

СКАЗКА О ГАРМОНИИ
С ПРИРОДОЙ, СОБОЙ И СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

ЖЕНСКИЕ ЦИКЛЫ

Пойми. Прими. Проживай.
Цвети. В своём ритме.



Пойми. Прими.
Проживай. Цвети.
В своём ритме.



СИЛА 4 ФАЗ ЦИКЛА

Узнай, как каждая фаза
влияет на твою энергию,
настроение и решения



ЖИЗНЬ В СВОЁМ РИТМЕ

Научись выстраивать дела,
отношения и проекты
в гармонии с собой



ПРИМИ СЕБЯ НАСТОЯЩУЮ

Перестань бороться с собой
и начни поддерживать
свою природу



ПРАКТИКИ И ПОДСКАЗКИ

Ритуалы, медитации и вопросы
для каждой фазы цикла

ЭТА СКАЗКА ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ,
СВОЕМУ Телу И СВОЕЙ МУДРОСТИ.



★ ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ. ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ. ДЛЯ НАСТОЯЩЕЙ ТЕБЯ. ★

Катя Низамова

**«Женщина, которая вспомнила,
что она — природа»**

«Автор»

2026

Низамова К.

«Женщина, которая вспомнила, что она — природа» /
К. Низамова — «Автор», 2026

Эта терапевтическая сказка поможет увидеть женскую природу через метафору четырёх времён года и архетипов: Девочки, Девушки, Женщины и Старухи. Вместе с героиней вы отправитесь в путешествие по своим внутренним сезонам, узнаете, как связаны менструальный цикл, энергия, проявленность и реализация. Сказка поможет перестать бороться с собой, принять свою цикличность и научиться выстраивать жизнь, работу и отдых в согласии со своей природой.

© Низамова К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

«Женщина, которая вспомнила, что она — природа»

Глава

Когда-то очень давно женщины жили иначе.

Не потому что мир был проще, а потому что они были ближе к себе.

Они чувствовали своё тело так же естественно, как чувствовали смену ветра перед дождём, замечали, как луна влияет на приливы внутри, понимали, почему в одни дни хочется смеяться, танцевать, собирать людей вокруг себя и создавать что-то новое, а в другие — закрыть двери, замолчать, уйти глубоко внутрь себя и никого туда не пускать. И в этом не было проблемы.

Не было чувства вины.

Не было попытки исправить себя.

Потому что женщина тогда не пыталась быть одинаковой всегда.

Она знала:

у природы есть циклы.

И она сама — часть этой природы.

Но со временем мир начал требовать от женщины невозможного.

Быть ровной.

Стабильной.

Всегда продуктивной.

Всегда красивой.

Всегда доступной.

Всегда в ресурсе.

Всегда «на высоте».

И постепенно женщины начали жить против своей внутренней природы, не замечая, как с каждым годом всё сильнее устают не от самой жизни, а от постоянной борьбы с собой.

Так жила и Ева.

Она была современной женщиной, которая знала очень многое. Она изучала продажи, продвижение, проявленность, психологию, маркетинг, женские

практики, работу с энергией, построение воронок, контент и стратегии, потому что искренне хотела создать красивую, наполненную жизнь, где есть реализация, деньги, удовольствие и ощущение своей ценности.

Она старалась.

Очень старалась.

Иногда даже слишком.

Каждое утро она открывала ежедневник с огромным количеством задач, целей и планов, расписывала контент, продумывала эфиры, пыталась держать стабильность, потому что ей казалось: если она остановится хотя бы на день, всё разрушится.

И именно поэтому она выходила в сторис даже тогда, когда внутри была пустота.

Писала тексты, когда тело просило отдыха.

Пыталась продавать, когда внутри не было ни энергии, ни желания говорить.

А потом неожиданно наступали другие дни.

Дни, когда она просыпалась и чувствовала внутри невероятную лёгкость, словно всё тело наполняется светом, словно сама жизнь начинает течь через неё свободнее,

мягче и ярче.

В такие периоды ей хотелось наряжаться.

Хотелось быть красивой.

Хотелось говорить.

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.