

Вселенная Елена

Осознанная Берегиня

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 159.9
ББК 88
В84

Вселенная Елена
В84 Осознанная Берегиня / Вселенная Елена – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2026. – 114 с.

ISBN 978-5-524-06721-0

Каждая женщина несет в себе особую силу - силу Берегини, передающуюся из поколения в поколение. Эта сила проявляется в заботе, в умении сохранять и создавать, в способности проходить через перемены на своем пути. Все, что нужно для счастья и наполненной жизни, уже есть внутри вас - важно только поверить в себя и раскрыть глубинную сущность своей природы.

Эта книга - ваш компас на пути к собственной глубине. Если вы готовы к честному диалогу с собой, к переоценке привычного и к реальным переменам, открывайте первую страницу.

ISBN 978-5-524-06721-0

© Lennex Corp, 2026
© Вселенная Елена, 2026

Елена Вселенная

ОСОЗНАННАЯ БЕРЕГИНЯ

RUGRAM

Москва
2027

УДК 159.922.1
ББК 83.3(2)
В84

*Все права защищены, текстовый материал
является собственностью международного
издательства «People New Time».
Любое использование материала
возможно только с письменного
соглашения «People New Time».*

Вселенная, Е.
В84 Осознанная Берегиня / Е. Вселенная. — М. : RUGRAM,
2026. — 114 с.

ISBN 978-5-517-14384-6

Каждая женщина несет в себе особую силу - силу Берегини, передающуюся из поколения в поколение. Эта сила проявляется в заботе, в умении сохранять и создавать, в способности проходить через перемены на своем пути. Все, что нужно для счастья и наполненной жизни, уже есть внутри вас - важно только поверить в себя и раскрыть глубинную сущность своей природы.

Эта книга - ваш компас на пути к собственной глубине. Если вы готовы к честному диалогу с собой, к переоценке привычного и к реальным переменам, открывайте первую страницу.

УДК 159.922.1
ББК 83.3(2)

ISBN 978-5-517-14384-6

© Вселенная Елена, 2026
© RUGRAM, 2026

ЕЛЕНА ИГОРЕВНА ВСЕЛЕННАЯ



Писатель, публицист, исследовательница женской природы и автор проектов, посвященных духовному и культурному наследию России. Создатель и руководитель издательских домов «Наследие Мира» и «People New Time». Много лет она посвящает себя культуре, журналистике и общественным инициативам, призванным сохранять и развивать традиции нашего народа.

Вдохновением для ее творчества стали путешествия по России и встречи с мудрыми женщинами разных поколений — хранительницами родовых историй, мастерами ремесел и истинными Берегинями своей земли. На страницах своих книг Елена делится тем, что ценит сама: любовью к природе, уважением к внутренним ритмам, верой в силу рода и женской души.

Проекты и книги Елены Вселенной находят отклик у читателей и поддержку профессионального сообщества. Открывая новые имена и поддерживая тех, кто хранит связь поколений, она помогает соединять прошлое, настоящее и будущее.

Философия автора проста: женская сила раскрывается в гармонии с собой, заботе о близких и уважении к естественным ритмам жизни. Елена убеждена, что современным женщинам важно помнить свои корни, черпать силы в традициях и быть Берегинями — хранительницами любви, света и изобилия.

Через свои книги Елена Вселенная приглашает читательниц в пространство вдохновения, честного самоисследования и внутренней гармонии — на путь к подлинной женской силе, верности себе и единству с миром.

ВСТУПЛЕНИЕ

Каждая женщина несет в себе особую силу — силу Берегини, передающуюся из поколения в поколение. Эта сила проявляется в заботе, в умении сохранять и создавать, в способности проходить через перемены на своем пути. Все, что нужно для счастья и наполненной жизни, уже есть внутри вас — важно только поверить в себя и раскрыть глубинную сущность своей природы.

Эта книга родилась из моего личного поиска. Я сама когда-то стояла перед вопросами: кто я, в чем моя сила, как быть счастливой без иллюзий. Ответы приходили через опыт, через наставления мудрых женщин рода, через ритуалы и откровенные разговоры. Я изучала традиции, проверяла их на собственной жизни и превращала испытания в точки роста.

Я поняла главное: внутреннее сокровище не нужно искать вовне. Оно раскрывается, когда начинаешь доверять себе и своим естественным ритмам. Природа стала моим учителем:

цветок, пробивающийся к свету, вода, находящая путь сквозь камень, ветер, меняющий все вокруг, — эти образы научили меня принимать перемены и восстанавливаться.

Женская сила — в умении жить в согласии со своими внутренними циклами, не сопротивляться переменам и черпать ресурс из природы, земли, воды и солнца. Здесь нет мистики — только внимательность и практика.

«Осознанная Берегиня» — это не сборник красивых фраз, а рабочий инструмент: 33 принципа, практики и советы, проверенные опытом. Здесь вы найдете не только знания, но и живую связь с родом, культурой и собой.

Эта книга — ваш компас на пути к собственной глубине. Если вы готовы к честному диалогу с собой, к переоценке привычного и к реальным переменам, открывайте первую страницу.

33

ЗАПОВЕДИ ОСОЗНАННОЙ БЕРЕГИНИ

1. Люби и принимай себя такой, какая ты есть.
2. Заботься о своих теле и душе каждый день.
3. Слушай голос сердца и интуицию.
4. Даруй любовь и поддержку близким.
5. Уважай род и традиции.
6. Благодарю за каждый прожитый день.
7. Общайся с природой и наполняйся ею.
8. Будь честна перед собой и людьми.
9. Храни гармонию в доме.
10. Создавай красоту и уют вокруг себя.
11. Не держи зла и быстро прощай.
12. Проявляй терпение в трудностях.
13. Помни: твоя сила в мягкости.
14. Передавай знания и опыт младшим.
15. Открывайся новым возможностям.
16. Балансируй между «давать» и «принимать».
17. Защищай свои границы с любовью.
18. Записывай свои мысли и мечты.
19. Практикуй благодарность в каждом моменте.
20. Следи за чистотой слов и мыслей.
21. Не спеши осуждать.
22. Умей отпускать лишнее.
23. Сохраняй веру в себя и Судьбу.
24. Чти женскую дружбу и сестринство.
25. Учись у жизни каждую минуту.
26. Береги энергию — свою и близких.
27. Создавай традиции в своем доме.
28. Удивляйся миру и радуйся мелочам.
29. Позволь себе быть разной.
30. Лелей мечты, воплощай их по-женски мягко.
31. Развивай внутреннюю мудрость.
32. Будь открыта миру, но слушай свою душу.
33. Неси любовь, свет и гармонию каждому дню.

33

ПРАВИЛА ОСОЗНАННОЙ БЕРЕГИНИ

1. Всегда начинай день с благодарности.
2. Практикуй осознанные паузы.
3. Следи за своим энергетическим состоянием.
4. Улыбайся себе и миру.
5. Заботься о родных словом и делом.
6. Не сравнивай себя с другими.
7. Говори только то, что не стыдно повторить.
8. Умей менять планы легко.
9. Принимай помощь и дари ее.
10. Доверяй своему чутью.
11. Создавай гармонию в быту.
12. Следи за интерьером — атмосфера важна.
13. Не спорь из упрямства.
14. Оценивай свои достижения.
15. Сохраняй в общении мягкость, но стойкость.
16. Делись радостью искренне.
17. Проявляй заботу без ожидания возврата.
18. Очищай свои мысли регулярно.
19. Почитай старших и наставников.
20. Сохраняй женские традиции.
21. Осознанно выбирай окружение.
22. Не бойся быть собой.
23. Отстаивай свои границы спокойно.
24. Благодарь за все уроки жизни.
25. Прощай слабости — свои и чужие.
26. Сохраняй веру в добро.
27. Делай то, от чего поет душа.
28. Рефлексируй важные события письменно.
29. Обновляй энергию через практики.
30. Встречай перемены спокойно.
31. Помогай, когда просят.
32. Стремись к внутреннему балансу.
33. Не бойся идти своим путем.

33

ПРИНЦИПА ОСОЗНАННОЙ БЕРЕГИНИ