

Замечательная книга! Огромное количество полезной информации, которая помогает стать счастливой женщиной. Эта книга буквально заряжает оптимизмом, теплые, наполненные любовью и светом слова Натальи Правдиной помогают по-другому смотреть на мир!

Анастасия, Санкт-Петербург

Эту книгу нужно просто читать! Читать и перечитывать! Я и сама не заметила, как стала думать совсем по-другому, стала добрее, мягче, ко мне вернулась женственность, которую я все время пыталась задавить, ведь она мне мешала строить карьеру и идти напролом. А в результате есть карьера, но нет семьи. Книга вернула мне веру в то, что я могу быть счастлива. Спасибо автору!

Екатерина, Пермь

Прекрасная книга для почитателей творчества Натальи Правдиной! Собрано очень много практик, которые помогут любой женщине обрести уверенность в себе. Читаешь и понимаешь, что мы сами можем сотворить наше счастье, что все в наших руках. У меня после этой книги появилась такая вера в свои силы, в то, что я могу быть любимой, богатой, что все мне по плечу. Просто удивительно, как слова меняют наше сознание, а сознание меняет жизнь!

Татьяна П., Москва

*Н*е особо верила в такие практики. Взямась почитать от нечего делать. Но уже не смогла оторваться! Удивительная книга! Я изменилась, стала по-другому относиться к людям, и самое прекрасное, что и люди вокруг меня изменились. У меня улучшились отношения в семье, наконец-то смогла найти общий язык с родными, прекратились ссоры. Я счастлива!

Светлана И., Волгоград

*Р*азвод стал для меня неожиданностью... И я сидела в растерянности, ничего не хотела делать, мне казалось, что моя счастливая жизнь закончилась. На счастье мне попала в руки эта книга! Она меня вернула к жизни! Я поняла, что расставание было неизбежным, и при помощи техник, которые дает Наталья Правдина, смогла принять это изменение в своей жизни. И новые отношения не заставили себя ждать. Наталья — настоящая волшебница!

Светлана, Архангельск

Лучшие практики Натальи Правдиной

НАТАЛЬЯ ПРАВДИНА

БОЛЬШАЯ КНИГА
ЖЕНСКОГО
СЧАСТЬЯ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
П68

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

Правдина, Наталья Борисовна.
П68 Большая книга женского счастья/Наталья Правдина. — Москва:
Издательство АСТ, 2015. — 416 с. — (Лучшие практики Натальи Прав-
диной).
ISBN 978-5-17-087357-9

Наталья Правдина, признанный эксперт по позитивному мышлению, дипломированный мастер фэншуй, приглашает вас в мир, где сбываются самые заветные женские мечты. С помощью советов и рекомендаций Натальи Правдиной вы сможете буквально за 30 дней изменить свою жизнь, сделать ее радостной, полноценной, добиться успеха в разных сферах, обрести благосостояние и стать любимой. Чтобы применять практики Натальи Правдиной, не нужно прилагать какие-то усилия, обладать знаниями. Все, что вам нужно, — это прочесть эту книгу, и ваше сознание чудесным образом изменится, вы полюбите себя, посмотрите на мир совсем другими глазами. А дальше... счастье и успех сами придут к вашему порогу. Просто откройте дверь и впустите их в вашу жизнь!

16+

Популярное издание

Наталья Правдина
БОЛЬШАЯ КНИГА ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

Подписано в печать 10.07.2015. Формат 70×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 30,33. Доп. 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



ISBN 978-5-17-087357-9

© Правдина Н., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

<i>Часть 1. Секреты любви</i>	9
Первый секрет любви. Встреча	16
Второй секрет любви. Вдохновение	22
Третий секрет любви. Познание	27
Четвертый секрет любви. Отдавание	33
Пятый секрет любви. Близость. Танец любви	43
Шестой секрет любви. Блаженство. Секреты секса для мужчин	48
Седьмой секрет любви. Блаженство. Секреты секса для женщин	58
Восьмой секрет любви. Растворение	71
Девятый секрет любви. Экстаз	79
 <i>Часть 2. Секреты счастья</i>	 87
Твой путь к совершенству	88
Первый секрет счастья. Делайте добро для других	89
Второй секрет счастья. Благодарите за наступивший день	94
Третий секрет счастья. Станьте мудрыми	99

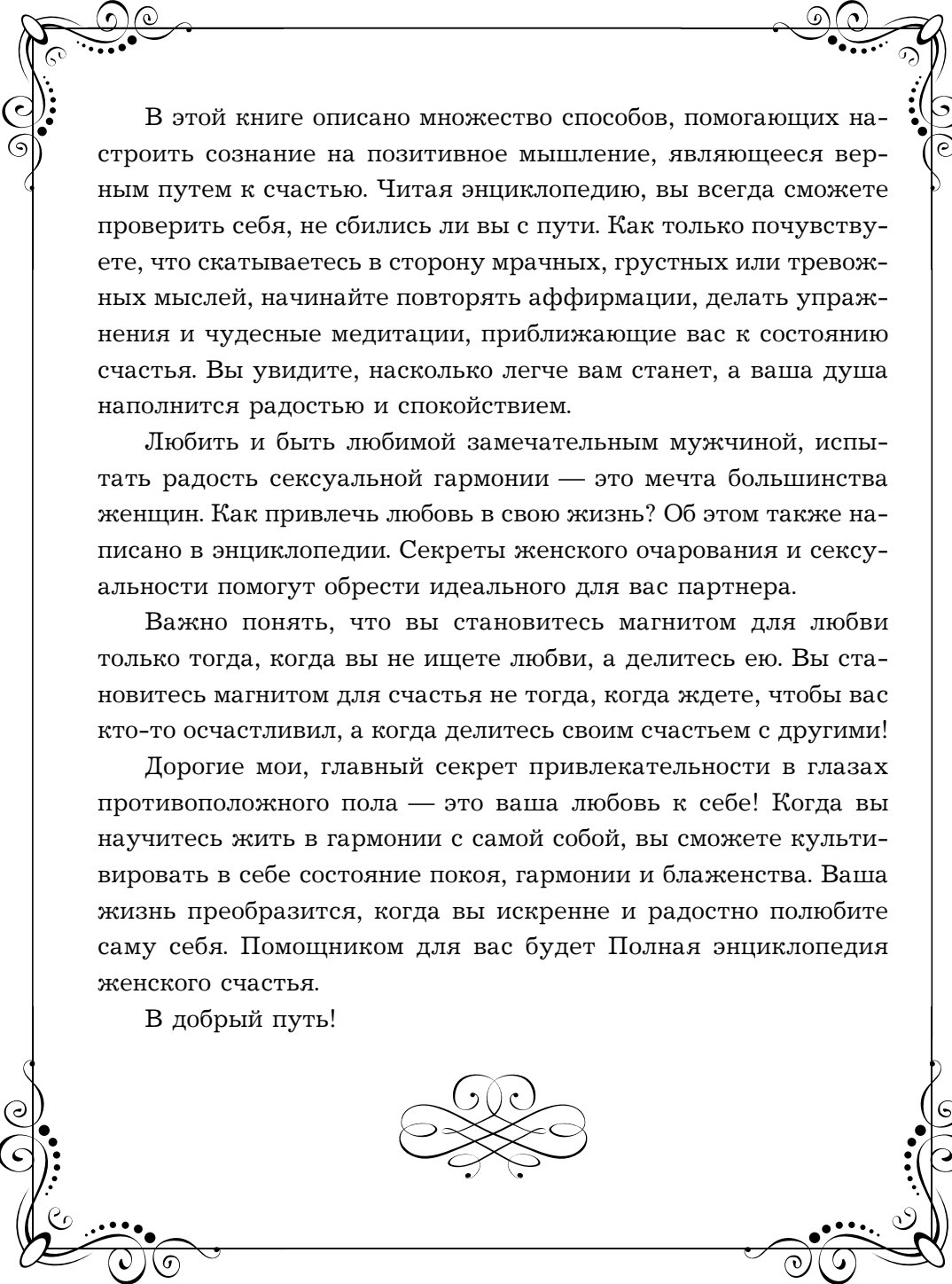
Четвертый секрет счастья. Выберите успех!.....	103
Пятый секрет счастья. Освободитесь от страхов.....	107
Шестой секрет счастья. Поверьте в себя!	112
Седьмой секрет счастья. Внутри нас сила, и сила эта — Бог	124
Восьмой секрет счастья. Сила — в настоящем!.....	136
Девятый секрет счастья. Радуйтесь жизни!.....	144
<i>Часть 3. Любовь — чудесная страна.....</i>	<i>151</i>
Бросаемся в океан любви	152
Секс — это дар богов	177
Я очаровательна всегда!.....	229
Чего хотят женщины	253
Учимся соблазнять и быть желанной.....	273
Современная тантра	308
Стремимся к совершенству	342
<i>Часть 4. Стань любимой за 30 дней.....</i>	<i>363</i>
Неделя первая.....	367
Неделя вторая.....	378
Неделя третья.....	387
Неделя четвертая.....	405
Напутственные слова	415

Вступление

Дорогие мои! Вы сейчас открыли необычную Энциклопедию. Она посвящена теме, вероятно, важнейшей для всех людей на земле, а особенно для женщин. Эта тема — счастье, и пути его достижения. Здесь вы найдете большое количество рекомендаций, интересных историй, медитаций, ритуалов, упражнений, посвященных различным способам обретения своего долгожданного счастья.

Люди думают, что счастье находится вовне, и стремятся куда-то, чтобы его достичь. Это не так! Привычку к счастью можно и должно выработать. Для этого требуются только ваше желание стать счастливой, успешной, любящей и любимой. Не бойтесь почувствовать себя счастливой! По какой-то причине, по-видимому, из-за устойчивых стереотипов сознания, привыкшего мыслить негативно, многие боятся быть счастливыми. Тот день, когда вы осознаёте, всей душой поверите в то, что внутри вас находятся несметные сокровища любви, которые могут наполнить вашу жизнь радостью и счастьем, — станет поворотным. Вы испытаете истинное счастье, ибо поймете, что счастье — внутри вас, что счастье — это ваш выбор.

Я где-то прочитала, что мы питаем счастьем своих ангелов, и они веселятся на небесах. Радостью мы очищаем свою ауру, а когда смеемся от души, весело и заразительно, мы очищаем свою карму от негатива. Не бойтесь радоваться жизни, не бойтесь смеяться, не бойтесь быть счастливой. Выберите сегодня счастье — и вся ваша жизнь станет совершенно другой!



В этой книге описано множество способов, помогающих построить сознание на позитивное мышление, являющееся верным путем к счастью. Читая энциклопедию, вы всегда сможете проверить себя, не сбились ли вы с пути. Как только почувствуете, что скатываетесь в сторону мрачных, грустных или тревожных мыслей, начинайте повторять аффирмации, делать упражнения и чудесные медитации, приближающие вас к состоянию счастья. Вы увидите, насколько легче вам станет, а ваша душа наполнится радостью и спокойствием.

Любить и быть любимой замечательным мужчиной, испытать радость сексуальной гармонии — это мечта большинства женщин. Как привлечь любовь в свою жизнь? Об этом также написано в энциклопедии. Секреты женского очарования и сексуальности помогут обрести идеального для вас партнера.

Важно понять, что вы становитесь магнитом для любви только тогда, когда вы не ищете любви, а делитесь ею. Вы становитесь магнитом для счастья не тогда, когда ждете, чтобы вас кто-то осчастливил, а когда делитесь своим счастьем с другими!

Дорогие мои, главный секрет привлекательности в глазах противоположного пола — это ваша любовь к себе! Когда вы научитесь жить в гармонии с самой собой, вы сможете культивировать в себе состояние покоя, гармонии и блаженства. Ваша жизнь преобразится, когда вы искренне и радостно полюбите саму себя. Помощником для вас будет Полная энциклопедия женского счастья.

В добрый путь!



Часть 1

Секреты любви



Часть 1. Секреты любви

Все может заменить любовь,
любови ж взамен
Нет ничего нигде.

Ш. Петефи

10

Драгоценные мои читатели, сколько бы лет вам сейчас ни было, каждый из вас по отдельности и все мы вместе мечтаем о любви. О том, чтобы любить и, самое главное — быть любимыми!

Я встречаюсь с огромным количеством людей в самых разных странах и городах. И большинство из них, включая десятилетних мальчиков и достаточно взрослых женщин, задают мне вопросы о любви. Где найти свою половинку? Почему мужчины меняются после свадьбы? Существует ли вечная любовь? Как полюбить себя?

Любовь, любовь, любовь...

Если вы думаете, что о любви мечтают лишь одинокие женщины, то вы ошибаетесь. Мне известны вполне состоявшиеся мужчины, которые до сих пор мечтают встретить свою единственную женщину. Почему же не всем это удастся?

Для нас, не побоюсь этого слова, волшебников, значительно проще материализовать денежное благополучие, чем подарить человеку счастье в любви. В чем же дело? Возникает парадокс — мы стремимся к любви, мечтаем о ней, но она как бы все время ускользает. Она играет с нами, манит и дразнит. Обещает и не всегда исполняет. А существует ли она вообще — любовь?

Я сладостно любима! Я сладостно любима!

Я сладостно любима! Я сладостно любима!

Я сладостно любима! Я сладостно любима!

Часть 1. Секреты любви

Вы не замечали, что в зависимости от того, как мы относимся к себе, меняется отношение к нам со стороны?

Если у нас в душе мир и покой, мы обычно привлекаем к себе добрых, порядочных и приятных людей, общение с которыми делает нас еще счастливее.

11

И обратное тоже верно. Чем больше мы критикуем и не любим себя, тем больше нам встречаются те, кто подтверждает нашу точку зрения.

Если мы думаем, что беззащитны, — появляются обидчики. Если мы думаем, что мы слабы, — наваливаются проблемы. А если мы утверждаемся в мысли о том, что мы прекрасны, сильны и достойны самого лучшего, то постепенно начинают возникать в нашей жизни люди, которые помогают нам сделать из жизни постоянную волшебную сказку.

Во взаимоотношениях с другими мы проявляем свои худшие и лучшие стороны. Выбор, как всегда, — за нами. Мы можем всю жизнь потратить на то, чтобы доказывать близкому человеку, что он или она в чем-то неправы. А можем позволить ему быть таким, какой он есть, и посмотреть на него глазами прощения и любви. Такой взгляд сразу переводит ваши взаимоотношения на совершенно другой уровень. Более возвышенный, духовный, совершенный, чистый.

Я верю в любовь и счастье лично для меня!

Я верю в любовь и счастье лично для меня!

Я верю в любовь и счастье лично для меня!

Я верю в любовь и счастье лично для меня!

Как часто люди страдают от того, что нет рядом близкого человека, который может поддержать и понять в трудную минуту, или от

Часть 1. Секреты любви

12

того, что любимые предадут и уходят. Однако у любого вопроса уже есть свой ответ, и каждая ситуация имеет свое достойное разрешение. Если мы сможем понять истинную природу своих взаимоотношений с людьми, увидеть их в свете Божественной любви, понять, что мы сами создаем те отношения, которых, как нам кажется, мы достойны, мы сможем исцелить себя и обрести подлинное счастье.

Мы каждый день и каждое мгновение создаем себя заново. Как? Очень просто — своими словами, мыслями, мысленными образами и действиями. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, вам надо лишь перевести свое сознание на более высокий уровень. Мыслить более возвышенными категориями. Мечтать о гармонии и мире. Так давайте же создадим сейчас почву для появления в нашей жизни чудесных друзей и прекрасных любимых.

Для этого надо лишь немного волшебства — а именно надо любить себя и постоянно подпитывать свое сознание чтением вдохновляющих и мудрых книг, а также совершением очищающих медитаций. Вот одна из них.

Медитация для любви

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьте все свое тело и просто слушайте.

Вам хорошо и комфортно. Ваше тело расслаблено и сейчас наполняется воздухом, как воздушный шарик. Представьте, что вы устремляетесь ввысь, вы летите по воздуху, ваше тело невесомо. Под руки вас поддерживают плотные потоки воздуха, так что вы совершенно спокойны. Постепенно поднимаясь, вы оказываетесь в совершенно другом мире. Здесь все пронизано любовью. Здесь совершенно безопасно и красиво.

Часть 1. Секреты любви

В этом более высоком мире вы видите причудливые строения, похожие на сталактиты. Они бело-голубого цвета. Также вы видите океан, но он не привычного нам синего цвета, а золотого. Вы видите, как бесчисленные блески солнечного света играют на поверхности этой золотой воды. Вы понимаете, что вы попали в очень добрый мир. Туда, где нет проблем и войн, где всюду царит гармония и счастье, где вы в полной безопасности. И самое главное — вы каждой клеточкой своего существа ощущаете глубокую, невероятную, безусловную любовь. Разумеется, это Божественная любовь. Сейчас вы можете забыть о своем возрасте, о своей внешности, о своих истинных или мнимых недостатках. Сейчас это неважно, потому что вас любят просто так, только за то, что вы существуете.

И вот вы видите, что над поверхностью золотого океана возникает силуэт прекрасной птицы. По мере приближения вы видите, что это огромная белая птица с очень умными и добрыми глазами. Она подлетает к вам и садится у ваших ног. Вы слышите мягкий голос, который предлагает погрузить на спину этой волшебной птицы все ваши сложности, все печали. Вы даже можете поместить на этот ковер своих знакомых людей, отношения с которыми далеки от совершенства.

Да, вспомните и поместите на птицу тех, кто вас обидел, тех, кто вас предал. А также тех, кого обидели и предали вы сами. При этом вы испытываете глубокое облегчение и удовлетворение. После того как вы погрузили все свои печали на спину волшебной белой птицы, она грациозно взмахивает крыльями и улетает вдаль.

Сейчас вы наблюдаете чудо. Вы видите, как все эти проблемы начинают таять под потоком серебристого света, который опускается с небес.

Часть 1. Секреты любви

При этом вы чувствуете, что как будто поток струящихся пузырьков наполняет ваше тело и поднимает ваше настроение. Вы чувствуете, что тоже начинаете меняться. Изменяется ваше отношение и к проблемам, и к людям.

Ваше осознание растет, вы начинаете смотреть на все глазами любви. Вы поднимаетесь над чувствами вины, гнева, обиды. Обида, усталость и недоверие, которые мешали вашему счастью, постепенно уходят. Тот Божественный дух, присутствие которого вы ощущаете с самого начала, пронизывает вас, и вы понимаете, что мы все — это одно, без начала и конца.

Есть в этом мире только одна сила, и сила эта — Бог. Вы понимаете, что и в вас, и в ваших друзьях и недругах также действует Бог. И что конфликты и непонимание — это всего лишь иллюзия, которую рассеивает луч Божественной любви. Найдите в своих любимых черты невинности, представьте их детьми, простите им их проступки, их вину. Поверьте, что они действуют по незнанию.

Вы понимаете, что, чем больше вы проявляете агрессию к другим, тем больше агрессии получаете. Поэтому попросите этот сияющий свет рассеять также и ваш гнев, ваши обиды, наполнить вас мудростью и спокойствием.

Отныне вы становитесь океаном спокойствия, океаном мудрости, океаном света. Куда бы вы ни шли, везде вы распространяете любовь. Ибо вы и есть любовь. Ибо любовь это все, что есть. Так оно и есть.

Где же ты?

Существует масса способов привлечения любви. На каждом углу развешаны объявления различных магов, которые обещают

Часть 1. Секреты любви

вернуть, приворожить, сделать обряд на любовь. Создана целая индустрия свах и брачных агентств. Вроде бы любовь понятна, разложена по полочкам и предсказуема. И в то же самое время вы можете случайно встретиться глазами с незнакомцем в тренажерном зале, в кафе, на почте — и все, чудо произошло! Без всяких свах. Что же это?

Почему какая-то теплая волна прокатилась между вами? Как будто какая-то сладостная тайна соединяет вас. Как будто именно вы двое знаете что-то, чего не знают другие. И ничего не надо объяснять. Все становится ясно с этого самого пресловутого первого взгляда! Все остальное уже происходит почти автоматически — вы совершаете массу поступков, иногда безалаберных и, с точки зрения других людей, совершенно непонятных, с одной-единственной целью — остаться с ним или с ней наедине!

Попробуем разобраться вместе с вами и вывести наши секреты любви в стройную систему. А вдруг получится?!

Я разрешаю себе любить! Я разрешаю себе любить!

Я разрешаю себе любить! Я разрешаю себе любить!

Я разрешаю себе любить! Я разрешаю себе любить!

