

Наталья  
ПОКАТИЛОВА

Счастье быть  
ЖЕНЩИНОЙ

Две книги в одной  
+ *Рожденная женщиной*  
*Рожденная желать*

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
П48

**Покатилова, Наталья.**

П48 Счастье быть женщиной : рожденная женщиной + рожденная желать / Наталья Покатилова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 496 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-089778-0.

Мир готов давать нам все, что мы желаем, чтобы наши души могли расти, получать свои уроки и подниматься в более высокие сферы. Это очень, очень важное понимание: мир не против нас, он за нас. Он для того, чтобы мы получали то, что мы хотим.

Женщине, использующей свою силу, все достается легко и без усилий. Для того чтобы освободить вас от ига достижений и подвигов, выживания, глубинной неудовлетворенности жизнью и отсутствия счастья, мы создали специально для вас эту чудесным образом меняющую жизнь книгу. Вам обязательно нужно прочесть ее, если вы хотите приобрести другое качество жизни!

- ✓ не позволяйте себе постоянно приспосабливаться
- ✓ желайте по максимуму
- ✓ мечтайте и боритесь за место под солнцем
- ✓ находите свое внутренне счастье и наслаждайтесь жизнью
- ✓ получайте радость от обретения желаемого

УДК 159.9  
ББК 88.37

---

*Издание для досуга*

**16+**

Наталья Покатилова

**Счастье быть женщиной:**  
рожденная женщиной +  
рожденная желать

Подписано в печать 16.05.2016. Формат 60 90/16.  
Усл. печ. л. 31,0. Доп. тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»  
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5  
Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ISBN 978-5-17-089778-0

© Покатилова Н.  
© ООО «Издательство АСТ»

A decorative border made of black, elegant, swirling floral and vine motifs, framing the central text. The border is composed of four main sections, one for each side, with intricate scrollwork and leaf-like details.

*Рожденная  
женщиной*

Твой путь к женской силе



## Вступление

*«Великое единое создает два полюса, которые в свою очередь порождают энергии тьмы (ИНЬ) и света (ЯН)».*

*Ли Шинь*

«Рожденная женщиной... Кто она и какая? Что в ней есть такого, чего нет во всех нас? Как мне ею стать? Как при этом изменится моя жизнь? И изменится ли?!» — с этих вопросов, как правило, начинается любой мой тренинг, и эти вопросы естественны.

Естественны, потому что нас никто, никогда и нигде не учил быть Женщинами! Мы знаем, как приготовить суп, как засолить огурцы, как постирать белье, как заказать билеты через Интернет и многое-многое другое. Мы научились водить и даже ремонтировать машины. Мы знаем, как держать молоток, и понимаем, чем отличается паяльник от напильника. А вот чем отличается женщина от ЖЕНЩИНЫ, мы, увы, не догадываемся.

Я часто слышу от своих клиенток, что для того, чтобы быть успешными в этом мире, надо быть мужчинами, ну или хотя бы обладать определенными мужскими качествами. «И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет...» Нет, дорогие мои, спешу вас заверить, что это не так. В любых сферах жизни — будь то построение дома, семьи или любовных отношений — для более быстрого продвижения по карьерной лестнице или выстраивания собственного бизнеса женщине в первую очередь нужен контакт со своей женской природой! И я с радостью научу вас, как этот контакт наладить. Для этого мы здесь, собственно говоря, и собрались.

---

**Быть женщиной – это не участь и не несение «креста»,  
а радость и творчество!**

---

# Часть 1

# Женское и Мужское

## Глава 1

### **ИНЬ И ЯН – женский и мужской полюса**

Чтобы нам с вами разобраться, кто же такая «рожденная женщиной» и какими качествами она обладает, я расскажу вам об ИНЬ и ЯН – женском и мужском полюсах. На страницах этой книги мы с вами очень много будем говорить о них, будем их противопоставлять, и все это для того, чтобы в них разобраться и отделить одно от другого.

**ИНЬ и ЯН – две фундаментальные силы, создающие Вселенную и приводящие ее к гармонии путем своего взаимодействия. Они символизируют две противоположные энергии, которые, видоизменяясь и содействуя друг другу, представляют собой динамику мира.**

**В современной философии ЯН и ИНЬ – высшие архетипы. ЯН – мужское, белое, внешнее, небесное. ИНЬ – женское, черное, внутреннее, земное.**

**ИНЬ и ЯН зависят друг от друга. Как мужчина и женщина являются партнерами в танце, в любви, в жизни, так и ИНЬ и ЯН не только противоположны, но и гармонично дополняют друг друга.**

**Китайские врачи считают, что левая половина тела человека – это проявление энергии ИНЬ, а правая – энергии ЯН. Верхняя часть – ЯН, а нижняя ИНЬ.**

## *Часть 1. Женское и Мужское*

Итак, я хочу, чтобы вы понимали, 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 начало.

Существует теория, согласно которой для индивида, независимо от того, какого он пола, хорошо находиться в точке «ноль», в середине, так как это повышает его адаптивность, и под каждую конкретную задачу он может сдвигаться либо в ИНЬ, либо в ЯН. Я долго не принимала эту теорию, спорила, а потом поняла, что спорить бесполезно, и даже согласилась с ней. Но согласилась при одном условии: находиться в точке «ноль» хорошо только в том случае, если вы пребываете в состоянии самодостаточности и отношения вам не нужны. А если отношения, причем не просто отношения, а отношения с мужчинами, вам все-таки необходимы и в монастырь вы пока не собираетесь, в состоянии ОНО лучше не оставаться.

У каждого из нас есть личное пространство, в котором, по мнению продвинутых психологов, помимо нас самих может поместиться сколько угодно детей и только 1 взрослый. Вдумайтесь: самым близким для вас может быть только один человек! Вопрос в том, кого вы туда поставите: маму, подругу, мужчину или кого-то еще. Дальше, в других слоях нашего личного пространства, за самым близким человеком располагаются остальные наши близкие. Но, повторюсь, непосредственно рядом с вами есть место только для одного взрослого. Поэтому, если у вас есть друг и вдруг появляется второй друг, вы точно начнете выбирать, кто из них лучше, кто из них ближе, потому что они не могут быть одинаково близкими. И если вам кажется, что это так, значит, есть кто-то еще, кто ближе к вам, чем эти двое. Так мы устроены.

## *Рожденная женщиной*

Так вот, если вы на это «самое близкое место» ставите существо противоположного пола, т. е. мужчину, то теория «нахождения в точке “ноль”» перестает быть эффективной. Почему? Потому что для «унисекса» (коим и является наше ОНО) актуально все что угодно, но не взаимоотношения полов. «Унисекс» может быть в гармоничных отношениях только с «унисексом». Если же один партнер находится в состоянии «унисекс», а другой сдвинут к какому-то полюсу, то тому, который сдвинут, будет все время не хватать в партнере качеств противоположного своему пола.

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. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без ЯН, нам женщинам никуда. Мы должны обладать хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы заказать мебель по телефону, с доставкой разобраться, чтобы просто нормально функционировать в современном мире.

Однако слишком много активных, мужских качеств — это уже нехорошо. Сами подумайте, если в вас будет больше активных, мужских качеств, то каких мужчин вы будете притягивать к себе?!

Рядом с вами сможет гармонично функционировать только мужчина с противоположным комплектом: женоподобный, феминный. А если каким-то чудом рядом с вами окажется нормальный, с мужским набором качеств, мужчина, он очень быстро превратится для вас в спарринг-партнера. Вы постоянно будете с ним соперничать, спорить, мериться, «у кого длиннее». Это будет не жизнь, а постоянная борьба за лидерство, и как следствие — постоянные конф-ликты.

Так что либо соглашайтесь на феминного мужчину, который будет вас слушаться, под вас подстраиваться, дабы сохранить отношения, т. е. у вас фактически будет эдакая «жена в штанах», либо перебирайтесь в женский полюс, становитесь нормальной женщиной с женским набором качеств. Что выберете вы?

## Часть 1. Женское и Мужское

### Качества, свойства, характеристики женского и мужского

Я предлагаю вам разобраться в полюсах: что относится к женскому, а что — к мужскому.

#### **ИНЬ**

женская  
пассивная  
покорная  
мягкая  
плавная  
текучая  
эмоциональная  
(чувства, ум, интуиция)  
уступчивая  
принимаящая  
телесная  
минор  
пиано (тихо)  
волновая

#### **ЯН**

мужской  
активный  
доминирующий  
жесткий, твердый  
резкий  
постоянный  
разумный (логика, идеи,  
мысли, слова)  
напористый  
отдающий  
духовный  
мажор  
форте (громко)  
векторный

Мужская энергия — направленная. Мужчина в идеале прямолинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая.

**вода**

**луна**

**ночь**

**тьма**

**холодная**

**огонь**

**солнце**

**день**

**свет**

**горячий**

ИНЬ — холодный, ЯН — горячий. Женщина — луна — холодная, а мужчина — солнце — горячий. Пример: спящая красавица и прекрасный принц, который приходит и оживляет ее,

## *Рожденная женщиной*

вдыхает в нее жизнь, делится частью своей «горячести». А то, что мы эмоциональные, чувствительные, порой даже истеричные, — это вовсе не признак «горячести».

**горизонталь**  
**внутри**

**вертикаль**  
**наружу**

Все, что вне семьи, весь социум, внешняя, социальная активность — это мужское. Мамонта добывают мужчины. А все, что внутри, дома: хозяйство, погода в доме, отношения, — это женское.

**непроявленное**  
**(то, что еще не произошло)**

**проявленное**

Мы — чистая потенциальная возможность, из которой все рождается, но еще не родилось. Мы — эта та самая глубокая тьма, из которой может появиться все что угодно. Из этого качества проистекает наша с вами возможность порождать другие миры — рожать детей. Поэтому говорят: «Должна быть в женщине какая-то загадка». Мужчина с загадкой — это нонсенс! Мы таинственны, мужчины очевидны!

ИНЬ и ЯН в каждом человеке сочетаются в разных пропорциях. Однако в «мужских» мужчинах преобладают силы ЯН, а в «женских» женщинах — силы ИНЬ. Идеальное соотношение, как я уже говорила, 70/30. То есть внешне женщина — ИНЬ, она пассивна, а внутри у нее есть ЯН, внутренняя активность. Активность, которая нам нужна и для адаптации в социуме, и для решения каких-то бытовых проблем. Кроме этого, ЯН — это источник бодрости, радости, вдохновения. И если бы в женщине не было ЯН, а было бы только ИНЬ, мы бы получили с вами печальное, томное, абсолютно пассивное, погруженное вовнутрь существо.

Женщина в идеальном ИНЬском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глубокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь

## *Часть 1. Женское и Мужское*

когда женщина находится в ИНЬ, а внутри нее горит огонь ЯН, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним ЯНом по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию — ИНЬ-состояние — и в этой депрессии просто киснет, заболачивается.

Я хочу, чтобы вы понимали: женщина, находящаяся в 100% ИНЬ — это холодная, ленивая, лежащая на диване в полном покое дура с пустой головой. Это НЕ ТО состояние, к которому я вас призываю и к которому надо стремиться. Я вас зову к прекрасному женскому состоянию, в котором 70% ИНЬ гармонично дополняют 30% ЯН.

Помните такую китайскую манаду «Инь-Ян», две половинки в форме рыбок, белая и черная?! Так вот, на белой половинке нарисована черная точка, на черной — белая. О чем это говорит?! О том, что в каждом ЯН потенциально есть ИНЬ, а в каждый ИНЬ потенциально заложен ЯН.

Ярким примером женской внешней пассивности и внутренней активности является БЕРЕМЕННОСТЬ. Ну, сами посудите, мы с вами живем, ничего особенного не делаем, а внутри нас растет и развивается новый мир. Никакая работа, никакой проект не может сравниться с тем, что внутри нас происходит во время беременности. И это только нам, женщинам, подвластно.

### **Страх и тревожность — женское или мужское?**

Очень часто девочки-клиентки на тренингах страх и тревожность причисляют к числу женских качеств. А причислив, долго и мучительно придумывают противоположное, свойственное мужчинам качество: храбрость, смелость, воинственность, спокойствие...

Чтобы не мучить вас, скажу... **Страх и тревожность — это чувства, они не относятся ни к мужским, ни к женским качествам.** Однако состояние тревоги все-таки больше свойственно женщине, чем мужчине. Только женщина может жить

## *Рожденная женщиной*

неделями в состоянии тревоги, в каких-то переживаниях. Мужчина же «такой ерундой» не занимается.

Чем отличается страх от тревоги?! Это очень похожие чувства, и отличаются они одним: у страха всегда есть причина, объект, а тревога — чувство беспричинное. То есть, когда мы испытываем страх, мы знаем, понимаем, чего боимся, а когда испытываем тревогу — непонятно. И страх, как правило, чувство из прошлого, а тревога — чувство из будущего.

Так вот, современная женщина, беря на себя мужские функции, сдвигаясь в мужской полюс, все дальше и дальше уходит из покоя в активность. Но по своей природе мы не созданы для активности, мы рождены для покоя! И поэтому эта энергия, энергия ИНЬ, начинает приобретать форму тревоги. И пока вы не сдвинетесь либо обратно в женский полюс, в покой, либо полностью в мужской полюс, в активность, вы так и будете испытывать тревогу.

---

**Чтобы избавиться от тревоги, нужно что-нибудь сделать: либо полностью вернуться в женский полюс, либо полностью сдвинуться в мужской.**

---

## Глава 2 **Чакры**

### Что это такое

**Чакры.** Сегодня, пожалуй, сложно будет найти человека, который не слышал это слово. Оно для нас стало обычным, обиходным и странным образом прочно прижилось в русском языке. И теперь буквально все, от подростков до седых стариков, со знанием дела рассуждают о чакрах: открыты они или закрыты, и что надо делать, чтобы их открыть. Правда, мало кто знает, почему они закрыты, зачем их нужно открывать, и вообще, что

## *Часть 1. Женское и Мужское*

они делают и для чего они нам нужны... Но это уже, по мнению большинства, детали.

На своих тренингах я тоже часто говорю о чакрах, о том, как они работают у мужчин и у женщин, о том, за что они отвечают и т. п. Но я-то понимаю, о чем я говорю, и хочу, чтобы вы тоже понимали.

**Чакры** — это невидимые глазу энергетические центры, энергетические воронки, расположенные в тонком теле в местах нервных сплетений. Традиционная медицина ставит под серьезное сомнение и даже отрицает их существование... Но... тем не менее они существуют. И каждый, кто занимается йогой или другими духовными практиками, через определенное время сможет их почувствовать или даже увидеть.

Говоря о чакрах, обычно упоминают 7 основных, расположенных вдоль средней линии тела параллельно позвоночному столбу.

**1-я чакра — муладхара** — располагается в основании позвоночника, между половыми органами и анусом. Осуществляет связь с землей и отвечает за потомство человека, иммунитет, жизнестойкость, выживание во всех смыслах этого слова.

**2-я чакра — свадхистхана** — располагается между основанием половых органов и пупком (на ширину ладони ниже пупка). В ее ведении сексуальные отношения, она активно участвует во взаимоотношениях полов. Сюда же отнесем эмоции, желания, наслаждение и удовольствие.

**3-я чакра — манипура** — располагается в области солнечного сплетения. Это жизненная энергия, воля, власть, деньги, социум, достижения, реализация.

**4-я чакра — анахата — сердечная чакра любви** — располагается между лопатками на уровне сердца. Отвечает за чувства, любовь, эмпатию, чувственные и сердечные отношения с людьми.

**5-я чакра — вишудха — горловая чакра гармонии** — располагается в основании горла. Отвечает за способности и умения человека, самовыражение, общение с другими людьми.

**6-я чакра — аджна (агна, агия) — «третий глаз»** — располагается в центре лба. Отвечает за способность видеть все как

## *Рожденная женщиной*

есть, без иллюзий и заблуждений, видеть истину. Ясновидение и ясновыслушивание.

**7-я чакра — сахасрара** — располагается на макушке, там, где у новорожденных деток родничок, и отвечает за связь человека с космосом, мирозданием, универсальным порядком и божественным присутствием.

И в зависимости от того, по часовой или против часовой стрелки происходит вращение энергетической воронки, одни из них работают на прием энергии (воронка, закрученная вовнутрь), а другие — на отдачу энергии (воронка, закрученная наружу). У мужчин и у женщин чакры работают по-разному, и разница в следующем.

Мы с мужчинами комплиментарны. Та чакра, которая у женщины закручена вовнутрь, у мужчины закручена наружу. Там где у них выпукло, у нас вогнуто. Теми чакрами, которыми мы отдаем энергию, мужчины получают, и наоборот. Поэтому-то мы так притягиваем друг друга. И в паре женщина с мужчиной как сообщающиеся сосуды. У них получается общий энергетический котел, где каждый берет энергию определенного чакрового уровня, что-то продуцирует, производит определенный продукт и предлагает это партнеру. Давайте рассмотрим поподробнее, как это происходит.

### **Женский и мужской принцип вращения**

**Первая чакра. У мужчины она активная, дающая, а у женщины — пассивная, принимающая.** Мужчина берет свою энергию и энергию своей женщины по первой чакре и создает из нее выживание. В идеале — выживание по всем статьям: дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых проблем и т. д. А женщина все это принимает.

Нам самим очень вредно беспокоиться о своем выживании, переживать о завтрашнем дне, искать возможности заработать и как-то обеспечить себя, а то и свою семью. Нас это сдвигает в мужской полюс и делает очень жесткими, а порой даже жестокими.

## Часть 1. Женское и Мужское

Каждой из нас в тот или иной период жизни приходилось самостоятельно выживать... Всем знакомо это состояние? У всех был такой опыт? Вспоминайте! Вспоминайте то время, когда вы были вынуждены «собрать себя, свои чувства, эмоции в кулак», стать эдакой «бой-бабой» и с мыслями: «Как я буду жить, что я буду есть?» — идти напролом в поисках заработка. Думаю, особенно остро это чувствовали те женщины, которым пришлось одним растить детей...

А теперь вспомните, кем вы себя ощущали в тот период? Женщиной?! Конечно, нет! В лучшем случае — бесполом существом, а в худшем — мужчиной. И это неудивительно. Принимая на себя задачу выживания, мы как бы вынуждаем **1-ю чакру** работать по мужскому типу. А сделав это, мы открываем себе дорогу в мужской полюс, что для нас совсем не хорошо. Это мужчин проблемы закаляют, женщин же проблемы делают очень жесткими. Они разрушают нас, сдвигают в мужское, и вот мы уже не цветочки, а воины, защищающие свою семью в битве под названием «жизнь».

В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром. Мы тогда перестаем думать о выживании, расслабляемся и начинаем беспрепятственно отдавать мужчине свою энергию по первой чакре.

А еще мы организовываем быт, поддерживаем мужчину, вдохновляем его и вознаграждаем **по второй чакре** — дарим ему **удовольствие, поскольку у мужчины эта чакра — пассивная, а у женщины — активная**. То есть мы с вами, девочки, берем свою энергию и энергию своего мужчины по второй чакре и создаем ему хороший секс и еще кучу всего приятного.

Да, девочки, **хороший секс — это наша с вами работа, искусство, задача**. Мужчины в данном случае нам ничего не должны. Они не должны нас уговаривать, вдохновлять, возбуждать, а потом целовать наши ноги и нести молочко в постель. Все как раз должно быть **НАОБОРОТ**: мы с вами постепенно копируем энергию, собирая ее в области второй чакры, затем у нас там