

Маргарита Мураховская

**Волшебный дневник
женской силы**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М91

Мураховская М.

Волшебный дневник женской силы / М. Мураховская —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 175 с.

ISBN 978-5-532-04440-1

Каждая женщина обладает огромной внутренней силой. Она – Богиня! В данном издании собраны лучшие психологические инструменты личного развития для женщин. Техники о том, как всегда оставаться стройной и молодой, здоровой и сексуальной, притягательной и влиятельной. Автор акцентирует внимание читательницы на том, что настоящая власть и могущество женщины заключается в ее умении открывать свое сердце, быть искренней и настоящей. Выполняя описанные техники, вы создадите в своей жизни любовь и процветание, молодость и силу, значимость и влияние.

От автора

Моя дорогая читательница, я с огромным удовольствием писала эту книгу для тебя. Мне не терпится поделиться с тобой теми уникальными инструментами, которые, я в свое время открыла для себя.

В течение 12 лет я собирала эти техники из разных источников. Это и профессиональное образование консультанта по семейным отношениям и развитию личности, и практический опыт, полученный в процессе работы с клиентами, и семинары по даосским женским практикам, и знания, полученные из книг.

Чего же мы хотим от жизни, дорогие женщины? Любить и быть любимыми, быть значимыми и востребованными, яркими и соблазняющими, сексуальными и вечно молодыми, стройными и красивыми.

Все это возможно! Потому что все это достигается благодаря нам самим! Мы и только мы – хозяйки своей собственной жизни. И чем раньше мы это поймем, тем скорее получим желаемый результат.

Постоянно обучаясь и совершенствуясь, мы строим счастливые любящие отношения, занимаясь своей душой и тренируя свое прекрасное тело, мы создаем великолепное здоровье, красоту и молодость. Следуя своему таланту, мы становимся значимыми и востребованными в социуме, свободными и финансово независимыми. Совершенствуя свою энергетику, мы обретаем власть, влияние и силу.

Всего этого можно достичь благодаря техникам, описанным в данной книге. Дерзай! Возможно все, что ты только пожелаешь!

Введение

Дорогая читательница!

В этой книге я собрала для тебя все женские техники, которыми пользуюсь сама. Нам с тобой посчастливилось жить в удивительное время, когда мы – женщины можем использовать свою Силу для процветания и блага.

Сейчас открылись многие тайные технологии. Женщина 21 века – это женщина Богиня, женщина Волшебница. Она может все! Она управляет своей жизнью на 100% и успешна во всех областях своей жизни.

Она женщина – Королева. Уверенна в себе, умна, внутренне свободна и независима, знает свои цели и свой жизненный путь, обладает огромной внутренней силой, она ответственна и осознанна. Взрослая позиция помогает ей быть лидером, бизнес-леди, упорной и финансово свободной.

Эта часть очень развита у женщин, которые занимаются собственным бизнесом, они финансово и социально стабильны, но часто не могут создать любящие отношения из-за блокирования внутренней части женщина-Невинность. Их внутренняя Королева превращается в стерву, а сердце закрывается еще больше. Осознание и внутренняя работа над собой помогают прийти к целостности.

Женщина – Невинность. Еще эту часть называют женщина – Ребенок, Девочка.

Женщина в этой роли искренна и открыта, умеет принимать и восхищаться, она способна радоваться всему как ребенок и воспринимает мир в ярких красках. Она обладает нежностью и мягкостью, гибкостью и уязвимостью. Благодаря этой части женщина способна боготворить своего возлюбленного.

Но, пребывая только в позиции ребенка, женщина не способна нести ответственность, чаще всего она психологически зависима от мужчины, ведет себя как жертва, излишне наивна и живет в иллюзиях.

Женщина – Хозяйка. Хозяйка – хранительница домашнего очага. Она умеет создавать атмосферу тепла и уюта. Она ответственна, организована и любит во всем порядок. Она великолепно готовит и облагораживает свой дом. Своей энергией она создает тепло и уют, любовь и заботу.

Ярко проявляется эта часть у женщин домохозяек, но если подавлены другие части – Королева и Самка, то нарушается гармония и наступает недовольство собой и жизнью.

Женщина – Самка. Еще эту часть называют женщина-Любовница.

Женщина, которая способна управлять своим природным естеством, своими инстинктами. Она сексуальна и чувственна. Творческая и страстная, соблазняющая и обольщающая. Женщина-Самка знает о своей колоссальной силе и умело ее использует. Сексуальная энергия – это энергия жизни. Мы все обладаем ею от рождения. Это также наша творческая энергия. Если мы ее не подавляем, а открыто и осознанно проявляем, то наша жизнь становится яркой, насыщенной, интересной и осознанной. Женщина-Самка способна зачать, выносить и родить здорового ребенка. Она наслаждается своим материнством. В общении с ребенком она следует своим инстинктам, слушает голос своего сердца. Она способна любить безусловно и искренне отдавать. Женщина-Самка способна обольстить, увлечь, любого понравившегося ей мужчину, но если в женщине актуализирована только эта часть, а подавлена Королева, Невинность и Хозяйка, то отношения с мужчиной будут только любовными, и не смогут перерасти в крепкий семейный союз.

Чаще всего женщины проявляют одну из вышеописанных частей.

Они или жесткие и холодные Королевы, проявляющие свои мужские качества, умеющие легко добиваться целей, но презрительно относящиеся к мужчинам.

Или наивные и беспомощные Девочки. Они хотят видеть в своем мужчине отца, нуждаются в его заботе и защите. Абсолютно не способны строить независимые партнерские отношения, так как не желают нести ответственность.

Или домохозяйки, которые, в своей жизни на первое место ставят семью, превращаются в контролирующих, ревнующих, финансово зависимых женщин.

Или женщины Самки, у которой вследствие детских травм закрыто сердце и травмировано чувство собственного достоинства. Они раздают свою драгоценную любовь налево и направо, кочуя от одного партнера к другому. Находясь в поиске такой долгожданной любви. Секс используют, как способ найти эту заветную любовь, но все больше и больше разочаровываются.

Целостность и гармония – это когда мы используем все 4 роли и, самое главное, способны при этом быть самой собой. Роль Королевы, помогает нам реализовать себя в социуме, раскрывать свои таланты и быть финансово свободной. Роль Девочки – это открытость и искренность, умение доверять и открывать свое сердце. Роль Хозяйки – это забота и понимание, организованность и порядок, ответственность и создание домашнего очага. Роль Самки – это яркость и сексуальность, органичность и чувственность. Женщина – Самка в гармонии с другими внутренними частями – это женщина, которая не знает преград.

Женщина 21 века – это женщина-Богиня, владеющая всеми своими частями, и умело применяющая роль Королевы, Хозяйки, Невинной девочки и Самки. Она помнит, что это всего лишь роли, которые помогают ей быть счастливой, любящей и любимой. Она не отождествляет себя с этими ролями, а умело владеет ими. Женщина Богиня знает кто она! Она любимая дочь Творца Небесного, который наделил ее всем необходимым, чтобы быть счастливой.

Она – Богиня, Волшебница, творящая и созидаящая, излучающая любовь и волшебство. Живущая, легко и с радостью в этом прекрасном мире.

Дорогая читательница! Ты и есть Богиня! Внутри тебя скрыты все эти уникальные качества. Ты можешь все! Стоит только захотеть. В этой книге ты найдешь волшебный инструментарий, который поможет тебе сделать свою жизнь такой, какой ты хочешь! В Добрый Путь! Я приглашаю тебя в Страну Волшебства и Силы!



Глава 1. Техники стройности

Тема стройного тела актуальна в наше время. Я думаю это, прежде всего стремление к здоровью, красоте, энергичности.

На самом деле не так важно, сколько мы весим, важно, как мы при этом себя чувствуем и как несем себя по жизни.

Я не призываю тебя истощать себя диетами, для того чтобы быть как все – худыми. Все относительно. Наверное, ты не раз наблюдала стройную, но напряженную и ссутулившуюся девушку. И впитанную, но парящую, жизнерадостную, легкую (как не странно), красавицу.

Если же ты все-таки хочешь избавиться от лишних килограммов с целью лучшего самочувствия, силы, легкости, то я предлагаю тебе простые, испытанные на себе приемы. К слову сказать, было время, когда я весила 80 кг при росте 169 см и была похожа на даму, которой далеко за 30, а мне тогда было всего 20 лет. И единственная моя мечта была тогда сбросить эти ненавистные килограммы. Затем я влюбилась и за год постройнела до 59 кг. С тех пор я больше не набирала. Сейчас мой вес колеблется от 60 до 65 кг. Помогают мне держать его нижеописанные техники.

Итак, давай договоримся, что мы не будем худеть, а мы будем становиться стройными. Потому что слово «худой» в словаре означает:

ХУДОЙ – неладный, негодный, дурной, плохой, нехороший; в чем или в ком недостатки, пороки, порча; изношенный, ветхий, дырявый. Худой, человек, ни Богу, ни людям. Худа та мышь, что один только лаз знает. Худая одежда вычинки не стоит. В худой посуде воды не наносишься.¹

Поэтому наше тело и сопротивляется, не хочет оно становиться худым. Оно красивое, стройное, молодое и сексуальное!

Что же нужно чтобы стать стройной? Понять, прежде всего, причины лишнего веса. Их две. Первая причина – психологическая – это недостаток любви. Диеты, волевые усилия здесь бесполезны. Вто-

¹ В.И. Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»

рая причина – привычки в еде. Здесь очень хорошо работает сила воли, режим дня, переход на здоровое питание, постановка целей, план действий.

Давай рассмотрим первую причину – психологическую.

Почему человеку может нехватать любви? Причины идут из младенчества и раннего детства. Когда мы были совсем маленькими и криком заявляли о своих потребностях, нам предлагали еду. Хорошо если материнскую грудь, хоть любовь через прикосновение получали, а если соску с бутылочкой. Легче становилось, но только на время. И мы привыкли заедать внутренний дискомфорт. Затем, нам предлагали конфеты, когда мы плакали или расстраивались. Утешали нас сладостями, вместо того чтобы просто обнять и поддержать. Произошла замена любви едой. Поэтому, будучи взрослым, человек, наполняет себя любовью через еду. Желание заполнить внутреннюю пустоту в душе состоянием сытости в желудке. Но потребность нашей души в любви все равно не решается, потому что источник ее не вовне, а внутри нас. И выход один – найти свой внутренний источник и научиться наполнять себя любовью другими способами.

Вторая причина лишнего веса – это привычки в еде. Привычка есть много жареной, жирной пищи, мучных изделий, сахара, соли, копченостей, кондитерских изделий. Привычка есть на ночь. Такие продукты сильно зашлаковывают организм и приводят к лишнему весу. Так мы ели с детства. Макароны с котлетой, мясо с хлебом, а бабушкины пирожки ассоциировались у нас с любовью и заботой. Тогда у нас не было выбора. Но сейчас мы взрослые люди и вправе выбирать, чем кормить свое прекрасное тело. Ты и только ты несешь ответственность за то, как ты выглядишь, сколько весишь и как себя чувствуешь. Сейчас ты причина всего, что происходит в твоей жизни. Ты и только ты решаешь, какой ты будешь и какой, будет твоя жизнь.

Твоя задача произвести замену. Вместо нездоровой пищи, которая забирает энергию и дает лишние килограммы и старость, есть здоровую еду, которая дает силу, молодость и, конечно же, энергию. Продукты, которые «растут» в супермаркетах неживые. Они прошли

многочисленную обработку и непригодны для человека. Здоровая еда – это сырые овощи и фрукты, фреши из них, рыба, сырые орехи и семечки, и масло из них, сухофрукты, морепродукты, специи. Вначале, это будет не просто. Но главное терпение и желание быть здоровой, молодой и энергичной.

А сейчас психологические техники, которые помогут преодолеть зависимость от еды.