

Evenly

Перу́кya

7

песен о любви, принятии
и сокровенной женственности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П26

Перукуа.

П26 Перукуа: 7 песен о любви, принятии и сокровенной женственности / Перукуа. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-219151-0

Перукуа — духовный учитель, практик и обладательница голоса, который невозможно забыть. Успешная джазовая певица в прошлом, сегодня Перукуа — мудрый наставник для сотен тысяч женщин по всему миру.

Перукуа пережила многое: сложнейшую хирургическую операцию, жестокий буллинг, не одно предательство, насилие, потерю ребенка, жизнь в индейском племени, полную испытаний, падения и взлеты на своем музыкальном пути. Много раз ей приходилось бороться с судьбой и начинать с нуля, но она сумела прожить свою боль и выйти из нее счастливой, успешной и любимой женщиной.

В своей книге Перукуа рассказывает 7 историй, 7 песен о своей удивительной жизни и делится знаниями, которые помогли ей обрести себя. В конце каждой главы — авторская видеопрактика.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-219151-0

© Перукуа, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Спасибо издательству «Бомбора» — за вашу преданность своему делу. Именно вы сделали так, чтобы моя история была услышана.

Спасибо моему любимому Драгославу: твой вклад в то, что эта книга увидела мир, неоценим.

Спасибо Ивану — человеку, который поверил в нас. С тобой мы делали самые сложные и большие проекты в России.

Спасибо дорогой Анжелике, которая помогла рассказать мою историю на русском языке.

И спасибо каждому, кто чуть меня не разрушил, но тем самым помог мне вырасти.

Оглавление

Вступление.....	11
-----------------	----

ПЕСНЬ БОЛИ

Здравствуй, боль	21
Как я повзрослела в восемь лет.....	24
Избегание, борьба, любовь.....	26
О чем говорит боль	28
Сквозь поколения	33
<i>Практика: исцеление от боли</i>	<i>38</i>



ПЕСНЬ СТРАХА

Темная ночь души	45
Теперь ты будешь молчать	50
Маски сорваны	55
Маленькими шагами	56
<i>Практика: как совладать со страхом</i>	<i>63</i>

ПЕСНЬ ДОРОГИ

Доброе зеркало	71
О чем поет твоя душа?	74
Просто не будет	81
Я все могу	84
Маленькая рыбка в океане страха	87
<i>Практика: поиск своего призвания</i>	<i>94</i>

ПЕСНЬ ЛЮБВИ

Могу ли я любить	103
Просто удобно	106
А как же я?	109
История повторяется	112
Вот ты какая, любовь	120
<i>Практика: путь к любви</i>	<i>122</i>



ПЕСНЬ ЗАБОТЫ

Сестра, я зову тебя	131
Четвертая жена	134
Разрушая эго	141
Увидеть другую	145
<i>Практика: круг доверия</i>	149

ПЕСНЬ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Сама жизнь	157
Любовь, доведенная до предела	162
В мире ощущений	168
<i>Практика: поток сокровенной женственности</i> ..	173

ПЕСНЬ ЗЕМЛИ

Мама, помоги мне	179
Я — это мы	184
Я хочу знать	190
<i>Практика: связь с Землей</i>	196

7 ПЕСЕН ПЕРУКУА

Proud To Be A Woman / Горжусь быть женщиной ...	200
I Am Not A Victim / Я — не жертва	204



Be Yourself / Будь собой	206
When Will My Lover Come / Когда придет мой возлюбленный?	210
Sister, Hear Me Calling / Сестра, услышь мой зов ...	214
You Are Beautiful / Ты красивая	219
Great Mother / Великая Мать	220