

Наталья Покатилова

Рожденная женщиной



**Москва
Издательство АСТ**

УДК 159.9

ББК 88.37

П48

Покатилова, Наталья.

П48 Рожденная женщиной / Наталья Покатилова. —
Москва: Издательство АСТ, 2018. — 320 с.
ISBN 978-5-17-105766-4

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. Поймете, как выстраивать отношения с мужчиной в условиях конкурентной женской среды, как хранить его чувства и оставаться для него единственной. 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 978-5-17-105766-4

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

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 отличается 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!**

Женское и Мужское

1 глава

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 отно-

шения 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 один 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 своему 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 комплектом: 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 перебирайтесь 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
покорная
мягкая
плавная
текучая
эмоциональная

уступчивая
принимающая
телесная
минор
пиано (тихо)
волновая

ЯН

мужской
активный
доминирующий
жесткий, твердый
резкий
постоянный
разумный (логика, идеи,
(чувства, ум, интуиция)
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

ИНЬ — холодный, **ЯН** — горячий. Женщина — луна — холодная, а мужчина — солнце — горячий. Пример: спящая красавица и прекрасный принц, который приходит и оживляет ее, вдыхает в нее жизнь, делится частью своей «горячести». А то, что мы эмоциональные, чувствительные, порой даже истеричные, — это вовсе не признак «горячести».

горизонталь
внутри

вертикаль
наружу

Все, что вне семьи, весь социум, внешняя, социальная активность — это мужское. Мамонта добывают мужчины. А все, что внутри, дома: хозяйство, погода в доме, отношения, — это женское.

непроявленное
(то, что еще не произошло)

проявленное

Мы — чистая потенциальная возможность, из которой все рождается, но еще не родилось. Мы — это та самая глубокая тьма, из которой может появиться все что угодно. Из этого качества проистекает наша с вами возможность порождать другие миры — рожать детей. Поэтому говорят: «Должна быть в женщине какая-то загадка». Мужчина с загадкой — это нонсенс! Мы таинственны, мужчины очевидны!

ИНЬ и ЯН в каждом человеке сочетаются в разных пропорциях. Однако в «мужских» мужчинах преобладают силы ЯН, а в «женских» женщинах — силы ИНЬ. Идеальное соотношение, как я уже говорила, 70/30. То есть внешне женщина — ИНЬ, она пассивна, а внутри

у нее есть ЯН, внутренняя активность. Активность, которая нам нужна и для адаптации в социуме, и для решения каких-то бытовых проблем. Кроме этого, ЯН — это источник бодрости, радости, вдохновения. И если бы в женщине не было ЯН, а было б только ИНЬ, мы бы получили с вами печальное, томное, абсолютно пассивное, погруженное вовнутрь существо.

Женщина в идеальном ИНЬском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глубокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь когда женщина находится в ИНЬ, а внутри нее горит огонь ЯН, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним ЯН по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию — ИНЬ-состояние — и в этой депрессии просто киснет, заболачивается.

Я хочу, чтобы вы понимали: женщина, находящаяся в 100%-ном ИНЬ — это холодная, ленивая, лежащая на диване в полном покое дура с пустой головой. Это НЕ ТО состояние, к которому я вас призываю и к которому надо стремиться. Я вас зову к прекрасному женскому состоянию, в котором 70% ИНЬ гармонично дополняют 30% ЯН.

Помните такую китайскую манаду «Инь-Ян», две половинки в форме рыбок, белая и черная?! Так вот, на белой половинке нарисована черная точка, на черной — белая. О чем это говорит?! О том, что в каждом ЯН потенциально есть ИНЬ, а в каждый ИНЬ потенциально заложен ЯН.

Ярким примером женской внешней пассивности и внутренней активности является **БЕРЕМЕННОСТЬ**.

Ну, сами посудите, мы с вами живем, ничего особенного не делаем, а внутри нас растет и развивается новый мир. Никакая работа, никакой проект не может сравниться с тем, что внутри нас происходит во время беременности. И это только нам, женщинам, подвластно.

Страх и тревожность — женское или мужское?

Очень часто девочки-клиентки на тренингах страх и тревожность причисляют к числу женских качеств. А причислив, долго и мучительно придумывают противоположное, свойственное мужчинам качество: храбрость, смелость, воинственность, спокойствие...

Чтобы не мучить вас, скажу... **Страх и тревожность — это чувства, они не относятся ни к мужским, ни к женским качествам.** Однако состояние тревоги все-таки больше свойственно женщине, чем мужчине. Только женщина может жить неделями в состоянии тревоги, в каких-то переживаниях. Мужчина же «такой ерундой» не занимается.

Чем отличается страх от тревоги?! Это очень похожие чувства, и отличаются они одним: у страха всегда есть причина, объект, а тревога — чувство беспричинное. То есть, когда мы испытываем страх, мы знаем, понимаем, чего боимся, а когда испытываем тревогу — непонятно. И страх, как правило, чувство из прошлого, а тревога — чувство из будущего.

Так вот, современная женщина, беря на себя мужские функции, сдвигаясь в мужской полюс, все дальше

и дальше уходит из покоя в активность. Но по своей природе мы не созданы для активности, мы рождены для покоя! И поэтому эта энергия, энергия ИНЬ, начинает приобретать форму тревоги. И пока вы не сдвинетесь либо обратно в женский полюс, в покой, либо полностью в мужской полюс, в активность, вы так и будете испытывать тревогу.

Чтобы избавиться от тревоги, нужно что-нибудь сделать: либо полностью вернуться в женский полюс, либо полностью сдвинуться в мужской.
