

*Посвящается моим духовным
учителям Шри Амте Багавану*

Благодарности

Прежде всего я глубоко и всецело благодарна моему Божественному за то, что оно ведет и направляет меня не только в моей жизни, но и в моем творчестве и в моей работе. И в знак моей благодарности я отдаю ему всю себя без остатка, всю свою жизнь и все плоды моих усилий. Прежде чем приступить к работе над этой книгой, я молилась 21 день. В своих молитвах я просила направить мое внимание, ум и речь путем истины. Я просила о том, чтобы эта книга была не только интересной и полезной, а чтобы она меняла жизни тех, кто ее прочтет. И по отзывам тех, кто с ней уже соприкоснулся, она действительно делает это. Благодарю тебя, мое любимое Божественное!

Я глубоко благодарна моим духовным учителям Шри Амте Багавану и в их лице всем остальным учителям, встретившимся мне на Пути. Они научили меня всему, что я изложила в этой книге. Они показали мне направление. Они помогли мне узнать, что такое счастье. И что счастье — это легко. Они пробудили меня к этой жизни. Они помогли мне пережить и сделать своим опытом то, чем я делюсь теперь с вами.

Я благодарна моему любимому мужу Константину Онищенко за то, что он воспринимает все мои творческие идеи с энтузиазмом ребенка, увидевшего торт. Именно благодаря его поддержке и вере в меня, его удивительной способности создавать в моей жизни комфорт и за-

щищенность, у меня была возможность целиком отдаться созданию этой книги.

Я благодарна моему удивительному сыну Андрею, который каждый день учит меня присутствовать, быть восприимчивой и наблюдающей за тем, как что-то может расти, развиваться и созреть без моего активного вмешательства. Опираясь на эти дары моего сына, я смогла получить тот опыт, который лег в основу этой книги.

Я благодарна моему редактору Ирине Мальцевой за тот бесценный вклад, который она внесла в появление этой книги на свет. Ее неравнодушие к теме, моим идеям и стилю изложения сделали мою работу над книгой легкой, радостной и приятной. А ее литературный талант сыграл большую роль в том, чтобы книга стала живой и практичной.

Я благодарна Сергею Крону. Его концепция СФЕРО была важным недостающим пазлом в моем понимании того, как устроен мир.

Я благодарна всем клиентам, которые на протяжении нескольких лет вместе со мной самозабвенно исследовали темы женственности и реализации желаний. Именно их жизненный опыт, смелость воплощать эти знания в жизнь и рассказы о том, что из этого получилось, дают мне все основания полагать, что изложенные в книге идеи имеют смысл и пользу.

Я благодарна вам, тому, кто купил книгу и читает сейчас эти строки, потому что без вас все, что здесь написано не имеет никакого смысла. Без вас нет меня. Благодарю!

Вступление

*«Не борись, чтобы создать переменную,
которую ты хочешь видеть, —
будь этой переменной».*

Шри Атма Багаван

Сейчас я вам скажу самую главную вещь, которую вы узнаете из этой книги. Мы, женщины, живем в мире, где сбываются — если на них некоторое время сосредоточиться — все наши желания, в которые мы вкладываем нашу страсть. А всякая страсть, как говорят нам словари, это сильное эмоциональное чувство, сосредотачивающее на себе мысли, эмоции, желания человека.

Эта книга про то, что мир готов давать нам все, что мы желаем, чтобы наши души могли расти, получать свои уроки и подниматься в более высокие сферы. Это очень, очень важное понимание: мир не против нас, он за нас. Он для того, чтобы мы получали то, что мы хотим.

У вас, возможно, сейчас все немножко по-другому, и вы не уверены в надежности и щедрости мира вокруг. И эта книга даст вам все нужные состояния и понимание, как прийти к реализации любых ваших желаний с помощью женской силы.

Эта книга про четыре важные вещи: про женское — какова его природа и какие особенности есть у нашего способа получать желаемое.

Про силу как источник, который дает нам то, что мы хотим. Про разные наши женские состояния, которые к силе ведут.

Про наши желания: можно ли нам хотеть всего? Как желать правильно?

И, самое главное, как получать желаемое, не сражаясь и не требуя?

Тут не много теории, это книга состояний. Мы с вами научимся переходить во множество состояний, ведущих нас к тому, чего мы хотим. Я хочу передать вам их все и для этого иногда буду отвлекать ваши умные головы разными историями. Ведь когда мы, женщины, рассказываем и слушаем истории, мы наполняемся. И я расскажу вам разные истории, из которых вы сможете почерпнуть то, что вам нужно для развития вашего искусства получать желаемое.

Часть I

**Путешествие
в женский полюс**

Глава 1

Как по-разному мы желаем и получаем

Здравствуйте, мои хорошие! Я рада снова встретиться с вами. Поздравляю, вы заполучили в свои руки очень важную женскую книгу.

У нас с вами впереди удивительное путешествие, которое мы посвятим исследованию нашей женской природы и тому, как же мы можем строить свой мир и какой, собственно говоря, этот мир для нас. И как нам в нем плавать легко, без усилий, получая то, чего мы с вами желаем.

И для начала приглашаю вас вот тут написать свое самое заветное желание. То, чего вы больше всего на свете на сегодняшний момент хотите. Можно даже три написать, главное, чтобы эти желания были для вас очень манящими, очень влекущими.

Заветное желание:

так оказаться, что уже в процессе чтения вы пройдете через какие-то важные изменения и у вас начнет налаживаться жизнь.

Возможно, это первая моя книга, которую вы держите в руках, и мы с вами только начинаем наше знакомство, а может быть, вы уже читали и другие мои книги или были на тренингах и консультациях. Девочки, которые уже бывали на моих тренингах «Рожденная женщиной» или на других встречах в моем центре «Альтернатива», найдут на этих страницах не только новое, но и кое-что знакомое. Я уверена, что повторение — основа учения, поэтому вспомните то, что уже знали, освежите какие-то полезные состояния. Заодно проверите, насколько вы наполнены и готовы к счастливым переменам прямо сейчас, в настоящий момент.

В этой книге есть много практик и медитаций. И эти медитации, конечно, удобнее всего выполнять не по буквам на странице, а со звуковым сопровождением, следуя за моим голосом. Поэтому я решила сделать вам подарок. Вот по этой ссылке: <http://altercenter.ru/rze> вы можете зарегистрироваться, оставив свой e-mail, и получить абсолютно бесплатно несколько медитаций, которые можно скачать и слушать, выполняя практики. Эти медитации вам полезно будет сделать не один, а несколько раз, чтобы полностью впитать нужное состояние. И поэтому вам будет очень удобно пройти по этой ссылке, зарегистрироваться и получить возможность сделать эти практики вместе со мной.

Я хочу, чтобы у вас была возможность переваривать прочитанное. Поэтому иногда вы можете задержаться на какой-то главе, поделаться практики, отдохнуть. Более того, можно возвращаться к каким-то темам потом, спустя время, с новым пониманием и в хорошем

настроении. Ведь главное, девочки, нам с вами ни в коем случае не устать!

Узнаем кое-что о себе: достижения и подарки

Наш тренинг — про женское. И прежде чем я вам расскажу, как исполняются желания, мы узнаем, какие у нас для этого есть женские возможности и способности и чем они отличаются от мужских.

И сейчас я хочу, чтобы мы узнали кое-что о себе и сделали мое любимое **упражнение «Достижения и подарки»**. Даже если вы уже делали это упражнение на каком-то моем тренинге или семинаре, вам будет очень полезно сделать его снова, потому что у вас сейчас могут быть совершенно иные результаты.

Возьмите ручку.

Мои достижения в жизни:

Впишите сюда все, чего вы в жизни добились трудом, проанализируйте свою жизнь и эти результаты напишите. Сюда пойдет все, что вы получили, когда вы прикладывали усилия, ставили себе цели, планировали последовательность действий и чего-то добились таким способом.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Написали? А теперь — второй список:

То, что досталось мне просто так:

Здесь напишите, пожалуйста, все блага, что вам важны, которые у вас случились просто так, без всяких ваших усилий. Папа с мамой дали, на улице нашли, милый подарил, неожиданно на вас свалилось, как-то само произошло и т. п.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Итак, первый список — чего вы добились сами. А второй — что с вами случилось просто так. Кто-то вам дал, само произошло, неожиданно в руки свалилось, откуда-то взялось, подарили — это все пишем сюда. Возьмите достаточно времени, проанализируйте свою жизнь. Чтобы все важное в эти две колонки вошло.

Что можно считать доставшимся просто так? Ну, например, длинные красивые ноги или милые курдючки, которые в вашем роду есть у всех женщин. Или должность, на которую вас внезапно взяли просто потому, что открылся новый проект. Или букет, который вам вдруг на улице подарили. Или квартиру, которую вам государство выделило. А может быть, вы когда-то нашли на дороге золотую цепочку. Или вам друзья скинулись на путевку за границу.

А в списке достижений может оказаться примерно вот что: получили в школе медаль, потому что упорно учились. Или купили себе квартиру после пяти лет неуклонной работы в офисе без выходных. Или поставили себе цель стать руководителем отдела и так постарались, что вас в итоге назначили на это место.

И теперь давайте считать. Сколько у вас достижений? А сколько всего вам досталось просто так? Считаем все записи и пишем итог. Например, у вас получилось 7 важных жизненных достижений и 15 подарков. Или 12 достижений и 3 подарка. Эти две цифры нам сейчас пригодятся.

Знаете, зачем мы сделали это упражнение? Это был тест, мы исследовали, как устроен ваш менталитет: по женскому типу или по мужскому.

Если у вас длиннее список достижений

Если больше пунктов в той колонке, где вы все сделали сами, добились путем собственных, иногда очень больших усилий, — это значит, что у вас преобладает мужской тип достижений.

Почему? Потому что это мужчина по жизни постоянно чего-то добивается, ставит какие-то цели и получает результат своих усилий. А женщине, в идеале, все достается просто так. Она что-то захотела и это получила. И если у вас преобладает первая колонка, то вам будет полезно перейти из мужского в женский полюс, чтобы получать все так, как это делают женщины. Потому что иначе вы так и будете утруждать себя всю оставшуюся жизнь, пытаясь добиваться всего своими усилиями и истощаясь на этом пути.

И если у вас ваш список достижений заметно длиннее списка подарков, то я могу сказать: у вас с женственностью пока сложности. Так что я либо жду вас на тренинге «Рожденная женщиной», либо потихоньку двигайтесь сами, в этой книге про желания я дала много практик, чтобы переместиться, перетечь в женское. И будет очень-очень здорово и для вашей жизни полезно, если вы эти практики начнете делать регулярно.

Если у вас длиннее список подарков

Если преобладает колонка «Подарки», это значит, что у вас преобладает женский тип получения желаемого. Значит, в основном ваши желания сбываются по женскому типу: все как-то само собой складывалось, а вы тут вроде как и ни при чем. Довольно часто так получается, что женщина думает, что она трудится-трудится, все сама, а на самом деле у нее список «само досталось» гораздо длиннее. И после этого упражнения многие говорят: «Я и не думала, что мне судьба столько всего просто так дала!»

Я за вас очень рада, и все же работу над собой, это-кое женское самосозидание, все равно никто не отменял. Важно и нужно с помощью наших практик усиливать женские состояния, которые у вас есть, но не всегда в полной мере проявляются.

А сейчас мы с вами узнаем что-то очень важное про различие этих двух состояний достижения.

Что мы чувствуем, достигая мужским и женским способами

Вспомните, пожалуйста, какой-нибудь случай из своей жизни, а лучше даже несколько, когда у вас все желанное случилось само собой. Когда вы очень сильно чего-то