

СИЛА СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

— КНИГА-ТРЕНИНГ ДЛЯ ЖЕНЩИН —

СОЛО ТАТЬЯНА



МОСКВА

УДК 159.922.1
ББК 88.37
С60

Соло, Татьяна.

С60 Сила сексуальной энергии : книга-тренинг для женщин / Татьяна Соло. – Москва : Эксмо, 2025. – 224 с. – (Женские энергии. Практики и тренинги).

ISBN 978-5-04-184185-0

В чем истинная сила женщины, которая способна преобразить все вокруг? Как поверить в свои безграничные возможности и открыть в себе тот источник, что помогает сделать мир светлее? Ответ на эти вопросы вы найдете в книге-тренинге Соло Татьяны «Сила сексуальной энергии». Автор – энергокоуч с мировым именем и эксперт в управлении энергией – училась у знаменитых учителей – Джо Диспензы, Тони Роббинса, Лиз Бурбо. В ее книге вы найдете уникальные практики и тренинги, которые помогут вам разблокировать свою энергию, проявить ее, убрать негативные установки, наполнить себя любовью, открыть внутри мощный ресурс и почувствовать себя по-настоящему счастливой.

УДК 159.922.1
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-184185-0

© Соло Татьяна, текст, 2023
© Используется по лицензии от Shutterstock.com
© Фото на обложке Чаплина Алина Витальевна, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1.	
ЖЕНСКАЯ СИЛА – СЕКСУАЛЬНОСТЬ	11
Запрещено и заблокировано.....	12
Ведающая женщина	16
Глава 2.	
МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ	25
Разная суть.....	27
Время не выживать, а процветать.....	36
В маске мужской силы	41
В какой энергии ты живешь?.....	49
Сдаться – не значит проиграть.....	53
Соблазней все, о чем мечтаешь.....	57
Ты готова соблазнять?	59
Выбрось это немедленно	63
Практика «Абхьянга».....	66
Темная и светлая женская энергия.....	68
Практика «Принятие граней женственности»	72
Практика «Танец жизни»	76
Упражнение «Флиртуй!».....	83
Будь женщиной, замедлись.....	84

Практика «Час тишины» 90

Практика «Прикосновение к энергии» 94

Глава 3.

ВОЛШЕБНАЯ ЦИФРА «СЕМЬ» 99

Практика «Роза» 106

Глава 4.

ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ 117

Глава 5.

ТРИ ГРАНИ ГАРМОНИИ 123

Тело, спасибо, что ты есть 126

Я хочу любви 128

К гармонии через расстановки 129

Практика-расстановка «Душа, ум и тело» 132

Практика «Письмо из точки души» 138

Глава 6.

ЭНЕРГИЯ РОДА 139

Задание «Родовое древо» 146

Практика «Моя система рода сейчас» 151

Долг, которого нет 154

Расставь всех по местам 156

Практика «Сила истории» 158

Глава 7.**СИЛА ПРОЩЕНИЯ 163**

Практика «Вы лучшие»..... 169

Время прощать 170

Практика-медитация «Прощение» 171

И время просить прощения 178

Практика «Письмо родителям»..... 184

Глава 8.**ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И КАРМА..... 189**

(Не)правила гармоничных отношений 190

Практика «Желания моей души» 196

Практика «Лифт»..... 212

Практика «Исполняющая желания» 215

Ночная практика..... 220

ВВЕДЕНИЕ

«Главное – быть счастливым, а не первым при любых обстоятельствах» – в этой короткой фразе Ирины Хакамады ощущается мощный заряд женской энергии. Той энергии, которой часто не хватает современной женщине.

Я благодарю тебя за то, что ты держишь в руках эту книгу, открыла ее, начала читать, ведь это значит, что ты хочешь изменить свою жизнь и стать по-настоящему счастливой. Ты готова открыть свое сердце чему-то новому, попробовать его на вкус, словно ароматный десерт, пропустить через себя, как необычный сексуальный опыт, ты готова испытать невероятную мощь женской энергии.

Если ты читаешь эти строки, значит, уже ощутила, почувствовала, осознала (и я не просто так пишу эти три слова, запомни их), что хочешь изменить свою жизнь, открыв и познав себя.

«ГЛАВНОЕ – БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, А НЕ ПЕРВЫМ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» – В ЭТОЙ КОРОТКОЙ ФРАЗЕ ИРИНЫ ХАКАМАДЫ ОЩУЩАЕТСЯ МОЩНЫЙ ЗАРЯД ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ.

Путь к себе, к внутреннему источнику женской силы – это большая интересная работа и огромное счастье. И я благодарна тебе за возможность быть рядом, делиться самыми глубокими практиками, невероятными знаниями и инсайтами, радоваться вместе с тобой, когда ты ощутишь, что все это начинает работать, твоя жизнь меняется: на место извечной борьбы за выживание приходят процветание и наслаждение каждым прожитым днем, на место одиночества – дружеское тепло, новая, неизведанная ранее интимность в отношениях. Да, все это произойдет не сразу. То, чем я хочу поделиться с тобой, не какая-то волшебная таблетка от любых неприятностей. После прочтения первых страниц этой книги и выполнения первых практик ты едва ли обнаружишь корзины цветов у своей двери, миллионы на счету в банке и свое фото в гляцевых журналах. Ничто не меняется по щелчку пальцев, нужны время, терпение и настрой на позитивные перемены.

Давай знакомиться. Я – Татьяна Соло, энергокоуч, основатель благотворительного фонда, успешная бизнес-леди, счастливая жена и мама.

В основу этой книги легла моя авторская программа по раскрытию женской сексуальной энергии, дополненная практиками и заданиями. Это не учебное пособие по сексу, скорее методичка для работы над собой, руководство для бесед со своей душой и карта, которая облегчит твой путь к источнику женственности и счастья.

Сексуальная энергия кому-то дается при рождении, но под влиянием норм и правил общества перекрывается. Некоторые приходят в эту жизнь уже с закрытыми сексуальными центрами, так как в прошлых перерождениях был опыт, когда эта сила привела к потере жизни или другим весомым неприятностям.

Число женщин, кому повезло сохранить и приумножить сексуальную энергию, невероятно мало, но жить в удовольствии, радости, контакте с душой хочет каждая из нас.

Для того чтобы раскрыть свою женскую энергию, я читала книги, проходила курсы, обучалась, слушала истории других людей, делала различные энергопрактики, потому что хотела пользоваться ею не на 5 %, а хотя бы на 50+ %. Когда я научилась это делать, жизнь изменилась: и мужчины, и друзья, и карьера, и популярность, и душевное состояние – все, что было для меня значимо, пришло в движение и стало постепенно приближаться к тому уровню, о котором я мечтала.

Я не буду обещать тебе, что программа сработает, – я просто знаю это. Каждую практику, описанную в этой книге, я делала не один десяток раз. Я посетила более ста тренингов и марафонов известных коучей. Проходила терапию и училась у Донни Эпстина, Энтони Роббинса, Джо Диспенза, Лиз Бурбо, Фрэнка Пьюселика и многих других. Они помогли мне раскрыть мои способности, осознать возможности и то, чем я могу быть полезна миру и людям. Я не только впитывала, как губка, все, что они давали нам, своим ученикам, но и применяла, проверяла, соединяла и трансформировала: каждое слово, совет, упражнение, аффирмацию и инкантацию я пропустила через себя и на основе этого опыта выстроила свою программу – программу, которая работает и меняет жизнь.

В этой книге я собрала знания и практики, позволившие мне открыть в себе источник энергии, которой хватает на все – семью и друзей, тренерскую работу и обучение, благотворительность и бизнес, творчество и множество других важных сфер моей жизни. Этот источник – желание сделать мир светлее и счастливее. Я заряжаюсь, когда помогаю людям, ведь тогда

те, кого я поддержала, уже находясь в ресурсном состоянии, будучи наполненными и счастливыми, смогут в какой-то ситуации выручить кого-то еще.

Я хочу жить в мире счастливых людей.

Я хочу, чтобы ты ощутила эту радость, эту силу, а может быть, даже что-то большее, что Вселенная откроет только тебе одной. Надеюсь, ты готова пройти этот путь вместе со мной. Временами будет непросто: начать делать то, что до этого не делала, поступать так, как раньше не поступала. Как говорит Энтони Роббинс, «если ты будешь постоянно делать то, что всегда делаешь, то продолжишь получать то, что получал». Пора действовать иначе!

В этой книге собраны уникальные практики. Часть из них я получила от своих учителей, часть – во время церемоний с перуанскими шаманами, некоторые родились в процессе работы с женщинами на персональных энергетических сессиях. Все они направлены на то, чтобы сделать тебя свободной. Открыть твою силу!

Иногда задания будут казаться странными, описанный опыт – не совсем понятным, поэтому я прошу тебя довериться и отнестись к этому, как к увлекательной игре. Выполняй задания, применяй практики, не бойся нарушать правила – пиши в книге, подчеркивай. Пусть к последней странице она станет и твоей – наполнится твоими наблюдениями, чувствами, мечтами.

Готова? Начнем!

Добро пожаловать во Вселенную женской силы.

Твоя
Татьяна Соло

Глава 1.

ЖЕНСКАЯ СИЛА — СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Иногда во время разговора с женщинами и девушками о сексуальной энергии я слышу от них: «Да какое там! Вообще никакой энергии нет. Не могу заставить себя сделать даже необходимое».

Я смотрю на этих грустных женщин: их плечи опущены, во взгляде усталость, мысли заняты тем, как выжить. И так сейчас существует большинство. Но время борьбы закончилось, наступило время процветания!

Именно мы, женщины, имеем самый прямой доступ к энергии Вселенной, божественному вдохновению. Это путь к счастью, изобилию, богатству, благополучию, и не только твоему.

Именно ты питаешь своей женской энергией любимого человека, детей, просто окружающих тебя людей и при этом еще тратишь ее на работе. Но порой ловишь себя на мысли, что сама ничего не получаешь взамен. Задумывалась ли ты о том, как тебе восполнить отданную энергию, где ее источник? Пыталась ли ты прислушаться к себе, своей душе, своему телу и почувствовать, что питает и заряжает тебя?

Давай попробуем разобраться вместе.

ЗАПРЕЩЕНО И ЗАБЛОКИРОВАНО

В самой природе женщины заложено умение отдавать, щедро делиться. Отдаваться. Наша женская энергия сексуальна по своей сути.

Возможно, ты сейчас почувствовала какое-то едва ощутимое напряжение, смущение, ведь мы вплотную подошли к разговору о сексуальности. Я уверена, что ты открыта новому, иначе не взяла бы в руки книгу с таким названием, но я понимаю, что большинство женщин и девушек ощущают неловкость, когда речь заходит обо всем, что связано с интимностью, сексом.

Вполне вероятно, что прочувствовать то, о чем пойдет речь в этой книге, получится не сразу, потому что у многих из нас чувствительность сильно заблокирована. Особенно если речь заходит о какой-то табуированной, запретной в обществе теме. «Нельзя!», «Неприлично!», «Непристойно!» – вот блоки, которые мешают рассуждать на тему сексуальности.

Помнишь фразу, ставшую крылатой? «У нас в СССР секса нет», – произнесла Людмила Иванова во время знаменитого телемоста с Америкой. В нашей русской (не только советской) ментальности тема секса, интимных отношений между мужчиной и женщиной всегда была под запретом, об этом нельзя было говорить. Есть проблемы в семье – не выноси сор из избы. Счастливы – молчи, чтобы не сглазили. Многие слова, относящиеся к интимной сфере, считались «грязными».

Сексуальность, целостную женскую сущность разделили на две полярно противоположные: положительную – целомудренную любовь, скрытую от глаз, самоотдачу и самопожертвование и отрицательную – вызывающую, внешнюю сексапильность,

**В САМОЙ ПРИРОДЕ
ЖЕНЩИНЫ ЗАЛОЖЕНО
УМЕНИЕ ОТДАВАТЬ, ЩЕДРО
ДЕЛИТЬСЯ. ОТДАВАТЬСЯ.
НАША ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ
СЕКСУАЛЬНА ПО СВОЕЙ
СУТИ.**

маску распутницы. Милая, скромная, чистая до скрипа, почти бестелесная девушка – хорошо; яркая, страстная, вызывающая желание соперничать и совершать поступки – плохо. Тело – прикрыть, прикосновения – ограничить.

Так понятие «сексуальность» подменили «вульгарностью».

Если я попрошу тебя представить сексуальную женщину, первым образом, который всплывет в воображении, скорее всего, будет яркая блондинка или брюнетка в красном платье и туфлях на высоком каблуке, на ее губах алая помада, длинные ногти покрыты таким же лаком. Однако вызывающая красота – вовсе не то же самое, что женская сексуальная энергия.

Может быть, ты обращала внимание, что иногда с виду совершенно обычная девушка, очень просто одетая, не отличающаяся яркой внешностью и выдающимися формами, окружена множеством поклонников. Она притягивает к себе людей по той простой причине, что обладает явной сексуальной энергией, которая возбуждает и привлекает. Это не значит, что мужчины рядом с ней всегда испытывают сексуальное влечение и хотели бы уложить ее в постель. Переспать. Просто в ее обществе они чувствуют себя лучше, мужественнее, ощущают прилив сил и вдохновения, к ним приходят новые идеи, им удается бы-

ТЫ МОЖЕШЬ НАПОЛНИТЬСЯ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ, СТАТЬ ТОЙ, РЯДОМ С КОТОРОЙ МЕНЯЕТСЯ МИР И ЗАЖИГАЮТСЯ СЕРДЦА ЛЮДЕЙ. ДЛЯ ЭТОГО НЕ НУЖЕН КАКОЙ-ТО ОСОБЫЙ ТАЛАНТ. У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ ДОСТУП К ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ, ПРОСТО ТЫ, ЗАПУТАВШИСЬ В ЛОЖНЫХ УСТАНОВКАХ, ЗАБЫЛА ПУТЬ К СВОЕЙ СУТИ, ОН ОКАЗАЛСЯ ЗАБЛОКИРОВАН СТЫДОМ, ЗАСОРЕН СТЕРЕОТИПАМИ.

стрее решать различные вопросы и справляться с проблемами. Благодаря энергии таких женщин мужчины сливаются со своей душой, поэтому им так хорошо. Причем это «хорошо» ощущают не только мужчины, но и женщины, которые испытывают желание находиться «в поле» такой девушки, быть рядом. Вокруг нее всегда много возможностей и людей.

Есть девушки, которым повезло прийти в мир с открытой сексуальной энергией, и, если родители и общество не перекрыли этот источник, такая девушка с радостью принимает и использует свою женскую силу. А если я скажу тебе, что стать такой может любая женщина независимо от внешних данных, возраста, социального статуса? А что если в этой жизни тебе только предстоит раскрыть внутренний источник женской энергии и научиться ею пользоваться? А что если ты уже обладаешь этим знанием из опыта предыдущих воплощений и в одной из прошлых жизней уже была такой женщиной? В этом случае тебе достаточно будет только напомнить себе об этом.

Ты можешь наполниться женской сексуальной энергией, стать той, рядом с которой меняется мир и зажигаются сердца людей. Для этого не нужен какой-то особый талант. У тебя уже есть доступ к энергии Вселенной, просто ты, запутавшись в ложных установках, забыла путь к своей сути, он оказался заблокирован стыдом, засорен стереотипами.

Но ты можешь вновь отыскать и расчистить этот путь, вернуть себе умение черпать божественную силу из потока, который никогда не иссякает.

Я помогу тебе раскрыть твою сексуальную энергию, проявить ее. Ты сможешь позволить себе пользоваться и щедро делиться ею, ощущая не опустошение, а еще большую наполненность, направлять ее на созидание. И никакого бессилия!