



Содержание



Введение	7
Любовь к себе	10
Что такое инициация?	11
Любовь к себе	14
Самая обаятельная и привлекательная	17
Женское и мужское начала	20
Тайна женской улыбки	25
Женщины в танце	28
Утренний ритуал	35
Создаем свой образ	38
Женское предназначение	43
Первая инициация: девочка и красота	49
Вторая инициация: роль отца	55
Третья инициация: хозяйка дома	60
Четвертая инициация: мир сексуальных энергий	66
Пятая инициация: мир невесты	70
Шестая инициация: мир жены	75
Седьмая инициация: мир матери	82



Расстановка приоритетов	89
Вы и мужчина	91
Вы и дети	92
Вы и родители	93
Вы и друзья	95
Женщина и профессия	98
Карьера по-женски	103
Жизнь в творчестве	108
Самореализация	112
Истории успеха по-женски	113
Наставники и положительные примеры	118
Принимаем помощь	123
Женская конкуренция	127
Женский возраст	132
Женские слабости	137
Мужчины в жизни женщины	142
С широко открытыми глазами	146
Доверие и контроль	152
Ревность	157
Критика и оценка	163
Учимся правильно просить	169
Женская жертвенность	173
Время расставаться	177
Все ради детей	178
Страх	180
Привычка	182
Жалость	184
Когда мужчина уходит	187
Настоящая женщина	191
Заключение	195
Дополнительный секретный подарок!	197
Об авторах	198



Утренний ритуал

Всякий раз, когда вы примеряете новую шляпку
или пробуете новую тушь для ресниц,
вы открываете в себе нечто новое, лучше узнаете себя.

Софи Лорен



Жизнь современной женщины наполнена множеством ритуалов.

Что такое ритуал? Это некоторое символическое действие, сопровождаемое определенными мыслями, чувствами и эмоциями, настраивающее на определенный лад.

Еще много столетий назад женщины жили этими ритуалами: плетение кос, хороводы, купания и многие другие красивые обряды сопровождали каждый этап жизни женщины. Ритуалы помогают создать нужное эмоциональное состояние, настроиться на конкретную деятельность и выполнять ее с удовольствием.

С помощью ритуалов женщина настраивает себя на получение удовольствия от того, что она делает.



И сейчас мы хотим вам предложить придумать для себя особый ритуал вхождения в новый день. Ведь на самом деле это очень важно, как вы пробуждаетесь по утрам, как именно и с какими мыслями вы открываете глаза. И если вы не пожалеете для себя буквально 10–15 минут, то в каждый день вы будете входить с радостью, излучая красоту и гармонию.

Важно, чтобы ритуал не становился рутинным, исполняемым на автомате. Ритуал — это осознанное действие, которое готовит вас к наслаждению новым днем.

Даже если вы просыпаетесь на работу по будильнику — поставьте его на сорок минут пораньше. Это такая часть ритуала нового дня: вы используете это время, чтобы просто полежать в постели и как следует проснуться. Даже если вы за это время заснете снова, этот сон после звонка будильника тоже может быть частью ритуала нового дня.

Этот сон легкий и крепкий одновременно. В нем важна каждая секунда, в нем познается ценность каждого мгновения утреннего сна. Разве это не чудо? Можно сладко потянуться, потом еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть и почувствовать каждой своей клеточкой, сколько минут вам важно еще полежать.

Вы можете придумать и свой утренний ритуал: может быть, особое умывание или душ — главное в этом деле состояние, когда вы никуда не торопитесь, никуда не спешите. Создавая себе волшебное настроение на весь день, вы привлекаете в свою жизнь ежедневные чудеса.

Поэтому мы от всей души желаем вам найти свой ритуал, который будет для вас ценен.

Ритуалы можно проводить не по утрам, а, например, перед сном. Вспоминайте, какие маленькие чудеса повседневности дарит вам жизнь. Не засыпайте просто так — создавайте у себя



в голове волшебную сказку своей жизни. И следующий день точно так же будет наполнен счастьем, красотой, молодостью, сиянием и исполнением ваших желаний.



Практическое задание

Придумайте свой собственный ежедневный утренний или вечерний ритуал, который будет наполнять вас ощущением счастья, чувством гармонии и вдохновением.





Создаем свой образ

**Уход за собой должен начинаться с сердца,
в противном случае никакая косметика не поможет.**

Коко Шанель



Еще один важный секрет женской привлекательности кроется в том, какими мы видим самих себя. И каждой женщине очень важно создать этот внутренний образ — тот, который увидят остальные. Люди видят не то, что мы им демонстрируем, а то, что мы действительно ощущаем внутри себя.

Поэтому чем точнее ваши знания о самой себе, чем четче и ярче ваш образ в собственных мыслях, тем лучше его воспринимают другие люди. Если вы чувствуете себя красивой, умной, самодостаточной, любящей, любимой, творческой, одаренной, то такой вас и видят. Но если вы чувствуете себя неуверенно, тревожно, часто разочаровываетесь в себе, людях, особенно мужчинах, то окружающие не замедлят потревожить и разочаровать вас.

Женщина транслирует окружающему миру собственное представление о себе. И чем полнее она осознает свою сущ-



ность и свою природу, тем более яркий свет она излучает. А свет, как известно, притягивает.

Когда женщина понимает, кто она и какая она, то становится уверенной, светящейся и красивой. Излучающая такую уверенность женщина, пребывающая в гармонии с самой собой и с миром, обретает абсолютную привлекательность.

«В Мэрилин было что-то особенное. Иногда казалось, что она необычайной красоты, а иногда казалось, что она официантка, приносящая кофе...», — так говорил американский писатель Трумэн Капоте о Мэрилин Монро, всемирно известной актрисе и певице, ставшей кумиром и секс-символом для миллионов.

По сей день ее образ будоражит воображение. Это одна из тех женщин, глядя на которых можно учиться тому, как быть обаятельной, привлекательной и желанной. Для этого вовсе не обязательны природная идеальная красота, дорогая одежда и прочие внешние атрибуты.

Вот слова самой Мэрилин: «Женские чары нельзя производить промышленным способом, как бы кому этого не хотелось. Истинную красоту порождает женственность. Женская привлекательность только тогда и сильна, когда она естественна и стихийна».

При этом по современным стандартам Мэрилин была далеко не красавицей: низкого роста, довольно плотного телосложения, с «неидеальными» чертами лица. Но не каблуки, наряды и макияж сделали из Мэрилин кумира миллионов людей: она была прекрасна, поскольку чувствовала себя естественной во всем этом гламуре, перьях и шифоне.

Наверняка вы встречали шикарно одетых и искусно накрашенных женщин, которые при этом выглядят далеко не на все сто. Особенно часто это встречается у молоденьких девочек, которые



только учатся ходить на каблуках и носить изысканные платья, и поэтому на первых порах зачастую они выглядят смешно и неловко.

Но и среди взрослых женщин часто встречается это несоответствие внутреннего и внешнего: какие бы красивые платья они ни надевали, они чувствуют себя в них неестественно и зажато. Они попросту не умеют подавать себя, нести свою красоту по жизни легко и непринужденно.

Неважно, сколько денег и усилий вы вложите в свою красоту. Если вы не будете сами ощущать себя красивой и привлекательной женщиной, то и другие не будут замечать, как вы прекрасны.

То же самое работает в любых сферах. Например, вы можете идеально знать предмет, но завалить экзамен из-за неуверенности в собственных силах. Или быть идеальным кандидатом на повышение, но «пролететь» из-за более яркой и напористой коллеги. Успех всегда как минимум на 50 % зависит от того, насколько вы в нем уверены.

К примеру, очень показательна история актрисы Джули Эндрюс, обладательницы «Оскара» за лучшую женскую роль в фильме «Мэри Поппинс» и главной героини нашего любимого фильма «Звуки музыки». У нее было не самое радужное детство, да и путь к славе не был легким и безоблачным. Вот что она сама пишет в своих мемуарах:

«Моим музыкальным номером был полонез из „Миньон“ с невозможным верхним „ля“ — нотой, которую я, к счастью, научилась брать уже в 12 лет после нескольких уроков пения с профессиональным педагогом. Успех успехов, но голос у меня был слишком юным и неестественным, и сама я была чувствительной, глупой и нерешительной, да к тому же застенчивой и ужасно одинокой — хороша актриса!..



По моей просьбе менеджер театра послал мои бумаги и фотографии в Голливуд со своей рекомендацией и получил ответ: „Она недостаточно фотогенична для кино“».

Несмотря на подобные отзывы, Джули не сдалась и продолжала идти к своей мечте и в итоге не только покорила Голливуд, но и заслужила мировую славу серьезной драматической актрисы, и вряд ли у многих сейчас повернется язык назвать ее непривлекательной.

Обладательница «Эмми», «Грэмми», «Золотого глобуса» и «Оскара», она нашла свой образ, сделав короткую стрижку и отдав предпочтение строгим костюмам и рубашкам, а не воздушным фантазийным платьям.

Но осознав свою красоту, Джули блистала в любой одежде и в любом образе: сказочной Золушки, волшебной няни с зонтиком, а позже — в величественном образе благородной вдовствующей королевы в фильме «Как стать принцессой».

И всех этих замечательных фильмов и прекрасных образов никогда бы не было, если бы Джули в ранней юности поверила, что «недостаточно фотогенична для кино».

Поэтому если вы хотите быть привлекательной, в первую очередь важно понять, какой вы видите себя сами, важно увидеть свою уникальную, неповторимую красоту. Очень часто красивые от природы женщины уничтожают свою привлекательность на корню из-за собственной неуверенности. Это отражается и в глазах, и в осанке, и в походке, и в тысяче других мелочей, которые создают целостный образ.

Если женщина сама чувствует себя красивой, яркой и привлекательной, то именно это и видят окружающие, как бы она ни выглядела и во что бы ни была одета.



Практическое задание

Разберитесь в себе: какой вы себя ощущаете? Красивой, привлекательной, успешной, остроумной, легкой, желанной? Если вы чувствуете, что где-то в чем-то сомневаетесь в себе, с этим важно поработать. Создайте у себя в голове свой собственный образ совершенной женщины — такой, какой вы хотите себя видеть.

