

ШАХМИРА

**ГЛУБИНА
ЖЕНСТВЕННОСТИ**

ШАХМИРА
ГЛУБИНА ЖЕНСТВЕННОСТИ

«Автор»

2026

ШАХМИРА

ГЛУБИНА ЖЕНСТВЕННОСТИ / ШАХМИРА — «Автор», 2026

Женственность. Так много сейчас определений, так много сейчас правил этой «женственности», так много разных «можно» и «нельзя». В этом так легко запутаться. Кем же быть, по каким правилам жить, как соблазнять мужчину, как быть сексуальной - голова от этого кругом! Все пишут разное, одни-одно, другие-другое. Где же та самая правда? В этом круговороте «истин» легко потеряться и потерять самое главное – саму себя. Подстраиваясь под эти нормы, мы просто ломаем себя. А потом получаем закомплексованных и несчастных женщин. Было бы хорошо, чтобы с детства нас учили этой науке, как любить себя и принимать такой, какие мы есть! Но нам внушают, как быть «нормальной» хорошей девочкой. Все это далеко от того, кем мы являемся на самом деле. Вы наверняка чувствовали в себе что-то особенное, импульс и свет, который томится глубоко внутри нас и ждет того момента, когда мы позволим ему сиять! Все рецепты красоты и сексуальности, соблазнения и счастья можно свести просто к одному – будьте СОБОЙ!

© ШАХМИРА, 2026

© Автор, 2026

ШАХМИРА

ГЛУБИНА ЖЕНСТВЕННОСТИ

Глубина Женственности.
Книга-самоучитель.

*Она хрупка и грациозна,
Как лань изящна и стройна.
Она умна так скрупулёзно
И так отчаянно нежна.*

*Она мечтает грандиозно,
На мир надеждами полна.
Она бывает несерьезна,
Но до серьезного верна.*

*Она всегда амбициозна,
Мечты рисует до темна.
Она сияет виртуозно,
Входя в игру всегда до дна.*

*Она смело, но не стервозна,
И честностью изумлена.
Она как будто невозможна,
ОДНА ТАКАЯ РОЖДЕНА.*

08 марта 2017

Предисловие.

Женственность. Так много сейчас определений, так много сейчас правил этой «женственности», так много разных «можно» и «нельзя». Мне кажется, в этом так легко запутаться. Кем же быть, по каким правилам жить, как соблазнять мужчину, как быть сексуальной - голова от этого кругом! Все пишут разное, одни говорят одно, другие говорят другое. Где же та самая правда? В этом круговороте «истин» легко потеряться и потерять самое главное – саму себя. Подстраиваясь под эти нормы, мы просто ломаем себя. А потом получаем закомплексованных и несчастных женщин. Было бы так хорошо, чтобы с детства нас учили этой науке, как любить себя и принимать такой, какие мы есть! Но с детства нам внушают лишь нормы, как быть «нормальной» девочкой или просто хорошей девочкой. Но все это зачастую далеко от того, кем мы являемся на самом деле. Ведь Вы наверняка чувствовали в себе что-то особенное, импульс и свет, который томиться глубоко внутри нас и ждет того момента, когда мы позволим ему сиять!

Все рецепты красоты и сексуальности, соблазнения и счастья можно свести просто к одному – будьте СОБОЙ! Это самое красивое и прекрасное явление! И это манит мужчин, как магнит! Это завораживает их! Это наполняет нас силой! Каждая из нас – уникальный сияющий цветок! Мы – дочери нашей прекрасной Планеты и несем в мир Любовь и Созидание, Гармонию и Творчество! Мне бы очень хотелось, чтобы мы, каждая из нас, вспомнили о своей особенной красоте, заложенной в глубине нашей души! Мне хочется, чтобы каждая из Вас сбросила с себя оковы норм и ограничений и поверила себя! Просто позвольте Вашей истинной сути раскрыться и цвести!

И тогда начнется Женское Волшебство!

Рекомендации по освоению заданий, предложенных в данной книге.

Для оптимального результата после выполнения заданий из этой книги, рекомендую придерживаться следующих простых правил:

1. На время выполнения заданий постарайтесь минимизировать поступление информации: меньше смотрите телевизор, меньше читайте новости в интернете, постарайтесь исключить чтение других книг или прохождение тренингов. Все это необходимо для того, чтобы Ваша голова осталась максимально свободно от лишней информации. Это приведет к максимальным трансформациям. Перегруженная же информацией голова будет просто тормозить рост, потому что много вашей личной силы будет уходить на лишние мысли и пережевывание лишней информации.

2. Старайтесь больше гулять на свежем воздухе, меньше проводите время со своими гаджетами, планшетами, смартфонами. Вам нужна энергия, а ее лучше всего растить на природе и в активной деятельности как спорт и танцы.

3. Старайтесь максимально честно и открыто отвечать на вопросы, которые есть в заданиях. Сейчас, при освоении данной книги, Вы - один на один с собой. И Ваша максимальная честность даст Вам максимальный рост.

4. Возможно, какая-то информация покажется Вам странной, мозг будет сопротивляться и возмущаться. Но и это нормально! Вы привыкли думать стандартными схемами-программами и тут вдруг Вы получаете что-то новое. Конечно, Вашему сознанию нужно время на адаптацию и перестройку.

5. Каждый день лучше делать по одному заданию, но в целом, Вы можете проходить задания так, как Вам комфортно.

6. Заведите специальный блокнот для записи своих размышлений, итогов заданий. Это Вам очень пригодится! Когда мы прописываем что-то на бумагу, то усвоение идет гораздо лучше!

7. Ну и самое главное, о чем я уже говорила ранее: верьте. Вера – это самая главная сила для трансформации, без нее все бесполезно!

Итак, приступаем!

Глубина Женственности.

Программа 90 – дней.

Структура программы.

Первая часть программы направлена на проработку ваших страхов и ограничений, на установление контакта с Вашей истинной сутью. Мы начнем освобождать ее и позволим ей плавно и аккуратно разрастаться в каждой клеточке Вашего тела. 30 заданий.

Вторая часть направлена на развитие и еще большее раскрытие нашей Истинной Сути, на рост и усиление Женской Энергии и сексуальности, на наращивание нашей силы. 30 заданий.

Третья часть направлена на проработку отношений с мужчинами. Мы поработаем с бывшими связями, отпустим обиды на бывших мужчин, привлечем свою вторую половину и, если она уже есть, поработаем над гармонизацией наших отношений. 30 заданий.

В итоге, все эти части в комплексе дадут Вам те ответы, которые нужны именно Вам. У каждого человека книга будет работать по-своему, отображая именно те части сознания, которые нуждаются во внимании и проработке. Хочу на раннем этапе чтения подчеркнуть, что

все задания работают в динамике, то есть постепенно набирают силу. Мы же с Вами работаем с энергетикой в этой книге, а для ее перестройки требуется определенный период времени. У каждого он свой. Поэтому если что-то дается тяжело, то просто успокойтесь, продолжайте делать в удобном для Вас режиме, и все получится! Можете отложить на пару дней, потом вернуться снова. Чувствуйте Себя! Я в Вас Верю и знаю, что у Вас все получится! Мысленно поддерживаю каждую и нежно начинаю вести Вас по Пути Трансформации.

Часть 1. Задание 01.

Мы начинаем наш волшебный путь к истинной женской волшебной сути!

Сегодня выберите для себя цветок, максимально отражающий Вас, как Вы себя чувствуете: по цвету, характеру, поведению! Уверена, у каждой из нас есть свой любимый цветок, и в этом есть тайный смысл: мы выбираем то, что похоже на нас самих. Возможно, Вы даже разводите такой цветок дома!

Опишите в своем блокноте, который завели для прохождения программы, почему именно этот цветок был выбран. Поищите красивую фотографию, рисунок, изображение такого цветочка. Сохраните себе. Можете даже распечатать и вложить в свой дневник.

Часть 1. Задание 02.

Сегодня постарайтесь найти 15 минут времени и отключиться от всего вокруг. Телевизора, социальных сетей и телефона. Попросите своих домашних оставить Вас наедине с собой.

Займите удобное положение, чтобы тело могло расслабиться. Закройте глазки, посчитайте медленно до 10 и представьте себя тем самым цветком: красивым и роскошным, который Вы вчера выбирали. Почувствуйте себя им, как он движется, как он чувствует, как он двигается даже.

Далее откройте глазки, возьмите блокнотик и на самой первой странице напишите, какая Вы на самом деле внутри, по своим ощущениям. По тем желаниям, которые Вы скрываете, как Вам кажется, от других. И опишите себя такой, какой Вы хотели бы быть.

Пишите все максимально честно. Блокнот – это Ваш самый верный друг сейчас и самый искренний, в нем нет осуждений и ожиданий чего-то от Вас. В целом, отвечайте честно. Это очень поможет.

Часть 1. Задание 03.

Сегодня сделаем медитацию: начнем выращивать цветочек!

Найдите 15 минут тишины и покоя от всего и всех. Посчитайте до 10 и расслабьтесь. Перенесите сознание и все свое внимание в область груди, там, где находится область солнечного сплетения. Представьте, что вся зона груди окутана красивым золотистым светом. И вот здесь в этой ауре теплоты и красоты Вы сажаете свой цветочек. ОН будет расти за счет энергии Вашего сердца, за счет того, что мы будем обращаться к нему мысленно. Он будет подпитываться нашим вниманием. Просто представляйте, как внутри Вашей груди растет ОН: цветок вашей мечты с ВАШИМИ качествами, которыми Вы сами его вчера наделили.

Посчитайте до 10 и откройте глазки. Теперь в Вас живет Муза-цветочек,

Поставьте себе изображение на заставки телефонов и планшетов с компьютерами, распечатайте картинку на принтере и поставьте на видное место, сделайте все, чтобы образ вашего цветка был перед глазами! У меня вот орхидеи живут живые рядом!

Об ощущениях после медитации запишите в своем дневнике.

Часть 1. Задание 04.

Сегодня попробуйте почувствовать себя изнутри и почувствовать свой внутренний ритм. Все, что Вы делаете, должно быть комфортно Вам.

Часто ли Вас торопят, а Вы раздражаетесь? Может, нужно делать все медленно в своем ритме? С сегодняшнего дня мы учимся замедляться и быть плавными и спокойными, без суеты и попыток подстроиться под темп общества. Даже если Вы сейчас работаете. Суета и спешка – это бесполезный слив энергии. А энергия лучше наращивать, чем бездумно расходовать.

Приучите все делать в том ритме, в котором Вы чувствуете себя женщиной, вместо загнанной лошадки. Иногда придется идти в разрез в том, что от Вас ожидают, но Вы же для себя живете? Возможно, рано или поздно это приведет к глобальным изменениям как смена работы или даже близкого окружения. Но все пойдет во благо и в СВОЕМ ритме!

Торопясь или суетясь, мы автоматически выбиваем себя из потока благополучия! Поэтому все делаем и идём даже по улице только спокойно!

Представляйте, что на голове у Вас кувшин, и если Вы будете суетиться, он лито упадёт, либо разольется, и Вы потеряете свою драгоценную энергию.

Опишите свои размышления в свою тетрадь.

Часть 1. Задание 05.

Чтобы Ваш цветочек раскрывался и благоухал, нужно чтобы у него были здоровые и крепкие корни. Нам важно восстановить естественные потоки энергии, которые могут быть повреждены или заблокированы.

Сегодня начинаем энергетическую чистку.

Пишем в своем блокнотике ответы на 2 вопроса:

1. Почему я боюсь открыться в своей естественной красоте? (вроде такого : «не поймут», «не примут», «не будут любить», «друзей не будет» и так далее).

2. Чем мне выгодно такое состояние, когда я боюсь раскрываться?

Отвечаем максимально честно.

Часть 1. Задание 06.

Сегодня встаньте и примите ровное спокойное положение, представьте себя цветком, а свои ноги его корнями.

Закройте глаза, посчитайте до 10 и представьте все свои страхи, описанные вчера.

Ответьте себе на вопрос: как чувствует себя мой цветок, когда я боюсь быть собой? Что с ним при этом происходит?

Далее представляем, что Вы на самом деле растете в земле, вот как Ваш цветочек, вы по пояс закопаны в землю. Отбросьте мысли, просто визуализируйте это. Представьте, что все Ваши страхи через ноги отправляются в землю и превращаются в полезное удобрение, которое делает Ваш цветочек ещё сильнее и прекраснее! И он становится крепким и мощным!

Всеми ощущениями делитесь в комментариях в своем дневнике.

Часть 1. Задание 07.

Сегодня Вам понадобятся цветные карандаши, фломастеры или краски. Кому что удобнее.

В своём блокнотике рисуем 2 цветка: первый очень красивый, пока его рисуете, представляйте всю себя настоящую, какую хотите видеть, вложите свою энергию в этот образ, посмакуйте радость и удовольствие от состояния быть такой.

Второй рисуйте так себе, уставшим и безжизненным, пока его рисуете, представляйте все свои страхи, ограничение и прочее, которые описывали раньше в задании. Нойте и жалуйтесь на жизнь, ворчите и будьте вялыми. Также вложите эту негативную энергию в это изображение.

Сохраните рисунок для следующих заданий. Об ощущениях во время практики рисования можете поделиться в своем дневнике.

Часть 1. Задание 08.

Сегодня возьмите изображение «плохого» цветочка и поставьте на него стакан воды с солью.

Закройте глазки, обнимите стакан ручками, мысленно представьте, как вся «грязь» из области женских органов переходит в стаканчик. В этот момент представляйте, как все страхи и ограничения покидают вас. Можно даже представить как вода становится грязной и чёрной. Для большего эффекта это можно сделать лежа, поставим изображение негативного цветочка и воду на область матки и придерживая все это руками. После воду выливаем, изображение плохого цветочка сожгите. Оставшийся пепел мысленно поблагодарите за опыт и помощь, представьте, как под действием энергии из Вашего сердца он становится просто золотистой пылью. И можете закопать в землю или развеять по воздуху.

На цветочек с лучшими качествами также ставим стакан с водой, оставляем все до завтра. Купите морскую соль и свечи.

Об ощущениях после медитации напишите в своем блокноте.

Часть 1. Задание 09.

Сегодня поработаем с изображением цветочка Вашей мечты!

Для начала выпейте стакан воды, который стоял на этом изображении, мысленно представляя, как Ваш цветок внутри наполняется силой, красотой и энергией. Как по корням (или вашим ногам) заливается живительная влага и весь цветок - это листики, ствол, сам бутон (или ваше тело, руки и голова) наполняются сексуальностью и красотой!

Делайте это постоянно. Введите в привычку! Нашему организму нужна вода, пейте до 2 литров в день!

Пусть Ваше изображение цветочка мечты станет образом, от которого Вы наполняете себя. Можете заламинировать изображение Вашего прекрасного цветка и ставить воду на него постоянно.

Часть 1. Задание 10.

Сегодня продолжим небольшую чистку вашей энергии. Сегодня будем использовать морскую соль и все Ваши обиды на мужчин и саму себя.

Ответьте себе честно: за что Вы злы и обижены на саму себя, в каких ситуациях жизни это произошло, вспомните своих бывших мужчин в том числе и свои обиды на них или обиды на нынешнего мужа или мужчину. Поднимите их честно в своем сознании.

Наполните ванную с морской солью. Разожгите свечи и благовония. Мысленно представьте, что вода сейчас очистит вашу матку от этих обид. Ложитесь и спокойно отдыхайте, закройте глаза, посчитайте до 10. Пусть все тело станет расслабленным. Представляйте, как вода все это вытягивает из Вас, отдавайте все эти обиды и благодарите их за опыт и познание. Это были мудрые помощники на пути осознания себя. Представьте, как область матки восстанавливается, сияет прекрасным оранжевым светом. Почувствуйте, как внутренние женские органы приходят в баланс. У Вас может что-то затянуть или заколоть в теле, это вполне нормальная реакция. Лучше делать эту приятную ванную перед сном и после ложиться спать. Во сне наше тело особенно сильно восстанавливается.

Часть 1. Задание 11.

Сегодня также продолжим небольшую чистку вашей энергетики. Как мы все знаем, цветы тянутся к свету и заряжаются энергией. Иногда от недостатка света они становятся вялыми и безжизненными. Сегодня будем в прямом смысле этого слова расти!

Сядьте в позу лотоса, вокруг себя поставьте свечи. Все свечи зажгите.

Представьте, что внутри Вас тоже горит огонь. Попробуйте разжечь его внутри себя именно в зоне живота, в области третьей чакры. Пока она разгорается, представьте, как вся грязь в этой зоне под силой огня сжигается, обычно, это энергетическая грязь от общества, социума. Мы же общаемся и контактируем с разными людьми. Когда огонь внутри Вас станет гореть легко и свободно, старайтесь просто зарядиться энергией, идущей от свечей к Вам. Огонь – это стихия, мощная и сильная. Поэтому многие так любят смотреть на огонь в камине или в костре. Как почувствуете наполненность и импульс, можете вставать. Свечи погасите с благодарностью за помощь и содействие.

Важно!

С сегодняшнего дня уберите из рациона питания все химическое, крашеное и искусственное. Пейте больше воды!(напоминание). Уберите алкоголь и сигареты. Добавьте в рацион больше свежего, сведите к минимуму потребление мяса, яиц, мучного и молока. Если нет готовности отказаться полностью, нет смысла себя насиловать. Просто постарайтесь употреблять минимально.

Часть 1. Задание 12.

Сегодня даю Вам день разгрузки и восстановления, можете повторно сделать предыдущие чистки, если по вашим ощущениям одной было недостаточно. Отключитесь от любой информации. Просто дайте отдых своей голове, больше гуляйте и двигайтесь.

Задание такое: попробуйте перестать носить часы, смотреть на время, ставить будильник. Попробуйте все делать в соответствии со своими ощущениям.

Часть 1. Задание 13.

Сегодня вернемся в детство. И представим себя маленькой девочкой.

Обратимся к нашей МАМЕ. Сегодня честно придется ответить себе на эти вопросы:

1. Хватило ли мне любви и внимания мамы?
2. Стала ли я рано взрослой и начала нести ответственность?
3. Было ли у меня детство, как оно должно быть: беззаботное и веселое?

Ответы и мысли на эту тему запишите себе в блокноте.

Часть 1. Задание 14.

Сегодня посмотрите на свою жизнь и опять же спросите себя: за что в ней я несу ответственность там, где нести нет никакого желания? Такая навязанная ответственность, ложная.

Может быть это тяжелая работа, которая надоела и высасывает все силы, дружеские отношения, которые несут негатив. Любые ситуации, которые заставляют Вас пойти по мужскому типу и начать быть слишком взрослой, грубой, агрессивной крайне и серьезной.

Выпишите эти ситуации ВСЕ себе в блокнотик. Напротив каждой поставьте число от 1 до 10 по степени того, насколько Вам тяжело справляться с той или иной ситуаций, как женщине.

Часть 1. Задание 15.

Сегодня представим себя маленькой девочкой. Спросите её, эту девочку внутри, этого внутреннего ребенка: чего ты на самом деле хочешь?

Пусть первые интуитивные ответы станут сегодня для Вас знаками, куда направляться.

Также, купите маленькую куклу! Она нам понадобится.

И начните убирать из своей жизни те пункты вчерашней диагностики, которые набрали самые большие баллы по «тяжести». Зачем нам такая ноша, как чемодан без ручки? Если это дружба - прекратите или скажите прямо, что Вас тяготит, что приемлемо в дружеских отношениях. Пусть рядом с Вами останутся истинные друзья вместо тех, кто просто тянет Вашу энергию. Если это дела, которые отказываетесь делать и нести ответственность – прекратите

делать и все. Кто Вас обязал делать то, что идет в разрез с Вашими истинными желаниями? Если это работа, которая надоела - задумайтесь, как Вы можете постепенно её заменить или выйти из нее. Об этом написана моя книга «Творчество и Я», там тему реализации истинного предназначения разбираем углубленно.

Начинайте думать о себе! Принимайте решения в свою пользу!

Часть 1. Задание 16.

Вернёмся к заданию про маму. Так часто бывает, что, когда нам в детстве было мало материнской любви, во взрослой жизни мы пытаемся компенсировать это плохим поведением, вечно возникающими проблемами, проблемными отношениями или лишней ответственностью, работой, стремлением к наградам или получению признания. Заслуживаем Любовь и внимание других, когда нам нужна именно МАМА.

На ближайшие три дня мы станем просто маленькими девочками, жизненные проблемы которых возникают просто потому, что была нужна МАМА. Ведь внутри нас живет та самая маленькая девочка, наш внутренний ребенок. Пусть Ваша кукла станет напоминанием об этом. Пусть она станет образом Вашей маленькой внутренней девочки Когда Ваш внутренний ребенок хочет любви и внимания, доставайте свою куклу, поиграйте с ней, погладьте по волосам, скажите, как Вы ее любите.

Позвоните маме, поговорите с ней, обнимите, скажите честно о том, чего хотите. Осознайте, сколько всего в жизни Вы сделали просто от того, что Вам было мало ее любви. Вам может захотеться поплакать. Пусть это происходит! Со слезами очищается наше сознание и это прекрасно!

Часть 1. Задание 17.

Задание действующую про маму и общение с ней. Плюс ко всему, что написано в задании 16, напишите маме письмо.

Все, что хотели бы сказать, но сдерживаете об обидах, страхах, о желании внимания или любви, о благодарности, о помощи, обо всем. Берете 2 листа а4 и обязательно исписываете их с обеих сторон, даже если писать тяжело. Будете плакать-хороший знак! Отдавать письма маме нет смысла, пусть бумага заберет на себя всю Вашу боль и переживания. После этого сожгите эти письма. Поблагодарите мысленно их, что они забрали Ваши эмоции, поблагодарите Вашу боль, что она стала сильным и мощным помощником в развитии. Представьте, как пепел наполняется Вашей любовью и благодарностью и превращается в золотистую пыль. Развейте пепел по ветру или закопайте.

Часть 1. Задание 18.

Завершаем работу с мамой. Сегодня тоже будем писать письмо. Только от имени мамы к себе. Попробуйте мысленно поставить себя на ее место. Войдите в контакт с ее образом. Станьте на время ею. И начните писать все, что будет приходить по отношению к самой себе. Это такой взгляд со стороны. Возможно, то, что Вы начнете писать, Вас удивит. Но продолжайте это делать то момента, когда почувствуете облегчение и сигнал к тому, чтобы остановиться.

Можете перечитать потом это письмо, это даст осознание. Ответы придут на ряд вопросов, ведь мы ставим себя на место другого человека. Может проясниться ситуация из детства, придет понимание.

После сожгите это письмо, поблагодарите за помощь. Представьте, как пепел наполняется Вашей любовью и благодарностью. После этого развейте пепел по ветру или закопайте в землю.

Часть 1. Задание 19.

Сегодня нам понадобится кукла. Отключитесь от всех, уберите телефоны и найдите время для себя. Возьмите в руки куклу и лягте так, как Вам будет удобно.

Посчитайте до 10. Расслабьтесь. Представьте себя маленькой девочкой, держащей в руках свою куклу. Представьте все свои страхи и комплексы, обиды и разочарования. Далее представьте себя взрослой, красивой и самодостаточной, женственной и такой, какой Вы хотите себя видеть. Подойдите к себе маленькой и положите руку ей на голову. Такой контакт маленькой и взрослой Вас.

Скажите такие слова: "Отпускаю все твои страхи и обиды, позволяю нам стать свободными и счастливыми! Все, что было, было во благо, для нашего роста и развития! Пусть весь наш опыт обернется пользой!". И обнимите маленькую себя, побудьте с ней рядом. Когда почувствуете желание, отпустите девочку играть, довольную и счастливую. Сами же медленно открывайте глаза.

Об ощущениях можете написать в блокноте.

Часть 1. Задание 20.

С сегодняшнего дня кукла - Ваше напоминание о том, что Вы иногда имеете быть право маленькой и перестать нести ответственность за все и всех. В минуты, когда начнёте терять себя как женщину, вспомните об этом и просто возьмите куклу и поспите с ней, как маленькая девочка.

Сегодня вернёмся к обидам на себя. Этой темы я слегка коснулась ранее, но сейчас разберем подробнее.

Обиды на себя мешают нам принятию любви и благодарности. Принятию себя самих такими, какие мы есть. Вместо Любви к себе мы растим отвращение и злость. Иногда мы принимаем решения, но виним себя за них. Виним за поступки и слова. Но все было во благо! Мы сделали то, что было лучшим на тот момент!

Встаньте и выпрямите тело. Представьте свой цветочек, с закрытыми глазами. Представьте, что этот маленький цветочек, посаженный у Вас в груди, начинает расти по всему телу и крепнуть. Вспомните все, за что Вы себя вините. И в этот момент говорите себе: " Я прощаю себя за ошибки и негативные мысли по отношению к себе! Я достойна быть собой, люблю и принимаю себя такой, какая я есть! Во всей своей силе и во всем своем великолепии! Я прекрасна и уникальна! Я верю в себя!". Технику повторяйтесь каждое утро, когда встаёте и настраиваетесь на новый день! Пусть это станет Вашей привычкой! Любить себя приятнее, чем быть злой на себя! Любовь дает силы! Злость ее забирает.

Часть 1. Задание 21.

Разве цветок бывает красивым по-настоящему, если его искусственно пичкают добавками и держат в условиях, которые ему мало подходят?

Прежде чем мы продолжим серьезную трансформацию, отдохнём и обратимся к Вашему уходу за собой.

Как Вы думаете, может ли раскрыться естественная красота и женственность с тонной косметики?

Рекомендую сегодня разобрать то, чем Вы пользуетесь в уходе за собой и выкинуть минимум половину! Что-то по сроку годности давно пора выкинуть, что-то вообще вряд ли нужно, что-то имеет такой химический состав, что наносит только вред. Пусть все улетает в корзину!

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.