

Счастье  на ладони

Анатолий НЕКРАСОВ
Людмила МОТОРИНА

Пробуждение Женщины

17 мудрых уроков счастья и любви



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.8
ББК 88.5
Н48

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

Некрасов, Анатолий Александрович.

Н48 Пробуждение женщины. 17 мудрых уроков счастья и любви / Анатолий Некрасов, Людмила Моторина. — Москва: АСТ, 2026. — 352 с. — (Счастье на ладони)

ISBN 978-5-17-179138-4

Женственность — это искусство нахождения баланса между разными гранями жизни, нежность и терпение, умение вдохновлять и быть желанной, дарить любовь. Это не дар избранных. Женственной может стать каждая, пройдя определенный путь: честно ответить на многие вопросы, изучить историю рода, мысленно вернуться в детские годы, изменить отношение к деньгам, мужчине, детям. Сложно? Но это путь к счастью, любви, восхищению, гармоничным отношениям.

Книга психолога и философа, автора бестселлера «Материнская любовь» Анатолия Некрасова — это проникновенная исповедь женщины, которая обнажает перед читателем свою душу, ищет ответы, учится жить заново, принимая все свои стороны, на которые отказывалась смотреть много лет.

Книга станет путеводной звездой для каждой женщины, поможет понять себя, свои желания, найти и сохранить любовь.

УДК 159.8
ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-179138-4

© Некрасов А., 2019
© Моторина Л., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Самый первый отзыв.....	6
<i>Вместо вступления</i>	
Зачем родилась женщиной?.....	9
<i>Воскресенье, 2 декабря 2018 года</i>	
Первый диалог с душой.	
Слёзы и мечты.....	13
Ответ Мастера.....	22
<i>Вторник, 4 декабря 2018 года</i>	
Второй диалог с душой.	
Смех сквозь слёзы.....	33
Ответ Мастера.....	40
<i>Воскресенье, 9 декабря 2018 года</i>	
Третий диалог с душой.	
Первые реальные результаты!.....	45
Ответ Мастера.....	53
<i>Среда, 12 декабря 2018 года</i>	
Четвёртый диалог с душой.	
Слёзы о телесной любви.....	61
Ответ Мастера.....	69
<i>Вторник, 18 декабря 2018 года</i>	
Пятый диалог с душой.	
Ум идёт в атаку.....	77
Ответ Мастера.....	85
<i>Суббота, 22 декабря 2018 года</i>	
Шестой диалог с душой.	
Женщина пришла к отцу... ..	95
Ответ Мастера.....	103

<i>Пятница, 4 января 2019 года</i>	
Восьмой диалог с душой.	
Увидела себя в зеркале дочери	111
Ответ Мастера	119
<i>Вторник, 15 января 2019 года</i>	
Девятый диалог с душой.	
Мелочей в жизни нет!	127
Ответ Мастера	136
<i>Вторник, 22 января 2019 года</i>	
Десятый диалог с душой.	
Слёз нет — радость!	147
Ответ Мастера	153
<i>Четверг, 24 января 2019 года</i>	
Одиннадцатый диалог с душой.	
Родовое дерево даёт плоды	161
Ответ Мастера	168
<i>Пятница, 25 января 2019 года</i>	
Двенадцатый диалог с душой.	
Пройдена точка невозврата	177
Ответ Мастера	183
<i>Понедельник, 04 февраля 2019 года</i>	
Тринадцатый диалог с душой.	
А деньги где?	193
Ответ Мастера	200
<i>Понедельник, 11 февраля 2019 года</i>	
Седьмой диалог с душой.	
Забытый мужчина	207
Ответ Мастера	212
<i>Суббота, 16 февраля 2019 года</i>	
Четырнадцатый диалог с душой.	
Время счастья	219
Ответ Мастера	227

<i>Среда, 20 февраля 2019 года</i>	
Пятнадцатый диалог с душой.	
Зачёт	235
Ответ Мастера	241
<i>Воскресенье, 24 февраля 2019 года</i>	
Шестнадцатый диалог с душой.	
Бегемот снова полез в воду	247
Ответ Мастера	253
<i>Понедельник, 11 марта 2019 года</i>	
Семнадцатый диалог с душой.	
Дверь оставляем открытой... ..	261
Ответ Мастера	266
Пять условий счастливой жизни	273
Условие первое. Быть радостным!	276
Условие второе. Сделай три шага к своему роду	289
Условие третье. Профессионализм в жизни....	297
Практика. Развитие женских качеств	304
Условие четвёртое. Будь зрелым	307
Физическая зрелость	317
Психическая зрелость	323
Духовная зрелость	325
Условие пятое. Имей материальное благополучие	327
Приложение	331
Консультации Мастера	334
Обучение на курсах Международной Академии Естествознания	335
Очные тренинги Анатолия Некрасова	338

Самый первый отзыв

Ещё на черновик книги...

Анатолий Александрович! Вот это преображение Женщины! Восхищаюсь Вашим Мастерством! Ваша героиня удивительно раскрылась, и это за такое короткое время! Низкий Вам поклон! Ведь все мы, женщины, — одно! Помогая одной, Вы помогаете всем нам!

Благодарю!

Я поражена тем, как эта прекрасная Женщина смогла построить глубокие отношения со своей Душой и благодаря этому честно взглянуть на себя, на те свои стороны, на которые отказывалась смотреть десятки лет. Как она сумела прочувствовать все свои состояния, чувства и честно о них заявить. А главное — смогла взять на себя ответственность за свою жизнь...

И больше всего меня поразила сила её желаний! В том возрасте, когда женщинам так тяжело чего-то захотеть, она с такой мощью выпустила в мир образ своей счастливой жизни, свои желания!.. Это так искренне и вдохновляюще! Этот образ счастливой жизни подхватил меня и унёс в мир моей мечты, образы которого были так размыты и неясны... Какой замечательный пример! Особенно для тех

женщин, кто растерял в пути свои желания и мечты...

Конечно, в этом огромная заслуга и её дочери, которая дала маме почувствовать, что такое жить в удовольствие. Показала ей уровень достойной жизни. Не на словах, а на деле.

Для себя я вынесла несколько важных моментов. Во многом в этой Женщине я увидела себя — самоотверженный труд на благо общества, во имя спасения планеты. Я, конечно, понемногу выхожу из этого состояния — позволяю себе радости земной жизни и учусь получать от них удовольствие. Но всё-таки 10 лет аскетичной жизни в духовном «улёте» дают о себе знать... Поэтому пример этой Женщины, яркая картинка жизни, описанная ею, показали мне красивую и радостную перспективу — я почувствовала, что знаю, к чему стремиться и что желать здесь и сейчас. И также я поняла важный момент — не стоит ждать до 60 лет, желательно начать прямо сейчас. Её пример показывает, что никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!

Также я увидела, как можно ещё помочь маме, дать ей пережить опыт счастливой жизни, дать почувствовать её телу, какими приятностями можно наполнить существование, чтобы у неё появились желания и мечты.

Думаю, что откровение этой Женщины может помочь каждой из нас раскрыть свою суть и стать более счастливой. Здесь звучит голос самой Женственности...

Ещё раз сердечно благодарю Вас, Анатолий Александрович, за этот уникальный процесс преобразования! Мне хочется перечитывать книгу снова и снова — там такая глубина жизни...

С Любовью,
Наталья Е.

Вместо вступления

**ЗАЧЕМ
РОДИЛАСЬ
ЖЕНЩИНОЙ?**



*У человека два великих дня
в жизни: когда он родился и ко-
гда понял — зачем родился.*

Марк Твен

Многие ли задавали себе вопрос — зачем они родились женщиной? Конечно, есть такие.

А из них многие ли получили верный ответ на этот вопрос? Таких столько — сколько счастливых...

Именно так!

Я бы не взялся отвечать на этот женский вопрос, хотя знаю ответ, потому что я мужчина. И из уст мужчины, пусть даже Мастера, далеко не все женщины готовы услышать ответ на такой важный вопрос. Да и вообще, это не совсем этично, будучи мужчиной, прикасаться к женской сути, если тебя об этом не просят...

Поэтому эту Книгу мы написали вместе с Женщиной. Точнее — писала она, а я ставил вопросы, комментировал, разъяснял... А ещё точнее — мы писали эту Книгу втроем! Женщина, я и её Душа. И все трое работали над Книгой равно!

Но так как Душа — тонкоматериальная субстанция, слабо проявленная в этом мире,

мы её в авторы не записали. А может быть, и стоило бы авторов указать так: «Анатолий Некрасов, Людмила Моторина, Душа». Я думаю, скоро такое будет возможным и даже станет нормой. Потому что Душа принимает самое активное участие в рождении и жизни людей, и ей нужно отдавать должное.

*Знаем мы это или нет, принимаем или нет.
От этого зависит глубина отношений с Душой.*

А значит, качество жизни и объём счастья.

Потому что то, что будет происходить в Книге, реально, основано на жизни конкретной семьи. Даже фамилии главных героев — Мастера и Женщины — реальны. И время, когда происходили описываемые события, тоже реальное: с декабря 2018-го по март 2019-го.

Всего три месяца! Но за это время произошли удивительные перемены в Женщине, в её семье и в Роду в целом. И Книга подробно показывает этот процесс, поэтому каждый может использовать в своей жизни этот опыт.

Эта Книга — практика преобразования женщины из состояния «стервы» и «лошади» в состояние счастливой Женщины.

Реальный факт!

Простой и понятный.

Каждая из вас может повторить этот путь.

И это потому, что мы тесно сотрудничали с Душой. В первую очередь Женщина, но и я тоже. Это позволило объективно смотреть на происходящее, делать мудрые выводы и принимать самые эффективные решения. Поэтому преобразование «коня» в «лошадь», а затем в Женщину произошло всего за три месяца. Рекордный срок! Это на фоне большого жизненного пути в 60 лет той, другой жизни (вместе с детством) и, как говорят, — «без отрыва от производства».

Да, Женщина теперь не скрывает свой возраст — она гордится им! Потому что в таком возрасте вернуться к своей женской сути и испытать настоящее женское счастье — это дорогого стоит. Вот этим действительно стоит гордиться!

Это Подвиг!

Вы готовы его повторить?!

Приз — счастье и радость жизни!

Очень краткое содержание в трёх предложениях.

Муж Женщины мог уйти из жизни, но его спасла дочь.

Муж изменился — Женщина нет. Встал вопрос ухода Женщины.

Душа пригласила Мастера, который и помог перевести жизнь в счастливую реальность.

Воскресенье, 2 декабря 2018 года

Первый диалог с душой.

СЛЁЗЫ И МЕЧТЫ

Я благодарю тебя, моя Душа, за то, что ты снова и снова, через разные ситуации и обстоятельства пытаешься показать мне моё истинное предназначение! Ты не раз говорила мне об этом словами Мастера и не только, иногда уж совсем явно, когда мужчина подарил мне на 8 Марта роскошную бутылку вина в невероятно красивой и исключительно женской по форме упаковке — в форме губной помады — но вино называлось по-снайперски точно — «Стерва»! Но все эти знаки, которые ты мне посылаешь, родная моя Душа, не оставляют отклика в сердце моём. И я продолжаю жить в бешеном ритме напряжённых будней.

Прости меня, что смотрю, да не вижу, слушаю, но не слышу... И каждый новый день, и следующий, и следующий за ним сложились у меня в годы Сурка.

Я себя успокаиваю тем, что решаю задачи, важные для людей, для нашего района, для столицы, как марафонец, преодолевая год за годом жизненный путь... Но могу ли я сказать, что я счастлива в этой жизненной гонке?

Почему всё чаще задаюсь вопросом: насколько я хорошая жена, мама, подруга, сестра, хорошей ли я была дочерью — и ответы

всё чаще отрицательные. Всем вокруг кажется, что я успешная, красивая, жизнерадостная, счастливая. И, чтобы соответствовать запросам социума, каждое утро, просыпаясь, я надеваю на себя эту маску. И каждый день, общаясь с сотнями людей, транслирую им не мои настоящие ощущения, а только делаю вид, что у меня всё комильфо. Для чего? Чтобы соответствовать запросам абсолютно чужих мне людей. Так странно... И если я выхожу в свет такой, какая я есть, без ослепительной улыбки, все недоумевают: что это с ней? Не болеет ли она? Всё ли у неё в порядке дома? Я живу как будто двойной жизнью: для мира я позиционирую себя классной, суперсовременной женщиной, которой жизнь в кайф! И, только оставшись одна, понимаю всю убогость своего существования.

Мир в виде мужчин, приятелей, друзей не раз просто дарил мне возможность улучшить мои жилищные условия, но я упорно делала вид, что у меня и так всё прекрасно, я не нуждаюсь в помощи. Ох уж эта гордыня!

Душа моя, и снова прости меня, что я не смогла сделать счастливым своего мужчину. Человека, которого я подавляла, не считаясь с его мнением, а когда он от отчаяния начинал выпивать, презирала его, озвучивая свои мысли вслух.

А ведь он лучше, чем я, добрее, благороднее и наполнен большей любовью. Но почему он так часто меня раздражает, причём чем больше