

Наталья Покатилова

Рожденная женщиной



**Москва
Издательство АСТ**

УДК 159.9
ББК 88.37
П48

Покатилова, Наталья

П48 Рожденная женщиной / Наталья Покатилова. —
Москва: Издательство АСТ, 2017. — 350, [2] с.

ISBN 978-5-17-103927-1

Спокойствие и гармоничность, умиротворение и наполненность, любовь и нежность... Именно такие чувства должна дарить миру настоящая женщина, глубоко осознающая свою истинную женскую природу.

Наталья Покатилова подготовила лучшие практики, советы и рекомендации по раскрытию вашей сокровенной женственности. Вы узнаете законы гармоничного взаимодействия мужского и женского полюсов, освоите эффективные женские стратегии, сумеете привлечь и удержать того, кто вам нравится. В книге собраны описания древних традиций и наследия предков, представлены действенные энергетические практики и современные наработки психологов.

Эта книга подготовлена для вас — девушек, которые готовы раскрыть свою истинную женскую природу и изменить свою жизнь!

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-103927-1

© Покатилова Н.
© ООО «Издательство АСТ»

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	7
------------------	---

РАЗДЕЛ 1. ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ

1 глава. ИНЬ и ЯН — женский и мужской полюса ..	10
---	----

Качества, свойства, характеристики женского и мужского	14
--	----

Страх и тревожность — женское или мужское?	19
--	----

2 глава. Чакры	20
----------------------	----

Что это такое	20
---------------------	----

Женский и мужской принцип вращения	23
--	----

Нарушения в тонком теле. К чему они приводят	30
--	----

3 глава. Идеи и чувства или ум и разум	32
--	----

Мы такие разные, но мы вместе	32
-------------------------------------	----

Как нам мужчины наводят порядок в голове	35
--	----

Как мы помогаем мужчинам справляться с чувствами	39
--	----

4 глава. Отношения важнее достижений	44
--	----

РАЗДЕЛ 2. ЖЕНЩИНА

1 глава. Кто она такая, женщина	48
---------------------------------------	----

2 глава. Не женское это занятие — достижения! ..	52
--	----

3 глава. Сила женского желания	57
--------------------------------------	----

4 глава. Состояние наполненности	64
--	----

Что это такое	64
---------------------	----

Как происходит процесс наполнения	70
---	----

5 глава. Почему наше сердце закрыто	72
---	----

6 глава. Расслабленный живот — жизнь во 2-й чакре ..	76
--	----

7 глава. Жизнь в голове	79
-------------------------------	----

8 глава. Менструация	81
----------------------------	----

Дар или наказание?	81
Что собой представляет женский цикл	84
Как изучить себя	89
Легитимные женские болезни по Ведам	91
9 глава. Женская сексуальность по женскому и по мужскому типу	92
В чем различие	92
Манипурная женщина — властная женщина	96
Как измениться и стать другой. Пошаговые рекомендации	98
Родом из детства	103
10 глава. Как расставлять приоритеты в жизни	107
11 глава. Учимся на чужих ошибках. Истории из жизни	113

РАЗДЕЛ 3. МУЖЧИНА	119
1 глава. Возраст мужчины	124
2 глава. Как устроены мужчины и какие у них кайфы ..	127
Идея = реализация	127
Учимся быть спасенными	131
Сегодня по расписанию подвиг	133
Мужчинам нужно ошибаться	137
3 глава. Мужские приоритеты и источники любви ...	140
Приоритеты	140
Источники любви	143
4 глава. Обязанности мужчины по отношению к женщине	145
5 глава. Мужчина в ИНЬ	150

РАЗДЕЛ 4. ОТНОШЕНИЯ	155
1 глава. Любовь и отношения в жизни женщины ..	156
Истинная любовь	156

Зачем мы нужны друг другу, или в чем истинный смысл отношений	159
Как научиться принимать мужчину таким, какой он есть	165
Что означает принятие мужчины	169
2 глава. Закрывая сердце от боли, мы закрываемся от любви	171
Чувствовать или не чувствовать?	171
Бегство от боли. Как это влияет на наши отношения ...	174
Наши чувства. Как мы их проживаем и как это делать правильно	181
3 глава. Агрессия и то, как мы на нее реагируем	186
4 глава. Как мы мужчин проверяем на силу	191
5 глава. Избавляйте мужчин от женского ига	196
6 глава. Ведическая конфликтология	200
7 глава. Женская сила в ее слабости	203
8 глава. «Почему мужчинам нравятся динозавры?!» История из жизни	206

РАЗДЕЛ 5. ПРАКТИКИ	211
1 глава. Переезд в женский полюс	212
Сколько времени занимает переезд в женский полюс ..	212
С чего начинается переезд в женский полюс	215
Женщина и беременность	222
2 глава. Энергия Стихий	225
Стихия Земли	227
Стихия Воды	230
Стихия Огня	232
Стихия Воздуха	234
Тандем стихий и его проявления	236
3 глава. Практики наполнения	240

Расслабление живота	242
Расслабление вагины	246
Наполнение и выстраивание энергетики по женскому типу	253
4 глава. Восстановление женского центра	262
«Смерть во льдах», или Как реанимировать нашу матку ..	262
Вумбилдинг	268
5 глава. Исцеление женского рода.	
Медитативная практика	272
РАЗДЕЛ 6. ЗАМУЖЕСТВО	281
1 глава. Зачем нам нужно выходить замуж	284
Положительные и отрицательные стороны замужества	284
Зачем нам реально нужно выходить замуж	289
2 глава. Женщина в поиске: кого выбирать,	
где выбирать и как выбирать	307
3 глава. Как привлечь нужного мужчину	316
Вы с Луны или с Венеры?	316
Каких отношений хотим, таких мужчин и привлекаем ...	320
Женское качество	324
Можно ли и как восстановить благочестие?	328
4 глава. Жена идет жить к мужу, а не наоборот	332
5 глава. Женские и мужские обязанности.	
Модели отношений	336
Модель бытовых отношений	336
Модель финансовых отношений	339
Вдохновлять мужчину — обязанность женщины	342
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	347

Вступление

«Великое единое создает два полюса, которые в свою очередь порождают энергии тьмы (ИНЬ) и света (ЯН)».

Ли Шинь

«Рожденная женщиной... Кто она и какая? Что в ней есть такого, чего нет во всех нас? Как мне ею стать? Как при этом изменится моя жизнь? И изменится ли?!» — с этих вопросов, как правило, начинается любой мой тренинг, и эти вопросы естественны.

Естественны, потому что нас никто, никогда и нигде не учил быть Женщинами! Мы знаем, как приготовить суп, как засолить огурцы, как постирать белье, как заказать билеты через Интернет и многое-многое другое. Мы научились водить и даже ремонтировать машины. Мы знаем, как держать молоток, и понимаем, чем отли-

чается паяльник от напильника. А вот чем отличается женщина от ЖЕНЩИНЫ, мы, увы, не догадываемся.

Я часто слышу от своих клиенток, что для того, чтобы быть успешными в этом мире, надо быть мужчинами, ну или хотя бы обладать определенными мужскими качествами. «И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет...» Нет, дорогие мои, спешу вас заверить, что это не так. В любых сферах жизни — будь то построение дома, семьи или любовных отношений — для более быстрого продвижения по карьерной лестнице или выстраивания собственного бизнеса женщине в первую очередь нужен контакт со своей женской природой! И я с радостью научу вас, как этот контакт наладить. Для этого мы здесь, собственно говоря, и собрались.

**Быть женщиной – это не участь и не несение
«креста», а радость и творчество!**

A decorative border made of black, stylized floral and vine motifs, framing the central text. The border is composed of repeating scroll-like patterns with small leaves at the ends, forming a rectangular frame.

Женское и Мужское

ИНЬ И ЯН – женский и мужской полюса

Чтобы нам с вами разобраться, кто же такая «рожденная женщиной» и какими качествами она обладает, я расскажу вам **об ИНЬ и ЯН – женском и мужском полюсах**. На страницах этой книги мы с вами очень много будем говорить о них, будем их противопоставлять, и все это для того, чтобы в них разобраться и отделить одно от другого.

ИНЬ и ЯН – две фундаментальные силы, создающие Вселенную и приводящие ее к гармонии путем своего взаимодействия. Они символизируют две противоположные энергии, которые, видоизменяясь и содействуя друг другу, представляют собой динамику мира.

В современной философии ЯН и ИНЬ – высшие архетипы. ЯН – мужское, белое, внешнее, небесное. ИНЬ – женское, черное, внутреннее, земное.

ИНЬ и ЯН зависят друг от друга. Как мужчина и женщина являются партнерами в танце, в любви, в жизни, так и ИНЬ и ЯН не только противоположны, но и гармонично дополняют друг друга.

Китайские врачи считают, что левая половина тела человека – это проявление энергии ИНЬ, а правая – энергии ЯН. Верхняя часть – ЯН, а нижняя ИНЬ.

Итак, я хочу, чтобы вы понимали, есть два крайних состояния человека: **ИНЬ** — крайнее женское состояние, **ЯН** — крайнее мужское состояние. Что такое крайнее?! Представьте себе отрезок с точками «инь» и «ян» на концах. Каждого из нас: меня, вас и вообще всех людей, которых вы знаете, — можно условно «разместить» в какой-то точке этого отрезка. На этом отрезке есть середина — условная точка «ноль», точка, где располагается ОНО — существо, в котором в равных частях представлены как мужское, так и женское начало.

Существует теория, согласно которой для индивида, независимо от того, какого он пола, хорошо находиться в точке «ноль», в середине, так как это повышает его адаптивность, и под каждую конкретную задачу он может сдвигаться либо в ИНЬ, либо в ЯН. Я долго не принимала эту теорию, спорила, а потом поняла, что спорить бесполезно, и

даже согласилась с ней. Но согласилась при одном условии: находиться в точке «ноль» хорошо только в том случае, если вы пребываете в состоянии самодостаточности и отношения вам не нужны. А если отношения, причем не просто отношения, а отношения с мужчинами, вам все-таки необходимы и в монастырь вы пока не собираетесь, в состоянии ОНО лучше не оставаться.

У каждого из нас есть личное пространство, в котором, по мнению продвинутых психологов, помимо нас самих может поместиться сколько угодно детей и только 1 взрослый. Вдумайтесь: самым близким для вас может быть только один человек! Вопрос в том, кого вы туда поставите: маму, подругу, мужчину или кого-то еще. Дальше, в других слоях нашего личного пространства, за самым близким человеком располагаются остальные наши близкие. Но, повторюсь, непосредственно рядом с вами есть место только для одного взрослого. Поэтому, если у вас есть друг и вдруг появляется второй друг, вы точно начнете выбирать, кто из них лучше, кто из них ближе, потому что они не могут быть одинаково близкими. И если вам кажется, что это так, значит, есть кто-то еще, кто ближе к вам, чем эти двое. Так мы устроены.

Так вот, если вы на это «самое близкое место» ставите существо противоположного пола, т. е. мужчину, то теория

«нахождения в точке “ноль”» перестает быть эффективной. Почему? Потому что для «унисекса» (коим и является наше ОНО) актуально все что угодно, но не взаимоотношения полов. «Унисекс» может быть в гармоничных отношениях только с «унисексом». Если же один партнер находится в состоянии «унисекс», а другой сдвинут к какому-то полюсу, то тому, который сдвинут, будет все время не хватать в партнере качеств противоположного своего пола.

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к **состоянию инь**. Идеальный вариант, когда в вас 70% женского и только 30% мужского. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без ЯН, нам женщинам никуда. Мы должны обладать хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы заказать мебель по телефону, с доставкой разобраться, чтобы просто нормально функционировать в современном мире.

Однако слишком много активных, мужских качеств — это уже нехорошо. Сами подумайте, если в вас будет больше активных, мужских качеств, то каких мужчин вы будете притягивать к себе?!

Рядом с вами сможет гармонично функционировать только мужчина с противоположным комплек-

том: женоподобный, феминный. А если каким-то чудом рядом с вами окажется нормальный, с мужским набором качеств, мужчина, он очень быстро превратится для вас в спарринг-партнера. Вы постоянно будете с ним соперничать, спорить, мериться, «у кого длиннее». Это будет не жизнь, а постоянная борьба за лидерство, и как следствие — постоянные конфликты.

Так что либо соглашайтесь на феминного мужчину, который будет вас слушаться, под вас подстраиваться, дабы сохранить отношения, т. е. у вас фактически будет эдакая «жена в штанах», либо переберитесь в женский полюс, становитесь нормальной женщиной с женским набором качеств. Что выберете вы?

**Качества, свойства,
характеристики женского и мужского**

Я предлагаю вам разобраться в полюсах: что относится к женскому, а что — к мужскому.

ИНЬ

**женская
пассивная**

ЯН

**мужской
активный**

Женское и мужское

покорная
мягкая
плавная
текучая
эмоциональная
(чувства, ум, интуиция)
уступчивая
принимающая
телесная
минор
пиано (тихо)
волновая

доминирующий
жесткий, твердый
резкий
постоянный
разумный (логика, идеи,
мысли, слова)
напористый
отдающий
духовный
мажор
форте (громко)
векторный

Мужская энергия — направленная. Мужчина в идеале прямолинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая.

вода
луна
ночь
тьма
холодная

огонь
солнце
день
свет
горячий