

АЛЛА ВЕНГЕР

**Я – женщина.
Осознанное процветание**



Алла Венгер
Я – женщина.
Осознанное процветание

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22815952
ISBN 9785448369490*

Аннотация

Книга-тренировка, книга-мотиватор, книга-движение, книга-жизнь, книга-маяк, книга-путь. Она для вдумчивого чтения и осознаний. Ты сможешь посмотреть на себя со стороны, примерять, анализировать, делать выводы, применять и получить результат. Она – тренажёр «счастья» в каждом мгновении жизни женщины. Основная ее задача: донести женщинам мысль о том, что внешнее благополучие и процветание начинается с ощущения счастья, удовлетворения и спокойствия внутреннего. В добрый путь!

Содержание

Предисловие	5
Глава 1: По пути женского процветания	6
Правило 1: Люблю и ценю себя! (Не путать с самовлюбленностью и высокомерием)	9
Правило 2: Ты приобретаешь качества и умения исключительно для себя!	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Я – женщина.
Осознанное процветание
Алла Венгер

© Алла Венгер, 2017

ISBN 978-5-4483-6949-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Предисловие

Задумывалась ли ты когда-нибудь о том, что жизнь каждой женщины – это сплошная череда чудесных случайностей? Случайно встретила, случайно увидела, случайно выиграла, случайно нашла... А случайно ли? В этой книге я хочу поделиться секретом, который сокрыт в каждой из нас. Секретом о том, как открыть поток чудес в своей жизни и наслаждаться каждым мгновением бытия, научиться принимать дары Вселенной, отдавая лучшее ей, и при этом жить легко и в кайф. Какая она, женщина в состоянии осознанного процветания? И еще более важно: как она смогла достичь основного – баланса между собой и внешним миром?

Итак, начнем!

Сразу же давайте договоримся, что будем помнить вот о чем: во Вселенной все идеально. Всегда. Все подчинено единым законам. Каждая ее клеточка – любима, каждое существо действует согласно подписанному до рождения договору с Богом. У каждого свое предназначение, свои уроки и задачи на Пути. И самое первое твое предназначение – состояться в той ипостаси, в которой ты пришла в эту жизнь, – быть Женщиной.

Глава 1: По пути женского процветания

Для начала я расскажу вам одну историю. Жила-была маленькая девочка. Она очень любила громко петь, раскачиваясь на качелях. От пения на душе у нее становилось хорошо и радостно, и у всех вокруг поднималось настроение. Когда пришла пора идти в школу, у нее появилось много обязанностей, и времени на пение почти не оставалось. Да и мама утверждала, что лучше стать стоматологом, как папа: «И уважение, и почет, и голодная не останешься». А потом еще и на выпускном подруга заявила, что петь – это как-то не солидно... Так девочка стала стоматологом. Вышла замуж и родила дочку. И вроде все у нее в жизни хорошо: муж любит, работа солидная, дочка прекрасная, родители живы-здоровы, а в душе – пустота.

Время шло. Вот уже по утрам как-то не радостно просыпаться. Работа отбирает все силы, а деньги не тешат. Муж перестал говорить комплименты и дарить подарки. Подруги говорят: «С жиру бесишься. Глянь вон, дом полная чаша! Чего тебе еще надобно? Живи и радуйся!» Какая-то злость на себя проснулась у нашей девочки, чувство вины: «И действительно, чего это я? Все у меня не хуже, чем у других.

Вон, Светку муж вообще бьет, а Людке благоверный изменяет направо и налево. А мой не пьет, с работы домой идет. Ну и что, что темы для разговора сводятся к решению бытовухи? Все так живут. Да и дом у нас свой, слава Богу...»

Стала она заедать пустоту душевную булками и кот-летами. Поправилась и еще больше на себя злиться начала за то, что в спортзал нет времени ходить. Все меньше времени уделяла она своей прическе и нарядам. А зачем? Все быстро, на бегу. Совсем потеряла себя девочка и тяжело заболела...

Но у нас же добрая история! И встретила ее «случайно» добрая женщина, которая объяснила девочке, что суть-то всей жизни – совсем не в накоплении материальных благ, а в развитии души своей согласно предназначению. Растолковала, что душа рождается со своими задачами и, если не выполняет их, очень страдает. Осознала девочка, что менять нужно в жизни что-то каждый день. Вспомнила, что больше всего в детстве любила петь. Записалась на курсы вокала, занялась правильным питанием, стала книжки читать по саморазвитию, похудела. В один прекрасный момент ее заметил известный продюсер, и она стала великой певицей. Наша героиня стала счастливой! Сама!

Так мир потерял несчастного стоматолога и приобрел счастливую жену-маму-дочь-подругу-певицу!

Вот она, одна из самых животрепещущих тем – женская

самоценность!

И наша первая отправная точка звучит так:

Правило 1: Люблю и ценю себя! (Не путать с самовлюбленностью и высокомерием)

Здесь именно о ценности себя любимой. С детства нам навешивают ярлыки идеалов: как себя вести, что и кому мы должны, какой должен быть идеальный вес и рост, кем должны стать... Со временем мы вообще забываем, чьими глазами смотрим на себя в зеркало. Родителей? Подруг? Начальника? Коллег? Мужчины? И всегда ли это глаза тех, кто искренне любит нас и желает нам добра?

Итак, самая первая точка, от которой мы будем отталкиваться, – взглянуть на себя СВОИМИ глазами.

Прими, что на данный момент времени с данным набором качеств ты идеальна. Я сейчас не говорю о том, что тебе нужно полюбить свой обвислый живот или толстую попу, нет. Для начала – принять. А приняв, думать, что можно с этим сделать. Это зона твоего роста. Глядя на себя в зеркало, ты осознаешь, что тело дано тебе одно и на всю жизнь, замены не будет. Допустим, ты рождена горной ланью – рост, длина ног, повадки. И однажды кто-то авторитетный заявил, что лань – слабая и не красивая, а вот рысь –

другое дело! Она сильная, быстрая, гибкая. И вот ты уже из всех сил стремишься стать рысью. Спортзал до одурения, курсы «Путь рыси» и еще много абсурдных вещей делаешь, а к цели не приближаешься. Уже не лань, но еще не рысь. И кто ты? Уже и сама забыла.

Или другой вариант: услышала от подруги или от умного дяди в телевизоре, что те, кто родился ланью, не соответствуют стандартам. Приняла эту аксиому и каждый раз, глядя в зеркало, расстраиваешься, видя свое несоответствие этим притянутым за уши стандартам. А время идет... И пока ты изнуряешься погоней за несуществующим идеалом, пока не скажешь «стоп» самобичеванию – в пункте «самоценность» не продвинешься ни на йоту.

Сейчас я тебе открою страшный секрет: как бы ты ни боролась за внешнее, люди вокруг реагируют на твое внутреннее состояние. Да, внешний вид желательно иметь опрятный, если ты живешь в социуме – его правила необходимо уважать. Но для окружающих не имеет значения, какой длины у тебя пальцы, размер ноги или объем талии. Об этих тонкостях своего тела знаешь только ты (может, еще пару подругек, с которыми ты любишь поговорить о своих «недостатках»). Если у тебя прекрасное настроение, светятся глаза и яркая улыбка, то именно этим ты и запомнишься человеку.

В мире есть много примеров, когда признанные красавицы страдали комплексом неполноценности. Вот, на-пример, известная индийская актриса и модель Айшвария Рай.

В четырнадцать лет девятиклассница Эшу впервые снялась в рекламе. Ее красота несла в себе проклятие. У Айшвариини никогда не было подруг, только завистницы – толстые неповоротливые, неуклюжие девочки с лоснящимися от жира пальцами. После того, как она впервые снялась в рекламе, одноклассницы дружно плевали ей в след.

В колледже Айшвария избегала студенческих тусовок, опасаясь чрезмерного внимания по той же причине: ей, будущей иконе стиля, не хотелось красиво одеваться. Несмотря на все ее ухищрения, внимания мужчин избежать не удавалось. Все равно парни из соседних школ приходили и ждали ее у порога. Но Айшварию это не радовало, а лишь вызывало чувство вины перед неудачными воздыхателями...

Красавице из портового города Мангалора удалось закончить архитектурный колледж в Бомбее, после чего она поступила в Технический институт. Но по специальности не работала ни дня. В место этого она начала осваивать новую профессию модели. Ведь ее необычная красота привлекла внимание опытных агентов...

После победы в конкурсе «Мисс мира-1994» для Айшварии распахнул свои объятия Болливуд. Но первый же фильм с ее участием провалился. Пережив неудачу, начинающая актриса не отчаивается, а продолжает сниматься, постепенно перенимая мастерство у именитых коллег. Уже в 1999 году она получила премию за лучшую женскую роль в фильме «Навеки твоя». Публика приняла фильм прекрасно отчасти и потому, что в нем снимался знаменитый индийский актер, имевший славу похитителя женских сердец Салман Хан. Сердце Айшварии тоже оказалось в плену коварного дон-жуана. Их роман был страстный, однако Салман не переставал охотиться за юбками, к тому же частенько поколачивал возлюбленную, хотя та и не давала ни малейшего повода для ревности.

В первый раз Хан ударил ее, когда поздней ночью вернулся из клуба. Проиграл крупную сумму денег и... сорвался на подруге. Утром, конечно, целовал ей руки: был пьян, расстроен, прости... Почему она не собрала вещи и не убежала сразу?

Ему везде чудились измены. Когда, уставшая от сумасбродства возлюбленного, Айшвария сказала ему, что они расстаются, Салман схватил стул и швырнул его в зеркало. Он ждал истерики и слез, но она не плакала: Айшвария его больше не боялась... Она научилась защищаться. Сна-

чала отнесла заявление в полицию с требованием оградить ее от нападок Хана, потом дала интервью в газете, где рассказала все: и о приступах ярости Салмана, и о физическом насилии, которому она подвергалась. Салман не отступался. «Я не преследую ее, я просто люблю ее», – обращался он к Айшварии со страниц газет. Но было уже поздно. Женщина уже не верила в его любовь. Проявив завидную выдержку, она всецело отдалась работе. Теперь Айшвария знает себе цену и диктует продюсерам свои условия...

О чем эта история? О том, что, поднимая свою самооценку, ты открываешься для изменений и жизнь твоя волшебным образом складывается так, как ты того истинно хочешь. Что такое ценить себя? Это смотреть в зеркало и не выискивать в отражении недостатки, это уважать свои поступки и выборы, признавать уникальность набора своих качеств характера. Мир вокруг становится гармоничнее, и ты начинаешь видеть истинную красоту во всем, что тебя окружает. Это ежедневная победа в соревновании с собой. И вообще, зеркало – это волшебный предмет! Глядя на себя, ты как бы погружаешься в транс, и каждая подуманная тобой мысль или сказанное слово входит напрямую в подсознание и воспринимается как прямое руководство к действию. То есть о себе думать и говорить либо хорошо, либо никак.

Правило 2: Ты приобретаешь качества и умения исключительно для себя!

Не для родителей (чтобы гордились), не для подруг (чтобы доказать что-то), не для любимого (готова ради него на все) ... Только для себя! Научилась играть на гитаре – отлично! Не для гордости родителей, а для своего вдохновения. Научилась делать макияж – великолепно! Не для подруг, чтобы ахнули, а чтобы быть разной. Научилась готовить заморские блюда – супер! Не для любимого, а чтобы самой испытывать радость от того, что ему повезло с такой умелицей, как ты!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.