

Мак получилось, что к сорока годам я осталась одна. Я уже ни во что хорошее не верила и думала, что одиночество — это моя судьба. Взяла почитать эту книгу совершенно случайно, но не смогла оторваться, настолько меня захватило чтение. Главное, я поверила, что могу быть счастливой и могу получить то, чего хочу. Надо только настроить свое подсознание. Я выполняла практики — медитировала, — и уже через несколько месяцев встретила мужчину своей мечты. Спасибо Наталье за то, что дала мне шанс и показала, как им воспользоваться.

Кира, Красноярск

Это просто волшебство! Наталья — настоящая фея. Читайте книгу, выполняйте практики, и результат обязательно будет. Я сначала не верила, но эта книга убедила меня в том, что у меня есть шанс стать счастливой. Тут каждое слово пронизано позитивной энергией. Я выполняла несколько ритуалов всего неделю и сразу же получила результат: мужчина, который мне нравился, пригласил меня на свидание. А ведь мы были полгода знакомы до этого и кроме «привет», «пока» даже толком ни о чем не говорили! Эта книга теперь одна из главных у меня.

Елизавета, Кемерово

Сэтой книгой нужно работать. Читать и делать все так, как пишет Наталья. Не лениться. Времени много не потребуется. Мне книга помогла не обрести любовь, а расстаться с человеком, который делал меня несчастной. А это очень сложно. Я научилась себя любить — выполняла специальные тренинги, о которых пишет Наталья. Я чувствовала, как меняюсь, поверила в то, что я уникальная, достойная счастья и любви, прекрасная женщина. Вы не представляете, как это здорово! С помощью Натальи я сделала важный шаг, обрела свободу и теперь стою на пороге новых, прекрасных отношений.

София, Тула

Я прочла эту книгу несколько лет назад и могу с уверенностью сказать — работает! Когда увидела новое издание, очень обрадовалась. Знаю, что Наталья Правдина — неутомимая труженица, она постоянно ведет семинары, продолжает учиться сама, осваивает новые техники. Я не ошиблась, в этой книге появились новые очень интересные ритуалы. Спасибо автору за труд и за очередную порцию оптимизма, который помогает идти к своему счастью.

Марина, Санкт-Петербург

Эта книга попала мне в руки в самый тяжелый момент моей жизни — меня оставил мой любимый человек. Наталья помогла мне не пасть духом, она буквально вытащила меня из глубочайшей депрессии. Я поверила в себя, в то, что достойна счастья, научилась любить себя. А ведь это мало кто умеет делать, поверьте. Я повторяла аффирмации, как учит Наталья в этой книге. И мое счастье встретило меня. Причем очень скоро.

Анастасия, Новосибирск

Рекомендую эту книгу всем своим замужним подружкам, которые уже по сто лет в браке и устали от него. Наталья подсказала, как оживить отношения. Раньше у нас с мужем была тихая «война» — он был недоволен мной, я им. И в этой ужасной атмосфере росли наши дети. А теперь мы снова счастливы. Посмотрите, как вы живете, и если чувствуете, что в вашей семье нет любви, обязательно почитайте книгу Правдиной. Вы многое поймете о себе и своем спутнике.

Екатерина, Москва

Книга полезна всем, кто считает себя несчастным и думает, что все уже потеряно. Поможет изменить себя, поскольку изменяет укоренившиеся представления о том, как все должно быть. Поможет начать думать о себе, следить за собой, баловать себя в разумных пределах, организовать себя. А главное — книга учит любить себя, ведь это так интересно и прекрасно!

Хотелось бы обратить внимание на медитации: действительно перемены в жизни после них не за горами.

Елизавета, Москва

Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни

НАТАЛЬЯ

ПРАВДИНА

БОЛЬШАЯ КНИГА

Любви

♡ ПРИВЛЕЧЬ ♡ ♡
♡ и СОХРАНИТЬ! ♡ ♡

ПРАЙМ
У

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 любви. Привлечь и сохранить! / Наталья Правдина. — Москва: АСТ, 2015. — 288 с. — (Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни).

ISBN 978-5-17-085653-4

Найти вторую половинку, быть самой любимой и желанной, создать семью — эти желания объединяют почти всех женщин мира! И то, как действительно исполнить эти желания, — бесценная информация!

Наталья Правдина — ведущий специалист по позитивной психологии, самый известный в России мастер фэншуй, автор многочисленных бестселлеров, долгое время изучала тайны и закономерностей любви. Она училась у мастеров фэн-шуй, психологов, магов. Она провела сотни тысяч тренингов и консультаций, помогла многим и многим стать счастливее. Итог ее работы — в этой книге!

Здесь собраны только проверенные рекомендации и способы достижения любовной и сексуальной гармонии, приведены реальные техники, которые до этой книги Наталья открывала слушателям только на элитных семинарах! Найти любовь и удержать ее, завоевать и очаровать, возродить былые чувства, стать уверенной и счастливой — именно об этих тайнах расскажет Наталья Правдина. Неважно, молоды вы или уже в возрасте, есть у вас семья или вы одиноки, достигли ли вы успеха или только ищете свой путь в жизни, — с помощью этой уникальной книги у вас есть шанс уже завтра сказать: «Я люблю! Я любима! Я счастлива!»

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-085653-4

© Правдина Н., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Вместо предисловия	10
Искусство жить в любви!	10
О чем эта книга	11
Тайна любви № 1. Почему мужчины любят женщин, которые любят себя, или Как понравиться самой себе	13
Практики в помощь	18
Аффирмации в помощь	21
Тайна любви № 2. Поверьте в себя и разрешите себе быть счастливой	23
Нет ничего лучше вашей индивидуальности	27
Определяем свои сильные стороны	30
Практики в помощь	34
Аффирмации в помощь	38
Тайна любви № 3. Позитивный настрой — лучшая приманка для любви	39

Содержание

Практики в помощь	44
Аффирмации в помощь	50
Тайна любви № 4. Мужчины любят глазами, или Настало время взглянуть на себя в зеркало!	53
Секреты привлекательности	54
Практики в помощь	58
Аффирмации в помощь	62
Тайна любви № 5. Мы такие разные, или Чего на самом деле хотят мужчины	63
С чем стоит смириться	65
Как лучше понять своего мужчину	67
От внимания к пониманию	72
Практики в помощь	75
Аффирмации в помощь	77
Тайна любви № 6. Все мы несовершенны. Примите недостатки мужчин и перестаньте смотреть на мир через розовые очки!	79
Он не идеален, или с какими недостатками можно смириться	82
Что делать, если мужчине приходится спасать	84

Содержание

Что делать, если мужчина перестал соответствовать ожиданиям	90
Как справиться с недостатками мужчин	92
Практики в помощь	99
Аффирмации в помощь	104
Тайна любви № 7. Любовь не терпит уз! Не впадайте в зависимость!	
Любовь или зависимость	105
Любовь или зависимость	107
Чем меньше мы мужчину любим, тем больше нравимся ему	110
Как выйти из зависимости	115
Практики в помощь	119
Аффирмации в помощь	124
Тайна любви № 8. Любовь как искусство совместной жизни, или Как научиться разрешать конфликты	
Как предотвратить конфликт	125
Как выйти из конфликта без потерь	129
Практики в помощь	130
Аффирмации в помощь	135
Тайна любви № 9. Доверие — путь к настоящей любви, или Как справиться с разрушающей ревностью	
	137

Содержание

Почему появляется ревность	141
Практики в помощь	146
Аффирмации в помощь	148

8

Тайна любви № 10. Ваша сексуальность — путь к сердцу любого мужчины!

149

Что мужчины думают о женской сексуальности	150
Как пробудить свою чувственность	152
Станьте соблазнительной в глазах мужчины	156
Стриптиз в помощь	158
Искусство владения интимными мышцами	161
Практики в помощь	165
Аффирмации в помощь	172

Тайна любви № 11. Искусный секс — залог прочных отношений!


173

Проблемы в отношениях начинаются с секса	174
Как сделать сексуальную жизнь яркой	176
Практики в помощь	224
Аффирмации в помощь	235


Тайна любви № 12. Секс — не рутина. Внесите разнообразие в интимную жизнь!

237

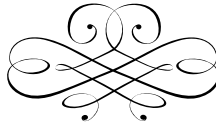
Начните с изменения себя!	240
Удивите его!	241



Содержание



Напомните мужчине, как он вам важен	242
Поменяйте модель поведения в сексе	243
Используйте сексуальные игрушки	244
Станьте режиссером своей сексуальной жизни	244
Учитывайте его интересы	246
Практики в помощь	249
Аффирмации в помощь	254
Тайна любви № 13. Секреты фэн-шуй в помощь любви!	255
Активизируем сектор Любви, семьи и брака	259
Практики в помощь	272
Аффирмации в помощь	277
Эпилог	279



Вместо предисловия

10

Рада приветствовать вас, мои дорогие друзья! Я снова с вами и на этот раз хочу пригласить в увлекательное путешествие под названием любовь!

У вас в руках книга, которая с первой до последней страницы посвящена этому восхитительному чувству. Вы готовы изменить свою жизнь, открыть ее для счастья и настоящей, взаимной, восхитительной любви? Тогда вы на правильном пути. Потому что именно в этой книге вы найдете самые эффективные советы для себя и своего партнера. Вы сможете: открыть свое сердце для любви и найти вторую половинку, наладить отношения с тем, кто уже рядом с вами, избавиться от безответной любви или расстаться (иногда и это необходимо, чтобы открыть себя для новых отношений). Я расскажу вам о тайнах любви, о ее законах и правилах. Вы многое поймете и многое сможете изменить. И очень скоро вы сможете сказать: *«Я, я счастлив или счастлива. Я Люблю!»*

Искусство жить в любви!

Уверена, что каждая или каждый из вас, мои дорогие, мечтает о любви. Невозможно представить нашу жизнь без этого удивительного чувства, которое окрыляет и дарит нам не-

бывалую энергию. Энергию созидающую, творящую, захватывающую нас своей беспредельной силой.

Тот, кто хотя бы раз в жизни не испытал того неистового вдохновения, которое дарит нам любовь, можно сказать, зря жил на этом свете. Известны исторические примеры того, как молодые люди рисковали своей жизнью, чтобы провести всего одну ночь с любимой. Любить и наслаждаться любовью действительно здорово.

Каждый человек достоин любви и каждый должен ее обрести! Я в этом уверена. Есть много способов овладеть этим высоким искусством — любить и быть любимым. И это правда так! Любовную жизнь нельзя пускать на самотек, важно каждую минуту работать над собой и своими отношениями, чтобы они всегда оставались гармоничными. Работать над тем, чтобы любовь пришла в вашу жизнь — ВОЗМОЖНО! Об этом говорю вам я и примеры тысячи моих читателей, слушателей моих семинаров, которые после познания секретов любви сумели изменить свою жизнь. Поверьте, любовь стоит того, чтобы ей заниматься!

О чем эта книга

Эта книга входит в серию моих лучших руководств по счастливой и успешной жизни. По многочисленным просьбам своих читателей я решила издать ее второй раз. Я добавила новую информацию, но главное — много практических рекомендаций, которые успела накопить за время своей работы с кли-

Вместо предисловия

ентами. Это и психологические советы, и тренинги, и чудодейственные медитации, визуализации, и магические аффирмации, заговоры и заклинания, ритуалы и, конечно, мои излюбленные практики фэн-шуй.

12

Сотни людей по всему миру успешно опробовали на себе мои рекомендации и добились небывалых успехов. Теперь это можете сделать и вы! Откройте для себя новую гамму чувств и ощущений, влюбитесь в первый раз или полюбите заново своего партнера, внесите разнообразие в интимную жизнь, пробудите свою привлекательность и сексуальность. Вы это можете, а я вам помогу!

Вы готовы? Тогда в путь!

Ваша Наталья Правдина



Тайна любви № 1

Почему мужчины любят
женщин, которые любят себя,
или Как понравиться самой себе



Любить себя — значит давать себе право быть таким, какой ты есть в настоящий момент.

Лиз Бурбо

14

Говорят, что любовь — главная созидаящая сила, связующая ткань Вселенной.

Все живое на нашей планете притягивается друг к другу, кружась в вечном акте любви. И наше духовное развитие может идти только через любовь. Когда мы влюбляемся, это значит, что мы соединяемся со всей Вселенной в великом танце созидающей любви. Это дает нам силу, творческую энергию, рождает новые идеи и дает импульс к развитию. Влюбленность — это ни с чем не сравнимое чувство, но оно проходит, к этому нужно быть готовыми. А что же дальше? Будущее многовариантно.

Либо вы остаетесь вместе и проходите через многие испытания, во время которых ваша любовь закаляется и крепнет. Именно такая любовь помогает вам стать мудрее. Либо вы расстаетесь и отправляетесь на поиски новой любви.

Современный мир в последнее время склоняется ко второму варианту. Люди все чаще и чаще предпочитают не испытывать стрессов совместной жизни и остаются вместе лишь на короткое время, пока длится влюбленность. Три, пять, максимум семь лет, и брак распадается. Хорошо это или плохо — трудно судить. Такова реальность, и с ней не поспоришь. Поскольку подавляющее большинство разводов инициируется именно женщинами, то рискну предположить, что они быстрее теряют терпение и выбирают свободу.

Страдает ли от этого любовь? Наверное, да. Особенно та, о которой мы читали с детства в книгах. Та романтическая, одна на всю жизнь любовь, за которую дрались, убивали, ревновали, страдали, боролись, сражались, хранили верность всю свою жизнь. Страдает также та любовь, которую мы видели на теле- и киноэкранах. Любовь-сказка, любовь-мечта, любовь, о которой грезят все девушки. Та любовь, о которой неистово и страстно поют все певцы на этой планете. Однако как часто вы встречали такую любовь в жизни? А если честно?

Может быть, не стоит грезить о какой-то идеальной любви, ведь так тяжело потом страдать после ее истинной или мнимой потери. Предлагаю немного изменить угол зрения. Вы, наверное, уже догадываетесь, что я предлагаю вам полюбить себя. Совершенно верно! Если вы любите себя, то вы уже никогда не будете страдать из-за потери абстрактной любви. Ваши отношения с самим собой находят отражение во всех остальных ваших взаимоотношениях. И это правда! Самая сильная притягательная энергия идет от женщин, которые искренне, беззаветно и уверенно любят самих себя! Удивлены? А между тем здесь нет ничего удивительного!

Чем лучше вы относитесь к себе, тем лучших людей вы к себе привлекаете. В этом отношении гибкость проявляется в том, чтобы не позволять себе иметь те отношения, которые недостойны вас, в которых партнеры унижают или заставляют страдать друг друга.

**Величайший секрет мира и любви заключен в том,
чтобы любить себя, при этом все время находиться
в хорошем настроении и позитивно мыслить!**