

18+

Светлана Боженкова

**Счастье
по-
женски**

Светлана Боженкова

Счастье по-женски

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66554150

ISBN 9785005544841

Аннотация

Милые женщины! Счастье всегда находится внутри вас, вы – его источник. Никто не сможет сделать вас счастливыми за вас. Это ваша внутренняя работа и ответственность. Ваше счастье зависит не от мужчины, не от отношений с ним, – вы сами творите свою реальность своими мыслями и состояниями. Мне искренне хочется, чтобы счастливых и осознанных женщин в мире стало больше!

Содержание

Светлана Боженкова	5
1. Благодарность	9
2. Легкость	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Счастье по-женски

Светлана Боженкова

© Светлана Боженкова, 2021

ISBN 978-5-0055-4484-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Светлана Боженкова

Счастье по-женски

Дорогие женщины! Цель этой книги – поделиться с вами состояниями, которые необходимы для женского счастья. Их можно и нужно включать в себе, наполняться ими. И эта книга призвана помочь вам в этом.

Вот эти 9 трансформирующих состояний:

- 1) Благодарность
- 2) Легкость
- 3) Ясность
- 4) Наслаждение
- 5) Красота
- 6) Юмор
- 7) Изобилие
- 8) Интерес
- 9) Гибкость

Счастье всегда находится внутри вас, вы – его источник. Никто не сможет сделать вас счастливыми за вас. Это ваша внутренняя работа и ответственность. Ваше счастье зависит не от мужчины, не от отношений с ним, – вы сами творите свою реальность своими мыслями и состояниями.

Мне искренне хочется, чтобы счастливых и осознанных женщин в мире стало больше!

Вступление

Каждый человек, как wi-fi, раздает энергию, что-то транслирует в этот мир.

И от кого-то исходят волны любви, тепла и света, а от кого-то негатив, холод и злость.

Кто-то транслирует в мир созидание, силу и знания, а кто-то излучает зависть, злословие, глупость.

Мы все что-то транслируем. И мы можем выбирать, что именно мы несём в этот мир.

Что сегодня транслируете вы, чем делитесь с людьми?

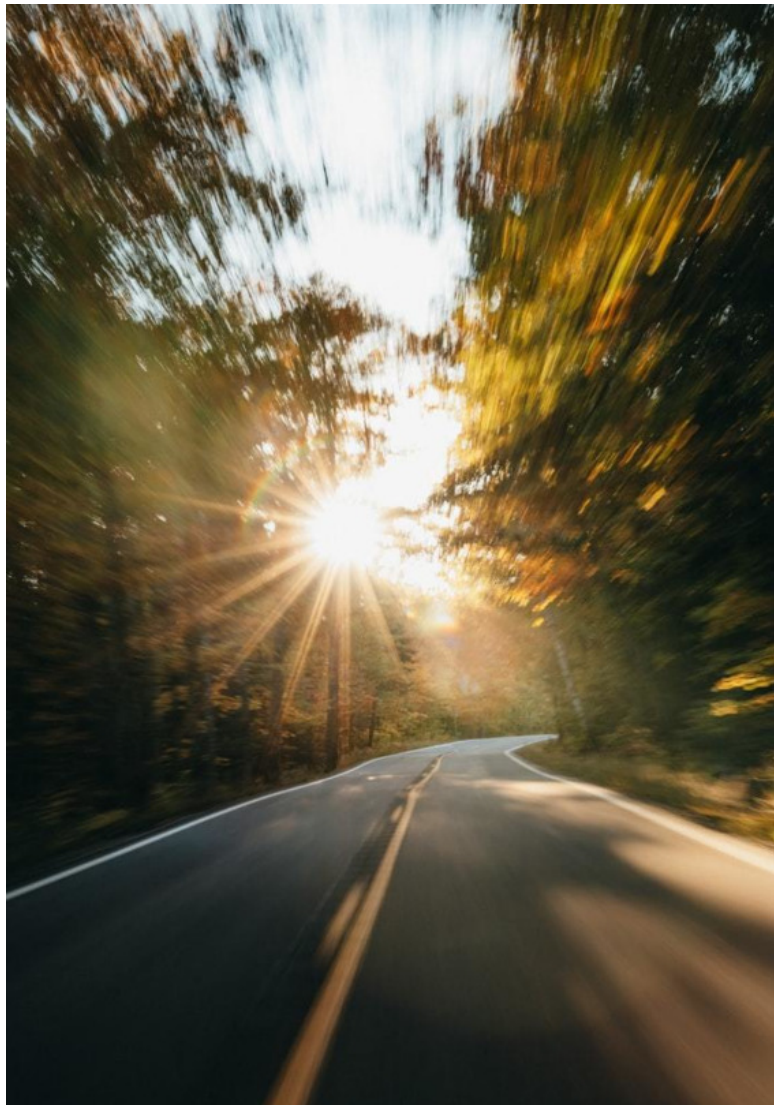
Чем-то полезным или же сплетнями и осуждениями?

Относитесь ли вы позитивно к себе и окружающим, желаете ли им добра, развития и счастья? Ведь что желаете для других, то и получаете для себя.

В этой книге я делюсь с вами, дорогие читательницы, уникальными состояниями, владея которыми можно изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону. Эти состояния необходимы каждой женщине, потому что они составляют женское счастье.

Вы можете выбирать одно состояние и посвящать ему какой-то определенный день, например, сегодня включите в себе красоту. На следующий день – благодарность. И так далее. К каждому состоянию я привожу для вас 50 способов

его пробуждения. Только в благодарности приведены не способы включения, а список благодарностей. Каждая из вас может составить свой список и лучше, если он будет состоять не из 50 пунктов, а из 100. Когда вы перечисляете свои способы включения того или иного состояния, вы уже автоматически подключаетесь к нему. Ваш мозг будет настраиваться на определенное состояние, а то, на чём вы фокусируетесь, то и притягиваете в свою жизнь. Просто сделайте это, поработайте, прочувствуйте каждое состояние, и ваша жизнь станет более гармоничной и счастливой!



1. Благодарность

Какие эмоции вызывает у вас это чувство, как отражается в теле?

У меня оно заполняет область сердца, накрывает его теплом. Это похоже на то, когда в ночи укрываешь мягким одеялом маленького раскутавшегося ребёнка. И тихая нежность разливается по телу, умиротворение.

Благодарность превращает тяжёлый груз обиды в лёгкое перышко, трансформирует темноту в свет, холод в тепло. С помощью благодарности свинец обиды можно переплавить в белое золото прощения – драгоценный и красивый металл.

Порой на это требуется немало времени. Надо сперва осознать свою обиду, посмотреть на ситуацию с другой стороны. Человеку порой кажется, что с ним случилось что-то ужасное, что по отношению к нему жизнь или другой человек поступили жестоко и непорядочно. Но в любой ситуации, случившейся с нами, есть какое-то позитивное намерение.

И спустя некоторое время (тут, кому сколько требуется), оглядываясь назад, человек понимает, что многое, казавшееся ему несправедливым, было ему во благо.

Чувство благодарности – это ключевое состояние, это переход на новый уровень. И нужно осознать, что даже в моментах, которые человеку кажутся негативными, скрыт какой-то опыт, урок. Просто нужно найти его, понять чему

учит вас то или иное событие.

Начните прямо сегодня транслировать в мир благодарность. Лучше всего составить чек-лист благодарностей. Пусть он будет состоять хотя бы из 50 пунктов, но лучше из ста. Попробуйте написать 100 пунктов, за что вы благодарны жизни. Начинать можно с момента рождения и далее вспоминать всё, что случилось с вами хорошего. Поверьте, причин быть благодарными жизни у каждого из нас очень много! Начиная от чего-то значимого, заканчивая самыми заурядными вещами.

Вот мой список благодарностей

1. Я благодарна Вселенной за своё рождение. Оно было нелегким для меня и для моей мамы. Я «шла» в этот мир ногами, весила больше пяти килограмм. При рождении у меня были травмированы мышцы рук, а одна рука вообще не работала, но в дальнейшем, благодаря уколам и массажу, движение рук восстановилось. И за это исцеление я благодарна тоже.

2. Я благодарна за то, что у меня есть две старшие сестры, которые всегда помогали и помогают мне по жизни.

3. Я благодарна за своё счастливое детство в деревне, с которой у меня связано множество приятных воспоминаний.

4. Я благодарна за школьных подруг, Жанну, Вику, Олю, Марину, благодаря которым учеба давалась мне легче и веселее.

5. Я благодарна за свою первую любовь. За то, что она

была взаимной. За то, что я чувствовала себя по-настоящему любимой и желанной. О, эти сладкие первые поцелуи... Как мы держались за руки, обнимались, прижимались друг к другу. Это был прекрасный опыт!

6. Я благодарна жизни за моё поступление в гимназию Рыбинского Педагогического Колледжа, где я познакомилась с замечательными людьми, и некоторые из них до сих пор присутствуют в моей жизни.

7. Я благодарна за моё дальнейшее поступление в колледж РПК и Университет им. К. Д. Ушинского. Я искренне благодарна за все знания, доставшиеся мне на бюджетной основе.

8. Я благодарна, что в школе меня перевели из группы немецкого языка в группу английского, потому что учить немецкий я очень не хотела, а вот по-английскому была в дальнейшем отличницей.

9. Я благодарна жизни за то, что прекрасно умею писать сочинения. Мои сочинения всегда были лучшими в школе, в гимназии, в колледже и университете.

10. Я благодарна за то, что благодаря своему умению писать сочинения и врожденной грамотности по русскому языку я смогла, находясь в декретном отпуске, работать копирайтером и вполне себе достойно зарабатывать.

11. Я благодарна жизни за то, что моя беременность протекала практически идеально. Я до последнего дня много ходила, гуляла с собакой и поехала рожать точно в срок. Ева родилась 24 августа, как и прогнозировал мой гинеколог.

12. Я благодарна за относительно легкие роды и за то, что Ева родилась здоровой и прекрасной малышкой.

13. Я благодарна всем, кто помогал мне первые месяцы после родов. Особая благодарность моей соседке по дому, в котором я раньше жила. Она отпускала меня по утрам гулять с собакой и нянчилась с Евой. И до магазина меня отпускала, и по другим делам. До сих пор мы общаемся с ней, дай бог ей долгих лет жизни.

14. Я благодарна за работу, на которой мне нравилось трудиться. Много опыта и положительных эмоций связано с гостиницей «Волга», где я работала администратором. Меня взяли туда без опыта работы в гостиничной сфере и во всём помогали. В «Волге» был замечательный душевный коллектив.

15. Работая в «Волге», я побывала в отпуске в Египте и в Турции. Я благодарна жизни за эти прекрасные путешествия.

16. За все мои путешествия отдельная благодарность жизни: Сочи, Крым, Питер. Есть, что вспомнить и куда вернуться. С Питером вообще нереальная история, супер везение.

17. Я благодарна жизни за возможность пройти профессиональную переподготовку на семейного психолога. Это нужно было в первую очередь мне для самой себя. Теперь я знаю, как помочь себе, мне стало гораздо легче делать нужные «настройки» в своей голове.

18. Я благодарна жизни, что, ещё толком ничего не зара-

ботав, у меня уже была своя однокомнатная квартира с хорошим ремонтом, куда я переехала в 2009 году со своим любимым парнем.

19. Я благодарна, что я осталась жива после того, как этот мой парень очень сильно избил меня. Об этом вообще не хочется вспоминать, но слава богу, что всё закончилось хорошо, потому что всё могло быть гораздо хуже.

20. Я благодарна жизни за свою работу в баре «Золотой якорь», где было очень весело, где у меня было много хороших друзей и подруг.

21. Я очень благодарна жизни за знакомство с моей подругой Наташей, она не только добрый человек, но и отличный косметолог. И благодаря ей можно навести красоту в рассрочку.

22. Очень я благодарна жизни и за знакомство с подругой Витой, с которой мы вместе работали в Кство на ресепшен и дружим до сих пор. Вита честная, откровенная и всегда даст дельный совет.

23. Я благодарна жизни за возможность работать в центре красоты и здоровья «Кстово». Это очень красивое место, где трудятся прекрасные люди. У нас отличный дружный коллектив, а мой руководитель – вообще мечта!

24. Я благодарна жизни за моего верного друга, собаку Остина. Он со мной уже 9 лет. И его любовь ко мне бесконечна, как «от луны и обратно».

25. Я благодарна жизни за возможность позаботиться

о маме в последние месяцы её жизни. Хорошо, что я была рядом. Помогала ей, хотя мне и очень больно было видеть, как она постепенно угасает. Но зато мы были вместе, жили вместе и душа моя была спокойна, что мама под присмотром, дома.

26. Я благодарна жизни, что в тот нелегкий для меня период, когда болела мама, я познакомилась с парнем, в которого влюбилась по уши. И он очень переключал меня с моих переживаний на любовь и страсть. Меня согревали и утешали мысли о нем, я бегала к нему на свидания, на какое-то забывая о печальных событиях, происходящих с моим самым близким человеком, с мамой.

27. Я благодарна жизни за поездку к целителю в Сергиев Посад. Этот целитель не помог, к сожалению, маме, но зато я посетила святые намоленные места в этом славном городе. Прошлась по территории храмов и церквей, где ощутила особую атмосферу, светлую, душевную, умиротворяющую.

28. Я благодарна жизни за то, что я нашла в себе силы жить дальше после ухода мамы. Спасибо, что у меня есть дочь, ради которой я живу. И несмотря ни на что, жизнь продолжается и надо жить.

29. Я благодарна жизни за то, что умею получать от неё удовольствие. Мне нравится жить в кайф, у меня есть интересы, увлечения, желания.

30. Я благодарна жизни за молодость своей души. Мне в душе, ну максимум 23. Я на этот возраст себя ощущаю.

Мне по-прежнему хочется учиться, узнавать что-то новое, влюбляться и совершать романтические поступки.

31. Я благодарна жизни за то, что я смогла написать свою первую книгу «Искусство жить», что её читают и оставляют благодарные отзывы.

32. Я благодарна за то, что могу выражать свои чувства в стихах и текстах. Этот процесс творчества мне очень нравится и я рада, если этим вдохновляю других.

33. Я благодарна за то, что успешно закончила курсы массажа, за то, что исполнила свою мечту и поработала в собственном кабинете.

34. Я благодарна подругам, Оле и Ксюше, за то, что они всегда выручали и выручают меня. Я уверена, что они из тех, кто не бросит друга в беде.

35. Я благодарна своим двоюродным сестрам, Марине и Ане. Марина всегда помогает по медицинским вопросам, а Аня – это та сестренка, которая помогает мне сохранить своего «внутреннего ребенка».

36. Я благодарна жизни за множество веселых приключений, в которые мы попадали с Аней. Мы часто вспоминаем с ней смешные истории из нашего детства и юности, хохочем до слез, возвращаем друг другу хорошее настроение.

37. Я благодарна жизни за знакомство с интересными книгами и их авторами, за мудрость и знания, которые я получила и продолжаю получать из книг.

38. За хорошие фильмы тоже спасибо жизни. До сих пор

вспоминаю «Джузеппе Москати», «Сияние радуги», «Мемуары гейши», «Малену» и многие другие глубокие фильмы.

39. Я благодарна жизни за всех мужчин, с которыми дружила или была в отношениях. Они – мои учителя, пусть они этого и не осознают.

40. Я благодарна за прекращение общения с человеком, который подрывал во мне мою веру в любовь и верность. Пусть он будет счастлив, но уже подальше от меня.

41. Я благодарна за то, что несмотря на всю грязь и предательства, я по-прежнему веру в чистоту, искренность и любовь. Цветок лотоса напоминает мне об этом, он для меня – символ чистоты и безмятежности.

42. Я благодарна жизни за свою квартиру, большую и просторную, где мне комфортно жить. И она моя, не в ипотеке, не в аренде.

43. Я благодарна за то, что могу дойти до работы пешком. Особенно я люблю такие прогулки в хорошую погоду.

44. Я благодарна за то, что мне достаточно средств на всё, в чём я по-настоящему нуждаюсь.

45. Я благодарна жизни за знакомство с журналом «Сила красоты» и с его создательницей Ириной Анцуповой.

46. Я благодарна Ирине за приглашение остановиться у неё в Питере, за её гостеприимство и вкусные угощения.

47. Я благодарна жизни за знакомство с девушкой Женей, у которой я уже несколько раз жила в Питере, пока она уезжала в отпуск. Женя абсолютно бесплатно разрешала мне

с Евой жить у неё больше, чем по две недели каждый раз. В обмен я лишь ухаживала за её цветами и котом.

48. Я благодарна жизни за то, что я жива и здорова, что у меня всё в порядке с душой и телом.

49. Я благодарна жизни за все интересные знакомства, которые случались и ещё случатся со мной. Например, пока я жила в Питере, познакомилась там с замечательным человеком, увлеченным йогой и тантрой. Теперь у меня есть ещё один друг в Питере, к которому можно поехать в гости.

50. Я благодарна за то, что я умею любить и постоянно встречаю любовь в своей жизни.

Каждый день мы можем благодарить жизнь за новый расцвет, за вкусный чай по утрам, за возможность сделать гимнастику и чувствовать своё тело. Мы можем быть благодарными за то, что у нас есть работа, есть стабильный доход, за то, что мы можем вкусно покушать, сладко поспать в своей постели, обнять любимого человека и просто жить на этой земле.

2. Легкость

Это очень важное состояние в жизни каждой женщины. Оно помогает в общении, в отношениях с мужчинами, в работе, в общем, во всех сферах жизни.

Классно, когда легко! Будь то отношения, работа, вес, мысли.

Но, как говорится: «Нет ничего тяжелее, чем стать легче».

Если мы забыли состояние лёгкости и свободы, его можно вспомнить и ощутить, отдавшись в объятия ветра. Наблюдая за беззаботным порханием бабочек, прислушавшись к озорному детскому смеху, в том числе к смеху своего внутреннего ребёнка, которого мы порой не хотим в себе замечать.

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.