





---

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	7
Вступление .....	11
<b>Какая я Богиня? Архетипический пантеон, или Сценарии женской судьбы.....</b>	<b>17</b>
<b>Типы Любви.....</b>	<b>19</b>
<b>«Все сама», или Серебряные стрелы Артемиды.</b>	
<b>Открываем путь доверия мужчине .....</b>	<b>29</b>
<b>Знакомство с богиней .....</b>	<b>30</b>
<b>Уроки и практики для Артемиды.....</b>	<b>33</b>
<b>Деметра. «Не забудь надеть шапку»,</b>	
<b>или Разрешение людям быть собой .....</b>	<b>36</b>
<b>Знакомство с богиней .....</b>	<b>36</b>
<b>Уроки и практики для Деметры.....</b>	<b>39</b>
<b>«Я девочка, я не могу ничего решать, я хочу</b>	
<b>платье», или Взросление Персефоны.....</b>	<b>44</b>
<b>Знакомство с богиней .....</b>	<b>45</b>
<b>Уроки и практики для Персефоны .....</b>	<b>47</b>
<b>«Вот что я думаю об этом», или Развитие</b>	
<b>чувственности Афины.....</b>	<b>51</b>
<b>Знакомство с богиней .....</b>	<b>51</b>
<b>Уроки и практики для Афины .....</b>	<b>54</b>
<b>«Ты мой муж и поэтому должен...»,</b>	
<b>или Включение легкости Геры.....</b>	<b>56</b>
<b>Знакомство с богиней .....</b>	<b>56</b>
<b>Уроки и практики для Геры.....</b>	<b>59</b>
<b>«Невидимка желает познакомиться», или Задачи</b>	
<b>внешнего цветения Гестии .....</b>	<b>62</b>
<b>Знакомство с богиней .....</b>	<b>63</b>
<b>Уроки и практики для Гестии .....</b>	<b>65</b>



---

<b>«Путешествия между мирами», или Простое</b>	
женское счастье для Гекаты .....	67
Знакомство с богиней .....	68
Уроки и практики для Гекаты.....	70
<b>Алхимия женственности, или Заповеди богини</b>	
<b>Афродиты</b> .....	73
Знакомство с богиней .....	73
Уроки и практики для Афродиты .....	78
<b>Эпилог</b> .....	81
<b>Ошибки нашей женственности</b> .....	83
<b>Яйцеклетка и сперматозоид: кто за кем бегаёт</b> <b>и охотится?</b> .....	86
<b>Три женских состояния: женщина-приманка,</b> <b>женщина-невидимка и доступная женщина.</b>	
<b>Правила золотой середины</b> .....	89
Гендерный статус .....	89
Как применять эти знания в реальной жизни .....	91
Ошибки динамического имиджа .....	98
Практика «Внутренняя улыбка» .....	101
Другие полезные задания для тебя .....	102
<b>Некрасивых женщин не бывает. Научное</b> <b>объяснение расхожей истины</b> .....	104
<b>Гардероб «приманки», или Что надеть, чтобы</b> <b>тебя хотели раздеть</b> .....	107
Цвета в твоём гардеробе .....	108
Архетипы в твоём гардеробе .....	115
Полезные задания для тебя .....	119
<b>История Мальвины, или Опасности на пути у</b> <b>идеальной женщины</b> .....	120
Ты мужчина, и поэтому ты мне обязан .....	122
Исцеление любви .....	124
Муза и Мальвина. В чём разница?.....	127
Типы идеализации .....	130
Другие неэффективные привычки .....	134

---

<b>«Бой-баба», или О том, как не превратиться в тетку .....</b>	<b>137</b>
<b>Долго и счастливо, или Глава о «роднульках»</b>	
<b>и «мамульках» .....</b>	<b>142</b>
Родной или чужой?.....	143
Долго и счастливо. Наши ошибки .....	146
Практики состояния .....	150
Его подарки .....	152
<b>Искусство флирта. Алхимия игры .....</b>	<b>159</b>
<b>Компонент первый. Игра .....</b>	<b>161</b>
Как научиться быть женщиной-призом, или Искусство свиданий .....	162
Коварные ошибки, или Как не стать удобной женщиной .....	168
Исцеление сказкой. Задание для тебя .....	171
<b>Компонент второй. Интрига .....</b>	<b>173</b>
<b>Компонент третий и четвертый. Импровизация     и кокетливость .....</b>	<b>175</b>
<b>Искусство флирта. Практики состояния .....</b>	<b>179</b>
<b>Женские грани. Сладкая парочка .....</b>	<b>182</b>
Грань «Наполненность» .....	183
Практики состояния .....	188
Грань «Сексуальность».....	195
Привычки, блокирующие твою сексуальность.....	200
Три «кита» женщины-приманки, или Игры «штучек-неберучек» .....	203
Практики состояния .....	209
<b>Секреты Шахерезады, или Как не превратить     огонь его интереса в пепелище? .....</b>	<b>212</b>
От «Котика» до Властелина .....	214
Куда внимание, туда и энергия.....	217
Как стать вдохновляющей Шахерезадой для своего мужчины .....	220
Другие практики состояния .....	223
<b>Все об Альфа-самцах .....</b>	<b>225</b>

---

---

Как распознать и отличить от подделок? .....	226
Отличники или двоечники? .....	235
Бета и Гамма-самцы .....	239
<b>Женские заповеди на каждый день, или Привычки</b>	
<b>счастливых женщин</b> .....	243
<b>Привычка управлять своим вниманием</b> .....	245
<b>Привычка позитивно мыслить</b> .....	249
<b>Практика «Главная героиня своей жизни. Из</b>	
<b>счастливой сказки в счастливую быль»</b> .....	252
<b>Привычка принимать мир таким, каков он есть</b> .....	255
Все о принятии .....	256
Практики принятия .....	261
<b>Привычка прощать</b> .....	263
Все о прощении .....	264
Практики прощения .....	267
<b>Привычка быть по-женски текучей</b> .....	271
<b>Привычка любить себя</b> .....	273
Все о любви к себе .....	275
Практики любви .....	286
<b>Привычка быть благодарной</b> .....	287
<b>Привычка просить у мужчины</b> .....	290
<b>Привычка развивать в себе энергию женских планет</b> ....	293
Энергия Венеры .....	294
Энергия Луны .....	298
Практики по лунному календарю .....	302
<b>Привычка мягкой речи</b> .....	307
<b>Привычка создавать эффективность вместо занятости</b> 310	
<b>Завершение</b> .....	317

## ОТ АВТОРА

Здравствуй, моя хорошая. Перед тобой книга, которую я написала для тебя и, когда-то, много лет тому назад, я бы наверняка захотела прочесть ее сама. Я уверена, что она пролила бы свет на многие мои заблуждения о счастье в личной жизни и оградила от многих ненужностей и ошибок, которые сейчас принимаю как колоссальный подарок Бога и возможность зацвести состоянием мудрости и счастья. Прочти ее открыв сердце. Я немного расскажу тебе о себе, чтобы ты почувствовала, какая я женщина и можно ли мне доверять. Именно почувствовала, а не поняла. Ведь область чувств, а не разума делает женщину женщиной.

Я психолог и психотерапевт. А это значит, я занимаюсь «лечением души», ведь именно так переводится слово «психотерапия». Я несу свет своей души тем, кто немного заблудился и ищет выход. 10 лет я веду кон-



---

сультации и тренинги, и каждый, каждый свой тренинг я прохожу и проживаю сама, я зрею и меняюсь. Этот бесконечный энергообмен роста и любви наполняет меня и делает счастливой. Так я чувствую, что нахожусь на своем месте. Зачем я это делаю? Потому что не знаю лучшего способа отдавания и служения людям! Я не умнее и не лучше тех, кто приходит ко мне, я лишь пространство, на котором прорастают новые качества, новые состояния, а значит, новая жизнь.

Есть красивая легенда о том, что когда Микеланджело чествовали за статую Давида, скульптор удивленно ответил: «Это все тот же мрамор, я лишь немного сколол с него лишнее...» Каждая из нас — прекрасный цветок с бесконечным внутренним знанием, способная быть сама себе психологом и ведуньей, и на тренингах, прорастая друг в друга, делясь обратной связью и играя, мы скалываем все лишнее, как Микеланджело. Скалываем наши детские программы и представления о том, какой нужно быть, чтобы не наказали и не обидели значимые люди, отбрасываем всю тяжесть обид, мешающих легко ступать по жизни, позволяем себе быть разной, а значит, красивой и настоящей.

В своей работе я использую простые и экологичные техники, проверенные временем. Мы много играем, поскольку, игра — это очень тонкий метод терапии и возможность безопасно посмотреть в правду о себе. Отправной точкой раскрытия многоцветия нашей

женственности я считаю честность. Честность с собой о себе. Мы не любим знать о себе правду, бежим от нее, припудриваем, тратим невероятное количество сил, чтоб «никто не догадался». Но, не признавая эту правду, мы врем себе, через это другим, и, как следствие, не развиваемся.

Выбирая наставника, доверяя ему часть или всю себя, даже если это наставничество через книгу, у каждой возникает вопрос «А что это за человек и можно ли ей доверять?», и это нормально. Я тоже задала себе подобный вопрос: «На что я смотрю и опираюсь в выборе своего проводника?» И мой ответ таков: мне важно, чтобы человек был живым, а не застывшим в «книжном» знании, честным на всех уровнях, не «идеальным» и «ангелоподобным», а настоящим. Умеющим называть свои ошибки, боли, ощущения, с Богом в душе и свободным открытым телом. Мне не важны его корочки, регалии и статусные образования, мне важна имплантация этого в жизнь. Если мастер говорит о деньгах, он должен быть богатым сам, а если о счастье, то счастливым. Для меня психология, как любая другая наука, конечно в своем ресурсе, за ней лишь бесконечность веры в мудрость божественной первопричины. Каждая, кто приходит ко мне на тренинг, является моим зеркальцем, и я не устаю в это смотреться, учиться и отдавать то, чем владею. И через эту книгу я с радостью тебе отдаю свои зна-



---

ния, опыт и прекрасное состояние счастливой женственности.

Я благодарна всем своим ошибкам в жизни и ситуациям, которые сделали меня такой, какая я есть. Я благодарна тому времени, когда в страхе, что любимый изменит, разлюбит и уйдет, я жила в панцире «идеальной женщины». Этот панцирь жал не только меня, он жал отношения, пока почти не разрушил. Так я научилась проявлять и принимать себя разной. Я благодарна своему страху казаться никчемной, без него я бы не научилась заявлять о себе. Я благодарна атеистичному детству за то, что сама смогла выбрать путь веры и прийти к Богу. Я благодарна детству в коммунальной квартире и тесным условиям жизни за то, что теперь могу найти комфорт и во дворце, и в палатке, могу создавать роскошь и изобилие повсюду. Я благодарна за гонку жизни «все успеть и стать лучшей», через это я узнала, что, если тело держать в узде, оно перестает разговаривать. Так я научилась отпустить, высыпаться и жить в наслаждении. Я благодарна Богу за эту жизнь в женском теле и выбираю быть желанной и счастливой. Я благодарна своим лучшим учителям — мужу и сыну за счастье проявления их мужественности во имя моей женственности. Я благодарна...

*С любовью, Оксана Спиваковская.*



---

**Есть на свете такие женщины... Будто немного волшебные.** Они идут по жизни легко и озаряют своим внутренним сиянием все вокруг, непринужденно создавая вокруг себя внимание мужчин, их заботу и поступки в свою честь. В чем секрет их женской магии? В их состоянии! Они счастливы. Счастливы своим собственным, не похожим ни на чье женским счастьем. Как войти в их число? Как сделать из своей жизни произведение искусства? Ответы на эти вопросы находятся в этой книге, написанной для прекрасной половины человечества. Именно об этом пойдет речь на ее страницах. Это будет увлекательное путешествие, в котором мы поговорим об искусстве нравиться мужчинам, привлекать их в свою жизнь, об искусстве дарить любовь как им, так себе и всему миру.

«Истинные женщины не спят в одиночестве. Энергия женственности и тайны обольщения» — так называется наше с тобой путешествие в мир особенных тайн, секретов и наслаждения пребывания в мире именно в роли/состоянии/теле женщины. Наша при-

рода так устроена, что каждая из нас инстинктивно тянется к счастью в отношениях. Бог, разделивший человечество на мужчин и женщин, объединил нас необходимостью черпать силы друг в друге. Две природы, мужская и женская, по сути, стремятся к одному и тому же, просто делают они это по-своему, движутся своими непохожими путями.

Мужчина приходит в мир для того, чтобы познать, женщина — для того, чтобы быть познанной. Счастье мужчины — быть первым и лучшим, счастье женщины — быть единственной. Женщина наполняется покоем и предсказуемостью, мужчина — игрой и разнообразием. В долгих и моногамных отношениях, в которых наполняется женщина, мужчина проигрывает, не реализуя свою природу, это стоит честно признать. Но есть выход в существующей ситуации, когда выигрывают обе стороны. Это — женская способность меняться, оставаясь собой. Как природа, проявлять свои разные аспекты и состояния. Быть разной.

Природа — это олицетворение Женственности с ее меняющимися различными состояниями, в каждом из которых свой вкус и своя прелесть. Как зима, весна, лето и осень, как дождь, радуга, зной и ветер, женщина обладает спектром эмоций, чувств и состояний, которые нужно учиться проявлять. Только не учить их наизусть, не быть «отличницей», а чувствовать их в себе, проживать и через наслаждение предлагать это миру.



---

Умение творить образы и меняться — это единственный способ усилить свое качество, вырасти в нем. Это способ реализовать свое стремление быть единственной и его потребность в разнообразии.

Для начала работы с книгой попробуй описать свою женственность. Посмотри в то (именно В ТО, а не НА ТО, в суть, в самую глубину), какие качества проявляешь и какие из них наиболее синонимичны и являются визитной карточкой, а какие находятся в изгнании. Вся прелесть женского состояния заключается в том, что мы через осознание себя можем менять свою жизнь. И чаще всего в каких—то определенных состояниях мы застреваем, а новые не знаем или не пробовали проявлять и боимся. Мы вместе пройдем по пути раскрытия себя, давая нужное мужчине и получая нужное себе, предоставляя ему реализацию его мужских ценностей: риск, победа, успех, — реализовывать необходимые нашей природе ценности: заботу, защищенность, близость. Наша основная задача — прожить, почувствовать разницу наших природ, только это сделает предложенные мною для тебя секретики и фишки работающими. Мы пройдем с тобой путь, созданный для того, чтобы ты стала автором происходящих в жизни процессов, автором создания своих счастливых отношений и самой жизни. Ты научишься играть с миром и мужчинами в игру «выиграть—выиграть», использовать «коктейль» из женских приемов и уловок, секретиков и нюансов

для того, чтобы быть вкусной, манящей и привлекательной, чтобы, встретив его в своей жизни, ты могла через много лет услышать в своей адрес: «В чем твой секрет, удивительная женщина?! Я уже столько лет не могу тобой насытиться!»

Я приглашаю тебя с помощью этой книги отправиться в удивительное путешествие, в мир женской природы, в котором постепенно ты освоишь главное женское искусство — быть счастливой в отношениях в мужчине. Эта книга для женщин любого возраста и положения; я уверена, что каждая найдет в ней много полезного для себя. Хотя, чтобы это не было излишне самонадеянно, я опишу тебе, для кого она, а выбор, как всегда, за тобой! Книга «Истинные женщины не спят в одиночестве. Энергия женственности и тайны обольщения» для той, которая выбрала быть по-женски очень счастливой. В понятии «выбор» состоит основная ответственность и суть авторства в жизни.

**На страницах этой книги, ты найдешь ответы на такие простые сложности, как:**

- Какая я женщина, и в чем моя изюминка?
  - Почему некрасивых женщин не бывает?
  - Как стать заметной и пленительной?
  - В чем секрет неугасающего интереса мужчины?
  - Что такое «главные женские качества»?
  - Как сохранять отношения, и где брать зонтик в случае непогоды?
- 
-