




АЛЕКСЕЙ СИТНИКОВ

KARMA

W  MAN

АРХИТЕКТУРА ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.5
С41

Ситников, Алексей Петрович.
С41 KARMAWOMAN. Архитектура женской энергии / Алексей Ситников. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Книги Алексея Ситникова).

ISBN 978-5-04-223324-1

Сегодня всё чаще говорят о феномене женской энергии. Это ресурс, который меняет всё: в бизнесе — повышает эффективность, в отношениях — приносит близость, а в жизни женщины — ощущение радости и опоры. В книге «KARMAWOMAN» профессор Алексей Ситников раскрывает то, что обычно рассказывает только на закрытых лекциях: как работает эта энергия, почему она стала ключевым фактором 21 века и как её развить.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-223324-1

© Ситников А.П., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Содержание

Введение	7
Часть I. МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?	15
Глава 1. ДВА ПОЛА: ПОЧЕМУ ЭТО ВЫГОДНО ДЛЯ ЭВОЛЮЦИИ?	17
Глава 2. НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ: КАК УСТРОЕНЫ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ МОЗГ?	27
Глава 3. ВО ВЛАСТИ ГОРМОНОВ: ТЕСТОСТЕРОН И ЭСТРОГЕН	35
Часть II. КАК РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ ВЛИЯЕТ НА СЧАСТЬЕ ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ?	47
Глава 4. ИСТОРИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ	49
Глава 5. ФЕНОМЕН ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ	61
Глава 6. КАК РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ ВЛИЯЕТ НА СЧАСТЬЕ?	69
Глава 7. КАК РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ ВЛИЯЕТ НА СЧАСТЬЕ МУЖЧИНЫ?	75
Часть III. КАК РАЗВИВАТЬ ЖЕНСКУЮ ЭНЕРГИЮ	101
Глава 8. ФЕМИННЫЕ КАЧЕСТВА: ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЕ ВАЖНО ИХ РАЗВИВАТЬ?	103
Глава 9. АНАЛИЗИРУЕМ ТОЧКУ А: КАКАЯ Я ПРЯМО СЕЙЧАС?	111
Глава 10. РАБОТАЕМ С МЫШЛЕНИЕМ: ВЫЯВЛЯЕМ И МЕНЯЕМ НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ	117

Глава 11. РАБОТАЕМ НАД ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ	126
Глава 12. РАБОТАЕМ С ТЕЛЕСНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.....	130
Глава 13. РАБОТАЕМ НАД РАЗВИТИЕМ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ	135
Глава 14. РАЗВИВАЕМ ЖЕНСКУЮ ЭНЕРГИЮ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ АРГЕНТИНСКИМ ТАНГО	158
Часть IV. МУЖЧИНАМ: КАК ПРИНИМАТЬ И ЦЕНИТЬ ЖЕНСКУЮ ЭНЕРГИЮ?	167
Глава 15. УВАЖАЙТЕ ЖЕНСКОЕ ПРАВО НА ЭМОЦИИ.....	168
Глава 16. ВЫРАЖАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ.....	174
Глава 17. НЕ БОЙТЕСЬ СВОЕЙ УЯЗВИМОСТИ	183
Часть V. ПАРАМ: КАК ГАРМОНИЗИРОВАТЬ ОТНОШЕНИЯ?	193
Глава 18. СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЛЮБВИ	195
Глава 19. КАК ДОСТИЧЬ БАЛАНСА СТРАСТИ И ПРИВЯЗАННОСТИ?	201
Глава 20. ЮМОР КАК АНТИСЕПТИК.....	213
Глава 21. СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС «БЕРУ — ОТДАЮ»....	216
Глава 22. УЧИТЫВАЙТЕ РАЗЛИЧИЯ	218
Глава 23. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ, А НЕ КРИТИКУЙТЕ	226
Заключение	231
Список литературы	237

ВВЕДЕНИЕ

Какой будет ваша реакция, если кто-то скажет, что мужчины не так уж и нужны нашему миру?

А если этим кто-то окажется доктор наук, психотерапевт, коуч и... представитель сильного пола?

Более того, столь броское заявление имеет вполне научное основание.

Только представьте: женский пол существует на Земле гораздо дольше, чем мужской. Точнее, женская хромосома X возникла значительно раньше, чем мужская Y, которая эволюционировала из общей аутосомы лишь 166 миллионов лет назад. Кроме того, по мнению ряда ученых, Y-хромосома уже потеряла приличное количество генов и продолжает их терять. То есть деградирует. Не ровен час, сильная половина человечества в принципе утратит способность к размножению. И ждать этого по меркам эволюции не так уж и долго — каких-то пять тысяч поколений.

Невольно начинаешь думать, что сама природа назначила мужчин необязательными существами на этой планете. Создала их для выполнения временной функции. А главный организм в судьбе человеческого рода — женщина.

Жизнь зарождается и развивается внутри ее тела, а затем буквально вращается вокруг нее. Нового человека воспитывают и передают ему социальные навыки преимущественно представительницы прекрасного пола. В каждой культуре, на каждом континенте — от шумных мегаполисов до небольших деревень — именно матери, бабушки и няни становятся первыми наставниками и проводниками для ребенка. Поэтому природа щедро одаривает энергией именно женщину. Она, подобно розетке, способна получать жизненную силу от вселенской электростанции, проводить ее через себя и делиться ей со своим избранником.

Но вот парадокс: несмотря на все это, наш мир на протяжении веков строили мужчины. Именно они первыми взяли в руки орудия труда, стали охотниками и добытчиками. Сильный пол постепенно устанавливал правила и формировал социальные институты. Женщины же много тысячелетий занимались рождением и воспитанием детей, из-за чего не могли полноценно участвовать в общественной жизни.

На пороге XXI века стало ясно, что мужской тип реагирования в виде агрессии и направленности на цель становится неэффективным и даже опасным. 30 тысяч лет человечество жило во власти мужской энергетике, что привело к загрязнению окружающей среды, войнам и гонке вооружений.

Сегодня мир все активнее разворачивается в сторону женского типа мышления. Для него характерна развитая интуиция, многозадачность и склонность думать о последствиях.

Поэтому мы видим все больше талантливых представительниц прекрасного пола в политике, бизнесе, науке и искусстве. Что уж говорить, я и сам работаю с преимущественно женской командой.

За последние 50 лет почти половина (47,2%) стран хотя бы раз назначала женщину на высшую государственную должность. В 2024 году гендерное равенство в парламенте достигло рекордного уровня в 33% [1]. Более того, профессор политологии Миннесотского университета Мэри Каприоли утверждает: если в парламенте становится на 5% больше женщин, вероятность того, что страна будет применять силу в международном конфликте, снижается в пять раз [2].

Меня как доктора экономических и психологических наук поражает эта статистика!

Но перемены происходят медленно. Поэтому женщина вынуждена играть по правилам мира, построенного мужчинами. Чтобы стать успешной и эффективной в политике и бизнесе, она невольно демонстрирует качества сильного пола. Неудивительно, что после моих тренингов раздаются вопросы из зала: «Почему мне все время не везет с мужчинами? Никак не появляется рядом тот, кто проявит заботу. Кажется, они вообще не готовы к серьезным отношениям». Ко мне на консультацию приходят успешные бизнесмены, руководители отделов крупных компаний. Внешне у них все хорошо, но в глазах — пустота и растерянность: «Помогите вернуть мужа! Я стала ему неинтересна. Вспоминает в сердцах, что женился на нежной и милой... Женился на ЖЕНЩИНЕ!»

Почему так происходит? Если женщина ведет себя как мужчина, ее организм повышает уровень тестостерона —

мужских половых гормонов. Они блокируют выработку эстрогенов — женских гормонов. Поведение становится мужским не только на работе, но и дома. А вместе с ним меняется стиль одежды, движения, речь...

В ответ на эти изменения природа даже научилась формировать женский тип мышления в мужском теле. Сегодня все больше представителей сильного пола начинают вести себя «по-женски»: они чаще выходят в отпуск по уходу за ребенком, выбирают профессии, в которых раньше доминировал слабый пол: становятся нянями и воспитателями, портными и парикмахерами. Возможно, именно поэтому Y-хромосома так стремительно теряет свои гены?

Но что делать женщине в современном мире, чтобы занимать ведущую позицию в выбранной сфере и быть счастливой в отношениях с мужчиной? А главное, в отношениях с самой собой.

Ответ, с моей точки зрения, лежит в понимании различий между полами. В осознании их биологических и эволюционных ролей. Без него нельзя правильно определить их социальные роли, оптимально распределить обязанности в семье и быту, в бизнесе и на производстве. Часто идея равноправия мужчин и женщин трактуется как «одинаковость» и взаимозаменяемость во всех областях. Это порождает конфликты, противостояние и даже конкуренцию между полами и создает слишком много тупиков. Один из них — демографические проблемы в регионах с высоким уровнем гендерного равенства. По данным Евростата, в 2023 году в странах-членах Евросоюза родилось всего 3,67 млн детей — это самый низкий показатель за последние 10 лет! [3] А коэффициент разводов в Евро-

пе, напротив, удвоился: с 0,8 на 1000 человек в 1964 году до 1,6 в 2022 году [4].

Чтобы жить по-настоящему счастливо и строить новые модели отношений, я предлагаю взглянуть на различия между мужчинами и женщинами с точки зрения эволюционной теории пола. Она отвергает теорию социальной взаимозаменяемости полов и подчеркивает идею их уникальных ролей.

Я твердо убежден: мужчины и женщины — не конкуренты «по жизни», а взаимодополняющие части одного биологического вида. Они уравнивают и помогают друг другу. Женская энергия — не миф или эзотерическая выдумка, а реальный комплекс качеств, который сложился благодаря эволюционным, физиологическим и культурным механизмам. При грамотном использовании эта мягкая сила улучшает жизнь женщины и ощутимо влияет на ее мужчину, его личностный рост, карьеру и даже здоровье.

Долгое время я искал ответ на вопрос о значимости женской энергии в научных исследованиях в области психологии, сексологии и эволюционной биологии, собирал культурные и исторические примеры. В этой книге я систематизировал результаты таких поисков, а также обобщил свой 35-летний опыт психотерапевта и коуча, чтобы раскрыть феномен женской энергии. Я объясню, по каким законам она работает и какую роль играет в жизни обоих полов. Понимание этих закономерностей поможет мужчинам и женщинам наладить контакт друг с другом в меняющемся мире. Кроме того, это знание будет полезно предпринимателям, которые осознают рост влияния женской энергии и хотят использовать его для развития бизнеса и трансформации модели компании.

В книге вы получите полезные практические советы и упражнения:

- для женщин: как возродить в себе женскую энергию, чтобы жить в полную силу, раскрывать потенциал в карьере и творчестве и выстраивать надежные отношения;
- для мужчин: как научиться принимать и ценить женскую энергию;
- для пар: как гармонизировать отношения, учитывая ваши различия.

Я приглашаю вас к диалогу о природе женской энергии и ее влиянии на жизнь каждого из нас. Здесь не будет готовых шаблонов. Вы по-новому взглянете на принципы взаимодействия и обмена энергией между полами. Задумаетесь о том, как они формируют не только отношения, но и общество в целом.

Часть I

МУЖСКОЕ

И ЖЕНСКОЕ:

В ЧЕМ РАЗНИЦА?