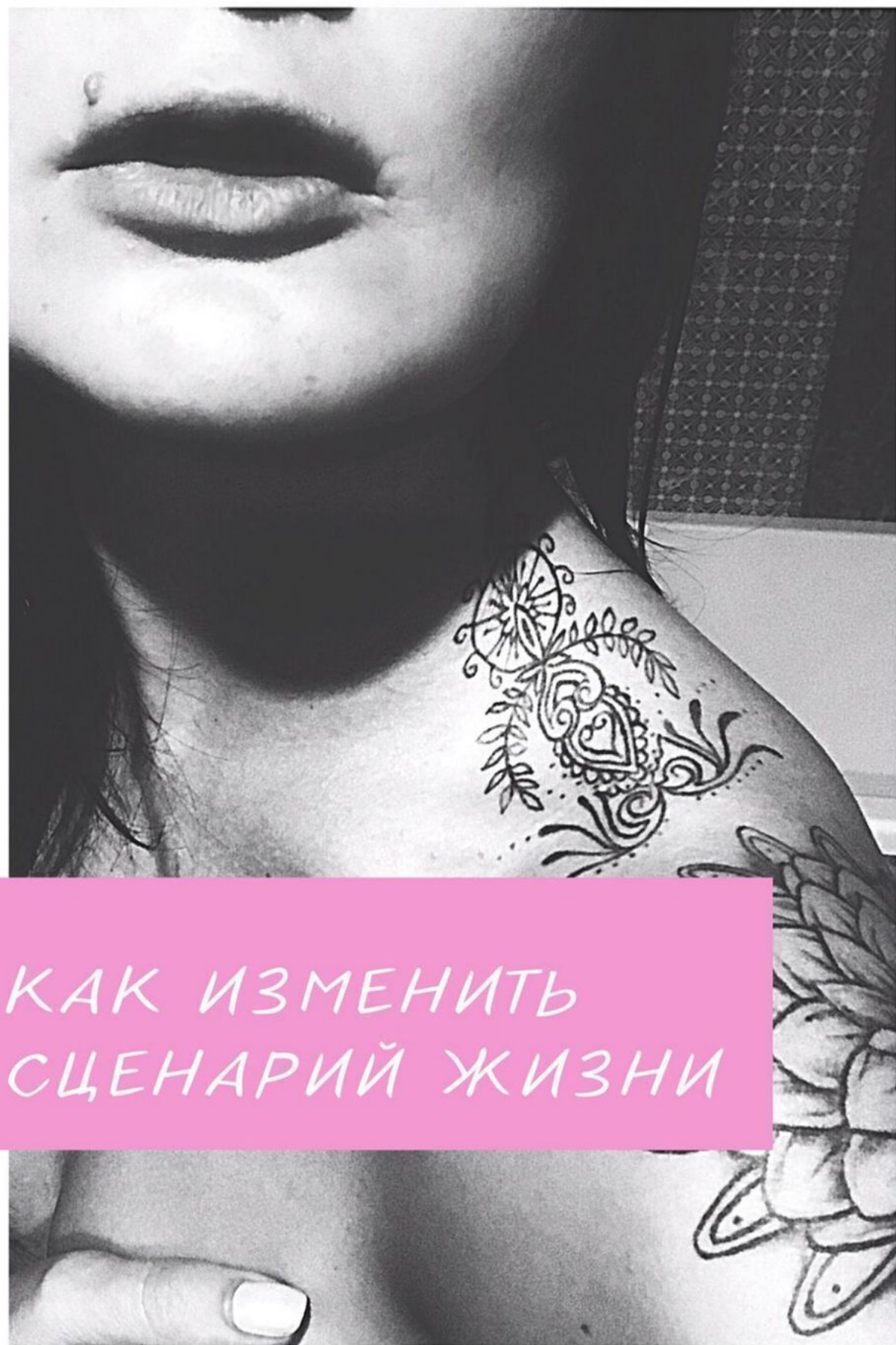


ЖЕНЩИНА



КАК ИЗМЕНИТЬ
СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ

АВТОР АЛЕНА СУН
СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

Alena Sun

**Женщина. Как изменить
сценарий жизни**

«Издательские решения»

Sun A.

Женщина. Как изменить сценарий жизни / А. Sun —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-559011-4

Эта книга станет настольной для каждой заинтересованной в себе женщины. Благодаря моей практике психолога, я создала интересный и эффективный инструмент для женщин, которые хотят прожить уникальную, яркую, наполненную любовью жизнь. В книге теоретическая и практическая часть. Я рассказываю, как вернуть себе ощущение женского величия и легкости. В практической части я предлагаю вам 21 день понаблюдать за собой и изменить представления о себе.

ISBN 978-5-00-559011-4

© Sun A.

© Издательские решения

Содержание

1. Мир женщины соткан из девочкиных мечтаний	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Женщина. Как изменить сценарий жизни

Alena Sun

© Alena Sun, 2022

ISBN 978-5-0055-9011-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга станет настольной книгой каждой заинтересованной в себе женщины. Благодаря моей практике психолога, я создала интересный и эффективный инструмент для женщин, которые хотят прожить уникальную, яркую, наполненную любовью жизнь.

Я женщина. Мне 40 лет. Старая я или молодая? Этот вопрос никогда меня не волновал. По-моему мнению, возраст не имеет к моей жизни никакого отношения. Я практикующий семейный психолог. У меня два сына. Один – 18-летний студент, другой – 9-летний школьник. Сыновей люблю. Это невероятный опыт – материнство.

Я в отношениях с мужчиной, Мы не расписывались. И младший сын – это его сын. У каждого за плечами по два официальных брака и, соответственно, разводы. Этот вопрос мы решили еще в начале нашего союза. Не всегда формальности решают, как будет развиваться союз. Штамп в паспорте не может дать гарантию любви на всю жизнь.

Два года вместе. И с той самой первой встречи в Индии на Гоа, и до сих пор, интерес к друг другу живой и яркий. Сложно нам или просто? Нам интересно. И знаете почему? Потому что я Женщина.

Понятие современного мира о счастье женщины слишком узко, чтобы отразить многогранность и яркость уникальной женской природы.

Считаю, что основа союза мужчины и женщины – заинтересованность друг в друге. Именно это сила, которая соединяет людей вместе. Любовь рождается, когда интерес взаимный.

Все женщины связаны между собой единым мистическим полем жриц, гетер, матерей, сестер, любовниц. Все женщины могут соприкоснуться на такой интимной глубине, о которой не подозревает ни один мужчина.

Все святые, мистики и духовные учителя сходятся в одном: женщина – это святое существо, созданное Богом, чтобы быть глашатаем Его любви к человечеству.

Каждая из вас – моя сестра, мать, коллега. Каждая из вас несет в себе зерна мудрости, красоты, достоинства и любви.

Читая эту книгу, соединяйтесь со своей душой и открывайте пространство, где вы «царица небес» – роль, о которой женщины забывают.

Царица небес – это единственная роль, которая делает каждую женщину достойной благочестивого и любящего мужа, как мужественного защитника и великого любовника. Отноше-

ния и взаимная любовь между мужчиной и женщиной рожают невероятно мощное поле для реализации их талантов.

О сексуальности и здоровых сексуальных отношениях очень хотелось бы поговорить, но это тема моей второй книги. А сейчас о чувствах и состояниях.

Цель этой книги – привести каждую женщину к глубокому чувству удовлетворенности собой, которое родилось в ней еще в возрасте 5 или 6-летней девочки. Именно это чувство удовлетворения и гармонии, радости, счастья и величия женщина ищет всю жизнь.

Эта книга – пошаговое руководство, некий поход за уникальным для каждой женщины состоянием.

Начинаем нашу с вами историю женщины.

С любовью, Alena Sun.

1. Мир женщины соткан из девочкиных мечтаний

Мои клиентки, женщины разного возраста, замужние, разведенные, свободные от семейных обязательств, чаще всего приходили с одним и тем же вопросом – что такое женское состояние?

Со всех сторон слышится: «женщина – это атмосфера, это определенное состояние». А самое знаменитое: «женщиной мало родиться, ей нужно стать» – это во многих поселяет комплекс неполноценности. Но с другой стороны, это заставляет искать во всех этих концепциях саму себя.

Поясню, где берет начало знаменитое женское состояние и что это за загадочные ощущения, пребывая в которых, женщина становится волшебным источником изобилия, счастья и любви?

Начнем. О чем мы с тобой поговорим? Это твои девочкины мечты. И первое, что мы сделаем – начнем дышать по женским, давая этим мечтам энергию.

Девочкины мечты – это ценности, которые ты стремишься иметь во взрослой жизни. Эти переживания дают тебе некое состояние. Это твои драгоценные камни. Это женское богатство.

Родилась девочка. Вместе с ней сразу же родились ее мечты. Она их осуществила или нет?

Именно реализация мечтаний станет шкалой, по которой женщина оценивает свою жизнь – счастлива или нет.

Эти мечты были и есть у каждой из нас. Сейчас на минуточку закрой глаза. Вспомни себя в возрасте 5—7 лет. Какая ты? Счастливая? Свободная? Мечтающая?

Вдох и выдох. Закрываешь глаза.

Вдох и выдох. Расслабление растекается по твоему телу. От макушки до самых мизинчиков.

Вдох выдох. Живот поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Женское дыхание – это дыхание расслабленным животом. Так женщина позволяет жизненной энергии течь через ее тело. Наполнять каждую клеточку молодостью и красотой. Да, да именно так.

Мой опыт тантрических практик, позволяет оставаться молодой и красивой, не обращать внимание на возраст, именно благодаря дыханию. Дышать расслабленным животом – дышать в одном ритме со вселенной. Это позволяет женщине довериться любому жизненному процессу, успокоить эмоции и погрузиться в уютное состояние «все в полном порядке».

Вдох и выдох. Дышишь расслабленным животом.

Вдох и выдох. Погружаешься в воспоминания...

Ты маленькая девочка. Ты о чем-то мечтала. Ты мечтатель и волшебница. Ты хочешь жить этими мечтами. Этими состояниями. Какие это мечты? О чем они?

Ниже будут пустые строки. Куда ты сможешь записать свои мечты.

Запиши свои мечты

И в этой главе о мечтах я поделюсь своими мечтами.

Моя мечта – это стать красивой, сильной, знаменитой волшебницей, которая управляет стихиями и спасает жизни людей!)

Я забиралась на крышу бабушкиной летней кухни, размахивала руками и приговаривала что-то. Меня охватывал восторг и переполняло ощущение величия, могущества и любви к синему небу, дождю, солнцу.

Любовь и восторг. Самые сильные эмоции я переживала, когда управляла небесами, и мне казалось, что в этот момент облака расплывались и солнце светило ярче, успокаивался дождь и ветер стихал. Я всегда знала, что я могу управлять своими мыслями, потому что мысли были настоящие. Как кубики, из которых можно строить все, что захочешь.

С детства я могла проникать в умы людей и чувствовать их настроение: боль, радость, ненависть, любовь, страхи, возможности. Люди всегда были открытой книгой. И я никогда не боялась этих понятных тетенок и дяденек.

У каждой из вас есть такие детские волшебные воспоминания. Именно эти воспоминания – основа терапии женщин, которые перестали себя чувствовать женщинами, эмоционально истощены, или по их ощущениям, запутались в собственной жизни.

Какие выводы ты можешь сделать, вспоминая свои детские мечты и ощущения? Из моих детских воспоминаний можно понять, что максимальный восторг в жизни я буду получать, «управляя каким-то великим процессом», где я регулирую продолжительность этого мероприятия.

И этот процесс должен быть достаточно мистическим и трансформирующим, чтобы вызвать ощущения величия и любви к человечеству. Задатки лидера, свободного от графика работы где-то на открытом и освещенном пространстве, где ощущается поток и дышится легко.

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.