книгу.

Здесь не будет рецептов, как стать привлекательной и нравиться всем. Но вы сможете полюбить себя и понять, какая красота сокрыта в вас.

Здесь не будет рассказов, как «прогнать» мужчину или, наоборот, научиться служить ему. Зато вы поймете, как и из чего растет любовь и как сохранить ее на долгие годы.

Вы поймете, что ваши раны и слезы — много значат, их нельзя обесценивать, стараясь казаться вечно юной девочкой. Вы сможете принять себя — сколько бы лет вам ни было, потому что в каждом возрасте сокрыто множество возможностей.

Вы обретете себя. И, посмотрев на свою жизнь новыми глазами, сможете выбрать ту дорогу, которая приведет вас к счастью. Это счастье будет именно вашим, а не навязанным извне, не придуманным для вас когортой средств массовой информации, не вбитым в голову множеством доброжелателей. Восстановив свою связь с природой, вы обретете силы совершать такое, о чем раньше только мечтали. Окажется, что вам не нужен рядом тот, кто выполняет ваши прихоти, — вы можете сами добиться

всего, чего захотите, а ваше сердце открыто для настоящей любви равного вам, сильного мужчины, который тоже знает, чего он хочет.



В каждой из женщин, где бы она ни жила, кем бы ни была, кроется невероятная сила Первозданной женщины, той, которая близка природе, которая умеет использовать все то, что природа ей дала, — интуицию, чутье, способность давать новую жизнь, обновляться, расти, развиваться, умение быть жесткой и ласковой. Вы можете разбудить эту силу и с ее помощью перевернуть свою жизнь.

Подумайте, через много лет, оглянувшись на день сегодняшней, не пожалеете ли вы о том, что прожили жизнь «правильную», но ничем не примечательную?

Нет, мы не будем призывать вас бросать все и устремляться в путешествие, потому что путь, лежащий перед вами, можно проделать, не выходя из дома и не отвлекаясь от повседневных дел.

Вам не потребуется никакого дополнительного образования, никаких сверхусилий. Вам понадобится только желание заглянуть в себя и увидеть силу, которая есть в каждой из нас, в любой женщине.

Эта сила позволит вам стать по-настоящему здоровой. Отрекаясь от себя, от своей силы, в угоду

чужим стереотипам, женщина моментально теряет здоровье, как земля теряет возможность плодоносить, если ей недостает воды. Невозможно быть здоровой, живя чужой жизнью. Наше тело начинает нам мстить, если мы пытаемся вылепить из себя то, чем не являемся. Никакая тяжелая работа не отнимает силы и здоровье так, как жизнь ради непонятных, тем более чужих целей. Хотите вернуть себе здоровье или не терять его? Верните себе — себя.

Методы, которыми можно восстановить себя, известны каждой из нас, но порой забываются в суете «важных» дел. Это — творчество во всех его проявлениях. От рисования до вышивки, от кулинарии до рукоделия — все то, что иногда пренебрежительно называется хобби, а на самом деле является возможностью вернуться к себе.

Раньше среди творческих техник были и сказания. В современном варианте, в память о былых временах, используется сказкотерапия.

В сказках все не так просто, как может показаться на первый взгляд. И если рассматривать сказки как истории о женской душе и ее путешествиях и трансформациях, то можно узнать и понять, какой путь требуется пройти, чтобы решить ту или иную задачу. Признанным авторитетом, помогающим женщинам в поисках себя, стала Кларисса Эстес. Она долгие годы не только изучала и бережно собирала сказания со всех уголков земли, но и, являясь практикующим психологом-юнгианцем, расшифровала некоторые сказки, чтобы проиллюстрировать, как старые истории помогают выходить из тьмы незнания на свет.

Шаг за шагом вы, пройдя этот тренинг, сможете вернуть себе первозданную силу, которая дремлет в вас, вернуть интуицию и чутье; научиться делать выбор и не бояться последствий, горевать и веселиться, черпать силы и в радости и в горестях; научиться любить и хранить любовь; сможете снова стать чувственной, но не пошлой и не вульгарной, сильной, но не подавляющей.

Вы станете **свободной** в самом лучшем значении этого слова. Очень часто для нас свобода — синоним одиночества, но это не так. Сейчас настало то время, когда, для того чтобы строить здоровые и крепкие отношения с родными, близкими, коллективом, обществом, требуется вернуться к своим истокам, к своей внутренней первозданной женщине.

Как работать с книгой

Я советую вам неспешно прочесть книгу в том темпе, который вам удобен. Возможно, вы прочитаете ее быстро, а потом начнете заново, чтобы на этот раз выполнить все упражнения. Быть может, вы будете выполнять упражнения шаг за шагом, иногда возвращаясь назад. А может быть, вы выберете свой вариант знакомства с этой книгой. Читайте так, как вам хочется. Если вы чувствуете силу и желание — выполняйте упражнения. Если нет — делайте пометку вернуться к пропущенному разделу позже. **Самое главное — слушайте себя, но не позво-**

ляйте лени взять верх. Если вы действительно хотите сдвинуть вашу жизнь с мертвой точки или просто придать ей новое звучание, то вам придется сделать над собой усилие.

Упражнения не потребуют тщательной подготовки, большинство из них можно делать в любых условиях. Они нужны для того, чтобы теоретические рассуждения наполнились живым соком. Они — ваши помощники на пути к изменениям.

Пробуйте выполнять упражнения, размышляйте, спорьте, действуйте, если чувствуете потребность. Пусть эта книга станет для вас другом и помощником. Помните, в вас скрыта великая сила, пора выпустить ее на волю.





Глава 1

ЦЕЛОСТНОСТЬ