

Восторг!

Я была на тренинге, и я восторге! Теперь хочется жить и кайфовать!

Это урок Любви!

Я бесконечно благодарна за тот Урок ЛЮБВИ, который мы получили на тренинге! Это новый импульс для работы над собой, и я думаю, такой импульс нужен каждой женщине, чтобы вновь посмотреть со стороны на себя, увидеть по-новому своего спутника и, наконец, испытывать счастье и любовь независимо от внешних обстоятельств! Мы все пришли в этот мир учиться любить!

Все оказалось просто!

Серафима, огромное спасибо за мудрость! Я УЖЕ многое изменила в своей жизни! И вижу положительный результат! Оказалось все намного проще в жизни, надо всего лишь слышать и чувствовать себя, дарить позитивные моменты себе и окружающим прямо сейчас, жить «здесь и сейчас». Столь очевидные и простые вещи, но как круто они меняют жизнь!

Я нашла Учителя!

Я долго искала Учителя, который поможет расставить все на свои места. И вот Вселенная услышала меня. Это то, что нужно для нас, женщин, то, чего не хватает нам в жизни.

Новая я!

Мы погрузились в настоящее колдовство, в мир таинственный и захватывающий! Ощущения невероятно сложно выразить словами. Но во мне теперь есть знания, я чувствую, как бьется сердце, как текут энергии в моем теле. Здравствуй, новая я!

#Psychology#KnowHow

Серасфима Мира

РАЗБУДИ
ЭНЕРГИЮ
ЖЕНСТВЕННОСТИ!

Вспомни себя истинную



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.52
С32

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

Серафима Мира.

С32 Разбуди Энергию женственности! Вспомни себя истинную / Серафима Мира. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-111716-0

Каждой женщине дается достаточное количество энергии, чтобы быть счастливой и наполнить мир любовью, ведь в этом ее предназначение. И энергии этой очень, очень много! Столько, что хватит и на любовь, и на детей, любимое занятие, дом. Исполнить можно почти любое желание. Почему же не все женщины счастливы и успешны? Почему вокруг много одиноких, страдающих, недовольных собой, живущих со страхом и душевной болью?

Психолог, эксперт по раскрытию женственности, автор множества тренингов, создатель первого блога о женственности в Instagram Серафима Мира знает ответ на этот очень непростой вопрос. Она объяснит вам, что делать, укажет путь, который исправит ситуацию.

В этой книге — уникальные практики, которые помогут увидеть истинную себя, избавиться от разрушительных женских программ и застарелых обид, понять, что вы действительно хотите, и исполнить желания. Вы узнаете, как раскрыть в себе женственность и развить Женскую Силу, проработать родовые сценарии и обрести силу рода. Сотни восторженных отзывов доказывают, что практики эти работают! В чьей-то жизни уже произошло чудо, кто-то уже разглядел себя за злыми словами внутреннего критика, почувствовал: «Я — женщина, совершенная, счастливая, такая, какой всегда хотела быть!»

Макет подготовлен редакцией



© Серафима Мира, 2018

© Shutterstock /

GN, Irina_QQQ, onot, xamyak,
иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-111716-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
------------------------	---

Соглашение. Важные правила, которые вы принимаете для себя по умолчанию перед прочтением книги	12
--	----

Глава 1.

Любовь к себе	13
----------------------------	----

О женском предназначении	14
--------------------------------	----

Почему же нам так важно любить себя?	15
--	----

Чем любовь к себе отличается от эгоизма?	18
--	----

Фокус внимания, или Что вы поливаете в своей жизни?	21
--	----

Женщина — это пространство	22
----------------------------------	----

Эпоха возрождения женственности	23
---------------------------------------	----

Глава 2.

Разрушительные женские программы	27
---	----

Все мы с вами ведьмы	35
----------------------------	----

Чем опасны разрушительные программы, и как от них освободиться?	37
Что еще разрушает женщину и отнимает жизненную энергию?	40
 Глава 3.	
Основные законы женского счастья	45
Женщина всегда женщина	46
Иерархия ценностей	47
Роли женщины	51
Четвертый закон: ответственность	59
Пятый закон: принятие	63
Шестой закон: «Я хорошая, что бы ни случилось!»	70
Седьмой закон, мой любимый, — благодарность ...	73
 Глава 4.	
Очищение пространства	87
Женское счастье — это работа	88
Прощение	93
Внутренний ребенок	101
Как формируется любовь к себе	105
Ахи-страхи	134

Глава 5.

Наполнение своего пространства 143

Свидание с собой 144

Источник женской силы + счастье внутри 149

Я есть..... 154

Никогда не предавайте себя! 155

Моя личная уникальность 158

Как я пойму, что он меня любит? 159

Любовь к себе или лень? 163

Четыре кита вашей жизни..... 165

Здесь и сейчас 167

Истина или фантом?..... 171

Выход из зоны комфорта 173

Глава 6.

Женское тело..... 177

Женское тело — храм 178

День бревна 181

Как полюбить свое тело..... 184

Сердечная чакра — Анахата 192

Матка..... 200

Ода Умнице и Красавице 207

Зарядка женственности 210

Глава 7.

Новая женственность 213

 Что активирует женскую энергию..... 214

 Быть красивой всегда! 219

 Сила женской молитвы 222

 О важности женских желаний..... 224

 Эмоции..... 234

 Женская ценность 242

Заключение 251

ОТ АВТОРА

Ночь, половина второго, я лежу в большом доме и смотрю на ютубе очередную лекцию, рядом в кроватке сопит восьмимесячный сын. Я убавляю яркость экрана — ребенок ворочается, и я не хочу разбудить его ярким светом.

А сама запоем смотрю новую лекцию, мне она важна, как воздух...

Я вспоминаю этот переломный период в своей жизни, и сердце сжимается от грусти и радостного предвкушения одновременно!

Весь мой путь в психологию, женственность и самопознание начался тогда, когда я была глубоко беременна. Знакомые девушки посоветовали мне сходить на «йогу для пузатиков», где как бы йога, но не совсем — там больше не про тело рассказывали, а как Душу и внутреннее состояние подготовить к рождению малыша. Я пошла, ничего особенно не ожидая. И попала к необычной женщине, которая сказала мне: «Можно я положу ручки тебе на живот, познакомлюсь с малышом?» — «Да, конечно, можно, знакомьтесь, пожалуйста, с нами!»

Она держала руки на животе, улыбалась, потом посмотрела мне пристально в глаза и сказала: «Что у тебя там с мужем происходит? У тебя столько обиды в животе! Твой ребенок уже хочет выйти, а сейчас очень рано». (Срок был около 30 недель.) Я разрыдалась, потому что на тот момент у меня действительно не пойми что с мужем творилось. И тогда она мне сказала: «Не плачь, все будет хорошо, думай о себе и малыше, и с мужем все будет хорошо. Сама же все и наладишь, а потом еще и другим женщинам помогать будешь, и свои знания дальше

передавать» — ... Эммм... Что?? Мне б самой кто помог! Я такая маленькая, у меня такое большое пузико, и мне так страшно... ХЭЛП МИ КТО-НИБУДЬ!

Тогда-то все и началось, я очень хорошо помню этот день! Уходя от своей волшебной «йогини», я купила себе и сыну в животике мороженое и твердо решила во что бы то ни стало взять себя в руки и работать над собой ради ребенка. Вот рожу, и тогда увидим, что будет!

А потом как завертелось! Я каждый день читала книги по саморазвитию, эзотерике, работе с подсознанием, увлеклась классической психологией. А потом с головой погрузилась в тему женственности — оказалось, что серьезно и надолго.

Меня всегда волновала эта тема, еще со школы чувствовала в себе что-то особенное, чего нет у других. Мне хотелось каждой девушке помочь, поддержать, защитить. И, скажу без ложной скромности, меня уважали в любой социальной среде и прислушивались к моему мнению.

Чем взрослее я становилась, тем сильнее проявлялись во мне некие чары, которыми я неосознанно пользовалась. Сила слова, взгляд, манера поведения, красота — все это очень влияло на окружающих, особенно на мужчин.

Но только после рождения ребенка я почувствовала, что нашла то дело, которым могу заниматься каждый день и даже ночь! Всю жизнь!

Каждые два месяца я посещала женские тренинги — сначала в России, потом и в Европе. Я кайфовала от всего, меня просто распирало — как муж мою бешеную энергетику тогда выдерживал, я до сих пор не знаю.

Со мной всегда были мои наставницы, они бережно вели меня и направляли, мои любимые, прекрасные,

чувственные, необыкновенные, неземные мудрые женщины. Они делились со мной уникальными и ценнейшими знаниями о Женском Пути, как с сестрой, подругой и родной Душой... Мы с ним абсолютно точно где-то раньше на небесах пересекались и не раз, я точно знаю.

Именно такой формат я и выбрала при нашем с вами взаимодействии: я далеко не гуру и не супермегаэксперт, я обычная земная женщина (такая глупыха до сих пор бываю — сама себе удивляюсь), которая совершала те же ошибки, что и вы, которая наступила на все грабли, которые только можно представить, которая знает чуточку больше, чем вы (а вы, в свою очередь, знаете чуточку больше, чем я), которая всем сердцем чувствует каждую женскую Душу и восхищается ее красотой и уникальностью!

Сейчас я ощущаю себя стопроцентной женщиной — ни больше ни меньше. Я женщина — от кончиков волос до ноготка на мизинчике ноги. И каждый день я наслаждаюсь этим ощущением. Еще больше радости мне доставляет возможность передать эти знания другим женщинам формате книги!

Работа над этой книгой для меня — очень важный жизненный этап передачи знаний, поэтому я выбрала формат, позволяющий совместить теорию и практику, и предлагаю вам работать вместе прямо здесь, на страницах этой книги-тренинга. Я возьму вас за руку и буду бережно сопровождать на важных этапах, которые помогут вам раскрыть свое сердце, наполнить его любовью и почувствовать себя настоящей женщиной!

А сейчас я предлагаю вам подписать Соглашение! (Да-да, вы не ослышались, именно соглашение! Оно поможет и вам, и мне настроиться на эффективную работу и не даст свернуть с выбранного пути!)

СОГЛАШЕНИЕ

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПО УМОЛЧАНИЮ ПЕРЕД ПРОЧТЕНИЕМ КНИГИ

1. Быть честной самой с собой. Честность перед собой — ключи от РАЯ. «РА» — это бог Солнца, божественная частица, а это значит, что честность перед собой — это ключ к божественной силе, скрытой в каждой из нас! Я прошу вас быть предельно честной самой с собой, это очень важно! Вы можете соврать мне, мужу, родителям, детям, но только не самой себе. Когда вы будете честно работать и выполнять задания, прежде всего для самой себя, тогда точно будет результат!
2. Уделять минимум полчаса в день для себя и выполнять в это время понравившиеся задания.
3. Закон ведающей женщины — все возвращается в трехкратном размере. Ты — часть мира, а мир — часть тебя. Делая кому-то плохо, ты делаешь плохо прежде всего самой себе. Все, что мы отдаем, нам возвращается — и плохое, и хорошее.
4. Обращаем внимание на все прекрасное, что вас окружает.
5. Учимся волшебному качеству благодарности!

Если вы примете эти правила и начнете применять практики, которые я описываю в книге, то ваша жизнь преобразится невероятным образом и вы почувствуете внутри себя новые энергии — мягкие, текучие, женственные, источающие любовь.

Глава 1

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



О ЖЕНСКОМ ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ

Я восхищаюсь женщинами! Каждая из нас уникальна и неповторима, особенна и многогранна, каждая — ценный бриллиант, сверкающий яркой индивидуальностью, поэтому я не очень люблю обобщать все то, что касается женщин. Я уверена, что каждая из нас — *vip*-экземпляр ручной работы. Но все же одна общая «встроенная» функция в нас есть.

Представьте, что внутри каждой женщины скрыт невидимый орган — энергетический генератор. Генератор любви. И каждая женщина на планете излучает эту самую любовь — кто-то больше, кто-то меньше, кто-то осознанно, кто-то нет. Результаты этого излучения самые прекрасные: дети, вдохновленные мужчины, победы воинов, прекрасные предметы искусства, мировые достижения и так далее. Если вдруг в один момент этот прибор внутри нас выключится и перестанет воспроизводить любовь, то жизнь на планете постепенно остановится. Потому что только женщина способна творить это волшебство, никто более не способен.

Уровни воспроизведения любви

Есть три уровня воспроизведения любви:

- полюбить себя и навести порядок в своем внутреннем мире (именно об этом мы будем говорить в книге);

- ▶ затем напитать любовью и нежностью свою семью и близких — мужа, детей, родителей, создать атмосферу спокойствия для своих любимых людей;
- ▶ гармонизировать психоэмоциональный фон на планете Земля. То есть при условии гармоничного развития на первых двух уровнях женщина может свободно дарить любовь миру — хобби, любимой работе, заниматься общественной деятельностью. Именно поэтому нам так важно принять и полюбить себя, окутать близких любовью, без этого не будет дельнейшего роста и развития.

Самое главное — понять, что дать себе любовь можем только мы сами. Это основной, базовый пункт; если внутри пустота, то и поделиться мы сможем только пустотой!

ПОЧЕМУ ЖЕ НАМ ТАК ВАЖНО ЛЮБИТЬ СЕБЯ?

Любовь как сад

Представьте, что ваша любовь к себе — это сад. И вы сами еще толком не понимаете ничего про себя и свой сад, про его ландшафт. Вы не уверены в типе почвы, не знаете, какой полив вам нужен, какое освещение, какие удобрения, и ждете, что придет садовник и наведет порядок и красоту. А этот садовник приходит, и весь сад