

***Я бесконечно благодарна Вселенной
за то, что она свела меня с Ириной!***

Всю жизнь я считала себя достаточно продвинутым и просветленным человеком, но нет. Этот курс открыл для меня новые знания и новые грани себя. Даже то, о чем я знала, стало в разы понятней. Я открыла новую себя. Глобально ничего не изменилось, но что-то изменилось внутри. Теперь я другая, готовая к переменам и к новой, лучшей жизни. Готова идти вперед, гордо подняв голову. Курс для меня стал как азбука, теперь я знаю буквы и умею писать. И я готова писать новую, счастливую историю своей жизни.

Юлия

На пути к успеху!

Прочитала свой список желаний, который составила, когда только начала заниматься на курсе Ирины Норны. Понимаю, что процентов пятьдесят желаемого и намеченного — выполнено! Это касается и ощущения себя, и внутренней дисциплины, и желаемых событий. Я, конечно, буду продолжать работать по предложенным методикам и стараться осуществить намеченное, а затем поставлю новые цели.

Оксана

Жизнь в самом деле меняется!

Ирина вдохновляет идти вперед и продолжать что-то делать, дает силы и энергию... Благодаря ей я стала более уверенной в себе и общительной, ко мне стали притягиваться интересные и позитивные люди...

Елена

А в итоге — счастье!

Прошло два месяца с того момента, как я начала заниматься в клубе Ирины. Итог: я стала уверенней и умиротворенней. У меня сияют глаза, и я нашла, наконец, свой стиль. Это оказалось проще простого, когда я поняла, какая я на самом деле. Мой мужчина чертовски доволен, потому что я наконец-то стала ему доверять и прекратила расширять свою зону ответственности. Оказалось, что я могу так чудесно принимать подарки от него и от мира, что не надо мне ничего, кроме того, чтобы просто быть собой: счастливой и творческой женщиной.

Илона

Я получу то, что захочу!

Я получила то, чего хотела, — прочувствовала свою самоценность, красоту, приняла свою внешность, полюбила себя со всеми «косяками» (а как оказалось, это и достоинства). Я убрала все то, что мешает мне смотреть в направлении будущего и двигаться вперед. Самое главное — это осознанное понимание, что я достойна, я — королева, я получу все, чего хочу. Эта информация важна и необходима абсолютно каждой женщине. Это основа нашей жизни и нашего счастья.

Елена

#PSYCHOLOGY#KNOWHOW

ИРИНА НОРНА

КРЫЛЬЯ
ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ПОЛУЧИТЬ
ОТ ЖИЗНИ И МУЖЧИН
ВСЕ, ЧТО
ПОЖЕЛАЕТ

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42
Н83

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

Норна, Ирина.

Н83 Крылья для тех, кто хочет получить от жизни и мужчин все, что пожелает / Ирина Норна. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 254, [1] с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-094779-9

Эксперт в освобождении от внутренних страхов и препятствий, создательница «Клуба Окрыленных Женщин» Ирина Норна превратит вас из скучной и несчастной в яркую и обворожительную!

Эта книга о четырех «столпах» женственности, об основе основ, которую должна знать каждая Женщина. Вы научитесь закрывать энергетические дыры, работать со страхами и самооценкой, откроете секреты исполнения желаний и узнаете, как же на самом деле полюбить себя. В этой книге минимум слов и множество интереснейших практик по работе с энергией, с вашим прошлым, вашими мыслями. Вы получите упражнения для развития сексуальности и привлекательности.

Сотни восторженных отзывов и жизнь самой Ирины Норны, за два года превратившейся из рядовой домохозяйки с нулевым доходом в успешного инвестора, — лучшее доказательство того, что каждая практика из этой книги приносит потрясающий результат!

Иллюстрация на обложке: Варвара Горбаш

16+

Издание для досуга

Ирина Норна

КРЫЛЬЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ЖИЗНИ И МУЖЧИН ВСЕ, ЧТО ПОЖЕЛАЕТ

Подписано в печать 13.04.2017. Формат 60×90/16.
Усл. печ. л. 16,00. 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

ISBN 978-5-17-094779-9

© Норна И., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Четыре грани женственности	9
ЧАСТЬ 1. ЭНЕРГИЯ	10
Что такое энергия?	10
Ваша жизнь — это ваши энергетические вибрации.	11
Что дает женская энергия?	13
От энергии к мечте	14
Откуда приходит энергия?	16
Взаимный обмен энергиями.	17
Зачем мужчине женская энергия?	18
Как мужчина истощает женскую энергию?	19
Как мужчина возвращает энергию?	21
Забота.	22
Деньги	22
Оргазм	24
Как отдавать, не истощаясь?	25
Что губит женскую энергию?	26
Воришки женской энергии	27
Как перестать отдавать энергию в никуда?	28
Как закрыть энергетическую дыру аборта?	29
Практика закрытия аборта	31
Как закрыть энергетическую дыру после смерти ребенка? ...	33
Практика закрытия смерти ребенка	34
Как закрыть энергетическую дыру кесарева сечения?	34
Практика закрытия кесарева сечения.	35
Как закрыть прошлые связи души и тела?	35
Практика закрытия прошлых связей	36
Как закрыть энергетические дыры незаконченных дел?	39
Практика закрытия незаконченных дел	42
Практика «Расчищение завалов»	42

Как закрыть энергетические дыры непрожитых чувств?	43
Кто такая хорошая девочка?	44
Ярлыки чувств.	45
К чему приводит блокирование чувств?	47
Как уходит энергия непрожитых чувств?	49
Кто блокирует наши чувства?	51
Что значит быть чувствующими?	52
Практика «Какая вы девочка?»	56
Практика «Подушка для битья»	57
Практика «Утренние страницы».	57
Практика арт-терапии «Мой настоящий образ»	58
Как закрыть энергетическую дыру обиды на себя?	63
Практика снятия обиды на себя.	66
Как восстановить энергетический баланс?	70
Благодарность	70
Природа	70
Приятные вещи	71
Еда	72
Энергия принятого решения	73
Практика арт-терапии для решительности.	81
Практика «Десять энергетических желаний»	87
Практика наполнения энергией	89
Практика «Скорая энергетическая помощь»	90

ЧАСТЬ 2. САМООЦЕНКА 92

Что такое самооценка?	92
Матрица «так» и «не так».	93
Избавьтесь от сравнений.	94
Не давайте оценок!	97
Не стройте ожидания.	100
И «так» тоже возможно!	101
Зона роста	104
Практика «Матрица».	105
Как на самооценку влияет критика?	108
Что делать с критикой мамы?	109
Обратная сторона похвалы.	110
Как повысить самооценку?	113
Десять сосудов любви для повышения самооценки	114
Связь самооценки с сосудами любви	115
Наполнение шести сосудов любви.	116
Практика «Наполненность сосуда любви»	129
Практика любви к себе	131
Гавайский метод наполнения любовью	136
Техника «Хо'ополопоно» на примерах	139
Медитация «Любовь к будущему дню»	145

Эффективны ли аффирмации для повышения самооценки?	147
Как работает вопрос «Почему»?	148
Практика «Почему»	149
Вы — королева!	150
Практика уверенности в себе	151
Принятие своих минусов	152
ЧАСТЬ 3. СЕКСУАЛЬНОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	154
Женская сексуальность	154
Откуда берутся проблемы сексуальности?	155
Если хорошая девочка встречает хорошего мальчика	158
Как хорошим девочкам проявлять свои чувства?	159
Практика «Самые сложные чувства»	163
Практика «Проглоченные чувства»	163
Практика арт-терапии «Плохая + хорошая девочка»	164
Атмосфера секса	170
Как создать сексуальную атмосферу?	171
Что нужно знать о женском оргазме?	176
Почему не получается оргазм?	178
Страх раскрытия женственности	179
Предки в постели	179
Комплекс неполноценности	179
Причина в детях	180
Страх боли	180
Подавление чувств	180
Роль маленькой девочки	181
Как добиться оргазма?	181
Не существует сексуальных извращений	182
Сексуальные игры	183
Медитация для пробуждения желания	184
Пиковый оргазм и оргазм «Плато»	186
В чем разница между мастурбацией и сексуальным совершенствованием?	187
Магия прикосновения	187
Простые техники для сексуального совершенствования	188
Практика «Сексуальный настрой»	189
Практика «Игра в ванной комнате»	190
Практика «Выключение мозга»	192
Работа с интимными мышцами	193
ЧАСТЬ 4. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ	194
Что значит «предназначение»?	194
Чем задача отличается от предназначения?	197

Любимое дело или предназначение?	199
Как определить сферу своих талантов?	200
Практика «Сундучок с бриллиантами»	203
В чем ваше предназначение?	204
Фокусируйтесь на плюсах	206
Применяйте к своему опыту	207
Не судите себя!	207
Вознаграждение Вселенной	208
Трудности неизбежны	209
Практика «Поиск предназначения»	210
К предназначению через проблемы	215
Проблема как задача	216
Проблема как урок	216
Проблема как игра	221
Практика «Повторяющиеся проблемы»	222
Практика «Большая боль»	223
Женское предназначение	224
Создание пространства	225
Накопление энергии	228
Жизнь в радости	231
Будьте осознанными!	233
Как реализуется женское предназначение?	235
Практика «Как часто я выбираю негатив?»	239
Практика «Перечень предназначений»	239
Как пройти путь к предназначению?	239
Не бойтесь мечтать!	241
Что такое мотивационная тяга?	241
От мечты к цели	242
Сроки исполнения	243
Практика «Срок мечты»	243
Что нужно для воплощения мечты?	244
Конкретность	244
Масштабность	244
План действий	245
Последовательность	245
Гибкость	247
Опыт	249
Все к лучшему!	249
Практика «Мое золото»	251
Практика «Семь мечтаний»	252
Послесловие	254

ВВЕДЕНИЕ

ЧЕТЫРЕ ГРАНИ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Наверняка у некоторых из вас сразу возникнут вопросы: «Почему четыре грани женственности? Почему не пять, не девять или двенадцать?» Я пришла к этому числу исключительно опытным путем. Ко мне в программы и на консультации женщины обычно приходят с четырьмя основными вопросами. Какой бы теме ни был посвящен тренинг, мы, так или иначе, приходим именно к ним. Когда мы говорим про деньги, про любимое дело, про свободу от страхов, всегда приходится пройти по этим четырем базовым точкам.

Эта книга о четырех столпах женственности, об основе основ, которые должна знать каждая. Четыре главных темы:

- женская энергия;
- самооценка;
- сексуальное совершенствование;
- предназначение.

Это азы, разобраться с которыми — ваша основная задача, если вы действительно хотите перемен в своей жизни. А я буду рада стать вашим проводником в этих темах.

ЧАСТЬ 1

ЭНЕРГИЯ

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГИЯ?

В наше время действуют совершенно иные энергетические законы, нежели те, что были актуальны десять лет назад. Про то, каким энергетическим законам мир подчинялся лет 50–100 назад, мы вообще говорить не будем. Устарело. То, что работало тогда, на данный момент уже теряет свое значение. Это значит, что приемы, которые мы используем в работе с энергиями, также становятся неактуальны. Считается, что чем древнее метод, тем он действеннее. Но на самом деле пытаться накапливать энергию теми способами, которыми пользовались наши прапрабабушки, иногда то же самое, что делать арифметические вычисления при помощи обычных счетов. Конечно, они помогут вам все правильно посчитать, но не проще ли в современном мире воспользоваться калькулятором или компьютером?

Мы живем в век совершенно других технологий. А значит, и других энергий. В этой части книги я хочу вам рассказать о том, насколько проще стало общаться с энергиями. Однако вместе с простотой в нашу жизнь пришла еще

и огромная ответственность, ведь увеличение энергетического потока требует большей грамотности и осознанности. Очень важно это понимать, чтобы не навредить себе и планете в целом.

В чем же заключается отличие старых и новых законов? Раньше считалось, что энергию следует копить. Мы часто говорили о том, что энергия в нас откуда-то возникает, мы ее накапливаем, потом кому-то раздаем и снова начинаем накапливать. Но это — заблуждение, хоть и весьма распространенное.

Как вы помните из физики, энергия ниоткуда не берется и нигде не исчезает. Вот мы с вами: я — Ирина Норна, вы — читательницы этой книги, **МЫ С ВАМИ И ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ**. Мы с вами и есть то, что пытаемся накопить. Можете себе это представить? Это все равно, что вода пыталась бы еще больше стать водой. Смысл происходящего просто теряется.

“
Основная задача современной женщины — осознать, на какой энергетической частоте она вибрирует, на какой энергетической частоте создает свои мысли.
”

Именно этим мы и займемся в этой книге.

ВАША ЖИЗНЬ — ЭТО ВАШИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВИБРАЦИИ

Что происходит с вами сегодня? Посмотрите, что вас окружает на данный момент. Какими людьми вы окружены? Они вам нравятся, или они вас раздражают? Удовлетворяет ли вас тот интерьер, который сейчас вас окружает? Каков ваш доход и уровень жизни? Да? Отлично. Нет? Все это означает только то, что вы вибрируете на этом же уровне. Вы стоите на той же ступени, где и разваленная съемная однушка с отваливающимися обоями, деньги впритык

до зарплаты, нелюбимая работа, странный и неудобный мужчина рядом.

Да-да. Это все вы. Это часть вас — этот мужчина, этот интерьер, этот уровень дохода. Продолжение вашей энергии. Женщина, которая получает 1000 долларов в месяц (неважно, откуда она их берет — у мужа, из тумбочки или у нее такая зарплата), вибрирует на частоте этой тысячи долларов. Если в вашей жизни есть только 100 долларов, значит, таковы ваши вибрации. 10 000 долларов — это 10 000 тысяч в вибрациях, в ответственности, в сфере влияния.

“
Все, что у вас есть, имеет тот же уровень колебания, что и вы сами.
”

Если вы в состоянии вибрировать на более высоких уровнях, то вы в состоянии привлечь более «высокие» деньги, более интересных людей, вы в состоянии более легко и быстро реализовывать задуманное.

Приведу простой пример. В жизни часто происходит так, что когда вам на голову «падает» какая-то большая сумма денег, тут же складывается некая ситуация, когда вы вынуждены отдать эти деньги. На лечение, на ликвидацию последствий автомобильной аварии. Копейка в копейку! То есть ваша машина ломается примерно на ту же сумму, что вы получили, или заболевает кто-то близкий, и лечение требует именно этой же, внезапно упавшей на вашу голову суммы... Или, допустим, вы получаете какую-то возможность, а через некоторое время оказывается, что вы вынуждены этой возможностью пожертвовать ради кого-то или чего-то.

Все дело в том, что если вам дается что-то (деньги, возможность, партнер) сильно большим авансом, то обязательно произойдет ситуация, которая «поможет» вам остаться на прежнем энергетическом уровне. Вы, по факту, останетесь с теми же деньгами, с теми же людьми, с теми же материальными благами, на уровне которых вибрируете.

Основная задача настоящего времени заключается в том, чтобы повышать свой энергетический уровень.

НЕ НАКАПЛИВАТЬ, а повышать уровень принятия и отдачи энергии. Расширять пропускную способность, иными словами. И предназначение женщины во многом состоит именно в том, чтобы эту жизненную задачу осознать. Первое, что ложится на женские плечи, — это необходимость повышать свой уровень энергетической вибрации из всех своих немалых женских сил. Не только зарабатывать деньги, не только рожать детей! На все сферы своей жизнедеятельности мы должны смотреть через призму увеличения своего энергетического потенциала.

Что дает женская энергия?

В современной литературе очень часто говорится о том, что женщина все получает легко, по щелчку пальцев. «Будь женственной, оставайся на высоком уровне женского потенциала, и все у тебя будет легко». На самом деле это большое заблуждение, которое стоило больших потерь женщинам, не разобравшимся в женской энергии. Ведь это совершенно не значит, что благодаря вашей женственности вы будете получать блага просто так. Прямо так и тянет разобраться тогда с термином «женственность» для начала... Чтобы подвести логическую базу под уравнение: Я + Женственность = Все, что пожелаю, легко и сразу. Но об этом позже.

Женщина, которая все получает легко, просто входит в резонанс с правильными потоками.

Она вибрирует внутри себя на нужном уровне энергии. То, что для кого-то составляет сложность, в ее жизнь приходит легко. Приходят правильные знакомства, правильные суммы денег, правильные возможности и так далее. И она действительно ничего за это не платит. Но она умеет:

- 1. Привлекать возможности.**
- 2. Замечать возможности.**
- 3. Брать возможности.**

Она не расплачивается тем самым обстоятельством, которое «выравнивает» ее уровень энергии. Не случается аварий, болезней или ситуаций, когда приходится жертвовать чем-то. Женщина просто дарит улыбку и благодарность.

“
Женщина, которая находится на низком уровне вибраций, все время пытается за что-то расплатиться.
”

Почему это происходит? Во-первых, она считает, что всего этого недостойна, а во-вторых, она не понимает, что энергетически она сильна. Настолько, что многие люди хотят ей помогать и быть рядом с ней просто так, за счастье получить каплю ее энергии.

От энергии к мечте

У меня есть знакомая, которая участвовала во многих мероприятиях вместе со мной. Мы часто говорили с ней о том, что у нее очень сильная женская энергия и что мужчины получают огромное счастье от того, что просто оказываются рядом с ней, помогают ей. Взамен они получают ее улыбку, наполненную энергией, и им этого достаточно. Недавно я получила от нее письмо с рассказом о том, как она удачно нашла офис для своего будущего женского центра, и теперь ей нужны только деньги для первого взноса. Она мне пишет: «Я нашла его!» Я спрашиваю: «Кого? Мужчину, который даст тебе деньги?» Она: «Нет. Я нашла помещение». Я пишу: «Завтра жду от тебя сообщение о том, что ты нашла Его — человека, который оплатит тебе это помещение». И что же вы думаете? На следующий день она опубликовала в Живом Журнале свою историю о том, каким чудесным образом она нашла это помещение, и что ей недостает определенной суммы. Она никого ни о чем не просила, просто поведала миру свою ситуацию. И вдруг один из ее клиентов предложил ей подарить нужную сумму денег! Просто потому, что он хочет помочь этому проекту. Когда вы выводите свой

энергетический уровень на определенную отметку, такие вещи начинают происходить чаще.

Женщине с высоким энергетическим потенциалом очень легко реализовывать свои мечты.

На тренинге «Исполнение желаний» мы с участницами создаем «Карту мечты». Мы говорим, что входим в резонанс с той вещью или событием, которое хотим иметь в своей жизни. Мы излучаем колебания на той же волне, что и наша мечта. В этом нет никакой мистики. Ни для кого сейчас не является секретом открытие в квантовой физике: мы все состоим из энергии. И то, что кажется нам твердым, — всего лишь более плотный сгусток энергии. Если вы не верите мне — поверьте физике. Физику сейчас изучить очень просто: сядьте за компьютер, откройте YouTube и введите запрос: «смешарики пин-код». Эти чудесные мультики прикольным детским увлекательным языком в игровой форме поведают вам и о том, что есть наночастицы, которые мы не можем видеть, потому что их длина меньше длины световой волны, а все что ее меньше — наш глаз не видит, хоть это и существует. Они поведают вам о шальных электронах, которые могут больше, чем порой хотелось бы. Да, простите за лирическое отступление, просто я — совершенный бездарь в физике — буквально за несколько месяцев вместе со своим тогда пятилетним сыном освоила с огоньком все то, что не далось мне в школе на скучных академических уроках. И узнала много нового об устройстве мира. Так вот: даже Ньюша, Бараш и прочие смешарики знают, что мы — энергия.

Мы живем в такое время, когда можно сфотографировать свою ауру, когда передача мыслей на расстояние стала доступной частью нашей жизни. Не нужно быть шаманом, чтобы открыть свой электронный ящик и мгновенно передать свои мысли из Украины в Америку. Сейчас мы относимся к этому как к чему-то естественному, но еще сто лет назад мобильные телефоны и Интернет показались бы чем-то невероятным, настоящим чудом. Прямо сейчас я лечу, как птица, на высоте, кто его знает, сколько километров.