

УДК 159.923  
ББК 88.37  
П64

**Потапова, Снежанна.**

П64 Три ключа к женскому счастью / Снежанна Потапова. – Москва : Эксмо, 2020. – 144 с.

ISBN 978-5-699-75883-8

Женщина не может стать по-настоящему счастливой, пока не обретет свою внутреннюю силу, источник истинной женственности. К сожалению, в современном мире женщины часто живут по мужским моделям, истощая себя и все дальше уходя от своего предназначения.

Практики и техники, описанные в этой книге, помогут каждой женщине стать наполненной, одухотворенной, гармоничной и счастливой в жизни и отношениях.

**УДК 159.923  
ББК 88.37**

**ISBN 978-5-699-75883-8**

© Текст. Потапова С., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	5
Предисловие .....	7
Введение. ТРИ КЛЮЧА К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ .....	8

### Первый ключ ГАРМОНИЯ

Глава 1. КАК ИСЧЕЗАЕТ РАВНОВЕСИЕ ИЗ ЖИЗНИ .....	15
Глава 2. СЕМЬ ТОЧЕК ОПОРЫ ЖЕНЩИНЫ .....	23
Глава 3. ГАРМОНИЯ И БАЛАНС В ЖИЗНИ .....	33

### Второй ключ ЭНЕРГИЯ

Глава 4. ПРИРОДА ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ .....	49
Глава 5. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРАКТИКИ .....	55
Глава 6. РАЗРУШИТЕЛИ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ .....	65
Глава 7. ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ .....	79
Глава 8. УТРЕННИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ .....	87

### Третий ключ ЛЮБОВЬ

Глава 9. СОЗИДАЕМ СЧАСТЬЕ .....	99
Глава 10. ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ ГЕЙШ .....	109
Глава 11. ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ .....	127
Заключение .....	139
Приложение. КАЛЕНДАРЬ ПРАКТИК .....	142



## ОБ АВТОРЕ

История Снежанны Потаповой вдохновляет, ведь ей удалось пройти путь от вожатой в пионерлагере до владелицы премиального женского клуба в Москве.

Снежанна родилась в простой семье в Ленинске-Кузнецком Кемеровской области. После школы поступила в Новокузнецкий институт на факультет педагогики и психологии. Получив диплом, переехала в Тюмень и устроилась работать в продуктовый магазин, где и познакомилась со своим будущим супругом.

Своими стараниями и постоянной работой над собой она помогла мужу построить успешную карьеру в крупной компании. Однако после рождения третьего ребенка внезапно почувствовала себя энергетически опустошенной. Постлеродовая депрессия, недовольство своим внешним видом, недостаток внимания мужа, который много работал и часто ездил в командировки — все это приводило ее к ощущению безысходности. Снежанна задавалась вопросом: как оставаться для мужа всегда интересной, единственной и желанной.

Она занялась изучением женских практик: читала книги, посещала тематические тренинги. Через некоторое время отправилась исследовать женские практики на Восток, где жизнь познакомила ее с хранителями древних знаний. В Перу обучалась у шаманов искусству трансформации энергий, в Индии и Непале под руководством духовных лидеров училась выявлять причины личных кризисов, освобождаться от телесных и психологических блоков. В Японии освоила древние женские практики гейш, а в Китае — основы семейной гармонии.

Снежанна открыла секрет и главную заповедь счастливой жизни: ценить собственную женскую сущность, бережно относиться к себе и регулярно восполнять запасы внутренней энергии. Она сумела сохранить счастливую семью и отношения с любимым мужчиной. Ее трансформация привлекла внимание друзей и знакомых, к ней стали обращаться за помощью и консультациями.

Сегодня Снежанна Потапова помогает женщинам осознавать свою внутреннюю силу, истинную женственность, гармонизировать отношения, учиться любить и ценить себя. В книге она делится накопленным опытом и знаниями и своим примером вдохновляет других женщин на внутреннюю трансформацию.

Снежанна показывает, как найти баланс во всех сферах жизни, и верит, что каждая женщина может стать наполненной, одухотворенной, гармоничной и счастливой в жизни и отношениях с мужчиной.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Написать эту книгу меня вдохновила трансформация, которая произошла в моей жизни и жизнях многих моих девочек. Двадцать пять лет назад я была обычной скромной студенткой новокузнецкого института. Мне было страшно заявить о себе, открыто выразить свое мнение, настоять на своем.

Я видела трудную жизнь женщин, видела, насколько они несчастны сами по себе и в отношениях. И мне захотелось что-то изменить. Найти этот путь к счастью. Для них, для себя. Не захотелось мириться с тем, что я видела с детства. Когда женщина трудится, как ломовая лошадь, сначала на работе, потом дома. Тянет все одна, быстро стареет. Отношения с мужчиной у нее не складываются. И изо дня в день она терпит, забывая заботиться о себе.

Женские практики, которыми я хочу поделиться в этой книге, я проверила на себе. Они помогли мне стать наполненной, уверенной и по-настоящему счастливой женщиной. Я двадцать пять лет назад и я сегодня – два совершенно разных человека. Сейчас я живу в любви и процветании. Радуюсь каждому дню. Каждому мгновению. У меня большая дружная семья, уютный дом, заботливый мужчина. Свой красивый женский клуб со спортзалом. Я счастлива. Эта трансформация стала возможной только благодаря работе над собой и раскрытию женской природы.

Я хочу, чтобы мой опыт помог вам изменить жизнь к лучшему. Так, как он помог мне и многим другим женщинам, с которыми я занимаюсь в своем женском клубе Enterno в Москве. Попробуйте регулярно заниматься женскими практиками. Хотя бы месяц. Познакомьтесь со всеми практиками, прочувствуйте их. А потом выберите для себя два-три наиболее подходящие. Те, что ближе.

Я не называю себя мастером. Я обычная женщина, которая прошла свой путь и получила бесценный опыт. Но поскольку я делюсь с вами собственным знанием, я могу быть проводником. Вашим проводником в волшебный мир женской трансформации. Осталось просто сделать первый шаг. Идете?

## ВВЕДЕНИЕ

# ТРИ КЛЮЧА К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ

Есть одна старинная легенда. Ее мало кто знает, потому что передавалась она только в устной форме из поколения в поколение, от матери к дочери. Услышала я ее в одном из путешествий по Востоку.

Итак, легенда. У одной семейной пары долго не было детей. Наконец, когда супруги уже потеряли всякую надежду, родилась долгожданная дочь. Девочку назвали Има, что в переводе с местного языка означало «подарок». Жизнь у Имы была простой. Девочка росла, помогала родителям по хозяйству, друзей у нее было немного.

Когда Има достигла совершеннолетия, пришло время задуматься о свадьбе. Родители начали приглашать в дом претендентов на руку и сердце девушки. Но, несмотря на красоту и покладистый характер Имы, отношения у нее ни с кем не складывались. Никто не трогал ее сердце. Каждая новая встреча приносила разочарование.

Тянулись годы, а Има так и не выбрала жениха. Она жаждала создать семью, родить детей и быть хорошей женой. Но все это непременно с любимым мужчиной. А он никак не появлялся. С каждым днем ожидания усиливалась тоска Имы. Ее ничто не радовало.

Однажды она увидела странный сон. А во сне – старца в белой одежде.

– Чего ты хочешь от меня? – спросила Има.

– У тебя необычный путь. Сложный. Сейчас ты несчастна сама и делаешь несчастными своих близких. Но эти испытания не напрасны. Именно ты можешь найти путь к счастью. Для себя и остальных женщин вашего рода. Послушай меня, девочка. Отправляйся завтра же в дорогу. Тебе нужно найти три ключа...

На этих словах старец исчез, а Има проснулась. На рассвете она вышла из дома. Она не знала, куда идет. У нее не было плана. Путь указывало внутреннее ощущение поиска, интуиция. Има шла целый день и оказалась у подножия скалы в лесу. Здесь, в расщелине, находилась подземная пещера. Люди всегда обходили это место стороной, считали проклятым. Вход был давно замурован.

Как только Има приблизилась ко входу, попала внутрь. Сама не зная как. Привыкнув к темноте, в дальнем углу пещеры девушка разглядела пару желтых глаз. Ее тело сковал ужас. Это был дракон. Большой, темно-синий. Он смотрел пристально, не мигая:

– Ты видишь в моих глазах свое отражение. Страх и неуверенность слабой женщины. Страх подавляет любовь, делает тебя несчастной. Я вижу в твоих глазах отражение себя. Мудрость, уверенность и силу. Наши отражения – части единого целого. Только в принятии рождается гармония.

– Я принимаю свои страхи, слабость и неуверенность. Принимаю твою мудрость, уверенность и силу, – твердо произнесла Има.

Дракон шумно выдохнул. Иму оглушил звук. Все потемнело. Когда она очнулась, обнаружила себя снова у входа в пещеру. А в руке – ключ. Искусно сделанный и необыкновенно симметричный. Има прислушалась к себе. Все сомнения, страхи, чувство бессилия и одиночества исчезли. Ее наполняло новое ощущение безграничного покоя, умиротворения и радости. Има поняла, что у всего в мире есть две стороны. Только познав обе, обретишь гармонию в душе.

Целый день Има блуждала в лесу. На закате она забрела в самую глубину лесной чащи. Здесь жила старая ведунья, которая давно удалилась от мира, общалась только с духами и обладала тайными знаниями. Старуха встретила Иму на пороге дома.

– Я знаю, зачем ты пришла, – сказала она девушке. – Я дам тебе это. Если ответишь на мои вопросы. Целый день ты бродила по лесу, чтобы найти то, что и так есть в тебе. Ты получила этот дар при рождении. Что притягивает и удерживает, наполняет тебя изнутри?

– Сила?

– О, да. Но какая?

– Природная?

– Да. Теперь еще конкретнее. Что есть везде, но прикоснуться к этому ты не можешь? Что незримо, но осязаемо?



– Похоже, это энергия. Природная энергия!

– Верно. Теперь ты знаешь ответ. Твоя природная энергия – это основа. Когда живешь в единстве с внутренним потоком, пребываешь в контакте со своей силой.

Има получила второй ключ. Он наполнил ее свежестью и жизненной силой.

До рассвета они беседовали с ведуньей. Има узнала, как наполняться энергией, управлять состояниями, восстанавливать силы. Вдохновленная, она снова отправилась в путь. На поиски третьего ключа к счастью.

Интуиция привела ее к лесному озеру. Было зябко и сыро. Только Има укуталась в одеяло, подаренное старой ведуньей, как вдруг увидела у берега старика. Он с тоской глядел на мутную воду.

– Что случилось у тебя? – спросила Има.

– Каждый день я прихожу сюда в надежде, что смогу достать со дна кулон, который однажды обронила, купаясь, моя жена. Ее нет в живых уже два года. И ничего, кроме этого украшения, в память о нашей любви у меня не осталось.

Име стало искренне жаль старика. Чтобы добыть кулон, она нырнула в озеро, в самую глубину. Но очень скоро поняла, что тонет. Девушку охватил страх.

«Я не хочу умирать. Я хочу жить. Ради любви», – успела подумать Има и тут же потеряла сознание.

Очнулась она на берегу. И первое, что увидела, был старец в белом из сна. В руках у него блестел ключ.

– Что со мной произошло? – спросила Има.

– Твое сердце было закрыто для любви. Но ты не побоялась нырнуть в озеро ради любви других. Так ты разрушила внутренние стены. Любовь к другому невозможна без любви к себе. Когда ты стала тонуть и выбрала жизнь, обрела это чувство в сердце. Теперь у тебя есть три ключа, – продолжал старец. – И ты можешь открыть дверь к счастью.

– Отведи меня к этой заветной двери, – попросила Има.

– Она внутри тебя. Почувствуй.

Има взяла три ключа и ощутила удивительную силу. Как будто слились вековая мудрость, спокойствие и уверенность. Девушка чувствовала, как наполняется пульсирующей природной энергией, любовью и радостным светом. Сердце словно раскрылось. Появилось новое чувство полета и свободы. Когда девушка пришла в себя, старца рядом не было.

Наполненная, Има отправилась домой. В одном из поселков, куда она зашла, чтобы напиться водой, ей повстречался прекрасный юноша. Он стоял у колодца и помог девушке набрать воды.

В их сердцах тотчас вспыхнула любовь. Через некоторое время юноша предложил Има руку и сердце.

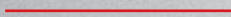
Они стали мужем и женой, прожили вместе долгую и счастливую жизнь. В их доме царили достаток и любовь. А Има всегда была окружена заботой, уважением и вниманием супруга, который до конца своих дней считал Иму подарком небес.

Знание о трех ключах Има передала дочери. С тех пор много веков подряд эта история переходит по женской линии. Обладающие знанием, как пробудить, усилить и сохранить в себе женскую энергию, всегда счастливы в браке. А их мужья успешны и состоятельны.

В свое время мне удалось приоткрыть завесу тайны и получить доступ к этим знаниям. Возможно, не ко всем. Но с ними жизнь моя поменялась кардинально. В лучшую сторону. Может поменяться и ваша. Надо только попробовать.



ПЕРВЫЙ КЛЮЧ



ГАРМОНИЯ

