



ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ.
Я НАУЧИЛАСЬ ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ЖЕНЩИНОЙ!

Теперь я знаю, как накормить свою женскую силу и где брать ресурс. Я чувствую себя нужной, любимой. Мне легко и радостно. Муж видит перемены и заботится обо мне. Так здорово! Благодарю Лену за все!!!

Татьяна, Омск

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕВЗОШЛИ
ВСЕ МОИ ОЖИДАНИЯ
И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ!

Я была приятно удивлена тем, что всегда есть что-то, что тебе не известно и ново. Эмоции очень противоречивые: какие-то практики давались с огромным трудом, значит, поле для работы огромно. Вы дарите женщинам необычную женскую энергию и желание становиться лучше.

Мария, Екатеринбург



МОРЕ ПОЗИТИВА,
РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ!

Хочется дальше наполняться энергией и радоваться. Приятно удивляюсь новым событиям, которые начали происходить в моей жизни. Я почувствовала, как это здорово — уметь наполнять себя, сохранять и управлять своей энергией. Создавать свое счастье.

Юлия, Тверь

Я РАЗРЕШИЛА ХОРОШИМ СОБЫТИЯМ
ПРИХОДИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ!

Очень здорово чувствовать себя женщиной. Я увидела свой женский ресурс, почувствовала и наполнилась. Я бы хотела и дальше раскрывать свою Ночную женщину. Хочу позволять себе быть. И еще огромное спасибо от моего мужа (☺)...

Марина, Кировск



Елена
Кошелева

**#ФОРМУЛА
ЖЕНСКОГО
МАГНЕТИЗМА**

Как войти
**в сердце
мужчины**
и остаться
там
навсегда

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К76

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

Кошелева, Елена.

К76 #Формула женского магнетизма. Как войти в сердце мужчины и остаться там навсегда / Елена Кошелева. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 255 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-096832-9

Как «примагнитить» в свою жизнь самого идеального мужчину?
Как сделать так, чтобы он влюбился и предложил руку и сердце?
Как создать с ним крепкую и счастливую семью?

Одним словом, как научиться управлять жизнью и создать тот мир, в котором вам будет хорошо и спокойно?

В этой книге вы найдете самые лучшие, проверенные и результативные практики. Самые эффективные приемы работы со своими внутренними магнитами и способы влияния на мужские. А еще десятки «женских штук» и секретных «фишек», применяя которые многие и многие сотни женщин уже стали счастливы с мужчинами своей мечты!

12+

Издание для досуга

Елена Кошелева

**#ФОРМУЛА ЖЕНСКОГО МАГНЕТИЗМА.
Как войти в сердце мужчины и остаться там навсегда**

Подписано в печать 15.02.2016. 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

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

Содержание



Предисловие.
В поисках источника 11

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОГО МАГНЕТИЗМА, или К кому возвращаются принцы с войны?

Нижний магнит — сексуальный 20
Как работает магнит 20

Средний магнит — сердечный 22
Как работает магнит 22

Верхний магнит — интуиция 24
Как работает магнит 24

КАК УСИЛИВАТЬ СВОИ ЖЕНСКИЕ МАГНИТЫ и включать «на себя» мужские?

Женский и мужской нижние магниты 26

Работа с женским нижним магнитом 26

Танцы и движение. 27
Нижнее белье. 28
Запахи, афродизиаки и феромоны 28

Мужской нижний магнит. 29
Методы «намагничивания» мужчины 32
*Как не дать другой женщине «примагнитить»
вашего мужчину?* 33

Знакомство с мужчиной через нижний магнит. 37
Мужские вкусы, или Как попасть в яблочко 40
Сексуальность и знакомство 41

Сердечный магнит мужчины — «белый рыцарь» . . . 42
Методы намагничивания 43

Третий магнит — интуиция.....	49
<i>Как развить верхний магнит.....</i>	51
<i>Волшебный пеньдель для мужчины</i>	53
Магниты и материальные ценности	55

ГАРМОНИЧНОЕ ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО.

Дневная и ночная женщина

Мужское и женское начало в женщине.....	59
Внутренний мужчина.....	61
Дневная женщина	64
Ночная женщина	66
«Спецэффекты» ночных женщин.....	67
<i>Особенности отношений ночной женщины</i> <i>с мужчинами</i>	69
<i>Любовь к себе по-мужски</i>	72
<i>Любовь к себе по-женски</i>	72
Потребность мужчины в двух женских энергиях ...	73
<i>Любовница и жена.....</i>	73
<i>Жена «2 в 1».....</i>	74
<i>Треугольник «муж — жена — любовница»</i>	76
Что притягивает мужчину?	79
Женские практики на усиление нижнего магнита	82

НАПОЛНЕНИЕ. Что необходимо женщине, чтобы поддерживать себя и свою энергию

Три принципа женственности.....	87
Наполненность.....	87
Открытость.....	87
Принятие	88

Что нас наполняет?	89
Источник 1. Наше внутреннее состояние.	91
<i>10 правил самопринятия</i>	92
Источник 2. Пространство доверия и энергия рода	94
Источник 3. Внешнее пространство. Возможность делиться	97
<i>Чистота</i>	98
<i>Красота</i>	98
<i>Безопасность</i>	99

ИНТИМНЫЕ МЫШЦЫ

Женские мышцы — внутренние и интимные	104
Внутренние мышцы	106
Что дает женщине практика развития интимных мышц?	109
<i>Женское здоровье</i>	109
<i>Чувствительность и оргазмичность</i>	110
<i>Удовольствие мужчины во время секса</i>	110
Внутренние интимные мышцы — мышцы любви	113
<i>Что происходит, если интимные мышцы не работают?</i>	115
Как работают интимные мышцы, и что они дают в сексе?	121
Как развитые интимные мышцы помогают забеременеть?	124
Почему интимные мышцы важны во время беременности и родов?	125
<i>Вопросы, которые задают женщины, когда начинают заниматься развитием интимных мышц.</i>	128
Все про тренировку интимных мышц.	131
<i>Настрой и медитация</i>	132

Удовольствие	132
Расслабление или замедление.....	132
Творчество	133

ЯКОРЯ, ЗАПАХ, МУЗЫКА

Урок 1	138
Настрой	138
Создание внешнего и внутреннего пространства	141
Первый уровень освоения	145
<i>Занятия с пневматическим тренажером</i> <i>(первое занятие)</i>	146
<i>Заминка</i>	147
<i>Массаж груди</i>	147
<i>Дополнительные упражнения</i>	148
<i>Питание</i>	149
Урок 2	150
<i>Сопряженные мышцы передней стенки</i> <i>влагалища</i>	150
<i>Занятия с пневматическим тренажером</i>	151
<i>Работа без внешней камеры</i>	152
Урок 3	154
Вопросы, которые задают женщины, когда начинают заниматься с тренажерами	155
Методика работы с грузом	157
Урок 4	159
Методика занятий с тренажером	160
Урок 5	162
Методика занятий с грузом	162
<i>Занятие с тренажером</i>	163
Как пользоваться мышцами во время секса	164
<i>Несколько слов о женской агрессии,</i> <i>или Чего бояться мужчины</i>	165

ОРГАЗМЫ

Зачем женщине оргазм?	168
<i>Отсутствие разрядки вредно для здоровья</i>	168
<i>Оргазм помогает женщине сохранять душевное равновесие и строить карьеру.</i>	169
<i>Неоргазмирующие женщины чаще изменяют партнерам</i>	169
<i>Женщина, способная к оргазму, привлекательнее для мужчин</i>	170

**Оргазм как искусство управления
сексуальной энергией.** 171**Виды оргазмов** 176

Ливневые оргазмы: клиторный и оргазм точки G	178
<i>Клиторный (или клиторальный) оргазм.</i>	178
<i>Оргазм точки G</i>	179
Внутренние оргазмы	183
<i>Вагинальные оргазмы</i>	184

СЕРДЕЧНЫЙ МАГНИТ

Исцеление сердечного центра 194

Кольцо света	195
<i>Почему это так важно?</i>	195
Путь исцеления	197
<i>Первый этап</i>	197
<i>Второй этап</i>	198
<i>Третий этап</i>	198

Наивность как ловушка первого этапа 199

Ловушки второго и третьего этапов: жертвенность и неумение расслабиться	202
<i>Древние сексуальные практики</i>	203

От коктейля Молотова к коктейлю Афродиты	206
<i>Как убрать коктейль Молотова из крови?</i>	
<i>Пошаговая инструкция</i>	207

Обмен энергией в паре	210
Принятие и почитание мужчины.....	210
Искренность.....	213
Якоря	217
Якоря и рейтинги	217
Что такое якорь?	219
Словесные якоря	219
Телесные якоря	223
<i>Как мы можем включать тело?</i>	223
<i>Как сблизиться, попасть в личное пространство человека?</i>	224
<i>Какие эмоции хранятся в теле?</i>	226
Договор с членом	231
Якоря-ароматы	235
<i>В чем ценность ароматов?</i>	236
Как стирать чужие якоря	237
Как якорить ивенты	238
Что важно, когда вы ставите якорь?.....	239
Формулы приворота	240

ВЕРХНИЙ МАГНИТ

<i>Как энергия движется по нашим чашам?</i>	246
Практики на развитие интуиции	247
<i>Угадать настоящее человека.</i>	247
<i>Работа с маятником</i>	247
<i>Вера и опыт рода</i>	248
Как начать двигаться к своим мечтам	250
Вместо заключения	254




Предисловие
В поисках источника



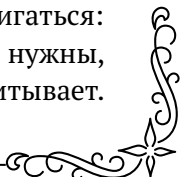
*Н*е секрет, что между мужчиной и женщиной возникает притяжение, которое может усиливаться или, напротив, ослабевать. А иногда оно вдруг вообще пропадает, и кажется, что людей больше ничего не связывает. Почему так происходит?

Вы, может быть, удивитесь, но отношения развиваются по физическим законам.

Взаимное тяготение мужчины и женщины объясняется теми же причинами, что и притяжение между планетами и их спутниками. Подобно Земле, женщина, чтобы стать притягательной, накапливает энергию — «раскаленную магму». Накапливает и придает ей определенный вкус, аромат и эстетический облик.



И внезапно все вокруг женщины начинает двигаться: в ее жизнь приходят именно те люди, которые ей нужны, складываются те ситуации, на которые она рассчитывает.



Бывает и наоборот: девушки часто рассказывают, что мужчины, с которыми их сталкивает судьба, на удивление похожи. Всю жизнь мечтая о «принце», барышни раз за разом выбирают тех, кто приносят им боль и разочарование.

- ❁ Как же работают женские магниты?
- ❁ Где они располагаются в теле?
- ❁ Как «приручить» свою энергию и научиться магнитить не все подряд, а то, чего вам действительно хочется?

Женский магнетизм — это не волшебство, а практическое знание, овладеть которым может каждая. Есть четкие и достаточно простые принципы, по которым действует наша внутренняя сила. Во все времена женщины использовали это знание, чтобы привлечь мужчину, которого хотели видеть своим возлюбленным, и стать для него единственной. Настало время и вам узнать эти секреты.

Тем более время этому благоприятствует — в последние годы Вселенная дает нам много энергии и открывает огромные возможности. Проводится масса женских тренингов, выходит множество книг о том, как наладить отношения и достичь внутренней гармонии. В Интернете публикуется бесконечное количество статей на эту тему. Двенадцать лет назад, когда я делала свои первые шаги как тренер, то со всеми коллегами по цеху была знакома лично. Сейчас же тренеров так много, что я не всех знаю даже по фамилии.

И как сориентироваться в этом море информации? Я занимаюсь психотерапией более 20 лет. Из них 12 посвятила собственно женским практикам — внутренней гармонии, отношениям, сексуальности. И я всегда даю клиентам не обзор абстрактных идей, а простой и в то же время действенный инструмент, который помог бы им изменить свою жизнь. На основе профессиональных наблю-

дений, я разработала собственную авторскую модель, которая открывает любой из нас возможность исцелить свою женственность и выстроить свои идеальные отношения.

Женский магнетизм, сексуальность в моем видении — это тема не любовного приворота («она ему встретилась, а он ей попался»), а жизненной силы, витальности и удовольствия, которые мы вправе получать от жизни.

В моей книге вы найдете самые лучшие, проверенные и результативные практики. На исцеление внутренней женщины, возвращение ей способности радоваться и получать удовольствие уходит обычно от месяца до полугода. Эта книга — путеводитель, который поможет вам вдохновиться и быстрее пройти этот путь. Женское время — очень дорогое, береги его!

Однако не следует усердствовать излишне: женские практики — это не подготовка к чемпионату по бодибилдингу. Мы работаем по **правилу «5У»**:

- 1) улыбка;
- 2) упражнения;
- 3) удовольствие;
- 4) удача;
- 5) успех.

Выполняя с улыбкой упражнения, мы получаем удовольствие, которое в свою очередь привлекает удачу. Постепенно она превращается в жизненный успех.

Почувствуйте себя желанными, привлекательными и счастливыми. Научитесь управлять своей жизнью и создавать тот мир, в котором вам будет хорошо и спокойно. Все это — в ваших руках.



*Секреты Женского
магнетизма,
или К кому
возвращаются принцы
с войны?*

