

ЖЕНСКИЕ УРОКИ

Вступительный урок

Приветствуя тебя, моя прекрасная!

Говорят, что в человеке прекрасной должна быть душа. Но для женщины также очень важно, как она выглядит: ее внешность, красота. Ведь на что в первую очередь обращает внимание мужчина? На лицо, фигуру, волосы, походку... Уже потом, после того, как твоя красота, обаяние и шарм привлекут его внимание, у мужчины появится шанс оценить красоту твоей души и неповторимую индивидуальность. Поэтому я решила начать именно с твоего Божественного тела!

Тело — это тот инструмент, который мы получаем от Бога, когда приходим в мир. Мы рождаемся не с именем, фамилией и национальностью, мы рождаемся с телом. У нас нет адреса, прописки. У нас нет еще никаких привычек и навыков — мы не умеем ходить, говорить. Всему этому нам еще предстоит научиться. И нам дарован прекрасный, совершенный инструмент познания мира — тело! Тело — это твоя база, твой фундамент, твоя связь с окружающим миром. Нет ничего ближе к тебе, чем твое собственное тело. Ни один самый любимый человек не будет ближе.

Но почему-то именно о своем теле мы чаще всего забываем, пренебрегаем им, осуждаем его... Почему так происходит? Потому что с самого раннего детства нас научили стыдиться своего тела. Ведь тело — это основа сексуальности. А сексуальность осуждается и прячется уже не 1 тысячу лет. Поэтому понятие о греховности тела, стыд и непринятие его укоренились глубоко в нашем подсознании.

Недавно я провела несколько дней в прекрасном большом доме, принадлежащем одной состоятельной семье. Это не просто дом — это настоящее «Родовое гнездо». Под одной крышей там живут 3 семьи: пожилые родители и двое их взрослых детей со своими семьями. Самые младшие обитатели этого дома: мальчик и девочка — двоюродные брат и сестра. Мальчику сейчас 6 лет, а девочке недавно исполнилось 4. Как и многие дети в их возрасте, они любят вместе принимать ванну. В доме есть большое «джакузи», в котором малыши любят плескаться вдвоем. До последнего времени дети без всякого стеснения принимали ванну голенными — для них это было совершенно естественно. Но недавно бабушка положила конец этому «безобразию»: она заставила родителей следить за тем, чтобы дети принимали ванну в трусах — ведь это так неприлично, когда мальчик и девочка видят друг друга голыми! «Но представляете, что эти стервецы делают? — с возмущением рассказывала она. — Они вылезают из ванной и тут же на коврике переодеваются — снимают друг перед другом мокрые трусы и надевают сухие!» Эти дети пока еще не знают, что тело — это стыдно, что его нужно стесняться, прятать, скрывать. Но, к сожалению, скоро узнают...

Наверняка и ты наблюдала в своей жизни что-то подобное... И с этого начинается путь к страхам, фобиям и болезням. Чтобы избавиться от этого, нужно совершить путь вглубь своего тела... Я думаю, ты не раз восхищалась красотой цветка,

дерева или камня. Тебя очаровывала пластика и грациозность животного. Но восхищалась ли ты когда-нибудь красотой собственного тела? Ведь твоё тело — самый сложный и прекрасный феномен природы. Ни у одного цветка, ни у одного дерева, ни у одного животного нет такого прекрасного тела, как у тебя. Возможно, тебя учили видеть и ценить красоту природы, но никогда не учили уважать свое собственное тело — самое совершенное ее создание. Когда кто-то любуется цветком, люди восклицают: «Как эстетично!». А когда кто-то с восхищением любуется прекрасным телом женщины или мужчины, люди говорят: «Это неприлично, это стыдно!» «Но почему?!» — хочется воскликнуть в ответ.

К телу необходимо проявлять уважение, тело нужно любить, относиться к телу, как к величайшему творению Бога. Я знаю, что нелегко будет начать уважать свое тело, ведь ты не привыкла к этому. Но нужно понять: для того, чтобы кто-то полюбил твоё тело, нужно самой начать любить и уважать его. Иначе — вибрации твоего непринятия, самоосуждения могут оттолкнуть того, кто может стать счастьем твоей жизни. Твоя любовь к самой себе притягивает к тебе любовь других людей. Но невозможно по-настоящему полюбить себя, не принимая, осуждая свое тело.

Открою маленький секрет: как только женщина начинает принимать себя такой, какая она есть, она становится гораздо красивее. Это происходит очень быстро. Все окружающие начинают замечать эти перемены. Когда ты будешь в восторге от своего тела, ты станешь восхищать и других. Многие влюбятся в тебя, потому что ты сама влюблена в себя! Если же ты недовольна собой, критикуешь свое тело — это невольно передается другим людям, и они начинают замечать то, что тебе самой хотелось бы скрыть!

Разберись, что тебе не нравится в своем теле — и ты увидишь, что чаще всего это просто несоответствие каким-то там стандартам. Но ведь парадокс в том, что даже самые прекрасные женщины, с самыми совершенными телами, всегда находят у себя какие-то недостатки! Даже актрисы и топ-модели, которыми восхищается весь мир, испытывают какие-то комплексы по поводу своей внешности, делают пластические операции, сидят на диетах и т.д. и т.п. Тело само по себе никогда не является источником проблем; все проблемы создаются у нас в голове. Ни одно животное не страдает от представлений, каким должно быть его тело, ни одно животное, даже... бегемот! А чем ты хуже? Только ум человека способен создавать подобные идеи!

Итак, давай с сегодняшнего дня решим, что больше не будем страдать от этого безумия! Это тело принадлежит тебе. Этим телом наградил тебя Господь Бог. Пользуйся им, наслаждайся им, дружи с ним! Если ты полюбишь его — оно само начнет хорошеть, начнет меняться в лучшую сторону. Ведь, если ты любишь кого-то, ты начинаешь заботиться о нем. А забота предполагает мудрость и понимание. Если ты начнешь заботиться о своем теле, ты будешь чутко прислушиваться к тому, чего оно хочет: чего и сколько нужно съесть, сколько необходимо спать. Тело само подскажет, что оно хочет потанцевать или погулять, размяться или пробежаться, заняться йогой или просто полежать, поплавать в бассейне или попариться в сауне. И ты удивишься, как интересно и легко станет жить, когда ты начнешь доверять своему телу! Ведь никто не спрашивал у твоего тела, чего оно хочет, когда в детстве его пеленали в тугие пеленки или говорили: «Посиди, полежи. Не бегай!». Твое тело любит двигаться. Ты узнаешь об этом, когда начнешь к нему прислушиваться.

Измени свое отношение к телу — люби его таким, какое оно есть, и в течение 6 месяцев ты обнаружишь, что тело меняет свою форму и становится таким, о каком ты мечтала! Да-да! Это похоже на то, как любовь преобразует женщину, как невзрачный утенок вдруг превращается в прекрасного лебедя, когда в сердце поселяется любовь!

Влюбись сама в себя, и ты увидишь, как тело с радостью и благодарностью отзывается на твою любовь. Оно так долго и терпеливо ждало твоего внимания и даже болело от горчения, когда ты слишком сильно пренебрегала им.

Самое первое, с чего нужно начать — это научиться глубокому расслаблению, освободить свое тело от напряжения и зажимов, позволить ему ожить и расцвести! Посмотри на людей вокруг себя, понаблюдай за собой: почему все такие зажатые? Куда девалась гибкость, грациозность и подвижность маленького ребенка? Возраст? Отнюдь! Просто-напросто таким образом наши тела «фиксируют» все наши негативные мысли и эмоции. Напряженность блокирует энергию тела, делает позы, движения и жесты дисгармоничными. Уходят естественные грациозность и очарование, которые присущи детям и животным. А болезни, наоборот, приходят. Наблюдала ли ты когда-нибудь за дремлющим котом? Как просто и естественно он расслабляется, оставаясь при этом внимательным и алертным: малейшая опасность — и он мгновенно вскочит и будет готов к действиям. Опасность миновала — и кот снова расслаблен и безмятежен. Если у тебя дома есть это прекрасное животное, понаблюдай за ним, подражай ему, почувствуй себя кошечкой, нежащейся на послеполуденном солнце. Эта роль так идет, ммуурр... Богине!

Шавасана. Практика любви к телу для тебя через релакс

Это замечательное **упражнение**, которому уже тысячи лет и которое я советую тебе освоить, прежде чем ты приступишь к следующим урокам Женской Школы. В йоге оно называется «**Шавасаной**».

Для того чтобы сделать это упражнение, тебе понадобится *минут 15-20 тишины и уединения*. Так что лучше делать его дома. Хорошо проветренная комната усилит полезный эффект от упражнения. Итак, уединившись на некоторое время, выключи или приглуши свет, включи легкую Космическую музыку, ляг на спину на мягкий уютный коврик. Ноги свободно вытяни, руки пусть тоже свободно лежат по бокам от тела. Закрой глаза и полностью расслабься. Пошевели пальцами ног и затем расслабь их и стопы. Постепенно, направляя внимание все выше, почувствуй, как расслабляются мышцы ног, живот и ягодицы, спина и грудь, кисти рук, руки, плечи, шея, мышцы лица. Волна расслабления идет снизу вверх. Все тело пребывает в состоянии покоя и отдыха. При этом наблюдай, как все тело постепенно расслабляется и тяжелеет. Наблюдай, как постепенно успокаивается ум, умиротворяются эмоции. Дыши спокойно и ровно, наблюдая за своим дыханием, за тем, как воздух свободно проникает в легкие, наполняя их и все клеточки тела живительной энергией. Пробудь в таком состоянии минут 15, а затем пошевели пальчиками рук и ног, сладко потянься. Можно плавно повернуться на бок и полежать какое-то время, наслаждаясь покоем и отдыхом.

Я также советую, не сразу же включаться в какие-то домашние хлопоты — посвяти еще какое-то время себе: прими душ, выпей чашечку травяного чая. И не забудь после «Шавасаны» посмотреть на себя в зеркало — ты удивишься, когда увидишь: как посвежело и помолодело твоё лицо всего лишь за 15 минут глубокого расслабления, как блестят твои глаза, какое спокойствие и умиротворенность светятся в них. Если ты будешь делать это упражнение регулярно, то эффект омоложения постепенно увеличится — мимические морщинки начнут разглаживаться, кожа станет более свежей, розовой, сияющей. Очень хорошо проделывать это упражнение в постели, перед сном — так сказать, переходя из «Шавасаны» в страну грез. Тогда твой сон будет более глубоким и полноценным.

Когда ты освоишь это упражнение, научись расслабляться в течение дня. На работе, когда закончено какое-то дело, сидя или стоя в транспорте, на ходу — попробуй расслабить мышцы лица, шеи, живота, а также все те мышцы, которые не задействованы в данную минуту — плечи, грудную клетку. Начни спокойно и глубоко дышать животом, и ты мгновенно почувствуешь, как уходят усталость и раздражение, ощущаешь внезапный прилив сил — освободившаяся от зажимов энергия тела мгновенно наполнит тебя!

О том, как пробуждались утром прекрасные женщины древности и как желательно это делать нам с тобой, ты узнаешь из заочных уроков Женской Школы, на которую ты можешь подписаться прямо сейчас!

Ну а пока, когда утром откроешь свои прекрасные глаза, не забудь поздороваться со своим телом, пожелать ему доброго утра и сказать ему о том, как сильно ты его любишь!

Счастья, красоты, любви и гармонии!

Урок 1. Нежный рассвет

Доброго здоровья, моя будущая Богиня!

Позволь мне поприветствовать тебя именно так! Ведь то, что ты читаешь сейчас эти строки, говорит о том, что ты твердо решила проявить во всей Божественной красоте свою женскую суть, надежно погребенную под ворохом различных масок и ролей, которые современная женщина вынуждена играть в этом жестоком мире. И это правильное решение! Пусть другие сокрушенно вздыхают и завистливо смотрят на Клеопатру, Мэрилин Монро, Софи Лорен, Бейонсе, Анджелину Джоли и т.д., а ты отныне прекращаешь это безнадежное занятие и просто под моим чутким руководством становишься такой же, как самые прекрасные женщины мира!!!! Думаешь, невозможно? Отнюдь!

Последние 10 лет мужчины говорят мне бездну приятных вещей: что я сексуальна, женственна — идеальное сочетание леди в гостиной и потрясающей нимфоманки в постели... Чувственна, прекрасна, современная Афродита, возбуждающая до безумия — короче, идеал женщины.

Несколько самых интересных мужчин влюблялись в меня до безумия! Я получала заманчивые предложения руки и сердца от столь разных мужчин: концертующий пианист, известный писатель, директор телеканала, агент ФСБ, генеральный прокурор, садовод, ди-джея известного радиоканала, налоговый

инспектор, даже сам Леонардо Ди Каприо удостоил меня своим вниманием. Ты, наверное, думаешь, что я писаная красавица и мои фото украшают обложки журналов? Вовсе нет.

Встретив меня на улице пару десятков лет назад, ты подумала бы: «Какая страшная!» Я была толстой и неповоротливой, у меня была плохая фигура, плоскостопие, тяжелые бедра и ляжки, мясистый нос... Да, я не была красавицей, но я стала ею! И я приглашаю тебя в увлекательное путешествие к самой себе! И хотя многие женщины думают обо мне, как о самой заурядной женщине, в то время, как они сгорают от зависти к вызывающей блондинке, глядящей на них со страниц одного из модных журналов, я прекрасно провожу время в обществе мужчин, от которых у меня нет отбоя. Только умом и трудолюбием я добилась того, чтобы стать настоящей Женщиной!

И если ты читаешь этот урок, значит, ум и трудолюбие есть и у тебя! А быть с настоящей Женщиной — это именно то, о чем только может мечтать Мужчина. Для него это важнее красоты, ума, таланта домохозяйки, способности быть примерной матерью его детей. Он желает настоящую Женщину, ибо она создает ощущение того, что он — самый замечательный мужчина в мире! Женщин, которые умеют убирать, хорошо выглядеть и растить детей, полным-полно. Но Женщина, сумевшая дать Мужчине почувствовать ЕГО исключительность, стоит всего мира! Поверь — это действительно так, и тому подтверждение — не только я, но и мои подруги и ученицы, которые сумели расцвести и стать Ею — женственной, сладострастной, нежной и таинственной Незнакомкой!

И пусть у тебя ноги иксом, совершенно плоская грудь, косые глаза и редкие волосы, — ты сможешь полюбить себя и свое тело, улучшить то, что необходимо, обучиться искусству быть настоящей Женщиной и сумеешь вкусить прекрасные плоды в виде богатой, радостной и счастливой жизни. Для этого нужно лишь тщательно и терпеливо следовать моим рекомендациям, поставив на карту все, что мешает тебе быть Женщиной! А это, прежде всего, комплексы и привычки! Да, тебе придется выбрать: быть Женщиной или следовать тому, что мешает тебе быть ею. Что даст тебе первое? Все! Что даст тебе второе? То, что ты уже имеешь сейчас. Выбор, кажется, очень прост. Ты готова? Тогда в путь! В чарующее путешествие к Божественной природе женщины, что дремлет внутри тебя!

С чего начинается жизнь?

Мне интересно, что ты подумала? Пришли, пожалуйста, свой ответ на мой ящик — и я скажу тебе, что он означает, какие мысли были в твоем подсознании в этот миг.

Да-да, не удивляйся, ведь Богиня, конечно, в совершенстве владеет природным даром Женщины — интуицией, а значит, умением знать больше, чем эти... хм... грубоватые, но, несомненно, мужественные мужчины.

Жизнь начинается с рождения, равно как и день начинается с утра, а точнее, с твоего пробуждения! И позволь поинтересоваться — какое оно у тебя? Ты открываешь свои прекрасные глаза и радостно протягиваешь руки навстречу новому очаровательному дню, с осознанием своей женственной неповторимости? Или же скрипя зубами и проклиная будильник, утро и весь мир ты плетешься в ванну и т.д.? Второй вариант нам с тобой совершенно не подходит! А посему я предлагаю тебе начинать утро с комплекса китайских красавиц, который открыла еще в 3-м веке до н.э.

несравненная Хуин Хва:

Практика «Нежный рассвет»

1. «Кошачья мелодия»

Проснувшись утром, сразу же начинай потягиваться, сладко изгибаясь всем телом, и переворачиваться при этом на спину (если ты обнаружила себя лежащей на другой стороне своего тела). Потягивайся каждой клеточкой своего существа, каждым пальчиком на ногах и руках. При этом старайся вспомнить, что тебе снилось.
Продолжительность: 1-2 минуты.

2. «Улыбка младенца»

Внезапно отпусти свое тело и обмякни, широко улыбнись и потянись руками вверх к небу, подобно тому, как младенец тянется своими ручками к маме. Остальные части тела должны располагаться полностью произвольно, например, кто-то начинает дрыгать ножками, кто-то сильно прогибается в пояснице или ворочается с боку на бок и т.д. *Продолжительность: 1 минута.* Вновь обмякни. С этого упражнения нежная загадочная улыбка пусть не сходит с твоего лица!

3. «Погладь шкуру тигра»

Начни поочередно опускать и поднимать носки ног так, чтобы сильно натягивалась вся нога. Представляй при этом, как будто ты гладишь тигра. Тело при этом свободно ведет себя. *Продолжительность: 1 минута.*

4. «Пальцы к пальцам»

Начни натягивать руки, как будто стараясь дотянуться до ступней, затем обмякни и подними голову, чтобы увидеть пальцы ног. Затем упасть головой назад и вновь тянуться руками. Руки при этом сильно натягиваются, а туловище по возможности прямое. *Продолжительность: 1 минута.* Обмякни всем телом.

5. «Пляска змеи»

Все так же лежа на спине, начни дергаться, извиваться и подрагивать всем телом, сильно болтать головой, руками, ногами и всеми остальными частями тела. Можно даже упасть с кровати. *Продолжительность: 2 минуты.* Вновь обмякни, дыхание глубокое и растянутое.

6. «Стряхнем немощь»

Как можно резче соскочи с кровати. И начни расслабленно прыгать на двух ногах, руки при этом свободно болтаются вдоль тела, голова так же расслаблено пошатывается. *Продолжительность: 30-60 сек.*

7. «Приветствую Землю и Небо»

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Подними руки вверх через стороны, представляя, при этом как будто в твоих руках горсти земли — вдох через нос. Когда руки оказываются вверху, голова немного запрокидывается вверх, ладони наполняются энергией неба и на выдохе через рот опускаются вниз, ладони при этом горизонтально смотрят вниз, пальцы друг на друга. Выполняется 3 раза.

А теперь можно приступать к дневной деятельности! Этот великолепный комплекс долгое время держался в тайне и передавался по наследству только членам царской династии, принцессы которой выглядели всегда удивительно молодо, свежо, прекрасно и жили дольше, чем все остальные люди. Легенда рассказывает, что однажды разбойник по заказу группы богатых женщин города выкрад из дворца принцессу. Женщины заставили ее выдать все секреты омоложения и долголетия, которыми она владела. И так постепенно тайны царской династии стали становиться известны и всем людям, и доныне Китай славится своими молодыми долгожителями. Однако, поговаривают, что 1 самый главный и ключевой момент принцесса все-таки утаила. Но ты о нем сможешь узнать, когда придет время, а пока что активно занимайся!

Комплекс «Нежный рассвет» действительно уникален. Он гармонично пробуждает ото сна весь организм, что очень важно для плодотворной и экономичной его работы, расслабляет и наполняет энергией каждую клеточку, ускоряет процесс регенерации клеток, омолаживает, наделяет особой аурой шарма и обаяния и просто задает прекрасное настроение на весь день! Правильное пробуждение, как и правильное засыпание, очень важно для человека — для его молодости, красоты, уравновешенности и удачливости, ведь известно, что именно наше внутреннее состояние притягивает те или иные события. Выполняя комплекс «Нежный рассвет», ты будешь сиять точно как восходящее солнце — нежно, ласково, тепло.

Ну, вот тебе задание на неделю, и... до встречи!

Урок 2. Зачем нужен секс?

Здравствуй, моя прекрасная!

Надеюсь, ты прекрасно справилась с прошлым уроком и домашним заданием. Ведь это очень важно!

Что? А-а-а. Слышу-слышу шепот моих молодых учениц: «Когда же мы уже научимся соблазнять этих мужчин, чтобы ни один не смел не пасть перед нами на колени без огромного букета роз в руках?!»

Это, конечно, прекрасное желание, но не забывай о том, что пока что ты освоила всего 2 урока, и, прежде чем соблазнять, надо, чтобы было КОМУ соблазнять. Не так ли? Поэтому мы плотно продолжим заниматься собой, чтобы предстать во всем своем блеске и красоте перед обомлевшими мужчинами! И тогда уже не ты, а они будут напрягать все свои мускулы, мозги и опустошать бумажники лишь бы только тебе угодить!

Все или ничего! — пусть будет твоим девизом в этом увлекательном путешествии
на Олимп! И поможет нам в этом...

СЕКС!

Некоторые из самых конфузливых, разочаровывающих и печальных событий в моей жизни произошли на почве секса. Самые прекрасные, потрясающие и радостные события в жизни также произошли на почве секса. Пройдя через хорошее и плохое, я предпочла хорошее.

Думаю, ты со мной согласишься.

Секс неотделим от нас. Он с нами с самого рождения, когда мы получаем родовое определение: мальчик или девочка — и до самой кончины, когда заполняется графа в свидетельстве о смерти. Секса избежать невозможно. Если, воспитанная в пуританских традициях, ты запретишь себе его, он займет место в голове, в болезнях половых органов, проявляясь в искаженной форме, так что лучше принимать его в ожидании только хорошего и использовать его силу над... Правильно! Мужчинами!

Те из нас, чей пол был определен как женский, приобрели замечательные привилегии: право быть нежной и хрупкой, право иметь удовольствие плакать на людях, когда этого хочется, отдаваться полностью любимому мужчине и (иногда) получать в подарок бриллиантовые подвески, рубиновые браслеты и соболиные шубы. Перед тобой открывают двери, несут твои чемоданы, выдвигают стулья...

Ты можешь считать себя счастливой, родившись в XX столетии, потому что ты вошла в мир, радикально изменившийся благодаря потрясающему открытию, что женщинам дана возможность получать удовольствие в постели, а не просто рожать детей.

Секс обогащает тебя эмоционально и духовно, дает отдых мышцам, заставляет забыть все невзгоды и сближает с Любимым. Да! Одним из самых больших достоинств секса является то, что ты не одинока. У тебя есть партнер, который (если твой выбор удачен) восхищается тобой, боготворит тебя и помогает навести мост близости, соединяющий ваши сердца, мысли и души.

Так и должно быть. Но так ли в твоем случае? Вероятно, нет. Однако, если ты не стараешься каждой частицей своего тела, чтобы было так, ты невольно лишаешь себя всего! Потому что именно цветущая сексуальность делает женщину красивой, неотразимой, наполненной и желанной! Тогда как кажущееся отсутствие сексуальности действует с точностью до наоборот. И ты можешь очень легко изменить свой отрицательный сексуальный и сопутствующий ему эмоциональный стандарт.

Так сделала я и многие из моих подруг и учениц и получили вот что...

Однажды, на Дне рождения моя старая подруга после пары бокалов шампанского пожаловалась мне, что, несмотря на кажущееся благополучие, она очень несчастна в жизни. Ее парень — это вовсе не ее Мужчина, да и не было ни одного мужчины, который оказался бы Им. «Не то чтобы мои мужчины были слабыми или глупыми, или неумелыми, — жаловалась Ирэн, — они были в порядке. И мой теперешний парень — просто удивительный человек! Я знаю, что проблема во

мне. Но почему? Я не уродина, не глупа, не скучна... Я готова продать душу дьяволу, лишь бы только испытать настоящую любовь!»

Ирэн приняла меня за сумасшедшую, когда я посвятила ее в тайны Женской Школы, но, так как терять ей было нечего, она решила попробовать. 6 недель она усиленно выполняла все практики, и результатом было то, что ее чувства стали намного глубже и пылче, восприятие обострилось, и она стала способной **ЛЮБИТЬ** и быть **ЛЮБИМОЙ!** Ее отношения с любимым человеком достигли такой глубины и страсти, что поле вокруг них стало буквально наэлектризованным. От одного его прикосновения она вспыхивала, как спичка, и они вместе сгорали в бесконечности любовного экстаза. Между делом она впервые за 30 лет испытала первый оргазм! Одним из побочных эффектов ее прорыва было то, что Ирэн почувствовала себя в такой степени более уверенно, как женщина, что перестала грызть ногти, и теперь у нее настолько красивые руки, что впору рекламировать крем для рук! А также то, что люди стали притягиваться к ним — за считанные дни они обросли знакомыми и друзьями, причем, их невозможно было выгнать — настолько сильной и приятной стала атмосфера их дома. Она даже стала по-другому одеваться, найдя свой неповторимый стиль — вся она говорила: «Я — Достойная женщина!»

Есть счастливицы, которые становятся сексуальными, казалось бы, без всяких усилий, но для большинства стать такой женщиной — долгий и трудный путь. Немногие добиваются успеха. Женщина сегодня нередко бывает обманутой, и мы это знаем. Еще более печально то, что нас, жертв, обвиняют в наших затруднениях. А это не наша вина. Мы не глупы, не апатичны, не ленивы, просто нам никогда никто не объяснял и не объясняет, как стать чувственной и внутренне, и внешне. Ведь прославленные сердцеедки не делятся с нами секретами... Женщины, добившиеся столь редкой чувственности, молчат, как рыбы, избегая этой темы. Можно понять их сдержанность. Настоящих мужчин так мало, что каждая в той или иной степени становится эгоисткой. Мужчины — хрупкие создания. Если они выживают после рождения, то погибают в войнах, автокатастрофах, от переутомления и, наконец, пройдя все это — в какой-нибудь снежной лавине.

В таком трудном соревновании только последняя дура поделится секретами своих успехов с потенциальными соперницами. Но я расскажу тебе обо всем, потому что я не собственница и не ревнивица.

В течение многих лет моя сексуальность и чувственность были так слабо развиты, что не обнаруживалось самым тонким «сейсмографом». Где были те струны оргазма, кипящие страсти и экстазы, о которых я так много слышала? Казалось, что-то со мной не то. Не в порядке. Но что? 2 психолога заявили, что у меня нет никаких подсознательных преград. Гинеколог сказал, что мое тело в полном порядке. Но, если дело не в сознании и теле, должен быть какой-то другой ключ к чувственности.

Интуиция подсказала мне, что я могу стать чувственной женщиной, что во мне действительно скрыты страсти, рвущиеся наружу, как и во ВСЕХ женщинах! Так или иначе, я должна была найти им выход. И я нашла! Да-да, это было на том самом острове, о котором ты могла прочесть на сайте и куда я просто отправилась отдыхать. После безуспешных попыток найти себя в цивилизованном мире я решила утопить свое горе в теплых волнах океана. Тайну острова я смогу доверить тебе, только когда мы как-нибудь с тобой встретимся на одном из тренингов, проводимых мной или Преподавателями женской Школы. Скажу только, что через 6 месяцев после озарения

я была довольно-таки чувствительной к возбуждению, а к концу года — до самых вершин экстаза.

Начали ли ухаживать за мной мужчины? Еще бы! Это было раем! В конце концов я стала супер-чувственной женщиной, и это не обмануло мои ожидания! «Гм, — подумала я, — это помогло мне, женщинам острова, моей подруге Ирэн. А почему бы не помочь большинству женщин?»

И я начала проверку. И вскоре убедилась, что ты сможешь получить от жизни все, что пожелаешь!

Неважно, насколько беспомощна ты сейчас. Занимайся в Женской Школе, и ты удивишься переменам в твоей жизни! Ты хочешь быть полноценной Женщиной, чувственной и уверенной в себе, не так ли? Тогда за дело!

Твоим домашним заданием на эту неделю будет хорошенько переварить всю изложенную здесь информацию, продолжить или начать (!) танцевать, любуясь своим прекрасным телом!

До скорых встреч.

Урок 3. Тело в сексе — это инструмент

Любви и счастья, моя волшебная!

Надеюсь, что ты далеко продвинулась на своем Пути к женственности, применяя знания и практики Школы для самых Избранных?!

Тогда продолжим с тобой развивать очень важную тему, без которой невозможно ничего! Мы уже слегка прикоснулись к ней в прошлом нашем уроке, а сейчас приступим к практике! Но перед этим хочется напомнить, что основа нашей жизни, наших удач и неудач, а тем более нашей любви, молодости и красоты — это сексуальная энергия! Наполнись ею подобно тому, как весной реки переполняются водой, и ты станешь яркой, желанной, страстной, прекрасной, нежной Женщиной!!! У твоих ног будут прекрасные герцоги, и короли будут складывать все сокровища мира, ибо ты их бесспорно достойна! А если ты уже замужем или в отношениях, дорогая, то для тебя этот урок будет не менее полезен. И не удивляйся, если в скором времени твой благоверный начнет приносить тебе шкурки мамонтов или другие — более изящные, похожие на уже обработанные и трансформированные в роскошные дорогие шубы.

И к этому ведет тебя Женская Школа!

Кстати, я хочу предупредить тебя — не переживай о неравномерных перерывах между уроками — они закономерны и нужны для того, чтобы ты как можно полнее практиковала материал последнего урока. И если ты выполняешь упражнения самозабвенно и целостно — тебе некогда будет скучать в ожидании нашей следующей встречи на страницах Женской Школы!

СЕКС У ТЕБЯ В ПОДСОЗНАНИИ! ТЫ МОЖЕШЬ НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ЧУВСТВЕННОЙ!

Всему, что ты умеешь делать в твоей жизни, ты научилась. Твоя очаровательная головка служит диспетчерским пультом, направляющим тебя на правильный путь к достижению определенной цели. Это он привел тебя к тому, что ты научилась ходить, плавать, подводить баланс в чековой книжке, торговаться в магазине, чтобы уложиться в зарплату. С его помощью ты научилась даже такому сложному делу, как красить ресницы.

Этот же диспетчерский пульт поможет тебе научиться быть чувственной женщиной. Все, что нужно сделать — это расслабиться, освободиться от напичканных предрассудков и преград на пути к чувственности и прислушаться к новым сигналам.

Неважно, что ты сложена, как водитель грузовика или грузчик, или выглядишь, как Бет Дейвис в фильме «Что случилось с Бейби Джейн». Благодаря методике Школы для самых избранных женщин ты сможешь без оговорок привлечь мужчину, достойного твоего внимания, и свести его с ума навсегда! Ты сумеешь сотворить это чудо! Давай отложим на потом волшебное искусство макияжа, изумительное нижнее белье, делающее тебя изящной и стройной, последние новости о футболе или других делах, которые привлекут его к тебе.

Ты не станешь чувственной женщиной, если будешь заниматься только своей внешностью! Необходимые тебе качества скрыты глубоко в твоем подсознании. Чувственность можно открыть четырьмя ключами. И сегодня мы поговорим об одном из них. И если ты будешь усердно заниматься, в следующих уроках мы разберем и остальные 3 ключа!

Итак! Да здравствует Ее Величество!

~*~ ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ! ~*~

Тело в сексе — это инструмент, который не может быть плохим. Артур Рубинштейн или Моцарт не стал бы играть на расстроенном, дребезжащем инструменте. Тебе хочется только первоклассного любовника, супермена, мужчину своей мечты — тогда пойми, что никакой мужчина не будет с тобой играть в любовные игры, если ты не дашь ему почувствовать, что он — Геракл в постели! По мере обучения ты превратишься в первоклассный концертный рояль! Упражнения в этой и следующих главах направят тебя на Истинный Путь к превращению в новый сексуальный инструмент, который будет источать волшебную музыку сфер, завораживая все вокруг!

С самого начала хочу предупредить тебя, что отношусь к этим упражнениям очень серьезно. Они могут показаться тебе глупыми, но это лишь потому, что ты еще

ничего подобного не видела, а пройдет немного времени, и они покажутся тебе не более смешными, чем массаж усталых ног, бигуди или крем для смягчения кожи лица.

Упражнение 1 - ЧУВСТВЕННОСТЬ

Направлено на развитие чувства осязания. Возьми несколько предметов домашнего обихода с разной фактурой поверхности. Например, кожаную перчатку, пудреницу, бисквит, кусок мыла, английскую булавку, кусочек меха, пиалу с теплой водой, махровое полотенце, воздушный шарик, шелковый шарф, ломтик хлеба, кусочек наждачной шкурки, перо, лист растения и другие нравящиеся тебе вещи. Разложи все это на столе. Сядь в удобное кресло. Включи яркий свет и в течение 10 минут проводи руками по предметам на столе. Дай поверхности каждого предмета хорошо запечатлеться в твоей памяти через кончики пальцев. Теперь откинься в кресле и мысленно воссоздай впечатление от поверхности каждого предмета: холодные твердые бусы, жесткий запутанный шнурок, рыхлый бисквит, пыльная пудреница, мягкий бархат. Ты будешь удивлена своей осязательной памятью и состоянием гармонии, тепла и покоя, которые снисходят на тебя! Это тайная кладовая твоего тела!

Ощупай все снова, а затем отдохни.

Эллен все время жаловалась на холодность, которая с годами возникала между ней и ее мужем. Когда я посоветовала ей делать это упражнение — она подумала, что я сошла с ума. Действительно, как кусочек меха может помочь наладить опостылевшие отношения? Но все дело как раз в том, что у большинства людей порог чувствительности как у бойцовых собак — конечно, ни о какой новизне отношений и речи тут быть не может! Поэтому Эллен решила-таки послушать меня и проделала это и следующее упражнение несколько недель — она была сильно удивлена, когда однажды случайное прикосновение мужа бросило ее в жар! С того момента холода в их отношениях больше не наблюдалось, потому что Эллен поняла, что в этой сфере, как и в любой другой, нужно постоянно учиться быть разной, быть непревзойденной — словом... БОГИНЕЙ!

Упражнение 2 - ПОГЛАЖИВАНИЕ

Разденься до пояса. Сядь за стол. Возьми мех, перо, полотенце и т.п. и, закрыв глаза, проведи ими по своему телу следующим образом: возьми предмет в правую руку, начни поглаживание с кончиков пальцев левой руки, плавно и постепенно поднимайся вверх к шее, затем проводи ими по плечам, груди, слегка коснись затылка, шеи сзади.

Затем, закончив практику с этим предметом, например, мехом, возьми другой — например, кусочек льда и также медленно с закрытыми глазами проделай это упражнение. Перебери несколько предметов, пока не устанешь. В конце погладь себя пальцами. Ты удивишься тому, как чутко реагирует твое тело и как быстро оно приобретает нужные навыки!

Второе упражнение очень полезно выполнять перед сном — ты достигаешь слияния со своим телом и благодаря этому погружаешься в глубокий и сладкий сон!

Однажды я увидела, что моя близкая подруга Милли становится с каждым днем все мрачней и мрачней, ее лицо прямо будто бы тускнело и сморщивалось. Не вытерпев ее тягостного молчания, я тактично узнала, в чем же дело. А история была как обычно до банальности проста — проблемы на любовном фронте. Ее парень Эдд ушел к другой девушке, сказав, что ему легче будет жить с гладильной доской, чем с ней. В чем же было дело? Милли, конечно, не была моделью с обложки журнала, но всегда была очень привлекательной и фигурной девушкой. Она обладала роскошными волосами и изящным изгибом бедер, который сводил многих мужчин с ума. И тут такое... А все дело было все в том же первом ключе. Она боялась своего тела, она боялась своей сексуальности, она не позволяла распустится внутреннему цветку ее существа и сделать ее Царицей!!! Тогда на помощь пришел мой курс Цариц! Особенno вдохновило ее именно это — 2-ое упражнение данного урока. Она вдруг поняла, как она прятала свою красоту, свое тепло, любовь и нежность от своего парня. Конечно, о каких отношениях может идти речь? Она особенно любила делать это упражнение на ночь, потому что потом утром она просыпалась настолько обновленной и помолодевшей, что не нужны были даже косметические процедуры! Ты спросишь: вернула ли она Эдда? Да, конечно! Но она была уже совсем другой!..

Итак, я желаю тебе удачи на пути к Олимпу и оставляю тебя наедине с первым ключом к потаенной двери!

Урок 4. Состояние царицы

Здравствуй, моя прекрасная и несравненная!

С каждым днем ты становишься еще прекрасней, еще сексуальней! Ты становишься объектом зависти женщин и поклонения мужчин! И вот, наконец, наступает момент, когда мы подходим к очень важной части наших занятий. Мы уже подумываем о том, что пора бы уже начать соблазнять мужчин, заманивать их в свои сети, очаровывать и делать с ними все что мы захотим! А что же для этого нужно? Этому мы и обучаемся здесь и не только этому. А сколько еще важных и полезных вещей мы узнаем о женской магии...

Но вернемся к теме нашего урока.

Сегодня мы попробуем поразмышлять: а чего же мы, собственно, хотим от отношений с мужчинами? Как мы видим наши отношения и почему разочаровываемся, когда что-то идет не так? Так происходит потому, что часто мы и сами не знаем, кого хотим и для каких отношений. Часто мы говорим, что хотим легких романтических отношений, и какое-то время нам это нравится, но потом оказывается, мы ожидали от него чего-то большего. Например, хотим иметь постоянного партнера, может быть, выйти замуж, а когда оказывается, что в его планы это не входило — сильно

расстраиваемся. Все потому, что наши ожидания не оправдались. Но мы знаем 1 секрет о том, как правильно строить отношения. И одну маленькую часть его мы тебе откроем в этом уроке.

Итак, с чего же начинаются наши отношения с сильным полом? Первое и самое главное — мы должны поставить цель, что же мы хотим получить от этих отношений? И дальше уже выстраивать их по особому правилу композиции. «А что же это такое?» — спросишь ты.

Не секрет, что все имеет свое начало и конец. Даже наша Вселенная не вечна. Что уж говорить о таких непостоянных и изменчивых «субстанциях», как сексуальное влечение, интерес, страсть?.. Но как же продлить и укрепить отношения с мужчиной?

Вспомни, в период знакомства и начала отношений присутствует определенная романтика, все очень живо, все развивается, твоя страсть и интерес растут, потом отношения становятся более стабильными, наступает кульминация — такой прекрасный период, когда у тебя все прекрасно, но потом, увы, отношения неизбежно идут на спад. Закон цикличности проявляется во всем, и с этим ничего не поделаешь. Так развиваются все процессы во Вселенной. И если в период стабильности ты не поставишь новую цель в ваших отношениях, то они могут начать угасать. Главное — не упустить этот момент, когда нужно начинать создавать что-то новое на базе того, что уже есть.

Оливия довольно долго встречалась со своим парнем и вдруг почувствовала, что старые отношения стали угасать, однако она понимала, что есть что-то, что может соединить их снова, она поставила цель и добилась ее! Нашла новые интересы, стала осуществлять совместные планы, поставила отношения на новый более высокий уровень развития. Она перестала ждать от него чего-то сверхъестественного, а вместо этого поставила себе цель — стать еще более сексуальной веселой и радостной. Она сама изменилась, и, конечно же, он изменил свое отношение к ней.

Часто мы не знаем, чего же мы хотим. А когда не знаем, то так и получается, что не мы выбираем, а нас, да еще не тот, кого бы мы хотели. А ведь мы самые прекрасные! Мы сами будем выбирать себе то, что хотим! Когда мы сами знаем, чего хотим, нам дается много энергии на реализацию своей цели!

Итак, ты выбрала свою цель, моя прекрасная царица. И ты видишь, как блестательно достигаешь ее во всем великолепии своей красоты. Но к этому яркому радужному образу начинают подкрадываться темные тени сомнений: «А достойна ли я? А может, не получится? Да и, в общем-то, я не красавица, есть и покраше меня и поумнее... И вообще, я помню, что мама мне говорила, что я так себе — вроде бы хорошенъкая, но не так чтобы шик. А вдруг, я не выдержу? Да и зачем мне все это? Жить во дворце, красиво одеваться, получать каждый день цветы и комплименты... такого не было ни у кого в моем роду. Достойна ли я?»

Конечно, достойна!!! Прекрасная, очаровательная непревзойденная царица. Чтобы воплотить свою мечту в жизнь, ты должна слиться с этим образом. Сегодня я научу тебя тайной технике по укреплению уверенности в себе, преображению как внешнего, так и внутреннего состояния. После этого упражнения ты почувствуешь, как

все в тебе начнет меняться, уровень энергии поднимется, и ты начнешь преображаться прямо на глазах! Увидишь, как ярко блестят твои прекрасные глаза!

Итак, вот, это чудесное **УПРАЖНЕНИЕ “Я ДОСТОЙНА!”**

Настройся на преображение! Включи любимую музыку, зажги свечи с приятным ароматом, нарядись, сделай красивый макияж и пышную прическу, встань перед зеркалом, поманерничай, прими разные очаровательные позы (о чем мы поговорим более детально в следующих уроках), а пока делай так, как у тебя получается. Ты — ослепительная царица, и глядя на свое отражение, скажи твердым уверенным голосом:

«Я ДОСТОЙНА! Я ДОСТОЙНА БЫТЬ ЛЮБИМОЙ! ДОСТОЙНА КОМПЛИМЕНТОВ И ЦВЕТОВ! Я ДОСТОЙНА САМЫХ КРАСИВЫХ НАРЯДОВ! Я ДОСТОЙНА ДОРОГИХ ДУХОВ И РОСКОШНЫХ УКРАШЕНИЙ!»

Изящно поправь рукой волосы и скажи:

«МОИ ВОЛОСЫ ДОСТОЙНЫ УХОДА И КРАСИВЫХ ПРИЧЕСОК!»

Поласкай себя, ощущая бархатность кожи, и скажи:

«МОЕ ТЕЛО ДОСТОЙНО ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ И СТРОЙНЫМ».

Пусть твой голос будет глубоким и полным внутренней силы, пусть говорит все твое прекрасное женское существо:

«Я ДОСТОЙНА ДОРОГИХ ПОДАРКОВ, ШИКАРНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ, Я ДОСТОЙНА.....»

И говори все то, о чем ты раньше могла только мечтать, ведь ты этого достойна!

Вспомни, как с самого детства тебя учили быть скромной, не выделяться, лишнего не позволять. Жить ради кого-то, ради школьного коллектива, потом ради младшей сестренки или братика, потомказалось уже естественным жить ради партнера, потом ради ребенка, ради родителей. Все твое драгоценное время, минуты, когда ты могла бы заниматься любимым делом, танцевать или гулять в парке, рисовать — оно все уходило на кого-то.

Сколько я ни общалась с Инной, она все время была в прошлосезонных брюках или свитерах, которые,казалось, доставала из шкафа своей бабушки.

— Почему ты не купишь себе новую красивую блузку или соблазнительное платье, — удивлялась я, — ты ведь можешь себе это позволить!

— Да некогда все, — отмахивалась от меня Инна. — Вон сейчас надо дочке обновки к 1-му сентября купить, спортивную. Дети, знаешь, какие сейчас привередливые! Семену, сыну, на 18-летие машину купили. Потом у мамы День рождения был. Вон муж в командировку уезжает, так его опять надо с ног до головы одеть, уж не знаю, куда его старые вещи повыкидывать: сын носить не хочет — другой стиль, говорит... — о себе я как-нибудь потом...

И это потом незамедлило случиться, когда Иннин муж однажды не вернулся из одной из своих многочисленных командировок, лишь по телефону сообщив, что ушел к другой женщине. Тут Инна сразу прибежала ко мне, за советом.

— Вот, — говорю ей, — и настало твое время пожить для себя и понять, что ты достойна и хорошей одежды, и отдыха, где-нибудь на Канарах, и подарков дорогих. Достойна быть любимой и счастливой! А твой муж обязательно вернется, ведь ты становишься Царицей!

УПРАЖНЕНИЕ – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО

Теперь ты видишь, как твои слабые, внущенные установки мешают тебе на пути к цели. С помощью метода избавления от негативных мыслей и установок, который я тебе предлагаю, ты можешь преодолеть все препятствия и стать еще более прекрасной и свободной женщиной.

Итак, возьми в руки самую нелюбимую вещь, предмет, с которым связано что-то неприятное в твоей жизни, вспомни все установки, внущенные в течении жизни твоим окружением, воспитанием. Вспомни те ситуации в жизни, когда в голове звучал голосок, что не нужно никуда лезть, что это не твое, что тебе ровня только слабые и бессмысленные, что не нужно смотреть на богатых мужчин, хотеть яркой активной жизни, что все это не для тебя, а для тебя уже заранее еще до твоего рождения запланирована была роль рабочей лошади и бессловесной домохозяйки. Нет! Нет! Нет! Я не хочу такой доли! И чувствуя, как весь негатив, все слабые мысли, накопленные годами, переходят на этот предмет, почувствуй, как ты освобождаешься от страха и неуверенности в себе! И после — этот предмет сожги, порви, ярко представляя, как все плохое, слабый образ себя именно сейчас уничтожается! И ты становишься свободной и самодостаточной Женщиной, которая знает, чего хочет! Ты достойна самого лучшего!

Делая это простое, на первый взгляд, упражнение, которое обладает огромной силой, ты постепенно почувствуешь, как изменяется все твое существо, как тебе становится буквально легче дышать.

Теперь, когда ты осознала, что достойна всего самого лучшего и что тебе нужно, настало время устремиться на поиски Его!

Но об этом в нашем следующем уроке! До встречи!

И пусть все твои мечты сбудутся!

Урок 5. Как определить достойного мужчину?

Здравствуй, моя прекрасная!

Теперь ты уже убедилась, что ты ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОСТОЙНА иметь все самое лучшее! Что ты создана для любви и счастья! И вот настал момент, когда ты можешь отправиться за ним! За тем мужчиной, который тебя достоин. А тебя достоин не каждый! И мы будем учиться выбирать достойного мужчину! Да-да, именно выбирать! Возможно, для тебя это звучит непривычно, ведь общераспространенное мнение диктует женщине пассивность в вопросах любви и партнерства. Я тоже долго так думала и примерно ждала, пока мне окажет знак внимания какой-нибудь мужчина, и когда это происходило — я была на 7-ом небе от счастья! То же самое происходило и с моими подругами. Причем совершенно не важно было, что из себя представляет этот мужчина. Главное, что он обратил внимание, признался в любви... И сколько же страданий это принесло и мне, и моим подругам, и, я больше чем уверена — всем достойным женщинам. Потому что не достойную женщину выбирают, а она САМА ВЫБИРАЕТ!

Итак! Выбираем среди бесконечного множества мужчин свою вторую половинку! Свою любовь. А для этого сначала давай определим, какого же мужчину ты хочешь привлечь — кто ОН — воплощение твоих грез?

Практика. Кто мой идеал?

Поставь приятную музыку, прикрой глаза и войди в состояние сильной и уверенной женщины. Представь себя царицей — самой прекрасной, сексуальной, обаятельной — той женщиной, которая может позволить себе выбирать. И вот, представляя яркий образ себя, подумай: какого мужчины достойна такая прекрасная женщина, как ты. Какой это должен быть мужчина, чтобы мог находиться рядом с тобой?

И перед твоим внутренним взором появляется Он!

Смотри пристально и внимательно — как он выглядит? Как ты хочешь, чтобы он выглядел? Спортивно и подтянуто, или это должен быть толстячок с животиком, низкий или высокий, опрятно и по-деловому одет или по-хиппарски — все-все-все!

Смотри: чем он может заниматься? Кто он? Может быть, бизнесмен, политик, интеллектуал, спортсмен?

Я хочу тебя предупредить, что в начале может появиться просто привитый извне образ мужчины, который ты могла видеть в фильмах или слышать от подруг, а многие женщины представляют мужчину по типу своего отца — но все это неверно. Поэтому вспомни детство. На самом деле, ты знала образ своей идеальной пары с самого детства, но потом ты просто могла забыть об этом, и у тебя появились пришедшие извне образы. Но в этом случае ты можешь просто пройти мимо своего идеала, променяв его на какого-нибудь актера из фильма.

Пусть помогут тебе 3 центра человеческого существа найти свой идеал!

Первое — это ум: надо подумать, взвесить все за и против, проанализировать: «Как я чувствую себя рядом с ним? Комфортно ли мне рядом с сильным, мускулистым мужчиной? Или я чувствую себя скованно, неловко»...

Да, может быть, твой идеал как раз другой.

Второе — это через сердце. Если тебе хочется улыбаться, поднимается настроение рядом с ним!

И третье — это настроиться на свое тело — твое тело должно принимать его — ведь ты же собираешься заниматься с ним сексом? Почувствуй, тот ли это человек, с кем хочется проводить вечера — обнимать и ласкать его?

Если по всем трем признакам тебе хорошо — значит, это и есть твой идеал. А если у тебя идет отторжение — тогда надо пересматривать этот образ до появления согласия, принятия и совместимости.

Какого мужчину ты хочешь привлечь в свою жизнь?

Конечно же, это будет самый лучший мужчина!

Для удобства ты можешь запастись ручкой, чтобы записывать все те качества, все те мысли, которые будут приходить тебе в голову.

Какими же качествами он обладает?

Сильный, уверенный в себе, богатый, здоровый, активный, умный? Находясь рядом с таким мужчиной, ты постоянно будешь чувствовать силу и уверенность! И тебе не придется внушать себе, что он хороший, что его нужно любить непонятно за что. И теперь, когда ты ярко представила ЕГО, подумай: где может находиться такой мужчина? В какие места он может ходить? Конечно, такого мужчину ты не встретишь на рынке или в дешевой забегаловке. Подумай — с кем он будет общаться, какая женщина может быть рядом с ним? Какими качествами ты должна обладать, чтобы находиться рядом с таким мужчиной?

Вот с этого и нужно начать. Стать такой женщиной! Как? Мы разберем с тобой в следующих уроках.

Находясь рядом с таким активным и энергичным мужчиной, ты будешь постоянно чувствовать энергию, повышенный тонус. Находясь в поле удачливого человека, ты сама становишься удачливой! И следующим твоим шагом будет умение познакомиться и привлечь такого мужчину в свою жизнь. И об этом я расскажу тебе в следующем уроке!

До встречи, моя дорогая! И пусть твой выбор падет на самого достойного! Ведь ты этого заслуживаешь!

Урок 6. 5 принципов успеха в отношениях

Здравствуй, прекрасная и несравненная!

Стала ли ты применять наши уроки в жизнь? Получается? Главное — не останавливаться на достигнутом и продолжать пробовать! А что у тебя получается — можешь написать мне и поделиться своим уже наработанным опытом!

Если ты хорошенько усвоила прошлый урок, то уже готова к тому, что я сейчас только тебе поведаю. Тебе очень повезло, потому что то, что ты сейчас узнаешь, никто и никогда тебе не расскажет. Ведь это является ОГРОМНЫМ секретом, так сказать, самой основой знания об успехе у мужчин. Ни одна подруга никогда не расскажет тебе свои тайны! Ведь каждая женщина хочет быть самой лучшей, сексуальной, обаятельной! И, конечно, такой женщине достанется самый-самый лучший мужчина!

Сегодня мы познакомимся с **5 основными принципами успеха у мужчин**, без которых обойтись никак нельзя. Глубоко и подробно их можно постичь только на практике, поэтому на нашем очном обучении, на семинарах, мы будем все более и более углубляться в детальное изучение тайного знания, сразу применяя его в жизнь. Вот они:

1. Это, конечно, **избирательность!**

А что это значит? Это особое знание, кого и как выбирать, как выбрать именно того человека, с которым ты будешь счастлива. Именно он уже ждет, когда же ты его найдешь. Дело в том, что у нас — у прекрасных женщин — существует 4 основные потребности, которые мы ищем в партнере: это психологическая, материальная, сексуальная и социальная — штамп в паспорте. И это значит, что если ты хочешь наслаждаться гармонией близких отношений с мужчиной — он, твой избранник, должен быть способным обеспечивать тебя материально, чтобы ты могла позволить себе красиво одеваться, отдохнуть на дорогих курортах, не работать, а заниматься творчеством и любимым делом. И еще тебе, конечно же, важно, чтобы с ним было интересно, было о чем поговорить, чтобы он тебя понимал и поддерживал. Сексуальная потребность означает, что он должен удовлетворять тебя в постели. Все это — естественные потребности женщины, предусмотренные самой природой. А еще существует такая потребность, как штамп в паспорте, которая зачастую мешает нам наслаждаться жизнью и удовлетворять наши естественные потребности. Ради штампа в паспорте многие женщины соглашаются на нищенскую жизнь с недостойным партнером или терпят холодное и жестокое отношение к себе. В результате чего не удовлетворяется ни потребность в материальном достатке, ни психологическая, ни сексуальная. А ведь если отбросить этот стереотип, что главное — официально зарегистрировать брак, то для нас открывается широкое поле возможностей для выбора. И вот тут ты уже сама определяешь для себя, какая из потребностей для тебя приоритетнее, и выбираешь именно того мужчину, который способен это тебе дать. Будь то материальное благосостояние или психологическая поддержка, хороший секс... Ведь не всегда в одном мужчине собираются все качества, которые тебе нужны. И тут ты можешь выбирать: быть тебе с одним мужчиной, который даст тебе все, что нужно для тебя, или получать различные блага от разных мужчин. Так как часто все эти достоинства бывают рассредоточены на разных мужчинах. Только представь: один помогает тебе в быту, второй возит тебя на дорогие курорты, дарит подарки, третий ведет. А возможно, один мужчина даст тебе то, что важнее именно для тебя. Ты подумала, что такое бывает только в сказках? Хочу тебя обрадовать, все это возможно, и ты легко сможешь себе выбрать именно тебе подходящего мужчину, если будешь следовать моим советам, а начинать нужно с избирательности, то есть внимательно посмотреть, способен ли этот мужчина удовлетворить эти твои 3

основные потребности. Если да, тогда мы переходим к следующему секрету. А подробнее, как все это происходит на практике, мы с тобой разберем на семинарах.

2. Умение красиво одеваться и краситься.

Очень важно то первое впечатление, которые ты окажешь на мужчину! Он, конечно, может и не помнить, во что ты конкретно была одета, какого цвета была у тебя помада, но яркий и прекрасный женственный образ он запомнит надолго! Ты уже пробовала это делать, и мы с тобой будем продолжать этому учиться.

Ты, наверное, нередко замечала, что многих из нас с детства приучали быть скромными, хорошими девочками, не выделяться особенно из толпы, а ярко одетую, привлекающую внимание мужчину называли вульгарной или даже шлюхой, хотя на самом деле все это было далеко от действительности. А дело в том, что другие женщины просто завидуют яркой привлекательной особе и ее успеху у противоположного пола, поэтому мы теперь перестанем обращать внимание на чужие мнения и предрассудки, а будем учиться одеваться для себя любимых и так, чтобы нравиться именно мужчинам и произвести неизгладимое впечатление на Него — мужчину нашей мечты!

3. Умение общаться и поддерживать разговор.

Вот ты уже оделась, привела себя в шикарный вид, и скоро у тебя будет свидание, как ты будешь общаться с ним? Как сделать так, чтобы ему хотелось все больше и больше находиться рядом с тобой? И об этом мы поговорим! На самом деле открою тебе один маленький и очень важный секрет. Успех твоего общения с мужчинами, да и не только с ними, зависит во многом от умения делать комплименты и хвалить. Да-да, не только женщины «любят ушами», именно мужчины больше всего падки на похвалу. А умеешь ли ты хвалить? Очень важно уметь хвалить мужчину грамотно и от души.

Многие женщины не могут этого сделать, но мы будем этому учиться. Встань перед зеркалом и начни хвалить сначала себя, замечая в себе самые лучшие качества, как внешние, так и внутренние. На это у тебя уйдет достаточно времени, так как Ты — настоящая истинная женщина!

После этого попробуй представить, что перед тобой мужчина, и начни хвалить его. Делай это от души и улыбайся! Не нужно специально подбирать слова, ведь если перед тобой твой любимый — и слова найдутся сами. Главное — их произнести вслух! Хвали его за подарки, за внимание к тебе, говори ему, как он хорошо выглядит, какой он умный, какой активный и энергичный, сильный, мужественный, как он заботится о тебе, как тебе хорошо с ним в постели (это почти самое главное в похвале!), и т.д. Главное — говорить это к месту и от чистого сердца! От этого твои отношения только выигрывают, и ему захочется уделять тебе еще больше внимания и дарить тебе подарки.

4. Искусство брачных покоев.

Конечно же, это очень важная тема! Женщина должна быть искусной во всех вопросах, а тем более в этом! Об этом мы уже начали говорить в предыдущих уроках, когда рассматривали тему о чувственности и сексуальности. И многому тебе еще предстоит научиться.

На самом деле во все времена высоко ценились и были обожаемы мужчинами именно те женщины, которые виртуозно владели этим тайным знанием о том, как привлекать любимого, чтобы он был на седьмом небе от счастья. Уверена, ты знаешь

множество примеров, когда успешный богатый мужчина, а рядом с ним не очень красивая, по общепринятым меркам, женщина, которая, возможно, и готовить не умеет, и стирать, зато в совершенстве владеет искусством брачных покоев — тем самым и сердцем мужчины.

Практические знания по искусству брачных покоев ты сможешь получить на наших эксклюзивных семинарах Женской Школы.

5. Высокий уровень энергии.

Чтобы достойный энергичный и богатый мужчина всегда хотел быть рядом с тобой.

Вот ты выбрала мужчину, познакомилась, привлекла его, очаровала, а дальше важно удерживать свое состояние, чтобы ему хотелось всегда находиться рядом с тобой! А для этого очень важно поддерживать в себе хороший уровень сексуальной энергии. Ты, наверное, замечала, что иногда нам нравится какой-то мужчина, у него приятная внешность, он интересен в общении, казалось бы, все при нем, романтика, и все замечательно, но вот после ночи любви с ним ты чувствуешь себя опустошенной, усталой и обессиленной. В чем дело — удивляешься ты. А дело в том, что просто у этого мужчины низкий уровень сексуальной энергии, поэтому тебе не хочется с ним заниматься сексом. Так и мужчины очень сильно это чувствуют в женщине. И если у тебя будет высокий уровень сексуальной энергии, то твоему мужчине захочется чаще видеть тебя, быть с тобой, заниматься с тобой любовью, потому что именно ты станешь для него источником вдохновения и энергии и будешь всегда желанной.

Здесь важно и питание, и физические упражнения, правильное дыхание и многое другое, о чем подробнее мы поговорим на наших дальнейших уроках. А также специальные практики, упражнения, массажи и многие другие способы поддержания высокого уровня сексуальной энергии я покажу и смогу обучить тебя на очных занятиях, семинарах по Женской Школе.

До встречи в следующих уроках!

Урок 7. Магия флирта

Добрый день, прекрасная леди!

Новый урок мудрости предстает твоему очаровательному вниманию!

Рассмотрим сегодня одну из составляющих 2-ого и 4-ого ключей к успеху, которые мы рассмотрели в 6-ом уроке, и поговорим о таком загадочном, волнующем, манящем и далеко не до конца изученном людьми состоянии, как **ФЛИРТ**. Что это такое? Настройся уже на само это слово, и... пропой его нараспев. Затем проговори

шепотом, крикни громко, мысленно подумай! Что получилось? Комфортно ли для тебя это слово?

Ты можешь подумать о ФЛИРТЕ как о мужчине. И, конечно же, его нужно также изучать, все его повадки, сущность!

Милая Леди! Будь внимательна! Сейчас в твоих пленительных руках может оказаться самое сильнейшее оружие в мире.

Так что же такое ФЛИРТ? Существует много разных мнений:

ФЛИРТ — это веселье, общение, способ узнать людей лучше.

ФЛИРТ — это способ показать человеку, что он тебе интересен.

ФЛИРТ — это умение делать вид, казаться доступной и в то же время не становиться доступной полностью.

ФЛИРТ — это комплименты, улыбки и умение сделать человека счастливым.

ФЛИРТ — это умение делать себя настолько привлекательной, что люди не могут устоять перед тобой.

Согласна ли ты с этими изречениями? А что для тебя флирт?

Попробуй, дорогая, выполнить первую в нашем уроке практику, которая поможет еще более обогатить твой арсенал непревзойденной женской силы! Возьми лист бумаги, ручку, карандаши или краски, и напиши, что для тебя является флирт. Или, если твоя душа пожелает, нарисуй! Нарисуй энергию этого слова, что оно несет для тебя. Пусть яркие (а может быть, темные!) краски заговорят за тебя!

Так что же говорят мудрецы?

ФЛИРТ — это умение прекрасно относиться к себе и передать это ощущение миру так, чтобы людей непреодолимо тянуло к тебе.

Прекрасная фраза! Не так ли?

К сожалению, очень часто с самого детства слово «флирт» могло быть связано и с какими-то негативными состояниями. Особенно в России, на протяжении почти целого века, всячески подавлялась, уничтожалась естественная женская сущность. Вспомни женщину с серпом и молотом! Само слово «флирт» вызывало осуждение. Но, ах, прекрасная фея, конечно же, не будет омрачать свое прекрасное настроение прошлым. Мы встремлем роскошными волосами, топнем ножкой и настроимся на гораздо более счастливое настоящее и ослепительное будущее!

На самом деле флирт — это самая настоящая оздоровительная терапия! Представление о том, что флирт может оказаться полезен только для романтических отношений, крайне ошибочно! Да, в основе его лежит глубокая сила сексуальной энергии. А при правильном управлении ей женщина может достичь омоложения, хорошего здоровья, раскрытия творческих способностей, направить ее в бизнес... Да и всего не перечесть! Но и, конечно же, близкий и любимый человек увидит тебя с самой выгодной стороны! А ты раскроешь в нем новый шарм, обаяние, которое уже однажды свело тебя с ума. Миллионы мужчин захотят целовать след, который оставил твоя очаровательная ножка.

Уникальным примером является Тара, моя подруга, а ныне одна из лучших Преподавательниц всемирной Женской Школы. Она интуитивно начала применять это искусство в 25 лет, гибко применяя его в отношении не только мужчин, но и женщин, детей, старииков. При этом она достигла уникальнейшего успеха в жизни, достижения многих своих целей. До сих пор она соблазнительно флиртует с мужчинами, которые ее привлекают, по-дружески с теми, кто не привлекает ее совсем. Она любит шутки, она может быть распутной и целомудренной. Ей 48 лет, но мужчины по-прежнему вьются вокруг нее. Вот уже 26 лет как она состоит в счастливом браке. Женщины советуются с ней относительно отношений со своими партнерами, а те, кто стал родителями, поистине желающие счастья и добра для своих детей, доверяют и просят ее принимать активное участие в их воспитании и становлении их самостоятельными успешными людьми. Ее дом опустеет, когда ее не станет.

Практика “Гибкая кошечка”

Так что же мы будем делать сегодня?

Давай же прямо сейчас начнем **флиртовать со своим телом!** Да-да! Ведь оно, как никто, достойно нашего интереса! Комplиментов! Улыбок! Любви!

Кошка! Вот кто поможет нам. Она играет со своим телом, вылизывает его, наслаждается, при этом томно мурлыкая. Настоящий ФЛИРТ! Понаблюдай за этим гибким животным.

Прими, о, моя восхитительная царица, свободную, гибкую позу на коленях, раскрепощенно опустившись на ковер. Произнеси звук «Мяу» и облизнись. Почувствуй, как чувственная вибрация истомой начинает наполнять твое прекрасное тело. Мяу! Мур-р-р! Улыбнись своему плечику, поведи им слегка, попробуй дотронуться язычком. Затем с мягким движением своего нежного тела переведи внимание на другую его часть, затем на третью и т.д. Ушки, шея, носик, руки, живот, пальцы, спинка... Начни развлекаться, заигрывать со своим телом. Подмигни ему! Щелкни язычком! Ты можешь даже услышать, что твое тело, руки, ножки начинают откликаться. Они отвечают позывным движением. Они так хотят любви!! Страсти, понимания! Если тебе приятно, пусть звучит красивая мелодичная музыка. Позже ты можешь пофлиртовать и с ней! А сейчас полное внимание своему любимому телу. Влюбись в него страстно!

Затем упади свободно на ковер, перевернувшись на спинку. Ощущая, что ты утопаешь в мягкой, шелковистой перине травы, растворяешься в ней. Мяу! Вспомни, как резвится гибкое животное на лоне природы! Весь окружающий мир, трава, звезды начинают флиртовать с твоим телом. Мяу!

Нарезвившись вволю, расслабь свое тело, ляг удобно. Отдайся тотальному расслаблению, прикрыв свои лучезарные глаза. Пусть музыка приятным звучанием вливается в твое тело. Величайшее удовольствие! Мяу! Спасибо кошке! Тебе может захотеться запеть...

Вот, что пережила Натали, которой я по секрету рассказала об этом упражнении. Натали воспитывалась очень строго и всегда держала себя напряженно и деловито, что очень мешало ей в жизни. На нее часто кричал начальник, а она только обижалась — конечно, от этого ничего не менялось! Но только она стала выполнять упражнения и начала понемногу флиртовать... и

однажды, когда возникла ситуация на работе, она внезапно расслабилась и среагировала не так, как обычно, а улыбнулась и кокетливо посмотрела на начальника, от чего у него пропал дар речи, и он даже растерялся, забыл что хотел ее ругать и, вообще, забыл, о чем говорил. И постепенно благодаря искусству флирта вся ее жизнь начала меняться, она превратилась в сексуальную кошечку, которая всегда получает то, что хочет!

Меняйся, наслаждайся собой и жизнью! Купайся в волнах любви!

Я люблю тебя, моя дорогая! Пусть Великое счастье коснется тебя и твоих близких! Мы не прощаемся с тобой.

Скоро новая мудрость придет к нам!

Урок 8. Секреты общения с умным мужчиной

Здравствуй, моя дорогая, прекрасная и сексуальная!

Теперь, когда ты познаешь свой внутренний мир и расцветаешь от возникновения в тебе гармонии и понимания, какой же ты можешь быть, тебе предстоит познать новые секреты женского очарования и успеха у мужчин.

Сегодня поговорим о немаловажном моменте, таком как умение общаться. В прошлом уроке мы с тобой коротко говорили о том, что мужчину нужно уметь хвалить, а сегодня мы с тобой будем учиться поддерживать разговор, даже если ты не знаешь и не знакома с темой, о которой говорит мужчина. *Если ты хочешь узнать его получше и просто пообщаться, есть очень простой способ. Это повторение последнего слова*, сказанного им предложения или фразы. Например:

- Какой сегодня хороший день, я хочу съездить отдохнуть в клуб.
- В клуб? — переспрашиваешь ты.
- Да мне там очень понравилось, — говорит он.
- Понравилось? — переспрашиваешь ты, и, конечно, тут можно его похвалить, сказав, что он очень интересный человек, с ним всегда так весело, как только он успевает столько работать и со вкусом отдыхать.... И, конечно, предложить отдохнуть вместе...

И так можно очень долго продолжать разговор. Этот прием поможет тебе при общении, даже если он рассказывает тебе о своем бизнесе, делах.

Также очень важно при общении применять мимику. Если он говорит о чем-то приятном — улыбаться, выражать глазами, насколько ты его поддерживаешь и он тебе интересен, если же он говорит о неприятных для него вещах, то так же поддержи его, немного склони голову, вырази ему поддержку. Можно взять его за руку и сказать: «Мне очень жаль». Это наладит контакт с ним через прикосновение.

Практика “ Соблазнительный голос”

Для того чтобы ты смогла выражать свои эмоции ярко и уметь управлять мимикой лица, проделывай упражнение:

Сядь перед зеркалом и выражай мимикой разные эмоции и состояния: гнев, радость, страх, удивление, покорность, восторг и т.д. Посмотри, подвижно ли твое лицо и какая ты в эти моменты. А ведь ты должна быть всегда прекрасной и привлекательной!

Проделывай это упражнение хотя бы раз в день и ты заметишь, как оно оказывает на тебя еще и омолаживающий эффект, ведь часто мы ходим с одной и той же маской на лице и не замечаем этого, а ведь мы можем быть так прекрасны!

И вот такая прекрасная женщина, как ты, которая умеет общаться, выглядит прекрасно во всех своих проявлениях, потому что обучается в Женской Школе, достойна и может удержать самого лучшего мужчину.

Обрати внимание еще и на свой голос! С какой интонацией ты обращаешься к окружающим мужчинам, прислушайся к нему, приятен ли он тебе или раздражает. Чтобы услышать себя со стороны, попробуй записать свой голос на диктофон и послушать его, почитать с разной интонацией книгу или записать твой разговор с мужчиной или просмотреть видеозапись, на которой ты заснята. Если твой голос тебе нравится и ты слышишь гармоничные ноты — значит все в порядке, но если ты чем-то недовольна, нужно заниматься и, наблюдая за собой, менять его тембр и интонацию. Многие звезды кино и эстрады уделяют этому очень большое внимание, поэтому их голоса звучат приятно, они много занимаются, потому что это их работа. Но мы ведь хотим добиться успеха и стать достойными женщинами? Тогда смело за дело!

Попробуй поэкспериментировать со своим голосом. Поменять его тембр, интонацию с высокого на низкий или с низкого на высокий, сделать его то сексуальным, то радостным, то веселым. Приятно слышать голос, который идет из глубины — из живота. Вспомни голос Мэрилин Монро — как ты думаешь, почему она имела такой успех у мужчин? Конечно, голос сыграл здесь немаловажную роль!

И, конечно же, нужно уметь слушать его внимательно и дать ему высказаться — часто мужчинам не с кем поделиться своими переживаниями, проблемами, а тут появляешься ты — такая прекрасная, сексуальная и умеющая слушать женщина! Да, такую он вряд ли найдет где-то еще!

Моя ученица Николь, которая уже прошла несколько семинаров, стала замечать, как она изменилась, какая она стала яркая, но чувство неуверенности ей

постоянно мешало — она не знала, как и о чем говорить с мужчиной. Еще с детства мама говорила ей, что нельзя начинать разговор первой, что это неприлично и так она не могла никак познакомиться. Даже когда к ней, такой симпатичной и обаятельной женщине, подходили мужчины, она терялась и не знала, что сказать, зато потом тысяча фраз возникала у нее в голове. И вот, пройдя обучение, ей выпал шанс, и она попала вместе со своим начальником на презентацию, где собирались высокопоставленные и достойные мужчины, и о чудо! Она оказалась готова к этому! Когда на нее стали обращать внимание из-за ее яркости, она не побоялась начать разговор, хорошо и весело поддерживала беседу. Ее начальник был очень доволен, она поддерживала его, хвалила, и для этого ей не нужно было знать что-то особенное — просто уметь улыбнуться вовремя, подбодрить... Начальник даже начал ревновать ее к другим мужчинам, потому что многие подходили к нему и спрашивали, где он достал такой цветок, такую помощницу — умную и приятную в общении женщину! Теперь Николь часто попадает на такого рода встречи и презентации, ее жизнь изменилась, круг знакомых расширился, она расцвела!

Будучи приятной в общении, прекрасной женщиной, умеющей хвалить мужчину, поддерживать его, приятным голосом общаться с ним, не забывать смотреть ему в глаза, ты обязательно много добьешься не только в отношениях с мужчинами, но и в жизни!

Твоим домашним заданием на эту неделю будет хорошенко переварить всю изложенную здесь информацию, изучить свой голос, овладеть мимикой своего лица, продолжить или начать изменяться и становиться самой прекрасной и обаятельной, страстной!

И, конечно, у тебя все получится, и самые достойные и богатые мужчины будут у твоих ног!

До скорых встреч!

Урок 9. Уроки соблазнения

Прекрасного тебе дня, дорогая!

Ты уже обладаешь знанием об умении общаться, ты привлекательна и сексуальна, ты знаешь, чего хочешь от мужчины, и, самое главное, ты уверена, что достойна самого лучшего в этой жизни, так давай же будем действовать!

В предыдущих уроках мы подробно обсуждали принципы избирательности. Безусловно, не стоит бросаться на первого, сказавшего тебе ласковое слово мужчину, а быть избирательной и разборчивой, иначе как ты поймешь, что выбрала самого лучшего?

Давай понаблюдаем, какой человек привлекает наше внимание из общей массы? Например, женщина, которая улыбается, кокетничает и, вообще, ярко проявляется, делает грациозные движения, стоит в красивой позе, подчеркивает свою сексуальность определенными жестами. Всему этому мы сейчас будем с тобой учиться.

Вот что рассказывает моя ученица Стелла, которая уже обучается у меня и на опыте проверила новые женские штучки:

«Когда я пришла с подругой в элитный клуб, где собираются богатые и активные мужчины, они сразу обратили на меня внимание, но я не спешила и решила выбрать именно то, что нужно. Я красивой, грациозной походкой прошла через весь зал и стала наблюдать. Вокруг было много тоже очень интересных и привлекательных женщин, но внутри меня уже была установка, что «Я достойна...» и «Я самая сексуальная, уверенная в себе женщина, я королева» — и это выражало все мое существо, от этого я стала еще более обворожительной! Я уже знала, как привлечь внимание на расстоянии, и вот я выбрала объект и начала действовать! Я улыбнулась ему и сексуально посмотрела (так как я уже училась перед зеркалом правильному сексуальному взгляду), при этом испытывая сильное желание быть рядом с этим человеком. Потом я начала делать жесты, подчеркивающие мою женскую сексуальность. Я поглаживала запястье, сексуально поправляла волосы... при этом стараясь поддержать визуальный контакт с ним кокетливо, то опуская глаза, то поднимая их на него. И вот его внимание привлечено! Он уже с большим интересом наблюдает за мной, но пока не решается подойти. Ведь мужчины, по своей природе, немного трусливы и первыми боятся подойти, они боятся, что им откажут и их мужское достоинство пострадает. Но я поддерживала его стремление, всем своим видом показывая, что буду рада общению с ним.

И вот он все-таки решился подойти! Когда он шел ко мне, я приветствовала его своей улыбкой, он пригласил меня на танец, а я сразу похвалила его, сказав, что сразу обратила на него внимание и что он мне понравился...

Вот так установился контакт с, казалось бы, недоступным и очень богатым мужчиной. А он признался мне, что такой открытой улыбки, как у меня, он давно не встречал и, если бы не это, он вряд ли бы решился подойти к такой обворожительной женщине. Вот так начался наш роман, который перерос в прекрасные отношения! Спасибо, дорогая!»

Из этого письма мы узнали, как нужно действовать и что делать, чтобы привлечь Его внимание и познакомиться. А о чем с Ним говорить, мы-то уже знаем из предыдущего урока!

А вот еще одна юная ученица Элис — тоже с благодарностью пишет о своем опыте:

«Здравствуй, дорогая! Я хочу поделиться тем чудом, которое произошло со мной! Когда я приняла решение, что достойна только самого лучшего, самых

дорогих машин, о которых я всегда мечтала. Я увидела в журнале красивый черный «Хаммер», ну, думаю: «Все! Хочу себе такого бойфренда. На такой машине!»

Вырезав из журнала картинку, я повесила ее на стену и каждый день представляла себя в этой машине вместе с ее владельцем. И вот, получив твой урок о макияже и танцах, о практике «Я достойна», нарядилась дома сама для себя, впервые сделав яркий красивый макияж, начала танцевать. Затем я пошла за покупками. Выходя из супермаркета, и вдруг передо мной стоит этот самый «Хаммер». Я не поверила своим глазам! Но нужно было действовать. Дверь открылась, и вышел ОН. И так как я представляла свою с ним встречу, я, как ты учила, сделала ему комплимент, сказав, что у него шикарная машина, она ему очень подходит и он смотрится с ней как единое целое. Он заулыбался и спросил, как меня зовут, а затем предложил меня подвезти... Так я нашла своего спонсора, который открыл для меня студию красоты, о которой я мечтала несколько лет. Спасибо тебе огромное и твоим урокам, я благодарна, что воплотилась моя мечта!»

А вот еще одно письмо, пришедшее мне:

Пишет Лана:

«Я очень благодарна тебе за эту чудесную рассылку, хочу поделиться своим не совсем удачным, но опытом. После урока про общение я начала пробовать так общаться, хвалить, делать комплименты, мне это удалось, мой избранник много мне обещал, рассказывал, какая у него красивая машина, но сейчас в ремонте, про загородный дом, о том, что он работает директором фирмы, но оказалось, что все это ложь. А сам он попросился ко мне жить, на время ремонта иллюзорного особняка. Я его кормила, он жил у меня, а я все думала, ну вот-вот свершится чудо, и мы переедем к нему в коттедж, но это оказались лишь фантазии. Однажды я пришла с работы, и не было ни вещей, ни техники, ни продуктов! А он казался таким милым и галантным, много хвалил меня, делал комплименты.... Пусть мой пример станет уроком для твоих подписчиков».

Первое правило: мы должны быть очень избирательными! И не верить словам, а проверять на деле: дарит ли подарки, водит ли в рестораны, на отдых, много ли тратит денег на тебя. В твоем избраннике должно быть благородство и щедрость! Это самое главное. Он с удовольствием будет угождать тебе, спрашивать, что ты желаешь, что тебе нравится, и тогда ты уже сможешь сказать, что бы тебе хотелось.

Итак, ты можешь тоже извлечь для себя много полезных уроков из этих писем: как привлекать внимание мужчины и как настраиваться на то, что тебе нужно — и потом активно действовать. Если ты будешь следовать всем моим рекомендациям, то не растеряешься в самый ответственный момент, ведь ты уже будешь знать, как и что делать, из своего личного пережитого опыта.

Сейчас проделай взгляд “Позвони мне”, а потом потренируйся делать его перед зеркалом. По ссылке в описании ты найдешь целый плейлист с различными взглядами и манерами.

Удачи, любви и счастья тебе, прекрасная! Пиши мне о своих приключениях и подвигах, я очень жду твоих писем, ведь твой опыт может научить и вдохновить других женщин!

Урок 10. Три мужских обязанности

И вновь я приветствую тебя, дорогая, чтобы наполнить древним знанием о женском счастье, о красоте и молодости!

А давай вместе с тобой поразмышляем, что же нам нужно для ощущения состояния счастья и наполненности?! А!!! Я подготовила для тебя целую сокровищницу, можно так сказать, алмазов. А вернее, 3 самые важные драгоценности.

Ведь ты достойна любви, радости и счастья, того, чтобы к тебе относились как к королеве! А задумывалась ли ты о том, что наиболее привлекает тебя в отношениях с мужчиной, что должен сделать для тебя мужчина, чтобы ты была счастлива? Проявление женственности является твоим козырем в победе над мужскими сердцами. Но настоящая женщина всегда знает, чего она хочет, и добивается этого!

А прежде чем ты направишься за достойным мужчиной, нужно знать, чего же нам не хватает в отношениях. И чего же мы собственно хотим получить.

Гармоничный мужчина может помочь реализовать женщине 3 основные потребности:

- психологическое удовлетворение;
- социальное (материальный достаток);
- сексуальное удовлетворение.

Начнем с того, что не обязательно 1 мужчина должен удовлетворять все 3 потребности, мужчин может быть 2, 3, 4... — главное, чтобы ты была довольна и счастлива!!! Это обязательное условие!

В психологической сфере очень хорошо, если тебе приятно общаться с мужчиной, есть о чем поговорить, он понимает тебя, поддерживает, у вас может не быть общих интересов, но если с мужчиной можно поговорить для души и после общения с ним у тебя очень хорошее состояние, и хочется еще и еще общаться с ним — значит этот мужчина психологически удовлетворяет тебя.

Следующим важным моментом нашей с тобой жизни является материальное благополучие, ведь ты сама знаешь, что поход по магазинам с полненьким кошельчиком купюр доставляет массу удовольствия, когда ты покупаешь все, что захочешь, исполняешь свои капризы. Женщина всегда должна хорошо выглядеть, излучать свет и

аромат, как благоухающая роза, а для этого, как известно, нужны средства. Так возьми же их у него!

А теперь о сокровенном...

Практика. Создание фантома

Включи приятную музыку, расслабься и представь, какие бы сексуальные отношения ты хотела иметь. Прочувствуй все детали и подробности этих отношений, все до мелочей. Как он прикасается к тебе, как смотрит на тебя, какие слова говорит, какая обстановка, где бы ты хотела заниматься сексом, под какую музыку, какой запах в этот момент, аромат твоего партнера имеет большое значение, так как из этих мелочей и складывается наше восприятие.

Каков твой образ сегодня? Какой ты видишь себя: кошечкой, пантерой, в образе страстной любовницы или романтической натурой. И в зависимости от выбранной роли, прояви себя. Умей перевоплощаться из одной роли в другую, играй! Ведь это же так интересно! Конечно же, важно сексуальное удовлетворение твоих желаний во время занятий любовью. Ласки, прикосновения, любовная игра и сам процесс соединения — они должны приносить тебе наполнение и радость.

Почувствовала? Представила? А теперь запиши этот огромный список и не теряй его из виду.

У тебя есть своя неповторимая индивидуальность. И эти потребности должны удовлетворяться каждый день, дорогая!

А теперь протестируй своих мужчин, своих поклонников, а соответствуют ли они всем твоим требованиям? Возьми лист и ручку и запиши все, что ты узнала теперь о том, что же тебе нужно от мужчины. Раздели лист на 3 части, выделив 3 основные потребности, и проанализируй, какие твои потребности уже удовлетворяются мужчиной (или несколькими), а какие — нет. И если одна или несколько граф окажутся вакантными (например, материальная или психологическая потребность не удовлетворена), значит, есть над чем подумать. Ты можешь добиваться и получать то, что тебе нужно, от уже имеющихся кандидатов, четко определив, что же ты уже имеешь и чего не хватает, либо открываться новым возможностям и новым отношениям с другими партнерами.

У моей ученицы Мэри, после нескольких уроков обучения, появилось сразу 3 партнера, и она написала, что обрела состояние счастья, так как каждый из них удовлетворял ее потребности. Она пребывала в восторге несколько дней, буквально летала на крыльях. Но ее окружение стало осуждать ее, и она обратилась ко мне с вопросом, потому что это состояние полета и радости стало исчезать. А все потому, что она стала прислушиваться к мнению большинства людей.

И я хочу тебе сказать, дорогая моя, что это знание для избранных! Это сакральное знание доступно немногим! И чтобы стать достойной женщиной, нужно помнить об этом! Пусть всегда удача сопутствует тебе! А чтобы быстрее научиться этому, пиши мне индивидуальные вопросы и стремись на тренинги и очные занятия, которые я провожу!

У тебя все получится, ибо теперь ты знаешь, чего хочешь!

Урок 11. Хочу и получу. Как просить подарки

И снова мы с тобой вместе, драгоценная! Ура!!! А значит, сегодня ты раскроешь в себе еще 1 секрет женского очарования и привлекательности! Крепитесь мужчины, которые окажутся рядом с тобой, потому что ты становишься настоящей царицей. А настоящая царица, заслуживает королевских подарков! Вспомни мудрую пословицу, которая гласит: «Чего хочет женщина, того хочет Бог». Прими это как данность. Часто нам говорят, что дорог не подарок, дорога любовь, но на самом деле правильнее, когда, помимо признаний, полноту чувств подкрепляют действиями и приятными сюрпризами. Но многие женщины давно отвыкли полагаться на случай и мановение палочки тетушки феи. Мужу (другу) в выборе подарка для тебя любимой, ты же и можешь помочь! Да так, чтобы решил он, что сделал правильный выбор, конечно же, самостоятельно! Поможет нам в этом воспетая поэтами и простыми смертными мужчинами женская логика и чуточку хитрости. Но прежде всего спроси себя: а чего же я действительно хочу? Что мне мешает попросить именно это и что же мне вообще мешает просить подарки?

Нелли пишет:

«...В детстве, когда мне хотелось иметь куклу Барби, мне мама сказала, что мы бедные и не можем даже мечтать о таких красивых и дорогих игрушках, а просить у других детей — стыдно и неприлично, и в этот момент мама мне говорила, что купит мне сама, а в итоге просто сама сшила мне куклу, которая мне не нравилась. И так почти во всем: я разучилась даже в мыслях позволять себе что-то лишнее, во мне сформировался комплекс неполноценности, что я не достойна носить дорогие платья, украшения и т.д. И теперь, даже когда меня спрашивают, что мне подарить, я стесняюсь попросить то, что хочу...»

Уже сейчас Нелли выполняет особые индивидуальные рекомендации, переданные мной, которые дают свои результаты и с каждым днем помогают ей все больше ощутить себя драгоценностью и уверенной в том, что она достойна всего самого лучшего! А мы с тобой тоже не будем отставать от Нелли и будем учиться просить, хвалить и правильно принимать подарки, так, чтобы мужчине все время хотелось чем-то порадовать тебя!

Как же получить желанный подарок?

Традиционно мужчины могут обвинять женщин в излишней болтливости. И не спорю, иногда она утомляет. Но иногда «жужжание» милому в уши — метод гораздо более действенный. И даже если самому занятому мужчине, мобилизовавшему свои силы и морально-материальные ресурсы на поиски подарка для любимой, иногда напоминать, что в магазине таком-то началась распродажа, и духи, которые ты давно собирались купить, как раз появились, а магазин работает круглосуточно и аромат духов уж-ж-жасно сексуальный... то ты увидишь, как быстро он их обретет для тебя. Для этого повтори разика 2-3, при этом похвалив его за щедрость и заботу — сработает, гарантировано! Причем по нескольким причинам. Потому что ты самостоятельно облегчишь ему выбор подарка, который тебе понравится, и ему не придется специально бегать по магазинам.

Еще 1 прием расскажу тебе, дорогая, но предупрежу, что он подходит исключительно для самых достойных щедрых мужчин (если ты пока сомневаешься и не уверена в его реакции, то лучше пока не стоит проверять его таким способом). Итак, ты заинтригована? Наверняка ты знаешь о данном мужчинам природой качестве — ревности — вот на нем мы с тобой и сыграем! Ты можешь сказать, что кто-то хочет тебе подарить шубку или другой дорогой подарок, но ты отказалась, потому что ведь у тебя есть Он, который сможет это сделать! И что ты будешь принимать такие дорогие подарки только от него любимого. А если он не захочет тебе это подарить, ну что ж, придется принять от поклонника этот подарок, а также и его внимание... Или просто скажи, что тебе было бы гораздо приятнее получить такой подарок именно от этого мужчины. Ни один стоящий мужчина (а я уверена, что у тебя именно стоящий) не пропустит такого мимо ушей и поспешит первым сделать тебе этот подарок.

Предположим, твой мужчина совсем не любит женского щебетания на тему покупок (глух и не внемлет зову любимой). Что ж, не зря люди делятся на аудиалов, визуалов и тех, кому все необходимо потрогать собственными руками (кинестеты). Но сейчас речь не о них, а о тех, кто воспринимает информацию глазами. Тебе, а точнее, твоему мужчине, помогут журналы! Оставляй их раскрытыми на странице с заинтересовавшей тебя рекламой. И не верь мужским байкам о том, что они не интересуются женским глянцем. Подарок из обозначенной тобой области это докажет. В рекламе нижнего белья он замечает лишь аппетитные формы модели? Ничего, для тех, кто познает мир лишь прикосновением, самая лучшая подсказка — прямая и доступная. Просто скажи ему, поглаживая себя руками: «Дорогой, я так хочу это нижнее белье, оно так сочетается с этим украшением, шелк такой мягкий на ощупь, к нему так приятно прикасаться...» «Эх, — подумает дорогой, — да и плевать, что он стоит...» Ты ведь достойна такой красоты! Да!

А для того, чтобы у тебя не было комплекса примерять и выбирать для себя самое дорогое, давай попробуем провести такой **эксперимент**.

Тебе, дорогая, нужно выбрать самый дорогой магазин в городе, самый дорогой отдел и начать примерять самые дорогие наряды и украшения. А когда ты поймаешь себя на том, что обращаешь внимание на ценники, надо себя одергивать, наблюдать за собой и говорить себе: «Нет, я этого достойна, я буду выбирать именно то, что мне нравится». Потом можно наблюдать, как тебе навязывают что-то продавцы — это тоже наблюдать — или что-то хотят продать побыстрее, некачественное, или подороже подсунуть, но ты, прекрасная, должна это отсекать и учиться быть достойной избирательной женщиной, сама как бы учиться выбирать именно то, что ты хочешь. Например, продавец какую-то дешевку хочет продать и рассказывает: «Ой, это Вам так к лицу, посмотрите...» — а потом ты получаешь неудовольствие... А тут ты именно настроена, что будешь выбирать именно то, что тебе надо, как ты хочешь этого,

искренне. А вот когда такую вещь ты нашла, то все, следующий шаг как раз и будет не самой купить (даже если у тебя есть деньги), а чтобы это купил мужчина! Не мама, не родители скинулись, а именно Он! Надо учиться быть Женщиной!

А в следующем уроке я скажу тебе, КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ!

До встречи, дорогая, теперь ты можешь приступать к активным действиям!

Удачной охоты! Драгоценная, пиши мне о результатах этого эксперимента! Какие у тебя были ощущения, когда примеряла сногсшибающие дорогие украшения и наряды! Я очень жду твоих писем.

Урок 12. Какой тип мужчин подходит мне

Добрый день, моя дорогая!

И вновь мы встречаемся на очередном уникальном уроке, чтобы ты могла обрести мудрость и знания и, наполнившись ими, распуститься подобно белоснежному лотосу на прозрачной воде, обретая силу, красоту и свежесть раннего утра!

Ты думаешь, мне просто так вспомнилось раннее утро? Вовсе нет — ведь день начинается с утра, а *Достойная женщина начинается с избирательности!* Запомни хорошенько это слово, чтобы оно заняло прочное место в твоей очаровательной головке! Повтори его несколько раз, ощути это слово, почувствуй, как влияет оно на твое состояние.

И наш сегодняшний урок будет посвящен именно избирательности во всех сферах нашей жизни, а особенное внимание мы уделим, конечно же, нашим избранникам души и тела.

Начнем же наше путешествие вовнутрь себя!

Интересно, что ты думаешь, когда произносишь: «Избирательность! Я избирательна!» Перед моими глазами встают роскошные особняки с огромными садами, машины последних марок и шикарные платья. В общем, все самое лучшее! И именно это диктует человеку избирательность — все самое лучшее! Стремиться в жизни только к самому лучшему! Идти только вверх, где самые сливки!

И если человек делает это, тогда в его жизнь приходит то самое долгожданное счастье! А что такое счастье?! Все хотят быть счастливыми, но обычно никто даже не

знает, что же это такое. Так вот, слово «счастье» складывается из двух слов: «счастье» = «с» + «часть», то есть *быть с частью чего-то* дает человеку счастье. Но с частью чего ты хочешь быть? Вот в чем вопрос. И вот в этом мы сейчас с тобой разберемся!

Вся наша жизнь складывается из разных-разных частей, как калейдоскоп, и этими частями мы с тобой должны научиться управлять. Это только на первый взгляд кажется, что наша жизнь — это что-то цельное и неделимое, а на самом деле она состоит из маленьких частей, каждая из которых живет своей жизнью, и каждую из которых мы выбрали и привнесли в свою жизнь. Ну, например, есть часть, которая касается нашей работы. Есть часть, которая касается конкретно каждого человека, начальника, друга, партнера, подруги. Часть, в которую входит наш быт. Собираясь вместе, эти части как раз составляют то, что называется нашей жизнью.

Практика. Как найти свое Счастье.

А сейчас давай посмотрим, какими частями ты себя окружила. Возьми листочек бумаги, пишущие принадлежности и нарисуй все части, которые существуют в нашей жизни.

...Посмотри хорошенько на свой шедевр — вот из этих частей ты решила сложить свое счастье, но принесли ли они тебе его?..

У меня получилось 2 списка, в 1 из которых входили те вещи, события и люди, которые действительно приносили мне радость, хорошее настроение, удовлетворение. А другой список... то, что есть вокруг, события или мысли, какие-либо качества или эмоции, которые неприятны, доставляют дискомфорт или даже делают несчастливой, мешают достижению целей и т.д.

Сделай и ты 2 таких списка, дорогая. И внимательно изучи их. Только после этого продолжай практику дальше.

Я обнаружила, что 1 к 100 из всего, что окружает меня, не только не приносит мне счастья, а доставляет кучу проблем и горя. И я сама была в этом списке на первом месте. И тогда я решила срочно все это дело менять!

«Как-то непривычно, — думала я тогда. — Все эти части как-то сами собой появились в моей жизни, а почему я должна терпеть то, что мне не нравится? Ведь я сама могу руководить собой и своей жизнью, привлекать и отталкивать. И почему эта мысль не пришла ко мне в голову раньше?»

И-и-и закипела работа, с началом которой ты уже знакома, надеюсь, не только виртуально, но и реально применяя ее на практике!

Итак, вперед!

Я так предполагаю, что с частью с красивого, богатого, шикарного хочет подружиться каждая настоящая женщина! А значит, мы должны окружить себя такими частями. И все было бы хорошо, но только почему-то мы хотим не просто быть частью этого и наслаждаться жизнью в равноправии и свободе, и хотим, чтобы это стало частью нас, а хотим поглотить это, сделать своей принадлежностью. Но можем ли мы поглотить шикарные дома, машины, драгоценности, королевские

наряды? И его — самого лучшего мужественного, умного мужчину нашей мечты? Безусловно, нет! Можем ли поглотить море?.. А вот 1-2 стаканчика воды — можем! Вывод очевиден!

Есть такое правило древних жрецов: «То что больше и лучше нас, не может принадлежать нам, мы можем быть только с его частью и соответственно быть счастливыми».

Представь себя на пляже. Хорошем, чистом аккуратном пляже. Ты лежишь на золотом песочке или загораешь, приняв томную позу в шезлонге. Ты безгранично счастлива, ты наслаждаешься прикосновением лучей ласкового солнца, оставляющего поцелуй загара на твоей атласной коже...

Люди на пляже наслаждаются тем, что им щедро дарует природа, но никто и не подумает не пускать тебя на пляж!

Но что будет, если ты вдруг начнешь переживать: «Ой, на пляже, кроме меня, есть еще кто-то! Надо немедленно прогнать всех людей прочь!» И если к тому же ты начнешь всех прогонять с пляжа, то рискуешь нажить себе неприятности, и, скорее всего, именно тебя и попросят с пляжа удалиться.

Так вот, моя прекрасная, нежная, лучезарная королева, настоящий мужчина подобен хорошему изысканному, чистому, ухоженному пляжу. Ты хочешь получить все наслаждение и радость от этого пляжа?

Однажды, на заре моей юности, я познакомилась с мужчиной, которого, как мне кажется, я ищу до сих пор! Да, судьба улыбнулась мне, наши души расцвели от любви. Он был необычайно умен, богат, привлекателен, силен, заботлив и в то же время остор на язык — такая смесь ковбоя и мальчика пай. И все было хорошо, пока я действительно была просто с ним, с этой частью своей жизни, но у него был 1 маленький недостаток — он был женат.

И однажды утром я решила объявить войну своей частичке, своему счастью. Я подумала:

«Как так? Почему он не мой?» Я вознамерилась присвоить своего чудомужину, сделать его частью себя, и с этого начался мой путь к несчастью. Конечно, я его потеряла, он не стал терпеть мои выходки по приручению его, попытки запихнуть его безграничную мужественность в себя, в свое эго.

Я долго думала, что это произошло какое-то недоразумение, какая-то странная несправедливость! Но, общаясь с разными женщинами, я слышала до жути знакомые истории. Сначала все были счастливы, летали на крыльях любви и больше ничего не хотели. Они рассказывали, что хотели только дарить-дарить-дарить своему любимому все богатства мира! И он в свою очередь хотел дарить им! Вот оно, оказывается, счастье! А когда один из партнеров задумывался над тем, что пора бы поглотить своего партнера, пора бы сделать его своим, привязать к себе — всю радость и любовь как рукой снимало. Двое когда-то влюбленных все больше и большессорились, а потом и вовсе начинали ненавидеть, уничтожать друг друга и, в конце концов, расставались.

Вот она — тайна счастья! Возможно ли поглотить небо, сделать его своей частью? Землю? И ничего нельзя присвоить, а точнее, можно, но только то, что хуже нас самих, и только на время. А Богиня, скажу тебе по секрету, ничего не имеет в своей котомке, она просто пользуется всеми благами этого мира, всем, чем она пожелает! Весь мир и так у ее ног, зачем пытаться что-то подгрести под себя?

Что касается мужчины твоей мечты, который, несомненно, богат, красив и мужественен, то единственное, что ты должна и можешь сделать — это стать с ним рядом и быть с его частью, быть сопричастной к нему, к его судьбе! Просто стоять рядом и наслаждаться жизнью. Мы же почему-то все норовим запрыгнуть нашему мужчине на руки, да еще и обидеться, что он не пронес нас положенные километры.

— Хорошо-хорошо! — восклицаешь ты. — Я согласна на все! Только где он? Как его узнать среди многих?

У настоящего мужчины, который может одарить тебя счастьем, есть 2 качества: щедрость и благородство! Разберем их подробнее!

Что же такое щедрость?!

В поведении мужчины это может проявляться следующим образом: когда он идет со своей дамой в магазин, то он не одергивает ее у каждого прилавка, говоря: «А ты и так у меня красавица...» или «Я тебя и такую люблю без косметики». Щедрый мужчина скажет: «Выбирай, что хочешь, что тебе нравится, то и покупай...» и будет с радостью осуществлять желания своей дамы. Или просто даст пачку денег и скажет: «Купи себе все, что пожелаешь».

Еще одним примером щедрости в поведении мужчины является то, что он не забирает сдачу и дает всегда чаевые. Щедрый мужчина сам всегда выглядит неброско, он не навешивает на себя груды золота и дорогих одежд, а выглядит со вкусом, строго и аккуратно. Но зато женщина, которая находится рядом с ним, просто цветет — вот она уже выглядит как королева, в стильной красивой одежде, дорогих украшениях, ухоженная, с красивой прической и макияжем. Щедрый мужчина всегда заботится о красоте и молодости своей избранницы!

— А зачем нам все это знать? — спросишь ты.

Для того, чтобы **ВЫБИРАТЬ** среди всех, выбирать самое лучшее!

Почему-то достаточно часто бывает, что нам не хочется выбирать — ведь для этого нужны определенные усилия! И мы просто берем с собой то, что идет к нам в руки. Но для достойной женщины это неприемлемо! Поэтому когда к тебе, такой очаровательной и привлекательной будут подходить мужчины и предлагать тебе руку и сердце — смотри, а лучший ли он из лучших?! Ну, например, как он к тебе подходит? Вальяжно, с бутылкой пива в руке, неопрятный?

Или...

Один мой богатый знакомый сказал однажды невероятную вещь:

«Вот я смотрю на женщину: она молодая, красивая, обаятельная. И мне хочется ей помочь. Я еду в машине, а она стоит на остановке, я притормаживаю и вижу, что к ней подходит какой-то мужчина, я вижу, что у него нет ни гроша за душой, что он ей ничего не сможет дать. Но он ведет себя, будто он сам Бог-отец и начинает ей, просто не переставая, говорить и говорить приятные, красивые слова, комплименты, рассказывает, какой он сам необыкновенный, богатый или, как это говорится, «крутой». Я знаю, что многие из его слов заученные и в обиходе у всех мужчин, которые хотят познакомиться и «поиметь» что-нибудь от женщины. И я не понимаю, почему каждый раз женщины верят этим пустозвонам, верят их бахвальству. Ведь стоит женщине подойти ко мне, и я помогу ей, сделаю, что она захочет. Но она остается с таким мужчиной, у которого ни гроша за душой просто потому, что он «напел» ей красивые песни про любовь, в которых нет ни слова правды. Я человек дела, и я привык делать, я привык чувствовать, а не говорить. Словами можно обмануть, а делами — нет, чувствами — тоже нет. Если любовь есть — это видно и без слов, а если любви нет, то ее отсутствие маскируется словами. Я не понимаю, почему женщине так нужны эти слова, которые может сказать любой, извините, бомж, почему она предпочитает верить им? Нормальный мужчина — это тот, кто мало говорит, но много делает. И раз за разом я смотрю, как гибнут прекрасные цветы рядом с наркоманами, пьяницами и просто грубиянами, потому что верят простым словам, и мне грустно. Ведь подойди она ко мне, и все проблемы исчезли бы в миг».

В течение жизни я на 100 процентов убедилась в правоте его слов и перестала обращать внимание на прямые речи. Что толку, что мне обещают купить звезды с неба, а реально я уже 5 лет ношу одни и те же туфли, одно и то же пальто, на котором я зашиваю дырочки? Что толку, если мне говорят: «Я тебя люблю», а реально, когда я нуждаюсь в покое и отдыхе на берегу Тихого океана, меня везут в город и заставляют там выращивать овощи, чтобы было, что есть...

Ты представляешь себе царицу в таком плачевном состоянии? Вот я нет! Поэтому отныне мы с тобой больше не верим словам, которые нам говорят, потому что сказать можно все что угодно, а смотрим на дела!

Еще одним качеством твоего будущего избранника является благородство!

Благородный мужчина будет вежлив и галантен — это видно из манер его поведения, обхождения с женщиной, желания помочь. Допустим, открыть дверь, подвезти на машине в удобное для тебя время, понести твои вещи. Такой мужчина никогда не останется равнодушным к проблемам женщины, всегда выручит ее в любой сложной ситуации, допустим, даст денег, пожертвует своим свободным временем, чтобы помочь, если его попросят. Это своего рода рыцарь, идущий на дуэль, чтобы защитить достоинство женщины. Он никогда не будет настаивать и требовать что-то такое, чего женщина не хочет делать. Он уважает ее и не вторгается на территорию интересов своей леди.

«Да! Вот это мужчина!» — если ты сейчас восклицаешь именно так, я очень рада!

И теперь ты можешь уже применять этот урок на практике! Наблюдай за частями, которые окружают тебя, за мужчинами, которые уже есть и появляются на горизонте. Проявляют ли они эти качества? И внимание: если у мужчины есть эти 2 качества, значит — это ОН! Выбирай его без сомнения и будь счастлива!

Я очень советую посмотреть тебе **фильм «Страна глухих»**, в котором как раз даны примеры и ситуации, о которых мы с тобой сегодня размышляли. Страйся теперь каждый день наблюдать и оценивать мужчин с позиции их щедрости и благородства по отношению к тебе! И много тайн жизни откроется тебе, моя дорогая!

Поэтому, если ты хочешь СЧАСТЬЯ — стремись к более лучшему, более красивому и богатому, известному мужчине. Ты помнишь фразу: «Я ДОСТОЙНА»?!

Это золотое правило! Следуй ему! И обретай свое счастье!

До встречи, моя благоухающая Нимфа!

Урок 13. Ошибки в отношениях, или чего Он не терпит

Здравствуй, моя царица!

Сегодня мы с тобой поговорим о взаимоотношениях с партнером. Уже чуть-чуть забегая вперед. «Почему вперед?» — спросишь ты. Потому что, найдя партнера, ты должна будешь правильно общаться с ним, вести себя. А это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Итак, начнем.

Однажды, прогуливаясь днем по парку, я решила зайти в гости к Виктории.

Она была в очень подавленном состоянии. Предложила мне выпить с ней, я отказалась, остановились на «по кружке чая». У нас завязалась беседа, в результате которой я выяснила, что Викторию бросил ее любимый. И она таким способом решила залить горе. Впрочем, это банально, и именно поэтому большинство несчастны. Я спросила ее:

— Что случилось?

— Я хотела счастья и любви. А вместо этого мы постоянно ссорились и выясняли отношения.

Тогда я спросила:

— А что ты делала, чтобы быть счастливой?

Она задумалась и сказала, что ничего не делала.

— А с самого начала ссорились?

— Нет. Сначала было все хорошо. Он приходил с цветами, дарил подарки, мы вместе гуляли. И я даже подумывала познакомить его со своей мамой. И как раз в тот самый вечер, когда ему собиралась сообщить эту радостную новость, открыться ему и пустить в свою семью...

Я считала каждую минуту до его прихода, успела поправить прическу 3 раза, подогрела ужин повторно, а он все не приходил. Он все не приходил и не приходил.

— Извини, дорогая, задержался на полчаса на переговорах, — эти слова подействовали на меня как выдернутая чека из гранаты.

— Ты такой же, как все мужики! Ты только обманываешь меня! У тебя есть другая, и поэтому ты задержался!

Это повторялось несколько раз, и я постоянно расспрашивала его. Он в ответ лишь молчал или говорил, что перезвонит позже. А сам не перезванивал. А я ждала его звонка, как лучик света. А он все не звонил.

И я очень хочу, чтобы ты, милая, не повторяла ошибки моей подруги. И поэтому я даю тебе лучший способ сохранить твои отношения.

Самое большое заблуждение женщин в том, что они привыкли полагаться в отношениях с партнером на внущенные им стереотипы. Вспомни свою привычную реакцию на конфликты, происходящие между вами. Тебе его охота унизить, ты пытаешься поучать, вразумлять. Ты хочешь ему доказать, что ты умнее, что это он на самом деле не прав.

И вот однажды случилась такая ситуация с моей очаровательной знакомой Кристен.

Она поссорилась со своим парнем Русланом. Она постоянно его унижала, пытаясь припомнить, что он недалеко ушел от своего отца. И что ты думаешь, как он стал себя вести? Он, естественно, перестал разговаривать с ней, ни звонков, ни встреч, ничего. Но так как она хотела вернуть эти отношения, она стала спрашивать совета у меня, у своей лучшей подруги. И я объяснила ей, что их отношения находятся в зоне молчания.

И сейчас мы с тобой, моя дорогая, разберем, что такое **зона молчания**. Зона молчания — это промежуток времени, когда ты не можешь найти общий язык со своим партнером, ты обижаяешься и считаешь его неправым по отношению к тебе. И ты спрашиваешь себя, как сделать так, чтобы ваши отношения стали прежними. Чтобы вы снова понимали бы друг друга. И первое, что я хочу тебе посоветовать прежде всего: в начале конфликта подумать над своей реакцией, попытайся изменить ее на противоположную. Это будет сделать нелегко, но во спасение своих отношений ты должна попытаться. И результат не заставит тебя долго ждать. Ты увидишь, что благодаря тому, что ты изменила свою реакцию, изменился и твой партнер по отношению к тебе. Это лишь только начало. Пытаясь изменить свою реакцию, ты изменишь и его тоже. Пользуясь этим методом, ты сможешь надолго сохранить ваши отношения и укрепить их. Помни, что именно ты, дорогая моя царица, должна взять на себя ответственность за улучшение ваших отношений с партнером, потому что забота о близких, составляет цель вашего существования.

К чему все это? Просто лучше было бы это не исправлять, а не допускать! Сейчас ты начинаешь влюбляться (хотя я бы тебе не советовала торопиться с этим, позже поймешь — почему), потом мечтать, а потом сталкиваться с реальностью. Но реальность — ничто, как перенесенный в настоящее прошлый опыт. Чаще он плачевный. Поэтому относись к этому уроку с особой внимательностью — внимательностью человека, впервые летящего на самолете и жадно слушающего стюардессу, как надеть спасательный жилет!

Потом — может быть уже поздно. А жизнь такая интересная штука! И интересна она не всезнающим, а познающим!

Прислушалась? Поняла? Тогда вперед! К своему идеалу и женскому счастью!

Не променяй его на свои негативные эмоции — самые первые и сильные подножки на пути любви!

Удачи!

Урок 14. Как стать раскрепощенной

Здравствуй, моя неотразимая муз!

Сегодня тебе откроется 1 из самых больших секретов необъяснимого женского очарования и магнетизма. Необъяснимого, конечно, непосвященным, но такие женщины, как Нефертари, Клеопатра, Таис Афинская, Мата Хари, Мадам де Помпадур, некоторые из самых ярких звезд современного кино, например Сидни Кроуфорд, Мадонна, знали и успешно пользовались этой тайной.

Это то, про что тебе в детстве говорили: «Так делают только маленькие обезьянки!.. Это неприлично!.. Не позорь маму!..» — или что-то похожее. Догадалась? Конечно же, это КОКЕТСТВО и МАНЕРНИЧАНЬЕ!

Да-да-да, моя несравненная! Именно легкое кокетство и тонкое манерничанье! Не удивляйся, а лучше понаблюдай за своими любимыми актрисами, известными леди, перед которыми преклоняются миллионы! Ты наверняка не раз представляла себя на их месте. А наши уроки — не уроки воображения, а уроки действия!

Итак, начнем!

Практика по раскрепощению эмоций и тела

То, что касается необходимости женщины манерничать. Я хочу сказать вот что.

Представь себе самых разных людей, даже можешь понаблюдать в общественном месте: какие люди у тебя вызывают притяжение, какие больше нравятся, с кем приятней всего общаться, а с кем — напротив. И ты увидишь, что чем человек раскованнее, тем он тебе более симпатичен.

— Стоп-стоп-стоп! Я сказала «раскованнее», а не «развратнее», не «бескультурнее» и не «более вызывающее»! Поэтому не порть свое прекрасное лицо заранее маской «Фиии!»

Симпатичные нам люди выглядят более живыми: они активнее, они больше жестикулируют, более гибкие и пластичные, они более изворотливы и, действительно, выглядят живыми по сравнению с закрепощенными, статичными, мумееподобными существами. Такими качествами обладают люди актерского мастерства, люди, связанные с шоу-бизнесом, это ди-джеи, дикторы — словом, любимцы публики.

В твоей среде это люди, которые обладают компанейской душой, они шутники, подвижники. Но это не значит, что ты должна быть активной, как Клара Цеткен или Зоя Космодемьянская.

Поэтому **задание номер РАЗ**: пронаблюдай, какие люди тебе не нравятся, с кем бы тебе не хотелось встречаться, общение с какими людьми у тебя вызывает неприятный осадок. Но, не с целью бросать в них камнями за это (это неприлично и негигиенично!), а чтобы самой не быть такой.

И ты увидишь, что это люди напряженные, они ходят угрюмые, у них суровый, жесткий или, наоборот, забитый, жалкий взгляд, они слишком зажатые.

И если женщина является таковой, то это очень неприятно. В нас внутри все-таки есть ощущение, что это женщина... И есть ощущение, что она ведет себя не по-женски. Эта неприязнь, которую ты ощущаешь, в этом случае это показывает противоестественное поведение, это не естественно самой природе. И поэтому вполне понятно, почему тебя, моя очаровательная, я призываю **быть манерной, быть самой собой**.

Вспомни себя в детстве, как ты крутилась около зеркала, как красилась, как ты впервые укладывала свои волосы, как ты наряжалась — тебе это нравилось! Вот в таком же духе и состоянии детства возьми, как семечко, и взрасти в себе желание быть манерной.

Манеры могут быть во всем: не только при общении, но и при таких простых вещах: например, ты что-то берешь, подаешь, говоришь — постоянно используй эти манеры. Ты двигаешься, ты встаешь, к кому-то обращаешься, будь манерна всегда, и ты почувствуешь, как внутри тебя что-то высвобождается.

Сначала это может быть трудно, особенно если много блоков. Нужно высвободить ту энергию, которая кроется в тебе, иначе у тебя не будет топлива для дальнейших своих действий.

А нас с тобой впереди ждет еще множество удивительных событий, ведь ты становишься истинной настоящей женщиной, с которой могут происходить чудеса!

На основе этой энергии создается успех, слава, счастливое будущее. Когда ты манерничаешь, ты освобождаешь сексуальную энергию. Быть сексуальной — вот что

необходимо каждой женщине, а не быть сексуальной — этому как раз и учат угрюмые, зажатые, скучные — в общем, несчастные люди.

— С чего же начать? — спросишь ты меня, прекрасная.

— Очень просто, — отвечу я тебе, — начни с малого, но очень важного элемента, который будет еще много тебе помогать. Это твой индивидуальный **музыкальный сборник!** Да-да, ты не очиталась, моя прелестная!

Составь себе сборник из твоих любимых композиций, и необязательно, что это будут современные песни, вовсе нет! Подбери те, что раскрывают в тебе женщину, поднимают настроение. Те, слушая которые, ты ощущаешь, как тебе хочется быть сексуальной, манящей, нежной или страстной, игривой и кокетливой. Как, глядя на твои движения под эту музыку, любуется тобой мужчина!

Ты уже начинаешь перебирать в своей очаровательной головке любимые мелодии? Отлично!

Теперь каждый день, находясь дома, а если ты смелее, чем твоя соседка-одиночка, то и через наушники плеера на улице слушай этот сборник, двигайся под приятные мелодии, двигайся изящно, грациозно, как будто твоя походка — танец. Если ты будешь делать это с чувством, полностью отдаваясь ему, то уже через неделю ты заметишь, что твоя походка стала более грациозной, осанка благородной, движения — изящными и гармоничными. Как меняется твоя жестикуляция при разговоре и движении твоих аккуратных ручек...

А впрочем, посмотрим через неделю на твои успехи! Пиши!

Урок 15. Лицо - твоя обложка

Вновь приветствую тебя, великолепная царица!

Сегодня я раскрою тебе еще один Божественный секрет...

Для начала подойди к зеркалу, посмотри на себя, насладись своим отражением (немного нарциссизма никогда не помешает), немного подвигайся, полюбуйся своими грациозными движениями.

Скажи себе: «Я родилась женщиной! Природа так задумала, чтобы я излучала любовь и ласку».

Но как может неяркая, неуверенная в себе женщина излучать эту любовь? Откуда она ее возьмет, ведь она зажатое существо!? Зажатость — это блок, это

решетка, через которую не пробьется никакая любовь, она просто не возникнет в такой темнице.

Стань носителем прекрасного цветка, излучающего прекрасный аромат любви и благоухания, и тогда ты сможешь осчастливить и своих родных, и близких, и тех людей, с которыми ты хотела бы пройти линию жизни на твоей нежной ладошке вместе.

Представь себя охотницей, прекрасной Дианой!

И что же будет твоими луком и стрелами, которыми ты поразишь свою цель? Конечно, изысканный макияж и прекрасное одеяние, подчеркивающие всю твою неотразимую женственную природу!

Здесь я сразу хочу с тобой договориться: либо ты слушаешь свое сердце, веришь своим глазам и глазам мужчин, которые будут смотреть на тебя соответствующе, либо ты слушаешь своих одиноких подруг, завистливых коллег, пожилых блюстителей порядка на скамейке во главе с твоей мамой.

Если ты готова прислушиваться к первому — продолжим урок; если для тебя важнее мнение вторых, тогда, извини за нескромный вопрос: «А зачем ты все это читаешь? Почему бы тебе не купить стакан семечек и не присоединиться к их сетованиям на неудавшуюся жизнь?»

Для тех, кто не убежал, продолжу. В наше время ассортимент косметических средств стал гораздо богаче, чем виды культур в огороде (помните: щеки свеклой, морковкой губы), но часто не полезнее.

Поэтому пробуй САМА, проверяй и формируй СВОЕ собственное мнение, а не «мнение» рекламы, сетевиков и экономящих свои и твои деньги.

Советую тебе выучить одну фразу, которую ты будешь говорить про себя или вслух всякий раз, когда будешь слышать очередную рекламу сверх-супер-мупер-косметики: «НЕЕЕ ВЕЕЕРЮУУ!!!»

Тот же метод подходит и для похода в бутики, магазины, выставки с «модной» одеждой. Если бы мужчины предложили провести романтический вечер с дояркой, англичанкой или француженкой — как ты думаешь: с кем бы он захотел? Правильно! С француженкой! А почему? Да потому что именно француженки известны всему миру своим отношением к себе: «Я ОДЕВАЮ НЕ ТО, ЧТО МОДНО, А ТО, ЧТО МНЕ ИДЕТ!»

Сформируй же и ты у мужчин такое же отношение к себе, как к француженке! Что может быть проще этого! Цени себя — и тебя оценят!

Еще один секрет, как быть особенной женщиной в глазах мужчин.

Всякий раз, когда предоставляется возможность, не торопись показаться «модной»: «Да, я знаю, что эти с заплаканными глазами женщины — эталон подиума» или «Эту производственного типа мебель сейчас может позволить себе и своей семье не каждый бизнесмен», «Неплохо было бы в детскую повесить эту дорогую лампу в стиле НА ДОПРОСЕ В НКВД».

Напротив, демонстрируй свой изысканный вкус: «О! Какая яркая и сексуальная злая героиня в этом фильме! А вот главная героиня почему-то серенькая, зализанная,

как после операции», «Как бы я хотела такую удивительную дворцовую мебель! А возле такого изысканного камина ты бы смотрелся как ГРАФ!» или «Ребенка надо водить в парк, а не к психотерапевту после очередной поломки тамагочи».

На этом я заканчиваю свое отступление.

А тебе предлагаю приступить к делу: вооружившись косметикой для тебя, приступим к творению!

Практика. Секреты макияжа царицы

Нанеси на чистое, умытое прохладной водой лицо тональный крем, а пока он немного впитается, можешь попричесываться, поманерничать, поулыбаться себе в зеркале.

Потом слегка припудри лицо — это будет базой для всего твоего макияжа. Она нужна для того, чтобы ты могла выглядеть всегда и везде красивой, чтобы косметика не подвела тебя тем, что она начнет портиться, осыпаться, стекать — все это нам не нужно, ведь мы должны выглядеть всегда в боевой готовности!

Следующий элемент — возьми в руки черный карандаш, он должен быть мягким, чтобы легко ложился на твою нежную кожу. Береги себя, у тебя есть природой и Богом данная красота, остается всего лишь это подчеркнуть! А чтобы ты могла это всегда быстро сделать, заимей привычку — все свои карандаши держать только в наточенном виде...

Итак, начнем сверху.

Первое, что поддается нашему рукоприкладству — это БРОВИ. «Все надо в меру», — говорил один индийский политик, и даже если мы с тобой эту фразу применим к бровям, то она все равно будет истиной. То есть не вдавайся в крайности: брови под Брежнева и под Мону Лизу — одинаково неестественны, это разные крайности.

Если у тебя первый случай, тогда сожми зубки, а если ты боишься, что они у тебя раскрошатся от усилий, тогда громко пой свою любимую песню иииии... выщипай лишок бровей! Так, чтобы осталась умеренная полоса над веками, а в месте, где брови сгибаются, они должны постепенно сужаться до минимума. Теперь осталось подчеркнуть красоту бровей острым карандашом, делая штрихи вдоль роста волосков. Таким образом, брови будут смотреться ярче и естественней.

Этим же карандашом нанеси штрихи на веки от ресниц и выше, двигайся смелее, и у тебя все получится! Почувствуй, как у тебя это лучше получается с каждым новым движением. Доверься тем людям, которые имеют успех — они всегда выглядят эффектно. Подумай: кто те люди, которые говорят, что естественная красота — это лучше всего!? Они, как правило, составляют большинство, а большинство людей не удачны. Сейчас ты начинаешь прокладывать себе путь на Олимп — в элиту общества. Эти люди находятся на высоте, они всегда в форме, в боевой готовности, а иначе...

Состояние — очень важная вещь в этом действии. Если ты будешь действовать неуверенно, неловко, все наши с тобой действия приведут к плачевному результату. Опираясь на свою женскую силу!

Многие женщины управляли странами — государствами, опираясь на свою женскую магию. С самых древних времен успеха добивались только те женщины, которые обладали этим знанием, которое впервые передается тебе, моя прекрасная!

Ни одна женщина, узнав маленький секрет успеха у мужчин, не поделится им ни с одной своей самой дорогой подругой (зачем ей лишняя конкуренция?), ведь она сама не уверена в себе. Ты же, проделывая то, что передается в уроках, сможешь быть и уверенной в себе, и сможешь научить этому других.

Следующий объект преображения: сами глаза. Возьми тот же самый черный карандаш, подведи им ОДИН глаз снизу и сверху. Да-да, именно ОДИН! Мы с тобой нанесем макияж только на половину лица.

Обведи контур глаза так, как тебе больше нравится. Если тебя немного не устраивает данный природой контур, то можно его немного видоизменить: миндалевидный, вытянутый, закругленный. Главное, помни: не так, как модно, а так, как тебе идет. Подводка снизу даже более важна, потому что здесь ты можешь опустить внутренний уголок глаза, если захочешь.

Карандаш идет как основа для теней. Черные тени — основа для макияжа — наносится поверх черной обводки. Это очень смелый для обычных людей макияж, но именно так выглядит успешная женщина... Это только начало, действуй смелее, не бойся. Сейчас, именно сейчас, а не потом у тебя все получится! Получится один раз, а значит, и второй!

Если ты желаешь сделать тени более яркими, глаза более насыщенными, чтобы они были более выразительными, то далее подбирается карандаш под цвет теней, которыми ты желаешь воспользоваться. Карандаш можно нанести и на веки, по той форме, которой ты хочешь наложить тени. Это делается легкими мазками, не надавливая на карандаш. С помощью карандаша тени будут держаться оченьочно. И даже если ты будешь купаться в бассейне, в море, в каком-то водоеме, твой макияж останется целым. Ты даже можешь использовать несколько тонов теней. Интереснее будет, если на веках будет более светлый тон. Для каждого цвета теней должен быть свой аппликатор, которым нужно наносить соответствующий цвету карандаша цвет теней и по рисунку!

УМНИЦА!

Если ты все это уже проделала — идем дальше!

Еще очень важная часть элемента макияжа — это ресницы. Пышные ресницы дают выразительность глаз. Именно красоту глаз подчеркивают ресницы.

Не скучись накладывать несколько раз тушь на ресницы. Страйся, чтобы ресницы сильно не слипались, поднимай их немного вверх. Будь уверена, что с пышными ресницами ты всегда будешь привлекать взгляд любого мужчины, даже самого, как тебе кажется, недоступного.

Чтобы сделать глаза еще более яркими, еще более выразительными, тебе необходима черная подводка, с помощью которой ты можешь подчеркнуть контур «кошачьего» глаза.

А вот и еще одна изюминка твоего очарования. Это, конечно же, ГУБЫ! Чтобы сделать контур губ и сделать их выразительными, подчеркнуть свою женственность и сексуальность, понадобится твердый карандаш.

Только помни, что мы с тобой преображаем только половину лица!

Точно так же карандаш используется для того, чтобы подчеркнуть форму губ, если она у тебя и без того красивая. А если она тебя не очень-то устраивает, то ты можешь ее исправить.

И последнее.

Согласись, не всегда на лице бывает здоровый, естественный румянец...

Он очень молодит внешний вид, поэтому тебе просто необходимы румяна! Ты можешь использовать как светлые румяна, так и темные. Для повседневного макияжа не обязательно делать яркие румяна. Румяна также подчеркивают форму лица. В зависимости от того, какой формы твое лицо, ты должна накладывать румяна в соответствующем месте. Если у тебя вытянуты скулы, то желательно сделать подальше румяна. Если у тебя лицо более круглое, то румяна можно нанести на щеки повыше и пониже.

А теперь ты можешь закрепить свой макияж нанесением тонкого, легкого слоя пудры.

Твой макияж готов!

А сейчас давай проведем с тобой небольшой **эксперимент**. «Зачем?» — ты вскидываешь вверх изящную дугу брови, демонстрируя удивление.

Все очень просто. Ты, как истинная достойная женщина, конечно же, уже научилась не верить просто словам. Поэтому мы с тобой и занимаемся практическими уроками!

Итак, ты готова увидеть, какое истинное лицо у царицы?

Тогда посмотри на свое отражение в зеркале, поочередно прикрывая то накрашенную половинку лица, то ту, что без косметики...

Неужели, тебе нравится бледная, тусклая половинка?
Конечно, нет! Поэтому скажи себе:

«Хватит быть такой бледной, сколько можно не уважать себя, намного приятней быть красивой, яркой и накрашенной!»

Поэтому с этого момента возьми себе за правило: каждое утро начинать с того, что ты приводишь себя в порядок, в надлежащий вид, точно так же, как моешь руки перед едой, точно так же, как ты утром просыпаешься и идешь в ванную комнату, чтобы умыть лицо.

Это твое лицо! Начни уважать себя, начни ценить себя!

Очень хочу увидеть тебя накрашенной, желательно при личной встрече, или хотя бы на фото!

С нетерпением буду ждать твоё творчество!

А если что... ! покажу твою красоту в телеграм-канале для других прекрасных девушек и женщин, обучающихся у меня.

Урок 16. Секреты магического макияжа

Ты, чей облик свежее пшеничных полей,

Ты мухраба из райского храма милей!

Вновь приветствую тебя, моя несравненная королева!

Сегодня мы с тобой еще немного приоткроем таинственную вуаль женского очарования! И мы с тобой продолжим познавать секреты царственного макияжа.

Перейдем сразу к кистям, дорогая, чтобы творить очередные шедевры.

Уже имея за основу повседневный макияж (мы с тобой учились этому в прошлом уроке), ты можешь сделать более ярким свой макияж для особых интимных встреч, для того, чтобы еще более обворожить своего партнера.

Тебе понадобятся цветные подводки и цветные карандаши, так же, как и цветные тени, и все то, что разноцветное и яркое.

Для того чтобы сделать цветной макияж, тебе необходимо подобрать по тону карандаши, тени и подводки, чтобы они соответствовали твоему наряду. Например, ты выбрала синие тона: серый, синий, фиолетовый — это холодные цвета. Тебе не нужна подводка, может быть, черного цвета — здесь также можно использовать темный карандаш, именно самый темный из тех, которые мы выбрали. Основа точно так же накладывается жирным карандашом. Теперь к этому цвету мы можем добавить чуть-чуть посветлее цвета. И еще более светлый, например серый, серебряный, цвет ты можешь использовать ближе к глазу для того, чтобы высветлить внутреннее веко. Таким образом, ты получишь более выразительные глаза. Не правда ли, получается взгляд царицы!?

Ты можешь также высветлить границу между веком и бровью. Это даст общий блеск глазам. А глаза, как известно — зеркало души, так что ты и сама почувствуешь, как легко и весело тебе самой становится. Как уходит зажатость, и ты, уверенная в себе, можешь легко флиртовать с тем, кто раньше казался недосыгаемым!

А теперь, исходя из всего, что ты уже сделала, ты можешь накладывать тени по тону контура, который сделан карандашом. Ура! Твой вечерний макияж имеет практически свою основу. Ты можешь подкрасить подводкой, сделать его более четким.

Блестящая подводка во внутренних уголках глаз дает особую выразительность глазам. Контур внешний подчеркнет форму твоего глаза, форму ресниц. Блеск на веках придаст яркость твоему взгляду... Ты можешь позволить себе сделать тонкий изящный рисунок под форму ресниц, например. Это предаст впечатление, что у тебя огромные пышные ресницы. Не стоит делать эти рисунки слишком вычурными.

Но позволь себе быть необычной! Именно от чего-то необычного твой партнер не сможет отвести глаз!

Таким образом, ты можешь себе позволить никогда не повторяться ни в чем, быть особенной и необычной!

— *Хм, а зачем это нужно? — однажды спросила меня моя подруга Эмилия. Природа, явно постаралась, создавая свое прекрасное творение: красивая фигура, густые волосы, правильные черты лица, бархатный голос. Казалось бы, кому, как не ей, больше всех должно повезти с мужчиной! Однако....*

Помнишь, когда-то был такой фильм — оперетта «Летучая мышь»?

Это как раз случай моей подруги! Муж настолько уже привык к ее неизменной уложенной прическе, аккуратному макияжу, не меняющемуся стилю одежды, манере говорить, что она стала для него уже давно прочитанной и наизусть выученной книгой! Тебе бы понравилось читать одно и то же на протяжении многих лет? Ему тоже не нравилось....

Или, например, ты любишь, ну... скажем, клубнику? Или шоколад (забудем про калории)? Но разве ты бы смогла, есть их каждый день и больше ничего?

Я уже вижу, как ты скривила свои очаровательные губки!

То же самое и с мужчинами! Запомни: если ты хочешь всегда быть любимой и желанной — ты должна быть разной, необычной, яркой!

— Хорошо, — скажешь ты, — я согласна. А что же дальше?

Вот ты вывела тоненькой кисточкой подводки утонченный узор... Но чего-то не хватает.... Ты верно догадалась! Это твои щечки. Чтоб не быть похожей на мачехину дочку из сказки «Морозко» с круглыми румянцами, подберем более темные тона румян для того, чтобы твое лицо даже в темноте смотрелось здоровым и красивым. Румяна должны подбираться под тон твоего макияжа. Если ты выбрали макияж теплых тонов, то румяна будут у тебя соответствующего тона. На тебя будет смотреть не только твой партнер, но и все окружающие мужчины!

То, что ты прочитаешь дальше — крайне важно!!!

Тебе, как настоящей женщине, подобает быть многоликой, особенно если у тебя уже есть постоянные поклонники и обожатели! Почему?

Все очень просто! Почти все мужчины — полигамисты по природе. И, честно говоря, многие из них никогда бы не женились, если бы... Поэтому, для мужчины вполне естественен блудливый взгляд и богатое эротическое воображение.. Он не собирается изменять тебе, когда обращает внимание на ту стройную блондинку в магазине и мечтает обладать ею.

Помни: если ты хочешь удержать мужчину, нужно подарить ему разнообразие!

Я знаю, это трудно. Но только в начале! И ты с отважностью амазонки должна бороться с самым опасным врагом — **ОДНООБРАЗИЕМ!** Потому что однообразие вызывает у мужчины скуку. В этой веселой игре тебе поможет не только разнообразный макияж, но и творческий подход к своей одежде и, что немаловажно, к прическе, но об этом в будущем!..

И еще пара полезных нюансов, которые помогут тебе сохранить в его памяти необыкновенно прекрасный и желанный образ тебя и не испортить впечатления от проведенного вместе вечера. Я сама принадлежу к тем женщинам, которые, прежде чем идти в постель, снимают всю косметику, оставив лишь легкий налет на веках и чуть-чуть помады..

Без некоторого количества помады я выгляжу как туберкулезная (эх, надо же над собой иногда посмеяться!), и, если мои глаза немного не подведены, они просто исчезают. Я с благодарностью использую все, что помогает скрыть эти мелочи.

Многие мои ученицы теперь красятся, прежде чем отправиться в постель. А также они стремятся выглядеть наилучшим образом не только во время романтического вечера и страстной ночи, но и после этого. Подумай: вдруг он проснется ночью и увидит тебя рядом!!!! Никогда не задумывалась над такой ужасной перспективой?

И, конечно же, утром не поленись встать минут на 15-20 раньше своего избранника и, уединившись в ванной комнате, привести себя в порядок. Достойная женщина всегда выглядит свежей, подтянутой, очаровательной! Такой, что даже при мимолетном взгляде в зеркало ты видишь играющую улыбку наслаждения и довольства собой...

Ну что ж?! Ты видишь, как люди добиваются своего счастья, как люди добиваются всего самого лучшего в этой жизни? Да, в действительности, необходимо подражать. Ты видишь, как всего самого лучшего добиваются успешные люди... Мой тебе совет — подражай им!

Желаю тебе удачи, неотразимая королева!

С нетерпением жду твоих вопросов.

Урок 17. Прическа. Секрет царицы

Приветствуя тебя, нежная и очаровательная нимфа!

Изучив предыдущие уроки по макияжу, я уверена, что ты уже в совершенстве успела овладеть этим искусством и теперь с помощью косметики, кистей и нехитрых движений рук с легкостью входишь в состояние царицы. Продолжим уроки преображения.

Мы снова вместе с тобой, моя дорогая, и сегодня в этот прекрасный день я бы хотела, чтобы ты была еще привлекательнее, как ты есть на самом деле. И для этого нам нужна пара вещей: расческа, лак или пенка для волос. Ты угадала! Сегодня я буду учить тебя делать обольстительные прически, благодаря которым ты будешь просто неотразима!

Ты видела звезд, когда они выступают в клипах? Ты уже как они, а может, даже и лучше!

Практика “Прическа царицы”

Встань перед зеркалом, посмотри — ты себе уже нравишься! Отличное начало!

Расчеси волосы, избавь их от всевозможного запутывания. Теперь можно приступить к пышному и шикарному начесу: наклони голову вперед, возьми лучше массажную (но не металлическую) расческу и начни ей начесывать волосы от корней волос по всей голове.

Моя знакомая, парикмахер-стилист, регулярно дает мне массу полезных советов по уходу за волосами. Такие консультации иногда полезны. Или можешь почитать в интернете про уход за волосами.

Теперь подними голову и начни укладывать волосы, то есть создавать форму своей прически. Если у тебя есть челка, то ее тоже следует, соответственно прическе, привести в шикарный вид.

Можно ее закрутить на плойку, разделяя на несколько частей (верхнюю и нижнюю). Это создаст более пышный эффект. Ты, наверное, сейчас скажешь: «Сейчас же так никто не ходит!»

Именно это делает тебя лучше всех и привлекательнее! А так же можно использовать в прическе и всевозможные шиньоны, таким способом можно и удлинить, и укоротить прическу. Можно сделать ее кудрявой или, наоборот, прямой. Запомни, ты можешь ее моделировать, как захочется. Пойми, ты будешь очень красивой, если сможешь проделать вышеописанные указания. Удачи!

Не сомневайся в себе. Благодаря пышной прическе ты будешь более яркой, привлекательной. Да ты просто Мисс Вселенная!

Могу рассказать реальный случай, произошедший с моей подругой.

Ее имя Кейт. И вот в один из будних дней она познакомилась с одним парнем. Выглядела она тогда очень посредственно: ни прически, ни макияжа — ничего. Пригласив ее на свидание, он явно не подозревал, какой она придет. И я, как ее лучшая подруга, посоветовала ей к вечернему соблазнительному наряду сделать пышную прическу. Пышный начес украсили красивой заколкой и добавили немного страха. Она стояла у зеркала и не узнавала себя и была безумно рада. Она даже не подозревала, что можно сделать такую роскошную прическу из ее волос.

Они договорились о встрече в ресторане.

Макс ее, естественно, узнал не сразу и даже немножко оторопел сначала. Но, как истинный ценитель красоты и всего лучшего (а это качество присуще достойным мужчинам), весь вечер одаривал ее комплиментами и просто глаз не сводил с Кейт, любуясь ей, словно она пришла из его мечтаний. Как нельзя кстати подошел и утонченный фигурный золотой браслет, который он ей подарил в первый же вечер!

Позже Макс делится со мной своими сомнениями: «Я пришел на свидание чуть раньше, принес с собой подарок.... я не знал, что меня влечет на встречу с этой женщиной, и боялся снова ошибиться: попасть в цепкие ручки бессмысленной куклы-транжирки. Тогда я подумал: «Приду заранее, посмотрю, как она входит в зал, как ведет себя, и все такое...» Представьте мое удивление, когда ко мне подошла сногшибательная шатенка (это была Кейт)! Тогда я подумал, что мой подарок слишком блеклый, и мне даже как-то неловко было. Все внимание посетителей ресторана было направлено на Кейт. И мне это очень нравилось!»

На мой взгляд, это может помочь тебе, дорогая, в такие серьезные моменты. «Учитесь, учитесь и еще раз учитесь!» — как говорил товарищ Ленин — и ты достигнешь совершенства. Все будут говорить: «Как Вы бесподобны! Простите, а кто Вам помог сделать такую прическу?»

С тех пор как женщины начали стричься, мужчины жалуются не переставая. И правы... Длинные волосы приятны для ласки и прекрасно выглядят, спадая на плечи, когда ты обнажена. Но, не впадай в отчаяние, если ты не являешься обладательницей длинных, шикарных волос. У некоторых общепризнанных модниц были и есть короткие волосы. Например Мэрилин Монро. Главное — это красивая прическа, красивые, завитые локоны, изящные заколки в виде цветов. Используя парики, особенно цвета, отличающиеся от твоих волос. Так ты проявишь свое творчество, раскроешься с другой стороны.

Пример парики разных цветов, причесок, длины — посмотри, как меняется выражение твоего лица, проявляются те или иные черты твоего характера. Ты можешь быть мягкой и жесткой, ласковой и строгой, страстной и холодной. Для особого случая — используй боа, ткани, дополняя ими свою прическу.

Ты — роскошная королева, такая разная и необыкновенная!

Если ты следовала всем моим предыдущим урокам — у тебя уже наверняка множество поклонников. Ты наверняка уже спрашивала себя: «Кто же из них может быть моим идеалом?» Я раскрою тебе секрет, благодаря которому ты сможешь сделать правильный выбор. Надеюсь, ты помнишь, что настоящая женщина должна быть избирательной!

Итак, прикрой глаза и вспомни образ своего идеала, того, о котором ты мечтала еще с детства: умный, красивый, богатый... а теперь сравни его с тем, кто жаждет твоего общения. Ни в коем случае не приписывай ему тех качеств, которых у него нет, не натягивай на него другой образ, иначе тебя ждет жестокое разочарование! Если тебе кажется, что это именно тот человек, который разделяет твои интересы, понимает тебя, рядом с ним ты испытываешь только позитивные эмоции — это прекрасно! Возможно, он именно тот, о ком ты мечтала. Теперь следующий принцип — это проверка на благородство и щедрость. Подумай сама, когда ты покупаешь, например автомобиль или хотя бы какую-то бытовую технику — ты внимательно смотришь, чтобы не было поломок, чтобы все исправно работало. А когда выбираешь партнера? Тебе нужно быть еще более бдительной! Так что дальше проси у него денег или сходи с ним в дорогой ювелирный магазин!

У одной моей подруги (она дочь очень богатого человека) так случилось в одно и то же время появилось несколько поклонников, предлагающих ни много, ни мало — замужество. Кого же выбрать? У кого истинные чувства? С кем сложатся гармоничные отношения?

По моему совету она сводила каждого в меховой магазин, прося купить шубку себе на зиму. Стоила она всего на всего 4000 \$, об которые и разбились все их воздушные замки относительно выгодной свадьбы!

Вспомни Таис Афинскую:

«...любой человек может добиться этого? (любви жрицы)...

— Любой! Если он не урод, здоров и достаточно силен.

— Как определить, достаточно ли?

— Для этого и служит одеяние-сеть. Она очень прочна... И чтобы овладеть жрицей, надо разорвать сеть руками. Только необычайно сильный человек в огне неистовых чувств способен на это.

— А если не способен и не разорвет?

— Если он захотел красную жрицу дня, она крикнет — и неудачника схватят, осколят на жертвеннике и превратят в храмового раба, если он останется жив. Черная жрица никого не зовет. Крепко обняв незадачливого мужа, она делает ему поцелуй Кибелы, вонзая нож вот здесь, — жрица положила пальцы на ямку за левой ключицей. Только очень сильные, красивые, уверенные в себе герои приходят, чтобы стать возлюбленными Дня и Ночи...»

«Но те далекие времена прошли!» — воскликнешь ты, моя удивительная, и окажешься абсолютно права! Времена прошли и достоинства мужчины, его сила теперь измеряется другими показателями. Если в те времена для выживания человеку требовалась физическая крепость, сила, то теперь это — материальная обеспеченность твоего избранника!

Конечно же, тебе не обязательно убивать неудачливого поклонника, просто не общайся с ним.

Запомни важное правило избирательной женщины:

Выбирай лучшее и общайся с теми, кто достоин, тогда и твоя жизнь будет на высоте!

Урок 18. Твой личный стиль

Здравствуй, нежный цветок, прекраснейшая нимфа!

«Ты в игре, королева. Я и сам уж не рад.

Конь мой сделался пешкой, но не взять ход назад...»

Мечтала ли ты когда-нибудь, чтобы и тебе посвящали такие стихи, сгорали в пламени любви и шли ради тебя на подвиги?

Если да, значит, ты — настоящая истинная женщина!

Почему же до сих пор этого не произошло?

Почему до сих пор тебя не окружает сияние и блеск дорогих подарков?

Скорее всего, потому, что эти люди еще не способны оценить тот бриллиант красоты, которым являешься ты!

А значит, нужно что-то срочно менять в своей жизни!

Выполнив сегодняшний урок и поставив соответствующую отметку в своей замечательной «Дневнике Королевы», ты по-настоящему станешь царицей на веселом празднике Любви!

Как, по-твоему, иметь любовника — преступление?

«Если ты не замужем — конечно же, нет!» — сходу ответила мне одна из учениц, на вечернем занятии.

Давай поразмышляем вместе, моя прекрасная!

Если ты посмотришь на своих замужних подруг, повнимательнее, приглядишься к их семейным отношениям, разберешься, в чем дело, то очень быстро поймешь, что твоя подруга вышла замуж только лишь потому, что ее поторапливали родители, соседи, знакомые. Скорее всего, она стала женой на самом деле малознакомого человека (в лучшем случае через год после знакомства). Твоя подруга, выходя замуж, имела определенную цель: все должны видеть, что она успешная, состоявшаяся женщина, а показатель этого — муж.

И вот ты видишь, что та, которой ты, может быть, в тайне немножко завидовала, ее привлекательности, успеху среди мальчишек еще в школе — сейчас выглядит несчастной и изнеможенной! Отчего? Просто свою судьбу она связала не с тем человеком!

Женщина торопится выйти замуж и не особо долго выбирает — ведь вокруг все в один голос твердят магическое заклинание: «Торопись, а то не успеешь и останешься старой девой!»

Проходит пара лет, и твоя подруга вдруг понимает, что ничего общего с тем, кто называется мужем, у нее нет. Разные вкусы, интересы, порой даже трудно понять друг друга! Вот тогда она и начинает искать себе любовника, то есть того, с кем интересно, увлекательно, весело. Любовник всегда лучше, чем муж, потому что его женщина выбирает более тщательно — ведь теперь ее никто не торопит и есть возможность подумать, присмотреться!

Подумай, несравненная царица: зачем тогда нужен муж, если с любовником лучше?

Обязательно напиши, что ты думаешь об этом! Я жду твоих размышлений, ведь тогда и дальше мы сможем продолжить эту увлекательную тему!

А пока хочу обратить твоё внимание на еще одну немаловажную черту, по которой можно узнать достойную женщину среди миллиардов женщин.

Конечно же, это твой внешний вид!

Ты не замечала, заходя в магазин, или разглядывая прилавок, что в первую очередь привлекает твоё внимание? Конечно же, яркая, оригинальная вещь! Именно что-то яркое, выделяющееся, а не скромненькое, серое, притягивает внимание, захватывает воображение и эту вещицу сразу же хочется заполучить или, как минимум, взять в руки.

Упаковка в торговле играет незаменимую роль.

Настоящая женщина уделяет большое внимание выбору подходящей одежды. Просматривай журналы мод, советуйся с теми, у кого, по-твоему, есть вкус, примеряй одежду различных фасонов. И если тебя мучает вопрос — как ты будешь выглядеть в черном вельветовом костюме или длинном кашемировом платье, то не мучайся — примерь их и убедись сама.

Практика. Создание идеального образа

Первое, что тебе нужно сделать:

✓ Встань перед зеркалом и критично (но без самосожаления) осмотри свое отражение. Изучи преимущества и недостатки своей фигуры. У меня, например, слишком узкая талия и широкие бедра. Так что я никогда не надеваю плиссированных юбок.

✓ Если у тебя роскошная грудь, но полные ноги, то перейди на соблазнительные полупрозрачные платья, свитера, блузки с декольте.

✓ Если у тебя, наоборот, плоская грудь, но Божественные ноги, то вместо нарядов с глубоким вырезом надевай самые короткие юбки и изящную обувь.

✓ Научись следовать моде, но не давай ей поработить себя. Если в этом году носят черное — одень золотистое. Подумай — насколько быстрее Он найдет тебя на вечеринке.

✓ И еще!!! Никогда не покупай платье только потому, что оно практично!

Если ты не чувствуешь себя в нем счастливой — оставь его на полке. Да, и не забудь отдать свое грязно-коричневое платье, в котором ты выглядишь отпугивающее, в фонд помощи бедным и купи то ярко-красное, которое так тебе к лицу!

✓ Цветовая гамма твоих нарядов должна состоять из благородных цветов: бардовый, темно-зеленый, фиолетовый, красный, черный, золотой, серебряный, фиолетовый, насыщенный синий.

Детско-розовые и кричаще-оранжевые, безлико голубые тона не подчеркнут твою красоту, а скорее, даже наоборот.

Следующее:

✓ Пересмотри весь свой гардероб и не бойся выкинуть домашние трико и растянутую футболку, в которой так удобно делать уборку.

✓ Даже находясь дома и зная, что никто к тебе не придет, ты должна выглядеть великолепно!

✓ Пусть в твоем гардеробе появится больше шифоновых платков разных расцветок, поясов, искусственных цветов. Это все сильно разнообразит твой образ — ведь настоящая женщина должна быть разной и неповторимой!

Одной моей подруге часто приходится ездить в командировки. И, конечно же, целый шкаф одежды возить с собой просто неудобно. Тем не менее, каждый день

она выглядит по-новому и никогда не придет на вечернюю встречу в утреннем деловом костюме. Секрет ее успеха — разнообразный набор изящных платочеков и брошек.

Ты тоже можешь поэкспериментировать! Одень на себя простое черное классическое платье — с ним экспериментировать наиболее легко. Возьми платок, например красного цвета, золотую цепочку и переплети их между собой — получился оригинальный поясок, подчеркивающий твою талию! Помни, что твой наряд должен выгодно подчеркивать фигуру, создавая формы Венеры.

✓ Носи вещи, которые открыто или неявно подчеркивают твою сексуальность. При помощи красивой брошки можно сделать акцент на области груди, ожерельем подчеркнуть красивую шею, поясом привлечь внимание к талии или сделать более привлекательными бедра.

Зеркало — лучший друг прекрасных женщин! Оно тебе понадобится не только для создания наряда или макияжа, но и для того, чтобы прохаживаться перед ним и отрабатывать особенно эффективные для демонстрации позы, например, чтобы выделить декольте. А также — чтобы отточить умение держать осанку, знание того, как нужно сидеть, стоять или соблазнительно двигаться, так, чтобы подчеркнуть достоинства превосходных форм. Это требует времени и тренировок, но это стоит затраченных усилий!

Что ж, вот ты выглядишь уже намного лучше! Обязательно сфотографируй себя! И (не обязательно, но очень хочется на тебя, красавицу, посмотреть) пришли эту фотографию мне.

Представь себе: а что будет, когда ты пройдешь тренинг!?

Кстати, очень скоро в Москве состоится встреча прекрасных цариц.

Жду и тебя тоже, моя несравненная и очаровательная!

Желаю успеха!

Урок 19. Манеры и актерское мастерство.

Здравствуй, самая очаровательная и непревзойденная королева!

Общаюсь с моими ученицами на тренингах, я заметила, насколько важен индивидуальный подход и личное общение, в результате которого открываются те моменты, которые тебе самой трудно проработать.

Как ты думаешь, что является неотъемлемой частью очарования женщины?

Конечно же, ее внутреннее состояние! Ее эмоциональный настрой и тонкие флюиды женской чувственности!

И сегодня, я тебе передам еще 2 ключа к ее развитию! Но об этом чуть позже...

Итак, очень избирательно ты посмотрела на всех твоих знакомых мужчин, и выбрала самое лучшее, что может быть достойно настоящей королевы — тебя!

Ты уже создала свой неповторимый образ: блестящий наряд, изысканный макияж и роскошная прическа!

Но твое самое главное «оружие» — женское обаяние, привлекательность, очарование.

Представь: ты смотришь искоса на Него, завораживаешь своим взглядом. Он восхищается тобой, как ты прекрасна, уверена, и готов сделать все для такой достойной женщины, как ты!

Практика. Избавление от блоков

Итак, давай подготовимся к практике манер.

Для начала ты можешь это проделать в воображении. Сядь около зеркала, посмотри на себя просто, непредвзято, тебя никто не видит, ты только себя видишь в зеркале, не смущайся, будь самой собой в этот промежуток времени. И вот ты видишь какую-то, может, забитую, зажатую, угрюмую женщину. В таком состоянии ты привлечешь чье-то любопытство, интерес? Наверное, нет. Попробуй изменить свое лицо, поиграть, пострелять глазками, покривить своим ротиком. Открой рот широко, закрой его, зажав очень плотно, как это делают сварливые, злые люди. Улыбнись мило, хитро, улыбайся всяко, как ты себе представишь. Потом начинай делать всякие жесты мимики на лице, изображай гамму всех эмоций, мыслей, ощущений на лице. Лицо — очень гибкая часть тела, но за счет того, что ты всегда делала одни и те же движения, просто действительно стала маской. У кого-то маска страдания, а у кого-то — самосожаления, у кого-то — это маска гнева. Измени маску своего лица, сделай маску более пластичной, то есть живым лицом!

И вот, когда ты стала изображать всякие виды эмоций на своем лице, переходи к рукам. Вот ты показываешь всем своим видом удивление, гнев, жалость. Попытайся сопоставлять руки, пальцы с тем, что хочешь изобразить. Проделывай эту практику *не меньше 15 минут*. Твоему телу нужно время, чтобы к этому привыкнуть. Не достаточно одного решения и мысли, попытки. Нужно это пытаться, пытаться тренировать. И когда ты свыкнешься с этими жестами, мимикой, манерами перед зеркалом, то представь, каково должно быть поведение женщины, которая была бы приятна тому, кто тебя заинтересовал, кого ты хочешь привлечь или удержать — и веди себя достойно, привлекательно, привлекательно, но... недоступно! Это не должно быть поведением зажатой женщины, а должно быть поведением высокого качества женщины — царицы, но которая слишком дорога для любого проходящего. Ты знаешь свою цену, и ты даешь понять, сколько ты стоишь, своим внешним видом! Ты сможешь

делать это совершенно свободно, если в тебе раскрылся благоухающий бутон чувственности.

И сейчас для тебя я раскрою еще 1 долгожданный секрет чувственности!

Ее можно раскрыть повышенной чувствительностью, и в этом тебе поможет вот такое **упражнение** (оно наиболее эффективно перед сном):

Постели свежие простыни... Опрыскай их своими любимыми духами, зажги свечи, и поставь свой любимый плейлист с романтической музыкой (кстати, индивидуальную музыку, которая наполнена особыми эманациями и энергетический код которой притягивает самых достойных мужчин в твое окружение, для себя ты можешь подобрать на тренинге).

Теперь прими горячую ванну, отдохните как физически, так и душевно.

Обернись в мягкое полотенце так, словно стираешь пыль с китайской вазы, и вытянись на постели.

Дай мерцанию свечи, мягкой музыке, запаху духов и полной свободе твоего тела просочиться в твое сознание. Перевернись... потянись... нагнись... попробуй сделать мостик... вытяни пальцы рук.

Теперь возьми свой любимый освежающий лосьон и накапай чуть-чуть между грудей и на живот. Закрой глаза и с нежностью, но и с силой вотри лосьон в кожу. Не спеши... Почувствуй нежность рук, достигающих каждой клетки твоего тела.

Тебе кажется, что я собираюсь сделать тебя самовлюбленной? В некоторой степени, да! Тебе нужно научиться любить себя. Пока ты не почувствуешь всю неповторимость твоего тела, ты не сможешь полностью отдаваться любви. Новый познавательный метод ласкания поможет тебе узнать и изведать всю уникальность сложения твоего тела.

Закончила втирать лосьон? Прекрасно! Задуй свечи, повернись на бок и спи. Если это упражнение делать правильно, то заснешь сразу и проснешься с более гладкой и матовой кожей.

Когда Наполеон Бонапарт впервые увидел Жозефину де Богарне, у нее за плечами была уже целая жизнь. Ей было за 30. Но тело, кожа, манера двигаться, словно в танце! В их первую ночь Наполеон прижал к себе Жозефину, и та подалась к нему, такая мягкая и послушная. Жозефина делала вид, будто хочет оттолкнуть его, но, словно признав свое поражение, уступала и становилась нежной. Наполеона не покидало ощущение, что она выскользывает из его рук, что она как будто не здесь, а где-то далеко...

Когда Жозефина была с Бонапартом, он проводил день в поклонении ей, словно Божеству. Когда она уезжала, он слал гонца за гонцом. Ей, любовнице уже пожившей, светской и опытной, принадлежали его ненасытные чувства.

Помни, моя прекрасная, что за каждым великим мужчиной всегда стоит великая женщина! Такой женщиной можешь стать и ты, раскрывая силу своей чувственности!

Пусть все самое прекрасное в мире будет для тебя!

Урок 20. Ценил ли меня мужчина?

Здравствуй, моя восхитительная!

Сегодня наш с тобой урок посвящается... МУЖЧИНЕ...

«Мужчина — не такое уж сложное создание, как нам может показаться на первый взгляд...»

Камасутра

Получая бесконечный поток писем, проводя регулярно тренинги и консультации, я пришла к выводу, что, несмотря на то, что каждая из женщин мечтает о встрече с НИМ, настоящим мужчиной, мало кто в действительности понимает, к чему именно она стремится.

Образ твоего идеала, несомненно, прекрасен, изыскан, просто великолепен, но почему в поисках его снова и снова ты сталкивалась с разочарованием, страданиями и обманом? «Ах, обмануть меня не сложно, я сам обманываться рад!»

Сегодня тебе раскроется большой секрет, который не могут понять миллионы женщин, а те, что познали — стали достойными успешными женщинами, звездами, знаменитостями, чьи имена вошли в историю...

Итак, давай посмотрим: как ты оцениваешь мужчину, что ты в нем замечаешь в первую очередь, как представляешь ваши будущие отношения?

Чаще всего женщина, в силу своей природы, видит все самое прекрасное, лучшее, достойное, даже если оно находится только в потенциале.

Одна моя знакомая сетовала на то, что муж мало зарабатывает и в свои 40 лет практически ничего не добился в своей военной карьере..

— Но ты же сама его выбирала... — начала я было разговор.

— Ах, ну когда я выходила замуж за курсанта, я думала, что в будущем он станет генералом. Кто же знал, что произойдут такие перемены в государстве, и он окажется никому не нужным?...

Другая, только прожив с партнером несколько лет, поняла, что раз в свои 27 он не стал еще музыкальным продюсером, не имеет своей студии, ни даже нормальной музыкальной аппаратуры — то никогда не поможет ей (а обещал) даже в самом малом — выпустить альбом с ее песнями. Я не говорю уже о карьере на сцене и звездном успехе.

Женщина часто забывает, что по Вселенскому замыслу в нашем мире все неоднозначно. И в каждом человеке могут сочетаться как позитивные черты, так и самые ужаснейшие пороки.

Мы воспитаны на таких идеалистических примерах, как Ромео и Джульетта, Грей и Ассоль, Золушка и ее принц, где так прекрасно воспеты главные герои! И как хочется в каждом мужчине найти благородство и мужество, щедрость и заботу, отвагу и чувственность, но.....

Настоящая избирательная женщина никогда не обольщается окружающим ее миром, особенно мужчинами. Она подобна Фемиде, держащей в руках весы и меч с обоюдно острым концом. Она понимает, что идеальных людей нет, и поэтому не страдает от неосуществившихся надежд и ожиданий.

Ты уже постигла много тайн, как стать достойной женщиной. И теперь я смело предлагаю тебе **следующую практику**:

Возьми свой самый любимый фильм, в главной роли которого твой кумир, или актер, которого ты безоговорочно считаешь звездой, ну, по меньшей мере, он тебе импонирует.

Выбрала? Отлично! Давай смотреть! Только чур, одно условие! Ты же и так считаешь его особенным, прекрасным и т.д. и т.п. Но в мире так все неоднозначно: день и ночь, зима и лето, молодость и старость, здоровье и болезнь, глупость и мудрость, белое и черное, и... , и... , и... Так почему же мы не хотим видеть сразу 2 стороны одной и той же «монеты»? К тому же это так увлекательно! Ведь куда лучше заранее попробовать фрукт, чем накупать кислятину килограммами.

Наблюдая за действиями и проявлениями главного героя — своего или всеобщего кумира — задавайся вопросами: «Как он выглядит? Во что одет? Как себя ведет? А почему он поступил именно так, а не иначе? А зачем он это сказал главной героине? Другому? Что он от нее хочет? От других? Он допустил в чем-то ошибку, проявил грубость — почему ему это прощается? Только потому, что он главный положительный герой? Что за реакции он проявляет в разных ситуациях?..»

Но делай это не с целью в очередной раз утвердиться в своей (а может, разрекламированной) точке зрения: «Ну, я же говорила, что он хорош! А я не могу ошибаться в людях!» Подумай: ведь о твоем мнении никто не узнает, не объявит по радио и не напечатает в желтой прессе.

Получается?

Сколько открытий? Что, и на солнце есть пятна?

Но, и это еще не все. Взглядом Богини, с небес Рая, теперь обрати внимание на главного отрицательного героя, злодея, негодяя. Спроси себя: «А откуда у этого человека столько ума, чтобы все так хитро придумать, откуда у него столько денег, чтобы так шикарно жить и т.п. Почему он так может проявиться, а другие — нет? Ради чего он это делает? А другие чего ради страдают в этом фильме и за что борются? Что лучше? А как бы они себя повели на его месте?...»

Поверь, тебя ждут большие откровения!!! Непременно напиши о своем опыте, заглядывая вперед, скажу, что в тебе столкнутся разные противоречавшие друг другу части, смело пиши обо всем, ведь ты становишься настоящей истинной женщиной!

И еще маленький тест для тебя.

Я расскажу тебе про одну мою хорошую знакомую.

Она обучает соблазнительному искусству танца живота. Однажды, когда Роуз была в Арабских Эмиратах, она зашла в ювелирный магазин, чтобы выбрать себе колечко. Долго и тщательно рассматривала витрину, прикидывала то и это. И вот, пока она так выбирала, в магазин заходит араб с женами и обращается к продавцу: «Любезнейший, взвесьте мне полкилограмма золота вот этой моей жене, килограмм браслетов — другой, а вон те украшения — третьей...»

Роуз была в шоке и, как призналась, ушла пристыженная из магазина, так ничего и не купив...

А как поступила бы ты, моя нежная и коварная львица?

«Две вещи влекут мужчину — опасность и игра.

Так почему же он хочет еще и женщину?

Потому, что она для него — опасная игра».

Урок 21. Искусство взглядов. Он будет без ума от тебя!

Бесконечно рада новой встрече с тобой, самая очаровательная и нежная муз!

Сегодня нам с тобой раскрывается еще одна тайна. Это магия взгляда.

Очень часто в дорогих журналах, ты смотришь на фотографии моделей, и где-то в глубине души тебе тоже хочется быть такой. Ты, моя дорогая, думаешь, что они какие-то особенные. Однако, на самом деле это не так. Просто эти девушки много работали над собой, часами учили походку, тренировали сексуальный ТОМНЫЙ взгляд, разные эмоции на своем лице, учились краситься, много времени проводили в спортзалах... У них была цель, а главное — сильное желание добиться чего-то в этой жизни.

И, конечно, их обучали, как это делать. Поэтому важно не просто почитать урок, важно делать это и работать над собой. Изменять свой голос, походку, манерничать, уметь «строить глазки».

Так что такое ВЗГЛЯД?

Это часть любовной игры. Мужчины могут не осознавать этого, а уже виляют хвостом. Можно быть далеко не красавицей, но тааак посмотреть, что мужчина может сон потерять: и мечтать, мечтать, мечтать о тебе одной. И даже если ему есть с кем общаться, заниматься сексом, он все равно будет думать только о тебе! А почему так происходит? Потому что через взгляд сильно проявляется сексуальная энергия, а именно на нее реагирует мужчина. Некоторым женщинам это дано от природы, у них много сексуальной энергии, особенно в молодости, и они могут ее свободно проявлять, отсюда и естественные взгляды, жесты и т.д. — и, как правило, у них это происходит само собой. Но таких не очень много. Попробуй провести такое практическое наблюдение:

Выди на оживленную улицу или постой на центральной остановке. Посмотри, как СМОТРЯТ женщины. Хочется ли тебе (или нормальному мужчине) видеть все это как можно больше? Я думаю, если бы только ты объелась и хотела бы сделать практику Клеопатры (после пирамид она освобождала желудок от убийц молодости и красоты, то есть лишних калорий).

Так вот, если ты хочешь вызвать у мужчины обратную реакцию («Я бы так тебя и ...», «Как я хочу тебя!» и все в таком духе), то начни учиться и, главное, ПРАКТИКОВАТЬ томный, манящий взгляд. Если ты научишься в совершенстве владеть этим сильным оружием в охоте за мужчинами (помни, Дорогая, что это только для достойных мужчин), то ты увидишь, как быстро ты будешь получать то, что ты хочешь. Легко притянуть внимание благородного щедрого мужчины и удерживать его интерес на себе, получать дорогие подарки, любовь и внимание мужчин. Потому что такую женщину они никогда не пропустят!

Вот какое письмо пришло к нам от Дианы, которая уже применила полученные на индивидуальном обучении знания по магии томного взгляда:

«Здравствуй! Вот хочу рассказать о своем опыте. Оказывается, (и это чудесно!) все это действует! Когда я начала заниматься упражнениями, которые ты мне показывала по магии взгляда, у меня появилось еще несколько достойных поклонников, кроме того, на работе мой начальник начал проявлять ко мне уважение, коллеги говорят, что я помолодела лет на 10. И это всего за 2 недели практических упражнений! А началось все с того, что я вдруг заметила, что, на кого я так по-особому смотрю, сразу начинает мне улыбаться и идет на контакт. Говорят, что у меня очень красивые глаза и какие-то магические, что я околдовываю и т.д. Ну ты же знаешь что без макияжа, без занятий, они никогда не

стали бы магическими. Сначала мне было очень стыдно и неудобно так смотреть, улыбаться, ведь все вокруг ходят с мрачными лицами, но я решилась попробовать. Придя на большую элитную презентацию, где было много интересных и достойных людей, я обратила внимание на красивых и достойных женщин, которые там были. И почему-то почувствовала себя как-то неловко. Потом вспомнила, чему ты меня учила, вспомнила практику «Я достойна» и попробовала применить взгляд и улыбку. Выбрала объект для достойного внимания и начала свою магию. И вот он уже подходит ко мне, улыбается и говорит, что когда смотрел на собравшихся и увидел мой взгляд — такой живой и манящий, то больше не смог отвести от меня глаз. Так я познакомилась с председателем нашей корпорации, который на сегодняшний день очень мне помогает, и теперь я чувствую себя в жизни спокойно и уверенно. Спасибо!»

Так как же открыть в себе **ТОМНЫЙ ВЗГЛЯД**? Конечно, дорогая, этому мы будем учиться!

Итак, давай практически попробуем кое-что сделать.

Первое, с чего начнем — это нужно подойти к зеркалу, внимательно посмотреть на себя и попытаться изменить свое выражение лица с того, что есть, на взгляд сексуальной кошечки. Как это сделать?

Вначале нужно прикрыть глаза, почувствовать в низу живота особое щекочущее возбуждение. Вспомни при этом какие-то особо сексуальные образы из своей жизни или из фильмов и начни страстно дышать 3-4 минуты.

Теперь открывай глаза. И что ты видишь? Да это именно тот взгляд — сексуальный и обворожительный. Но, кроме того, важно еще не только стрелять глазками, а и наклонять свою очаровательную головку то немного вправо, то немного влево, кокетливо посматривая. Попробуй, оставаясь в таком же сексуальном состоянии, смотреть на себя в зеркало, слегка наклоняя голову вправо, влево, удерживая взгляд. Делая его приятным и кокетливым. Подбородок лучше держать чуть приподнятым — ведь ты же царица!

Теперь попробуй принимать красивые положения тела стоя. Например, одна нога чуть вперед, спина прямая, руки держать красиво. И добавить к этому взгляд, наклон головы и приподнятый подбородок. А главное — полная уверенность в том, что ты царица!

И вот что получилось! Посмотри на себя теперь! Разве мимо такой самодостаточной женщины может пройти Он? Да никогда!

Делай это упражнение как можно чаще, больше практикуй, старайся везде выглядеть красиво, постоянно приучай себя к красивым положениям тела, приятному выражению лица и манящему взгляду до тех пор, пока это не станет твоим естественным состоянием. И, конечно, задавай вопросы мне о том, что тебя волнует. И я обязательно помогу тебе найти правильный ответ! Когда ты овладеешь этой магической техникой Клеопатры, ты сразу заметишь, как будут на тебя реагировать достойные мужчины. И не смотря на множество женщин вокруг, ты будешь магнитом для мужчин, и именно ты будешь самой яркой звездой на Его небосклоне!

Урок 22. 3 главные женские аффирмации

Приветствуя тебя, моя удивительная!

С каждым уроком ты становишься мудрее, все глубже твои познания древнего искусства Девадаси — ты приближаешься к своему звездному часу!

Сегодня я расскажу о важных вещах. Очень много вопросов задают наши очаровательные ученицы, и практически везде одно и то же. Почему же так сложно получить от мужчины то, что хочешь? Почему между партнерами возникают скандалы и ссоры и как этого избежать. Что нужно сделать, чтобы отношения становились лучше и подарков было больше?

Очень важно разобраться и понять, что большинство людей ничему никто не учил, а обычно, все учились на примерах своих родителей и знакомых, которые и сами несчастливы, а значит, что же они могут нам посоветовать? Но, дорогая, здесь тебе всегда дадут дельный совет.

Итак, давай проведем такой *тест-упражнение*:

Разделим лист на части, в 1-ой части обозначим основные идеи большинства людей, которые им мешают быть счастливыми, а в другой — как же надо правильно поступать тебе, дорогая, чтобы получать от жизни удовольствие.

Итак:

**большинство несчастных
женщин**

вместе с партнером.

К чему это приводит?

Происходит быстрое
пресыщение друг другом,
прекращается радость

**поступает достойная
женщина**

**Состояние
любовницы.**

К чему это приводит?

Достойная женщина
всегда новая и
интересная, он не видит ее

**себе, как я обычно
делаю и что я думаю
об этом, а главное, к
чему меня это
привело**

встреч, женщина перестает быть интересной. Возникают такие фразы, как: «Мы вместе копаем картошку, мы вместе делаем уборку и т.д.».

Он начинает искать праздник, который был утерян.

Идея о единственности. Он не должен иметь любовницу. Я у него должна быть одна.

К чему это приводит?

Как правило, у нормального мужчины всегда есть еще женщины, святых мужчин не бывает, и всем хочется иногда чего-то нового. Узнав об измене, среднестатистическая женщина впадает в истерику, закатывает ему скандал, они ругаются, и потом она рыдает долгими ночами...

Идея «Я могу его изменить»

К чему это приводит?

Она думает: «Я могу его изменить, он обязательно изменится!»

Она верит в то, что он изменится и терпит от него хамство, побои, вечное безденежье и т.д. До последнего дня мучается и не хочет взглянуть реально правде в глаза.

НЕТ, он не ИЗМЕНИТСЯ. А почему?

Конечно, потому, что,

в халате и бигудях, они вместе отдыхают, идут в ресторан, едут в Египет и т.д. Их встречи радостные и приятные. Нет привыкания, и к тому же, чтобы достойную женщину удержать, он дарит подарки. А у жены есть и так штамп в паспорте — зачем за ней ухаживать и завоевывать ее?

Я понимаю мужскую природу своего партнера и не переживаю по этому поводу.

Не стоит лишать себя каких-то удовольствий, новых впечатлений, даже если у тебя постоянный партнер. Попробуй с партнером поехать в отпуск отдельно друг от друга, обсудить все моменты относительно изменения заранее. Сразу решить для себя, что вы свободные люди и не предъявлять претензий.

Я сама меняюсь так, чтобы получить от нормального мужчины то, что я хочу.

Я буду ему подругой, я буду проявлять позитивные эмоции, буду интересной, веселой, радостной. Полюблю саму себя, наконец!

Я смотрю реально на его недостатки и выбираю того, кто мне нужен, не мечтая, что он изменится.

чтобы измениться, он должен захотеть, а он не хочет. У него просто нет такой возможности. Подумай: а лично тебе легко измениться? У взрослого человека в голове уже сильно заложены программы поведения, и чтобы поменять их, нужно огромное сверхусилие.

Вот опыт нашей прекрасной ученицы Стейси как раз по этому поводу. Она правильно отреагировала на ситуацию и вот что получила в подарок...

«Этим летом мой богатый любовник засобирался ехать на элитный курорт, где он планировал провести время со своей второй любовницей. И вместо того, чтобы обидеться на него за это, я решила тоже устроить себе праздник. Я сказала ему, что тоже хочу отдохнуть. Он может снять мне дорогой номер и оставить меня на отдыхе, на пару дней, оплатив, естественно, все мои удовольствия. Он согласился, так как ему понравилась моя реакция, и взял меня с собой. Приехав на отдых я сразу оценила обстановку, где какие машины и кто их владельцы, окинула взглядом загорающих у бассейна богатых мужчин. Так как там находились только достойные люди, они, конечно, сразу обратили на меня внимание, и меня это нисколько не смущило.

Проводив своего поклонника, конечно, похвалив его и пожелав ему приятного отдыха, взяв, безусловно, деньги, я отправилась осмотреться.

Конечно, не стоит опять говорить о том, что я была красиво накрашена, легкий пляжный платок был изящно уложен вокруг моей талии, и взгляд выражал то, что я Королева.

Таким образом, выйдя к бассейну, естественно, поступили предложения познакомиться... Мне нужно было, чтобы кто-то из них водил меня эти дни на элитную пляжную вечеринку, куда вход стоил 100 дол. Конечно, у меня были деньги, но я решила меньше их тратить. Они стали наперебой предлагать мне свое сопровождение, я поманерничала и выбрала двоих поклонников. Каждый, конечно, надеялся на что-то большее, но я и не отказывала грубо, но и ничего не обещала... Пройдя вечером на тусовку, я под благовидным предлогом оставила их якобы ненадолго и пошла знакомиться дальше с другими интересными людьми, которых было здесь много. Пользуясь всеми знаниями, которые я получила из уроков Женской Школы, у меня это неплохо получалось, я приобрела несколько достойных поклонников, которые ухаживали за мной и на сегодня являются моими спонсорами, помогают и приезжают в гости.

А тем мужчинам, с которыми я прошла на элитную вечеринку, я сказала, что потерялась и не могла их найти. Так я провела несколько чудесных дней на море, в окружении внимания, восхищения, подарков и всевозможных удовольствий.

Мой поклонник, который привез меня туда, думал, что мне было без него одиноко (о чем я, конечно, ему сказала), он чувствовал себя немножко виноватым и сделал мне дорогой подарок.

А все могло бы быть по-другому:

Я могла обидеться, устроить истерику, потому что он поехал с другой девушки отдохнуть, поссориться с ним и рыдать ночи напролет...

А вместо этого все замечательно вышло.

Спасибо тебе, дорогая, и твоей Школе для Женщин за чудесные уроки и помочь!»

Жду твоих новых вопросов!

Урок 23. Как стать Девадаси

Добрый день, прекрасная вдохновляющая муз!

Ты, конечно, уже много повидала в своей жизни, и, конечно, тебе интересно, почему так сложилась твоя жизнь, почему ты выбирала именно тех мужчин, которых выбирала?

Так много вопросов задают мне мои прекрасные ученицы: «Стоит ли с Ним встречаться или нет?», «Соглашаться на его предложения или рано?», «А как реагировать на его просьбы?» О своих отношениях в семье и многое-многое другое о том, что волнует каждого человека. Например, «Как правильно воспитать дочерей, чтобы они не повторяли ошибок матери?», «Почему так происходит в жизни, что не все и не всегда удачно складывается в отношениях?», «Почему с такими прекрасными женщинами и девушками оказываются недостойные их партнеры?», «Что же ищет женщина в мужчине? «Почему хочется любви, а не получается?»

Наша ученица Инна пишет:

«...Еще с детства мне говорили, что я буду счастлива, что обязательно найду своего человека, выйду замуж, и у меня будет счастливая семья. Никто мне не сказал, какова на самом деле жизнь и какой он должен быть, где его искать... Всегда говорили, с одной стороны: «Ты у меня особенная, тебе повезет в жизни». И с

другой стороны: «Ты у меня страшненькая — вдруг останешься одна! Быстрее надо замуж выходить, а-то в девках останешься!» Мама все время меня торопила, говорила: «Смотри: тебе уже 20, а ты не замужем...» Я тоже сильно переживала, все время искала своего принца, но не знала — как и где. Когда я познакомилась с Андреем, мне он не очень понравился, но потом я подумала: «А может, это Он? Может, это судьба, к тому же никого другого нет, а он сам подошел ко мне...» Я очень быстро и скоропалительно вышла замуж, сразу родила... Не буду описывать все подробности, скажу только, что оказалось — он не умеет зарабатывать, начал пить, а потом и поднимать на меня руку... Не знаю, как жить, да и зачем. Хочу понять свои ошибки, почему такое со мной произошло и что мне теперь делать?.. Я хочу жить и радоваться жизни. Научите меня!»

Конечно, нужно разобраться в причинах, по которым прекрасные женщины так поступают.

Оказывается, основное отличие человеческих особей не ограничивается половыми признаками. Внутреннее (психологическое) различие между мужчинами и женщинами заключается в эмоциональном центре: он сильнее развит у женщин, чем у мужчин.

Бог специально так создал женщину, что природа как бы требует от нее, чтобы она воспитывала детей, искала партнера, чтобы стремилась создать семью. Поэтому ей дан эмоциональный центр сильнее, чем у мужчины. Именно из-за него она становится привязчивой, она в постоянном поиске, она ищет: в кого бы включиться, в кого бы влюбиться, кому бы отдаваться... А поскольку выбирать партнера ее никто не научил — начинает включаться в первого попавшегося человека, который ей даже не подходит. Но она проецирует свои образы идеального партнера на него (первого встречного), а если и замечает его недостатки (которых просто не может не быть), то думает, что он изменится.

В древности в Индии в особых храмах жили Великие жрицы Девадаси. Великими их считали не просто потому, что они жрицы. А потому, что жрицы Бога. «Девадаси» переводится как: «Дэва» — Бог, «Даси» — служитель; то есть Служительница Бога.

Они знали эту особенность женщин (свою природу) и заранее, перед тем как общаться с мужчинами, делали особые ритуалы, через которые они настраивались на Божеств, прекрасных Богов. Совершив такой ритуал, они включались в нечто Высшее, в сравнении с которым все остальные (земные) мужчины уже выглядели более реально, и привязаться к такому партнеру было уже не то что трудно, но и невозможно. И тогда они могли нормально и самодостаточно взаимодействовать с партнером, иначе...

Когда мужчина, в которого женщина включилась, понимает, что она привязалась к нему — она у него в кармане, он полностью распоясывается: денег не дает, подарки перестает дарить и не хочет нормально себя вести и т.д.

Вот что нам написала прекрасная Алла:

«Скажите, почему так получается? Когда я познакомилась с Джеком, он очень хорошо за мной ухаживал, приглашал в рестораны, дарил цветы... Я не влюблялась в него, воспринимала его как друга, как будто так и должно быть. Он долго добивался

меня. И вот... добился. Я его полюбила, стала волноваться: что он подумает, что скажет. Потом это переросло в «Куда пошел? Зачем?» Раньше мне было это неважно. И вот теперь получается, я постоянно сижу на телефоне, жду его звонков, отношения сильно изменились. Он уже считает, что я его, а значит, мне не нужно подарков и цветов. А зачем? Как же так вышло и что теперь делать? Как вернуть его или отпустить...»

В одном фильме Наставница, обучавшая женщин искусству брачных покоев, говорила о том, что немногие женщины рождены быть Девадаси, но многие хотят любви и счастья. А каждая Девадаси знает, что с кем попало это искусство она применять не будет. Мужчины больше всего на свете не любят доступных женщин. Зачем нужна привязчивая и слабая женщина? Мужчин всегда манит недоступность! И вот, после жаркой ночи, ты начинаешь бредить только о нем: как теперь у тебя все изменится; куда кому переехать — тебе к нему или ему к тебе; что скажут подруги и мама о нем... А его взгляд тем временем уже невольно ищет новый магнит неизвестности и желаний...

Установка «В кого бы влюбиться?» через эмоциональный центр сработала так, что теперь она просто хочет на кого-то спроектировать свою привязчивость. Именно поэтому очень многие женщины живут с мужьями-алкоголиками, драчунами или имеют недостойных, слабых и бедных партнеров.

Но если женщина уже становится самодостаточной, то она сама может управлять своими отношениями с мужчиной! В отличие от тех, кто сам сильно привязался (а это легко заметить по тому, как женщина постоянно заглядывает в глаза каждому с мыслью: «Он? Или не он?»). Тогда уже ею начинают управлять.

Вот так эта привязчивость работает. А если никого нет, то женщина начинает сильно страдать от одиночества, хотя на самом деле счастье находится внутри нее самой!

И прекрасная женщина ищет не всегда достойный ее объект. Нужно смотреть на мир реально, а на своих партнеров смотреть с открытыми глазами, понимая все его достоинства и недостатки. Даже если красивую и прекрасную девушку поместить в психиатрическую больницу — она и там будет искать себе партнера! Это ужасно! Но так устроена природа. Она будет думать: «Кто: вот этот или вот тот? Кто из них мне симпатичен?»

Дорогая! Ты ищешь счастья, хороших отношений! Ищешь хоть кого-то, чтобы удовлетворить эту вот привязчивость, потребность. Но, заботясь о твоей счастливой судьбе, я предупреждаю тебя об особенностях психики. Еще раз говорю о том, что нужно уметь выбирать партнера, не бросаться на первого встречного. **Ведь лучше быть одной, чем вместе с кем попало!** Не позволяй никому унижать тебя и оскорблять, не привязывайся сильно к партнерам. Будь достойна. Ведь ты истинная женщина, светлая душа. Ты достойна всего самого лучшего!

И тогда ты будешь всегда довольна, с подарками, с достойной жизнью и прекрасным мужчиной рядом.

Удачи тебе и побед в любви!

Урок 24. И жили они долго и счастливо

Дорогая, приветствуя тебя! Веришь ли ты в сказки?

Я думаю, что да. Иначе бы все было по-другому в твоей жизни. Почему?

Ответить ты сможешь на этот вопрос сама, если подумаешь — почему почти все сказки заканчиваются на свадьбе?

Сюжет сказок поставлен так, что невольно напрашивается вывод: все трудности и печали у героев потому, что им постоянно кто-то или что-то мешает быть вместе. И на протяжении всей сказки герои воюют с этим «кем-то» или «чем-то» во имя их вечной любви. И как только дракон, злодей или колдовство побеждены — все!!! Теперь может быть только счастье!!!

Но жизнь-то нам с тобой, моя мудрая, показывает другое. Пока просто встречаетесь: прогулки под луной, отдых на море, подарки, смех, цветы... По предыдущему уроку (я думаю, что ты из него взяла себе урок), нам с тобой уже понятно: почему так хочется, чтобы эти отношения продолжались и продолжались.

Но во Вселенной есть некие фундаментальные Законы, незнание которых не освобождает нас с тобой от ответственности. Например, Закон силы притяжения и силы отталкивания.

«Причем тут Вселенная и мои отношения!?» — скажешь ты.

Именно сильное желание во что бы то ни стало сохранить эти отношения (сила притяжения) и приводят к обратному эффекту. Либо он меняется (перестает ухаживать и смотреть влюбленными глазами — в лучшем случае, или, наоборот, уже сам начинает от тебя что-то требовать как само собой разумеющееся — что в большинстве случаев). Либо вообще уходит. Так через него проявляется сила отталкивания. А одно без другого и быть не могло.

Вот тебе и Вселенная в миниатюре! Все научно!

А ты, моя дорогая, на то и Богиня, чтобы этим всем пользоваться! Я думаю, что ты сама уже догадалась, что не надо стремиться к счастью, а просто пребывай в нем! То есть получай сейчас удовольствие от прогулок под луной, сейчас отдыхай на море, сейчас получай подарки, смейся, вдыхай аромат подаренных цветов! Вот ради чего ты создана: быть счастливой! Теперь тебе понятно, почему мужчины заглядывают на тебя? Правильно! Сработал тот же самый фундаментальный Закон силы притяжения и отталкивания. Угадай: кто к кому теперь притягивается?

Посмотри на отдыхающих в парке. Если пары смеются, радуются, шутят — значит, у них все хорошо. А что еще нужно!

Но как только ты увидишь пары, которые не то что просто не держатся за руки, а как лошади с шорами смотрят друг от друга в разные стороны, то знай: у них теперь серьезные отношения! Во как! Они уже не видят луну. Им уже не надо моря. Они уже не ждут подарков — у них серьезные отношения!

Подумай: хочешь ли ты таких серьезных отношений? Видишь ли ты в этом счастье? Нет? Не бойся сказать себе правду, тогда и тебя никто не обманет! Вот и не забивай свою головку: «Ну, когда же это... ну, оно... это счастье, наконец, на меня свалится!» Ведь годы идут. А я все одна и одна...»

С ХОРОШИМ ДРУГОМ ВСТРЕЧАЙСЯ ПОРЕЖЕ!!!

Слышала такую народную мудрость? А ведь в ней очень просто и доходчиво отражается смысл вышесказанного (сказанного научно!). И несмотря на то, что цензура не запрещает народную мудрость, то есть все ее знают, большинство все равно искренне недоумевают: что же разваливает отношения между мужчиной и женщиной? И что сделать, чтобы отношения оставались приятными и зажигательными, как можно дольше?

До свадьбы, как обычно, все женщины мечтают о принце, а после свадьбы (или совместного проживания) наступает горькое разочарование.

Верилось, что праздники нечастых встреч превратятся в непрерывный праздник.

Верилось: «Мы станем жить вместе (поженимся) — и станет еще лучше, а любовь — крепче!»

И вот вы живете вместе — и что же происходит?

А проблем все прибавляется: на что жить, с кого ужин, а кто мусор должен выносить — как вообще ужиться вместе??? До брака ворковали, целовались, он дарил подарки. А теперь — обиды, недовольства, претензии. Праздники сменились буднями и бытом. Ты, моя прекрасная, превратилась в служанку!

Поклонники, цветы, танцы и остальные атрибуты красивой свободной жизни исчезают и сменяются грязными кастрюлями и мокрыми пеленками. Цветы теперь будут дарить 3 раза в год: на 8 Марта, в День рождения и День вашего знакомства. И то надо напомнить ему, а то забудет!

Претензии, обвинения одного рождают встречные претензии и обвинения другого, учащаются обиды и ссоры.

Еще не прошел медовый месяц, а любовью уже пресытились, наговорились, наласкались, глаза уже не горят. До брака чувства подогревались расставаниями, а тут вместе каждый день! Каждый день! Каждый день...

Просыпаешься, а его брюки на стуле лежат, он храпит, и никуда не денешься: вставай иди готовить завтрак. Вечером ты хочешь спать, а ему брюки еще надо стирать...

Неужели с детства ты мечтала о таком? О таких отношениях? Почему же так получилось? Почему он казался таким хорошим, а оказалось что это не так?

Когда люди встречаются, они как бы в масках (показывают свою «витрину», стараются понравиться). А когда цель достигнута и живут вместе — можно расслабиться и перестать за собой следить. Все. Рекламная компания закончилась.

И женщина забывает о том, что нужно и дома следить за собой, быть красивой и опрятной, сексуальной. И одевается только на «люди». Ну, а партнер в понятие «на люди» не входит.

Но ты не будешь так поступать! Ведь ты царица! Ты будешь следить за собой, за своим телом, эмоциями, выражением лица. И делать это гораздо легче, когда вы встречаетесь время от времени, чтобы вместе хорошо отдохнуть, получить от него очередной подарок и расстаться, чтобы «скучать, скучать, скучать...», пока он не заговорит о новом подарке.

Но «скучать» ты будешь только для него, а для себя у тебя не будет на это даже времени! Впереди столько всего нового, интересного, неизведанного! Ты учишься быть собой! Настоящей женщиной! Счастливой! И все это — одно и то же!

В модельных агентствах моделей учат красиво двигаться, улыбаться, принимать красивые позы, учат КРАСИВО выражать свои эмоции! Этому также учат актеров и актрис. Девушки по несколько часов занимаются, чтобы выглядеть красиво! Их трудно застать врасплох, они всегда в форме. Их тело настолько приучено к красивым позам, что выглядеть привлекательно им уже не составляет труда. И все это для того, чтобы на них смотрели и восхищались. И не только. Только за одно это мужчины уже готовы платить. И платить не мало.

Почему богатые и знаменитые мужчины, как правило, общаются с моделями, любят появляться с ними в ресторанах и презентациях?

Потому что они умеют себя показать и не стесняются это делать!

Ты тоже наверняка уже умеешь себя показать! Давай вспомним, как это делать!

Походка кинодивы

Основное правило красивой и сексуальной походки — это ровная спина, открытые плечи, голова чуть приподнята и мягкая или сексуальная улыбка — в зависимости от ситуации.

Включи приятную ритмичную музыку, прикрой глаза и представь яркий и сексуальный образ себя, почувствуй внутри себя состояние «Я достойна». Начни с закрытыми глазами двигаться под ритм музыки, покачивая бедрами, настраиваясь на сексуальную походку. Отведи плечи назад, приподними голову, открой глаза и посмотри: как ты прекрасна! Смотри на себя в зеркало и начинай свою магическую походку. Каждый шаг выглядит сексуально и красиво, смотри на свое отражение в зеркале и немного улыбайся. Улыбайся себе так, как будешь это делать перед партнером. Можно улыбаться как бы душевно — от сердца, а можно сексуально! Можно улыбаться радостно! Потренируйся, изучи свое лицо: как оно выглядит, когда ты радуешься? А когда сочувствуешь его проблеме? Красиво или нет? Когда ты возбуждена: какое у тебя выражение лица? Все это ты должна знать заранее, много заниматься, учиться быть прекрасной царицей всегда — и духом, и телом, и мыслями!

К сожалению, когда смотришь вокруг, редко увидишь девушку или женщину с красивыми манерами, в красивой позе, с красивой и женственной походкой. А именно на таких достойных женщин обращают внимание достойные мужчины. Так давай будем учиться этому прямо сейчас! Наблюдать за собой, а если трудно это сделать самой, договорись со своей подругой, например, чтобы она наблюдала за тобой, а ты за ней во время вашего общения. И если ты вдруг некрасиво села или пошла с опущенными плечами, или сидишь не в прекрасной позе «кошечки», а как придется, пусть она скажет тебе об этом. Так ты постепенно приучишь себя быть в форме и покоришь самое достойное мужское сердце!

Но на этом сказка не заканчивается! Или ты собралась сократить штат прекрасных счастливых женщин, решив отдохнуть от преображения себя и своей судьбы? Нет? Ну, тогда до встречи на новом слете цариц!

Будь счастлива, моя прекрасная!

Урок 25. Как выйти замуж за принца на белом мерседесе

Здравствуй, моя дорогая и неповторимая!

Признайся честно: кто из нас никогда не мечтал о прекрасном белом воздушном свадебном платье, о прекрасных нежных поцелуях под крики «Горько!».

И как сладко утопать в воздушном сливочном торте с лебедями и обручальными кольцами на верхушке бисквитного торта, выше твоего роста...

А еще бесконечные подарки, поздравления и пожелания от счастливых и радостных родственников, улыбающихся во все 33 зуба.

...А еще маленькие дети, отчаянно посыпающие тебя и подбрасывающие вверх рис вперемешку с мелкими монетками...

Свадебный кортеж, кукла, сидящая на капоте, и долгие гудки автомобилей: «Уступи дорогу, свадьба едет!!

Ах, как это прекрасно!

Ну, когда же и я, как полагается, облачусь в этот подтягивающий корсет и пышную юбку как у принцесс, про которых я слышала в детстве и втайне завидовала высоким прическам под газовой фатой и драгоценным диадемам, украшающим лоб высокопоставленных особ, и оказываемым им почестям со стороны благородных

рыцарей «без страха и упрека».

Я заглядывала в витрины магазина, в котором были выставлены последние новинки свадебных платьев от традиционно белых, кремовых до черных и даже красных. Вот в том огненно-красном я действительно смотрелась бы как Королева! И все бы восхищались мной. Оставалось дело за немногим: ну, там, жених, друзья, вечеринка и прочее, и прочее... Остальное почему-то меня мало интересовало и волновало не больше, чем «почему тает снег весной».

Так вот, скажи мне, что у тебя такого никогда не было, и я слабо в это поверю!

Потому что у каждой настоящей самодостаточной женщины уже давно есть свое мнение на этот счет: где Он — «единственный и прекрасный» — еще поискать надо, а уж если найдется, то одной тысячей долларов ему не отвертеться!

В древние времена жениху полагалось целый «калым» за невесту платить! Или ты не жених! А кто сказал тебе, что сможешь и жену содержать, и детей прокормить?! Говоришь, что сможешь? А вот давай тогда сейчас проверим: 10 тысяч... да не рублей, а долларов! Не получится такой финт — на словах пообещать!

Согласись, что Настоящий Мужчина сможет и должен содержать и обеспечить все потребности Истинной Женщины!

А потребности немаленькие!

И как прекрасно то, что ты, моя прекрасная, нежная, очаровательная царица, так весело и непринужденно вспоминаешь свой путь поиска того единственного и неповторимого, с которым должно наступить долгожданное счастье!

Привожу здесь несколько примеров, из которых ты наверняка, моя остроумная царица, извлечешь много познавательного и для себя!

Пишет Кейт:

«...Однажды я сидела на бревнах на одной из деревенских улочек, возле дома моей бабки, с соседними девчонками-подружками, и мы весело смеялись о том, что появится принц на белом коне, и каждая из нас подсознательно желала этого и тешила себя иллюзиями, что так и произойдет. И тут из-за дальнего дома улицы раздалось рычание дешевого мотороллера, и сердце встрепенулось (вот он — единственный и долгожданный!)... Тот быстро на всех парах мчался к нам, белея в темноте корпусом мотто, а на нем был Он — неповторимый и прекрасный!.. Правда, чуть-подвыпивший, известный всем и соседской деревне тоже... Вот это парень так парень! Он пронесся мимо нас, пару раз матюгнулся, испуская пары горючего вперемешку с перегаром, оставляя после себя неизгладимое и долго запоминающееся впечатление несбыточного чуда, навеянного сказками о бесконечной любви!»

А вот Джейн посмотрела на свою жизнь взглядом достойной женщины:

«...Потом я долго смеялась, когда все-таки долгожданный рыцарь должен был приехать на белом Мерседесе. И он действительно приехал!

На белом автобусе городской транспорт под гордым названием «Мерседес». Он подъезжал к моей остановке (его была немножко пораньше — прямо у депо).

Рядом с Ним редко было свободное место, и приходилось переглядываться, периодически шатаясь из стороны в сторону, от одного поручня к другому...

А счастья не было, и нет...

Когда судьба свела меня с еще одним рыцарем, с действительно богатым белым автомобилем Lexuss (я и названий таких не слышала), и дверь авто мягко, и нежно шурша, прикрылась, ограждая упругое кресло в уютном шикарном салоне от сути будничной жизни города, я, вдруг вспомнив «бесценный» совет моей мамы: «В машину к незнакомым людям не садись!» — кинулась вон с криками: «Выпустите меня отсюда!», как шизофреничка, бросилась бежать от своего безбедного возможного существования. Потом я долго задавала себе вопрос: «Как же так, я такая умница, образованная, интересная — и у меня такая жизнь, что даже не могу заниматься любимым делом?» Мне хотелось танцевать, быть стильной, попасть в модные места и отрываться по полной. Но почему-то впереди ожидало топкое болото серости и беспробудности существования. Как замечательно, дорогая, что ты открыла свою чудесную Школу и теперь я начинаю блестать, как и достойна того настоящая женщина!»

История Зары:

«Мать доставала из шкафа, вышедшие лет 6 из моды костюмы, убедительно уверяла меня, что выгляжу я в них, в свои 18, «совсем как взрослая» (под года 32, наверное), и когда же я выйду замуж?!?

Это было последней каплей. Я с отвращением скидывала с себя это старье.

Видя забитые глаза матери, мне всегда было непонятно, что заставляло ее на полученную зарплату, например, отовариваться в магазине на большую часть денег. А над оставшимися 5 долларами ломать голову: потратить их на поход к парикмахеру — подстричь челку — или купить хотя бы теплые колготки, чтобы не мерзнуть зимним утром, толкаясь в переполненном транспорте на работу.

Моя школьная подруга решила раньше меня повзрослеть и стала усиленно искать среди своего круга общения вторую половину. И вот настал-таки счастливый день свадьбы. Я увидела ее широко распахнутые глаза... В белом подвенечном платье она была как принцесса. Были подарки, поздравления, друзья. И не менее радостные и улыбчивые лица друзей и родственников, которые с каждым тостом становились все шире и распльвчатей.

На утро платье было снято, салаты — подъедены, гости — «перезнакомлены».

И что же дальше? А дальше — работу никто не отменял, зарплату так и не выдавали, стипендия небольшая, растущее хозяйство, добавился ребенок...

Промучившись так лет 15-18 от своего рождения, мне все-таки пришла на ум мысль: «А может быть, здесь что-то не то? Почему мама так отчаянно пытается понравиться мужу, надевая на себя дешевые белые китайские трусы, а у папы при этом хмурится бровь, а потом он с яростью пытается придушить ее в углу за то, что она пошла к парикмахеру, или целится в нее тяжелой дрелью, видимо, за блеск в

глазах и здоровый румянец во всю щеку после лыжной прогулки?

— Мама, я поняла, что мужчин я всех ненавижу, и замуж я выходить не собираюсь!

Лицо моей родительницы вытянулось и сравнялось с длиною рук, отяжелевших от таскаемых сумок с продуктами. Далее последовали всевозможные уговоры и уверещания, но никакие, типа: «А как же отец твоих детей?.. вторая половинка?.. любовь?.. и т.д.» — так и не смогли меня переубедить и затмить картины пьяного папы, который метался по квартире с криками: «Жена — дура, а дети — неблагодарные», и тут же исходился в рыданиях «от беззаботной любви к своим близким и родным людям (то бишь к нам)», при этом лез целоваться слюнявым ртом, не брезгая нашей домашней собакой.

— Поживем, увидим, — говорила мать, да так и осталась на всю жизнь с мечтой съездить на Черное море и получить по закону 3-ех комнатную квартиру.»

Да, не очень радостное детство, но зато теперь Зара становится одной из самых ярких прекрасных женщин, понимая всю ценность такого сильного самосознания в жизни.

Мы с тобой так жить не будем! И уже сейчас начнем красиво одеваться, краситься. Приводим в порядок не только тело, но и мысли.

А давно ли ты делала пересмотр своей жизни, своих поступков? А делаешь ли ты так, чтобы прожить каждый день счастливо, чтобы каждый миг твоей жизни наполнял мир вокруг радостью и светом?

— А возможно ли это? — спросишь ты.

— А почему НЕТ!?! Для этого и проводятся наши Курсы Школы!

Вот уже скоро состоится еще одна встреча наших роскошных учениц! Тебя ожидает фейерверк радости, карнавал счастья и чудеса твоего перевоплощения!

Ну, что ж, моя дорогая. Жду от тебя новых писем, вопросов и надеюсь, что в твоем дневнике появится еще одна полезная запись, которую ты сделаешь после пересмотра.

Желаю удачи и океан любви!

Урок 26. Дыхание страсти

Здравствуй, моя дорогая королева!

Вот наступает тот день, когда ты можешь применить весь накопленный опыт, все знания, которые ты получаешь! День твоего триумфа!

Пригодится многое из того, что мы учили. И уроки макияжа, общения, «как выбрать самого достойного мужчину» и уроки «как просить и принимать подарки»... все это уже было сказано (если забыла, то надо срочно перечитать).

В этот замечательный день ты, конечно, будешь самая-самая красивая и чудесная!

Тебе подарят самые замечательные подарки.

А знаешь почему? Потому что ты уже знаешь, что ты хочешь и умеешь это попросить! (см. предыдущие уроки по Женской Школе).

Но есть еще кое-что, чего ты не знаешь. И накануне этого праздника я тоже хочу сделать тебе подарок! Подарить особое дыхание — «Дыхание страсти»...

Конечно, в праздничные дни многие твои соперницы будут стараться выглядеть хорошо. Но ты всегда будешь лучшая, потому что сегодня ты узнаешь тайную технику особого «Дыхания страсти». Этим дыханием в совершенстве владели древние жрицы Девадаси.

Выполняя такое дыхание, ты будешь наполняться особой энергией СТРАСТИ, с помощью которой ты будешь очень сексуальной и потрясающе притягательной!

Как же выполняется это дыхание? Попробую тебе объяснить...

Практика «Дыхание страсти»

Включи сексуальную музыку, зажги ароматические палочки и уединись на некоторое время, чтобы тебя никто не беспокоил. Сядь на колени и прикрой глаза, начни поглаживать себя и спокойно и глубоко дышать.

Постарайся ярко представить особые образы, которые тебя возбуждают, вспомни нечто такое... особенное.

И вот самое главное! Делаешь глубокий вдох и на выдохе страстно стонешь со звуками: «Аааа...». Вновь вдох, и на выдохе: «Ооооо...». Вдох, и на выдохе сладострастное: «Ммммм...».

Дыхание становится более чувственным, ты продолжаешь гладить себя и дышать.

Через несколько таких «особых» выдохов ты почувствуешь приятное возбуждение и легкое головокружение — это нормально. Это значит, что ты наполняешься сексуальной энергией БОЛЬШОЙ СИЛЫ.

Постепенно заканчивай дыхание через 5 минут. Переходи на спокойный вдох-выдох и спокойно посиди еще несколько минут.

В описании я оставлю тебе ссылку на полное дыхание страсти, переходи по

ссылке и делай дыхание страсти вместе с медитацией.

Эта совершенно волшебная, а главное, единственная техника откроет твой женский потенциал и сделает тебя необъяснимо притягательной!

Вот какое впечатление о таком дыхании у моей ученицы Ханны:

«....Когда я первый раз сделала такое Дыхание Страсти, мне было тяжело выдавать из себя эти звуки. Звуки страсти не хотели из меня выходить. В голове звучал голос о том, что это неприлично и что так делать нехорошо... Но мои отношения с Робертом (это мой любимый человек) зашли в тупик, он постепенно стал терять ко мне интерес... И я решила перебороть себя. И вот у меня начало получаться! Я даже стала получать удовольствие от этого... И как-то, перед нашей встречей, я решила попробовать подышать. Когда после дыхания я услышала звонок в дверь я немножко растерялась и в таком «особом» состоянии, пошла открывать дверь. Каково же было мое удивление, когда он чуть ли не с порога стал заваливать меня комплиментами... и у нас была такая чудесная и неповторимая ночь...»

Оказывается, можно самой наполниться этой самой сексуальной энергией, которую так чувствуют и любят мужчины. Вот так за 5 минут ты можешь превратиться из Золушки в Афродиту — Богиню Любви!

И, конечно, пробуя дышать таким образом во время сексуального контакта с партнером, ты ощущаешь особые, неповторимые ощущения! Он будет в восторге!

А совершая такое дыхание перед вечеринкой или праздничным вечером, ты заметишь особый блеск в твоих глазах, ты будешь особенна и неповторима!

И даже если у кого-то лучше наряд или дороже украшения, РАВНЫХ ТЕБЕ НЕ БУДЕТ!

Ведь никто, кроме тебя, не знает этой нашей тайны...

Я желаю тебе самых-самых приятных впечатлений, горы дорогих подарков и ярких эмоций счастья и любви.

Урок 27. Как сделать мужчину Джином?!

Сегодня, моя удивительная, будем говорить только о тебе!

О тебе и твоих удовольствиях и желаниях! Может, ты уже и забыла, что это такое?

Очень часто мы забываем о своих желаниях, считаем неприличным просить что-то и ясно сказать партнеру, чего же собственно мы хотим, даже когда он нас открыто об этом спрашивает.

Интересно, что происходит с тобой, когда мужчина задает следующий вопрос: «Чем бы ты хотела заняться сегодня вечером?»

Предлагаешь ли ты ему огромное количество вариантов ответа на данный вопрос, каждый из которых отличается не только новизной, но и долей непритязательной изысканности?

Говоришь ли ты ему о своем тайном желании поужинать огромными лобстерами при свечах, а после ужина станцевать танго с розой в зубах?

Скорее всего, ты идешь на попятную в ожидании его собственной реплики и спрашиваешь его: «А что бы ты хотел, дорогой?» И обычно ты советуешь ему нечто скромное, например то, от чего бы он никогда не отказался: ужин и просмотр кино, или: «Мы можем взять напрокат фильм и спокойно оставаться дома. Я что-нибудь приготовлю».

К сожалению, последние несколько идей возникают у большинства женщин слишком часто!

Скука — вот оно самое страшное в отношениях! Согласись, какой ужасный ответ на такой замечательный вопрос!

А ты могла бы воспользоваться моментом и осуществить хотя бы некоторые свои желания!

К сожалению, большинство женщин боятся говорить, что они хотят, а многие даже не знают, чего же они хотят. Когда женщина игнорирует свои желания, они, как правило, атрофируются, а затем и исчезают вовсе. И, конечно, на месте всего этого появляются негативные эмоции и разочарования!

Моя новая ученица Зара поделилась откровением, что давно перестала желать! Зато она знала, чего должна хотеть «порядочная» женщина: убирать, стирать, заботиться о детях и т.д. Она забыла, когда она радовалась последний раз, когда смеялась от души!

И миллионы женщин, подобно Заре, находятся в такой ловушке: они знают, что ДОЛЖНЫ хотеть, однако уже совсем забыли, что они хотят на самом деле. Помимо того, ты можешь забыть о более радостных моментах в твоей жизни, которые дают тебе энергию и силу. Давай попробуем все-таки выяснить, чего же ты лишаешь себя каждый день? Ради чего ты жертвуешь своими удовольствиями?

Практика. Чего я желаю?

Это **упражнение** ты можешь выполнять одна перед зеркалом или с подругой, разделяющей желание быть роскошной царицей. Сядьте друг напротив друга, за столиком в кафе или любом другом удобном месте. Твоя подруга и компаньонка задает тебе вопрос, а ты отвечаешь, затем вы меняетесь ролями.

Она спрашивает: «Что ты желаешь?»

Твой ответ может быть, например: «В детстве я так любила гулять в лесу, я так давно хочу на природу...»

Она спрашивает: «Чего ты желаешь?»

Твой ответ: «Я хочу устроить себе праздник, лечь в ароматическую ванну, ласкать свое тело, сделать маску для лица и выпить кофе со сливками!»

Это упражнение проделывается в течение *15 минут с каждым участником*. В результате чего ты начнешь вспоминать самые тайные свои желания, может быть, то, что ты хотела еще в детстве, а потом забыла. Может, ты давно не гуляла в лесу? Забыла, когда последний раз каталась с горки? Может, ты еще в детстве хотела красивое красное платье и туфли, ярко накраситься и танцевать?

Все эти тайные желания, о которых ты узнаешь в процессе выполнения данного упражнения, запиши в свой блокнот и начни, наконец, доставлять себе удовольствие! Требуй от своего мужчины выполнения твоих желаний!

Есть такой замечательный анекдот: «Приходит мужчина домой и кричит: «Кто у нас в доме главный? Его жена отвечает: «Конечно, ты милый, главный! Главный исполнитель моих ЖЕЛАНИЙ!»

Ибо как в древней пословице говорится: «Чего хочет женщина, того хочет Бог!» И когда ты просишь у мужчины, ты просишь у Бога.

А для чего он еще нужен, мужчина, как не для исполнения твоих желаний! Конечно, теперь нужно ему сказать о своих желаниях. Для этого ты можешь написать список своих желаний и познакомить его с ними, например, повесив его на холодильник или на дверь в спальню. И когда твой партнер прочитает о твоих желаниях (о которых он и не догадывался, ты же ему не говорила об этом... или не обо всем...), он начнет их выполнять, начиная, может быть, пока с мелких.

А твоя задача обязательно его хвалить за это, как я тебя учила! Просить и хвалить! Если ты будешь делать все правильно, то скоро убедишься, как быстро твои желания становятся реальностью!

Как-то я встретила одну милую даму, свою давнюю знакомую. Надо сказать, она не отличалась особенной внешней красотой, но, насколько я знаю — у нее всегда была масса поклонников. Нет, нет, это не сосед, который говорит тебе с утра пораньше: «Надо же, как ты хорошо выглядишь... одолжи на бутылку». Это были директора, начальники, бизнесмены.

И вот она пригласила меня на чашечку кофе, и я не смогла отказаться, потому что мне всегда интересно общаться с необычными людьми.

— Боже! Как можно так хорошо жить одинокой и нигде не работающей женщине, — искренне воскликнула я.

— Да, ладно тебе! Все шутишь, — ответила она мне, улыбаясь. — Где уж хорошо!? Это всего лишь квартира, и в ней невозможно сделать бассейн, а я так люблю плавать.

Конечно, сначала сработала элементарная установка не говорить о себе слишком много, но пока готовился кофе, распространяя свой чарующий запах, располагающий к откровенной беседе, постепенно я услышала-таки ее секрет! Она призналась, что не каждый мужчина, который к ней желает приходить в гости, именно как мужчина ей интересен. Но он об этом никогда не узнает, тем более, если это начальник или еще какой-нибудь высокий человек. А что она с этого имеет?

— Ну, — осматриваясь вокруг своей комнаты, сказала она, — это мне подарили Арнольд, — и она посмотрела при этом на микроволновку. — Это подарок Михаэля — бизнесмена, он занимается мебелью, — и она показала на шикарный кухонный гарнитур.

— Помню, как он стеснялся его дарить, думая, что нет особого праздника, чтобы был повод ко мне прийти. Он просто привез это все и поставил меня перед фактом, что ребята сейчас немного натопчут, — рассмеялась она звонко.

Беседуя, мы дождались первых звезд и решили прогуляться по ближайшему парку. Когда она накинула свою новую шубку для прогулки, она прокомментировала:

— А это совсем смешной случай. Я прилетела в Испанию, решила сходить в один дорогой клуб — и там познакомилась с директором, оказалось, что он мой земляк. И только поэтому, как он говорит, он решил мне подарить шубу...

Ну конечно, моя дорогая, все это было бы просто красивой сказкой, если бы ты просто видела сейчас слова. Но самое главное, что во всем этом кроется (а это все было правдой, потому как со многими из вышеперечисленных мужчин в последствии я действительно познакомилась сама и воочию увидела их отношение к этой женщине) — это умение вовремя и кого нужно похвалить! Ну, уж если без сексуальных отношений мужчина готов исполнять желание женщины, то какой будет грех, если ты не сможешь попросить у того, кто разделяет твое ложе! Это же ложе царицы!

Надеюсь, этот урок поможет тебе почувствовать свои истинные желания, а не внущенные тебе обществом, подругами и коллегами!

Я желаю тебе исполнения твоих самых тайных желаний, любви и радости!

С любовью!

Урок 28. Как понять, что Он врет. Проверка мужчины

Здравствуй, моя прекрасная!

Сегодня я расскажу тебе очень важную тему:

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ВРЕТ ЛИ ТЕБЕ МУЖЧИНА! КТО ОН НА САМОМ ДЕЛЕ?
ПРАВДА ЛИ ТО, ЧТО ОН ГОВОРИТ О СЕБЕ?

Вот в какую ситуацию попала Джулия:

«Здравствуйте, Дорогая! Почему так получилось? Как я могла так обмануться! Когда я познакомилась с Алексом, он мне очень понравился. Красивый, молодой... Говорил комплименты... Он пригласил меня поужинать в не очень дорогой ресторан — тут уже мне надо было насторожиться, но я не обратила на это внимания. Алекс много говорил о своей работе, говорил, что он директор ресторана, дал визитку. Расспрашивал, чем я занимаюсь и хорошо ли живу (что уже странно). Напросился в гости. Конечно, я на тот момент не вспомнила уроки, где говорилось, что сам к нам может подойти только ниже нас по уровню энергии человек. Или альфонс, или какой-нибудь недостойный человек. Не подумала, что он подошел ко мне на остановке. Как там мог оказаться директор ресторана? И вот, он пришел ко мне домой, посмотрел, что я живу в достатке, и начал соблазнять меня. Смотрел в глаза, говорил, что искал давно такую, как я... Конечно, я расстаяла, даже подумала: «О, уроки Школы помогают!.. Мы провели ночь вместе. Утром у него зазвонил телефон, он ушел на кухню и долго говорил что-то. Потом пришел с таким лицом, будто у него кто-то умер. Я спросила, что случилось, а он рассказал душепитательную историю о своем долге, о том, что его могут убить... умолял помочь ему. Конечно, я отдала ему все, что было, а он обещал это завтра вернуть, очень благодарил, говорил, что любит меня... Конечно, не трудно догадаться, что я была наказана за свою доверчивость... Он исчез, а я осталась без денег, со слезами на глазах и болью в душе...»

Очень часто недостойные мужчины стараются что-то показать из себя, они много говорят, бахвалятся, очень демонстративно ухаживают, целуют руки... говорят громкие слова.

Настоящий достойный мужчина, как правило, ведет себя сдержанно, достойно. **ОН БОЛЬШЕ ДЕЛАЕТ И МЕНЬШЕ ГОВОРИТ!** Он не знакомится на остановке у киоска, его можно встретить только в приличном месте. Такой мужчина вряд ли подойдет первым, к нему нужно подходить самой. Он не будет много говорить о своем бизнесе первой встречной девушке.

Конечно, **значение имеет все**:

и внешний вид (аккуратный, ухоженный, дорогая обувь и аксессуары),

и манера общения (спокойная, неторопливая речь, не суетливое поведение),

и машина (главное, чтобы это был не наемный водитель, а сам хозяин!), и

т.д.  **БУДЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНА!**

Ложь часто остается нераспознанной из-за чрезмерной доверчивости, из-за неудобства и чувства ложного стыда. Часто еще с детства мама говорила, что некрасиво и нетактично переспрашивать или даже попытаться предположить, что мужчина может говорить неправду, особенно если он ухаживает за тобой. Разговор сделается неловким, если девушка выразит свои сомнения, она боится, что он рассердится и может вдруг не захотеть общаться...

Наблюдай за тем, как он говорит:

- ✓ Задавай все новые и новые вопросы по теме.
- ✓ Не показывай излишнюю осведомленность, если тема тебе знакома — наблюдай.
- ✓ Предложи ему повторить уже сказанное. Часто такие мужчины не всегда помнят, кому что и где они говорят.
- ✓ Тщательно наблюдай за выражением лица: мимолетное выражение эмоции на лице, человек может отводить глаза, смотреть в сторону, когда что-то придумывает и т.д.
- ✓ Изучай физиогномику: научись по чертам лица определять тип и характер человека (об этом поговорим в следующих уроках).
- ✓ Он может «давить на совесть»: «Как ты могла про меня такое подумать!?", «Ты мне не доверяешь?», «Да, вы все такие: я от всей души, ни перед кем я не был так открыт (честен, искренен и т.п.) — а ты!..»
- ✓ И, конечно, самое главное — его нужно проверить!

...А как?

Детектор лжи - как распознать достойного мужчину

Чтобы проверить мужчину, не нужно много хитрости, дипломов по курсам психологии и других заморочек. Просто попроси его помочь в чем-нибудь материально! Например, можно сказать с грустным лицом, что нужны деньги на что-то важное, например, на лекарства маме!

Нормальный и достойный мужчина всегда выразит готовность помочь и поможет! Он не будет выяснять много, требовать подтверждения болезни, какие-то документы и т.д.

Он, как благородный и достойный человек поможет решить проблему, а не будет спрашивать, сколько ты зарабатываешь!

К сожалению, женщина менее подозрительна, чем мужчина, и всегда предполагает, что ей говорят правду, особенно если, на ее взгляд, это она его выбрала, а не он — ее!

Дорогая, в наш век, когда женщины становятся более активными и уверенными, более успешными — мужчины часто стараются пристроиться к успешным женщинам! И это не какое-нибудь редкое исключение из правил. Это начинается с самого детства: заботливая мать старается выбрать место в транспорте для своего «маленького» 10-летнего сына (в то время как ребенок миллионера приносит своему итак уже богатому отцу собственоручно заработанные 100 долларов за день). А вот другая любящая мать: как же купить, работая прачкой, своему сыну, который «еще студент», квартиру — «вдруг женится?»... Таких ситуаций много.

Попробуй сегодня же проанализировать обычные уличные ситуации: кто вырастет из этого мальчишки, который, прячась за маму, требует, чтобы ему уступила место вон на той качельке та девчонка. Или вон — идут братик с сестренкой, а их мама говорит: «Дочь, ты же старшая, уступи братику игрушку».

Годы идут, дети вырастают. Девочки становятся женами, матерями, любимыми, а мальчики... кем были в детстве — теми и остались!

В древности, если юноша заявлял, что ему пора искать себе подругу, местные мудрецы (старожилы, вожди племени, глава рода и т.д.) ставили какое-нибудь условие, которое было по плечу только взрослому мужчине. И если юноша выполнял его (приносил шкуру убитого им медведя, стадо лошадей, срезанную голову врага — этого не надо сегодня требовать — ограничимся 1000 инвалютой), только тогда говорили: «Да, мы видим: ты уже можешь обеспечить свою женщины, одеть и накормить не только ее, но и, если появятся, детей тоже!»

Поэтому, будь осторожнее, выбирай только достойных и богатых мужчин! Не забывай проверять их... Тогда в твоей жизни не случится такого, как с Джулией, твоей соседкой, одноклассницей, троюродной сестрой и т.д.

Будь мудрой женщиной. Учись на чужих ошибках!

С нетерпением жду твои наблюдения и вопросы!

Урок 29. Охота на олигарха

Здравствуй, моя роскошная королева, достойная всех благ этого мира!

Сегодня мы попробуем порассуждать с тобой, а кто же такой олигарх и какой надо быть, чтобы заполучить его себе в поклонники. Ты уже многое умеешь, и самое время попробовать себя в более сложном деле, в охоте на олигарха.

Олигарх — не простой среднестатистический мужчина, и встретить его не возможно как-то у магазина или просто на улице. А если бы ты вдруг встретила его, то какая ты? Соответствуешь ли ты ему?

Золотое правило: все в твоей жизни зависит от твоего состояния. Ты можешь притянуть и достичь всего, если у тебя будет правильное состояние Царицы Мира. Тогда и твой царь придет в твою жизнь. Ты готова?

Тогда дорогая, будем рассуждать, обучаться и сразу практиковать!

Посмотри себе прямо в глаза перед зеркалом, углубись внутрь себя. Почувствуй свою внутреннюю силу, потенциал достойной женщины. И скажи себе: я достойна самого лучшего мужчины. И потом задай себе вопрос?

— Чем ты можешь привлечь его?

— Как ты должна выглядеть, чтобы он обратил на тебя внимание?

— Часто ли ты бываешь в тех местах, где могут появляться такие мужчины?

— Какое состояние я должна излучать, чтобы быть рядом с самым достойным мужчиной?

Самодостаточность – это твой самый главный козырь!

Подумай о том, что у такого мужчины есть жена и 2 десятка любовниц... Что, испугалась? А вот у достойных мужчин всегда есть еще кто-то, и если ты ищешь достойного, то он может быть женат, но при этом щедрый, богатый, человек, который может помочь тебе решить все твои проблемы!

Ты должна быть очень-очень смелой, яркой, хитрой и самодостаточной! Уметь быть неординарной и активно реагировать.

Но если ты простая, хорошенка девушка с добрым сердцем и прекрасными навыками приготовления борща, то лучше поинтересуйся домовитыми мужчинами среднего достатка! Но я слышу возмущенные возгласы:

— А как же «Я достойна быть с самым богатым и влиятельным мужчиной!» и «Я достойна дорогих подарков!»

Тогда начни смело действовать. Конечно, посмотрев на себя критически, ты должна размышлять конструктивно. Равняясь на такой уровень и включаясь в новый образ себя: успешной, шикарной, яркой.

Пройди по дорогим, очень-очень дорогим магазинам, примеряй роскошные наряды, украшения, обувь... Главное, ощутить и войти в состояние “я достойна всего самого лучшего!” Постарайся свободно примерять все, что нравится, несмотря на наличие денег в кошельке, главное — войти в состояние.

Мысленно или вслух произнеси эти фразы:

Я достойна роскошной жизни!

Я достойна ходить в изысканной одежде!

Я достойна дорогих подарков и всегда выглядеть, как кинозвезда!

Важно еще понять, что для роли мужа олигарх тебе совсем не подходит! Если ты встретила такого человека, малейший намек «вслух» на создание семьи — и все! Его уже нет рядом. Успешнее будет всем своим видом показывать ему свою независимость, необычность поведения и манер. Твоя задача изобразить как можно более независимую и востребованную барышню. Попроси подруг во время вашей встречи постоянно звонить тебе на мобильный, изображая страстных любовников, договариваясь с тобой о свиданиях, о «поужинать на неделе». Все эти переговоры должны протекать в присутствии твоего избранника. Неплохо засветить визитные карточки многочисленных поклонников. Это поднимет твой рейтинг в Его глазах.

Запомни важную вещь: олигарх никогда не будет твоим на 100%, а ты не будешь единственной. Вокруг него всегда будет много женщин, которые будут добиваться его внимания. Тебе нужно относиться к этому спокойно и с достоинством. Если ты будешь предъявлять ему претензии и что-то требовать то потеряешь его сразу и навсегда.

Показывай легкость в общении, независимость суждений, размышляй о свободных взаимоотношениях и т.д. Не забывай хвалить его, но необычно, не так, как другие. Изучи физиогномику и к месту скажи, что его большой лоб говорит об уме, а проницательные глаза — о хорошем логическом мышлении, а еще брови говорят о доброте и щедрости... Используй легкие прикосновения к его руке, взгляды, голос... — все это привлечет его внимание.

Но самое главное — обозначить, зачем он тебе нужен. Если ты хочешь семью и детей — то олигарх вряд ли для этого подойдет, зато улучшить твою жизнь он может. Главное, чтобы он заботился о тебе, дарил дорогие подарки, решал твои проблемы, тогда в ваших отношениях будет правильный энергообмен. Вернись к уроку «Как дарить и принимать подарки» — это тебе поможет.

Моя знакомая Марго делала так: «О! Я только недавно прилетела из Европы, а мои вещи еще не дошли. А как же и в чем я могу пойти с тобой на этот вечер? Давай мне что-нибудь купим?» Нормальному поклоннику не приходится повторять много раз: он идет в самый дорогой магазин (а в другой он и не ходит), и ты выбираешь там все, что хочешь. И, конечно, благодаришь его за подарок так, чтобы он это запомнил и ему хотелось дарить и дарить тебе что-то новое, быть «хорошим» для тебя...

Если с тобой произошло то, что называется словом «любовь», и герой твоего романа — ОН, то не знаю радоваться ли за тебя?.. Тебя могут уже не радовать подарки и украшения, ты будешь думать, где он и с кем... И вместо того, чтобы думать, как жить лучше и богаче, в голове только «сахарная вата» — тогда ты его потеряешь.

Продолжая быть самодостаточной, активной и яркой, всегда в хорошем настроении, ведя себя независимо и с достоинством, ты будешь всегда на высоте! А изучив «искусство брачных покоев» на элитных семинарах Женской Школы, ты будешь восхитительной любовницей! Главное познавай все секреты и используй их в своей жизни, тогда успех с самым достойным мужчиной тебе обеспечен!

Удачи тебе в этом!

Урок 30. Мышление царицы – путь к успеху

«Чтобы добиться чего-то по-настоящему великого,
мы должны не только действовать, но и мечтать,
не только планировать, но и верить».

Анатоль Франс

Здравствуй, моя уверенная и знающая себе цену царица!

Сегодня мы с тобой будем расширять твои возможности и убедимся в том, что
ДЛЯ ТЕБЯ НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО!

Приведу тебе небольшую цитату Люис Кэрролл из Книги «Алиса в стране чудес»:
— *Нет смысла пытаться*, — сказала Алиса. — *Нельзя верить в невозможное*.

— *Полагаю, у тебя просто не было практики*, — заметила Королева. — *Когда я была в твоем возрасте, я всегда занималась этим по полчаса в день. Порой я успевала еще до завтрака 6 раз поверить в невозможное*.

Самое главное это твое внутреннее состояние. Важно обрести стержень уверенности в себе, самодостаточность, ощутить, что ты достойна всего самого лучшего в жизни. Перестань себя ограничивать. Оправдываясь тем, что нет денег, и поэтому это не для тебя. Оправданий может быть много, за которыми кроется состояние «Я не достойна». Многие думают, что вот у меня появятся деньги, и я пойду в дорогой салон. Но как же они появятся, если ты уже себе запретила все это?! Вселенная всегда будет отвечать на твой желание, потому что чего хочет Женщина, того хочет Бог.

Самое главное на данном этапе — попробовать разобраться: «Какие взгляды на жизнь и на себя меня же ограничивают?» И расширить эти границы, изменить свое мировоззрение.

Вот что рассказала Нелли:

«Когда мне предложили пойти в дорогой косметический салон просто на лекцию, чтобы начать привыкать к дорогим местам и чувствовать себя там легко и свободно психологически, я ужасно испугалась. Сразу столько мыслей в моей голове: что это не для меня, что я никогда не смогу себе этого позволить и т.д. В

моей голове возникло столько протеста, столько страха. Богатые женщины казались мне какими-то недоступными и страшными стервами...

Но я преодолела себя и пришла. Когда в перерыве между лекцией всем показывали салон, мне было даже страшно подумать, сколько все это стоит. И вдруг в какой-то момент все во мне взбунтовалось, и я вспомнила упражнение «Я достойна». Смотря на всю эту красоту, я работала над собой и говорила себе: «Я достойна бывать в таких местах!» И вот плечи мои распрямились, я перестала нервничать, почувствовала уверенность в себе. Все эти женщины уже не казались мне страшными, а, наоборот, я наблюдала как они себя ведут, многому научилась, завела интересные знакомства и даже попала в элитный Дамский Клуб. А после этого со мной случилось чудо! Мой недавний знакомый предложил мне пойти именно в этот салон (он там иногда обслуживался) и сделать там все, что я захочу! Вот и случилось невозможное! Оказывается, я сама себе все запрещала... Теперь моя жизнь будет строиться по-новому! Спасибо Вам!»

Так что же ты будешь делать: продолжать сетовать на судьбу или начнешь работать над собой, чтобы жизнь твоя изменилась?! Помни ты хозяйка своей судьбы!

А жизнь твоя не зависит от размера зарплаты, от наследства твоей бабушки и уж тем более от будущей пенсии. Твоя жизнь — это совокупность мыслей, которые ты же сама и культивируешь в себе. А какие мысли могут возникнуть в твоей милой головке, если перед выступлением на новогодней елке твои мама, папа и бабушка с соседкой в один голос твердили: «Ну и что, что ты идешь на елку в костюмчике старшей сестры, потому что у нас нет так много денег, чтобы каждый год покупать новый костюм. Зато смотри, какой он чистенький, наглаженный и накрахмаленный!» Или помнишь, как ты мучилась, что одеть на выпускной бал, а тебе все те же «доброжелатели» объясняли преимущества маминой кофточки, которую она тебе позволила только 1 раз надеть 16 лет назад после твоих родов: «Ведь ты же сама еще не зарабатываешь, вот окончишь ВУЗ, устроишься бухгалтером и будешь сама покупать то, что хочешь!»

СТОП! Вот оно! Как же теперь ты будешь получать от жизни всего, что ты хочешь, если хотелку у тебя сломали словами: «НАДО», «ПОТОМ», «ВОТ КОГДА...», «А У ДРУГИХ И ТАКОГО НЕТ!»

И почему это ты сама всего должна добиваться? Срабатывать на трех работах и только тогда иметь все, что ты хочешь? Кто сказал? Коммунисты, борющиеся за равноправие женщин и мужчин? Да такого никогда не было: ни в древности, ни при царе Горохе, ни во всей Вселенной!!! Сам Бог тебя сотворил женщиной: благоухающим божественным цветком Бога, за которым хочется ухаживать; красавицей, которой должны все восхищаться; царицей, в конце концов, которой должны преподносить дары!!! И всему этому нет места среди равноправия.

В древности мужская особь считалась добытчиком, при царе Горохе — кормильцем, а во Вселенной все поклоняется женскому началу, порождающему миры и Галактики!

Но разве тебе это говорили в детсаде? А, может быть, в школе? Нет? Ну, наверное, на работе? Тоже нет? Только в нашей школы ты познаешь все секреты, которые ты должна была изучать с раннего детства, чтобы в жизни иметь все чего ты пожелаешь.

«...В НАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО...»

Поэтому теперь ты должна это четко осознать: понять, что программа бедности — это не твое, это не твои собственные мысли, а значит, не твоя жизнь! Ты живешь по чьему-то чужому сценарию. Вспомни ту сказку, которую ты играла в детстве — разве в ней был такой сценарий, по которому ты сейчас живешь? Разве в этой сказке был такой принц, который бы тебе, принцессе, говорил: «Дорогая, это слишком дорого, давай я подарю тебе, что подешевле, ведь главное — не подарок, а внимание». В твоей сказке он наверняка дарил царство, корону, сундуки с драгоценностями... Просто твой ум еще был свободен от чужих представлений, какой должен быть Он — твой избранник.

Поэтому давай вернемся в детство — а значит, станем сами собой! Давай позволим себе мыслить свободно, а не в рамках: «У нас в семье никто и никогда...», «...Зато как у всех людей», «Лишь бы не выделяться, надо быть скромнее»... Эти мысли не свойственны принцессе, а тем более царице!

Итак, ПРИМИ СВОЮ СИЛУ, ДОСТОИНСТВО, а не слабые мысли, которые тебе внушили. Я подарю тебе упражнение, которое поможет тебе сформировать новые позитивные утверждения и стремиться в прекрасное и счастливое будущее, полное новых возможностей!

СИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

Найди место, где тебя никто не потревожит. Возьми листок бумаги и раздели его на 2 колонки. В левой колонке напиши свое старое убеждение, оставшееся в прошлом.

Составь список убеждений, которые ограничивают твои возможности, используя следующие фразы:

Я была...

Раньше я...

У меня никогда не было...

Я не могла...

Использование таких убеждений в прошлом позволит легче о них думать, как об ушедших в прошлое!

Спроси себя, каким новым убеждением хотелось бы тебе его заменить. Осознав новое убеждение, запиши его в правой колонке напротив старого. Спроси себя: какую пользу принесет тебе это новое убеждение и как оно улучшит твою жизнь!

Приведу пример:

Старые слабые установки	Новые сильные установки
1. У меня кривые ноги, я не красивая, невзрачная	1. Я красивая, яркая, я достойна всего самого лучшего
2. Я бедная, но гордая	2. Я легко прошу дорогие подарки и получаю все самое лучшее
3. Бьет, значит, любит	3. Я уважаю себя. Рядом со мной только самые достойные мужчины

Дальше продолжи сама...

Выполняя такое упражнение, ты начнешь формировать новое отношение к себе. Выполняй его каждый раз, как только начнешь ощущать, что какое-то убеждение ограничивает твои возможности!

Позволь себе то, что ты раньше себе не позволяла и наслаждайся этим! Разве ты хотела родиться на Земле, чтобы себя в чем-то ограничивать? Наверняка не для этого ты рождена! Соверши прыжок, такой же смелый, отчаянный, но восхитительный, как с вышки водопада в ЖИЗНЬ!!! Окунись в ее бурное движение!!! Учись находить берег, чтобы вновь радостно броситься в пучину жизни!!!

Удачи!

Урок 31. На меньшее я не согласна!

«Скромность украшает человека...
Нескромность — женщину!»

Настоящий мужчина

Здравствуй, моя дорогая, истинная царица!

Ну, как прошли дни после последнего урока? Сколько дорогих салонов ты у меня обошла? В скольких примеряла дорогие платья и украшения? А сколько из этого уже стало твоим?

Как «ничего»!? Как «мало»!? Как «даже не заходила»!?

“Ведь, если звезды зажигают — значит — это кому-нибудь нужно?” — сказал еще когда-то Маяковский. А если перед тобой лежит вот эта красота на прилавке, от

которой начинают сверкать твои глаза — значит, кто это должен носить? Правильно, ты! Если ты до сих пор со мной не согласна в этом вопросе, то еще раз прочитай предыдущий урок.

А сегодня ты будешь избавляться от страха просить у своего мужчины подарки и деньги! Да, именно страх и воспитание, данное тебе в детстве, мешает тебе быть избирательной и получать то, что заслуживает достойная женщина.

Оказывается, еще с давних времен считалось вполне нормальным и естественным то, что мужчина, который ухаживает за женщиной, а тем более который считается ее любовником, просто обязан дарить подарки, обеспечивать свою любимую всем необходимым.

В Древней Руси мужчину называли кормильцем. Он был в состоянии содержать огромную семью, много детей и престарелых родителей. Он не лежал на диване, прося у жены деньги на сигареты и утверждая, что не может найти работу.

Что же происходит в нашем современном мире? Почему нам, настоящим женщинам, достойным всего самого лучшего, постоянно говорят, что мы меркантильные, что нам нужны только деньги и т.д.? А кто это говорит? Это говорят недостойные нас мужчины, жадные, те, которые хотят даром получать нашу энергию, не давая ничего взамен. Больше не тратить время на таких мужчин. Это в прошлом.

Часто такие мужчины, когда познакомятся с девушкой, рассказывают ей душепитательную историю типа такой: «Ты знаешь, я уже никому не верю, была у меня девушка, но она хотела только мои деньги. В это время девушка говорит: «О! Какой ужас! Но я же не такая, я хорошая!» Вот! А ему только этого и надо! Теперь он спокойно, ничего не давая тебе, будет пользоваться тобой совершенно бесплатно. А если ты что-то попытаешься у него попросить, скажет: «Я так и знал! Ты такая же, как все!» Но разве ты, прекрасная, нежная и сексуальная, не достойна подарков, дорогих салонов, красивой одежды? Конечно, достойна. И если тебе вдруг встречается такой вот «принц» — знай, от него надо бежать подальше!

Если мужчина влюблен в тебя и он действительно достойный мужчина — он сделает все, о чем ты его попросишь. Он будет постоянно удовлетворять твои желания, не особенно заботясь, во сколько ему это обходится. А вот некие альфонсы, о которых ты уже наслышана, существуют и сегодня. Они, пользуясь доверчивостью женщины, выманивают у нее деньги и делают это весьма успешно! Говорят, что любят ее, хотят жениться. Эта магическая фраза «Я тебя люблю! Давай поженимся!» просто околдовывает женщину, как будто гипнотизирует ее, и она становится абсолютно беспомощной! Готовой все отдать ради любимого...

Однако, поставь себя на его место. Например, если ты действительно любишь его, разве ты не станешь помогать ему? Почему же ты не говоришь: «Ты корыстный, ты меркантильный...!» Особенно, когда он просит совсем немного денег (тысяч 20 долларов) на открытие нового бизнеса, который он создает исключительно ради тебя! Где же осторожность и осознанность? Где рассудительность? Будь разумной женщиной.

Теперь ты знаешь: тот, кто действительно любит, никогда не откажет тебе в просьбах!

Даже в Древней индийской Книге Любви «Камасутре» существует такая глава: «Как попросить деньги у поклонника». Считалось вполне нормальным и естественным получать от него деньги. И если этого не происходило — это считалось большим позором! Существовало несколько правил на этот счет, с которыми я тебя немного познакомлю:

При различных случаях просите у него деньги на покупку одежды, украшений, духов, причем просите больше, чем они стоят. Время от времени от покупок можно отказываться, а деньги оставлять себе. И оставшейся деньги лучше всего направить на свое саморазвитие. Саморазвитие твой главный козырь в том, чтобы быть вместе с самым достойным мужчиной.

Расхвалив его великодушие, скажите, что вам не на что приобрести подарки вашей маме или сестре, маленькому племяннику к какому-то празднику или нужны средства на лекарства, так как мама заболела.

Жалуйтесь ему, что вы не можете сделать что-либо приятное для себя (сходить, например, на концерты или другие дорогостоящие мероприятия, очень устали и хотели бы отдохнуть где-нибудь на островах или в Париже, посетить курорт), чтобы всегда быть с ним здоровой и веселой. Все только для него!

Соберите своих друзей на торжество или устройте ему праздник, предварительно взяв у него деньги на расходы.

Пожалуйтесь на то, что у вас есть долги и вам придется продать драгоценности, чтобы их возместить.

Можете пустить слух о большой щедрости ваших бывших любовников.

Скажите о том, что вам набивается в ухажеры какой-то богатый человек и, наверное, вы будете вынуждены принять его ухаживания, хотя с удовольствием остались бы с ним.

Запомни - твое состояние это главное, что поможет тебе иметь все чего ты хочешь в жизни, поэтому важно постоянно заниматься саморазвитием, посещать Места Силы, обрести внутреннюю самодостаточность и не зависит от мужчины. Но вместе с тем правильно выстраивать отношение.

И в этой же книге написано, что если мужчина стал давать меньше денег, обещает и не дает ничего, говорит одно, а делает другое — ЕГО НУЖНО ОСТАВИТЬ!

Так говорится в древней мудрой Книге «Камасутра». Оказывается, все уже давно известно и прописано, но нам с детства внушали совершенно другое: «Пожалей его!..», «Главное, что он тебя любит!..», «Он изменится!..», «Не в деньгах счастье!..», «А вдруг останешься одна!..», «Просить нехорошо!..» и т.д. Все это не приемлемо для настоящей женщины, роскошной и знающей себе цену!

Практика для тебя на избавление от страхов

И сегодня, и каждый день ты будешь проделывать особый **магический танец Амазонки «Избавление от страхов»!**

Включи жесткую, агрессивную музыку и начни танцевать активно. Нанеси магический макияж в стиле «женщина вамп». Представляй себя Амазонкой, Богиней острова, где женщины повелевают мужчинами. Войди в это состояние целостно! Представляй, как к твоим ногам несут дары, богатые подарки, а ты спокойно принимаешь их, не чувствуя себя чем-то должной и обязанной. Увидь себя красивой, яркой собранной и жесткой.

А теперь начни яростно отмечать от себя слабых, бедных и недостойных партнеров. Совершай активные движения руками, отбрасывая их. Говори вслух: «Я никогда не буду общаться со слабыми мужчинами!» Говори так несколько раз подряд, пока ты не поймешь это всем своим существом!

А теперь из своего нового состояния Богини, прекрасной Амазонки, посмотри внутренним взором на мужчин, которые окружают тебя в твоей жизни, и разберись: кто из них действительно достоин твоего внимания, а кто нет. Находясь в таком критично настроенном состоянии, ты увидишь все недостатки своих партнеров и быстро поймешь: кто есть кто. Ты увидишь их сущность.

Начни проверять их, не открывая глаз, пробуй просить у них деньги, как бы мысленно. Ты даже можешь увидеть, как они реагируют на твою просьбу. И тебе станет все ясно!

И в конце магического танца представь те подарки, украшения, а может, и сумму денег, которую ты хочешь получить и начни проговаривать: «Я достойна...», перечисляя и ярко визуализируя, что конкретно ты хочешь получить в подарок.

Это очень сильное упражнение, особый магический танец, где ты сольешься со своей женской сущностью! Почувствуешь в себе новую неизведанную силу! Поймешь, кто ты есть на самом деле.

Моя ученица Лорена, проделывая такое упражнение, получила в подарок дорогой автомобиль и, конечно, с радостью сообщила мне об этом. Ее мужчина вдруг подумал (не без ее участия), что такая женщина должна ездить на своем авто, что она этого достойна!

Желаю тебе удачи и осуществления твоих сокровенных желаний. У тебя все получится!

Пиши мне о своих успехах!

Урок 32. Голая Правда о мужчинах

Здравствуй, моя восхитительная!

Как много ты уже умеешь и как ты стала правильно мыслить, а главное, действовать. Многие мои ученицы сейчас пишут о своих успехах и о том, что бы еще хотелось изменить в своей жизни. Из огромного количества таких писем выяснилось и такое, что, оказывается, мужчины тоже пытаются повлиять на поведение наших прекрасных учениц. Видя их красоту, чувствуя ту силу, которую они обретают, занимаясь на наших тренингах, испытывая к ним притяжение и (вполне нам понятное) влечение (а иначе и быть не может), они пытаются вести себя как и со всеми обычными женщинами. Но мы-то с тобой понимаем, не правда ли, что это они так себя ведут по привычке, они же не виноваты, что их мама не научила, что женщины бывают разные, в зависимости от их предназначения.

И ведь, действительно, кто-то рожден быть рабочим — их много, кто-то — творчеством заниматься — их меньше, но тоже достаточно, а есть еще супер-женщины, так называемые Женщины с большой буквы, или просто БОГИНИ, к числу которых относишься теперь и ты. Но их так мало, иначе, что были бы за Богини, если по численности их было бы столько, сколько менеджеров в любом супер-маркете?

Так вот, наши «необразованные» мужчины и пытаются убедить наших милых учениц, что неправильно просить у них деньги, что женщины должны любить их только за то, что они есть, и т.д. И когда одной из начинающих Богинь попадается такой «мужчина» (не побоюсь поставить кавычки, потому как разбираюсь в них, иначе не стала бы с тобой об этом вообще говорить), начинающий объяснять свой взгляд на взаимоотношения, который сводится к тому, что если хочешь, чтобы я тебя полюбил — отдавайся мне бесплатно! Такой вот лакомый кусочек, как ты... и бесплатно!..

А мы, если помнишь, сразу, чуть ли не с первых уроков обсуждали с тобой, что это взгляд альфонса, но кто-то может забыть это и начать в это верить и думать, что что-то с ней не так.

СТОП! Ты только подумай: «Кто сказал!?!» Герой знаменитого фильма «Красотка» мог такое сказать!?! Один из многих поклонников Клеопатры, завоевывающий целые страны и привозящий ей дары целыми кораблями, мог такое сказать!?! Тот, о ком ты мечтала в детстве, мог такое осмелиться сказать!?! Нет! Нет! И нет!

Вот недавно наша прекрасная ученица Скарлетт написала такое интересное письмо:

«Здравствуйте, дорогая! Недавно я пошла в ночной клуб (в нашем городе он считается достаточно приличным) и там познакомилась с мужчинами с одной только целью: узнать от самих мужчин, А ЧТО ЖЕ ОНИ ХОТЯТ ОТ НАС — ЖЕНЩИН, И КАК НУЖНО СЕБЯ С НИМИ ВЕСТИ, ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ. Я представилась, что психолог и пишу статьи для женского журнала. Они были уже немного выпившие и легко пошли на контакт. С виду достаточно прилично выглядели, каждый якобы имеет свой бизнес и деньги. Я взяла у них интервью, которое высылаю Вам, очень прошу прокомментировать все это...»

Изучив интервью, мне стало ясно, что эти мужчины хоть и богатые, но, по сути, не являются нормальными мужчинами. Так как рассуждают как альфонсы. Поэтому, дорогая, если такие мужчины, с такими рассуждениями попадаются на твоем пути, знай — это не твоя половинка! Это не твой спонсор, и, вообще, не стоит с ним общаться!!!

Что обычно говорят недостойные мужчины, чтобы просто пользоваться тобой (все дословно, поэтому и выражения мужчин — как они есть).

Вопрос:

— Какие тебе нравятся женщины?

Ответ:

— Мне нравятся активные и яркие женщины, которые проявляются активно, сами подходят и знакомятся, потому что мне не солидно самому подходить.

⇒ **(Комментарий от меня)**

Да, дорогая, это так, что большинство мужчин ждет, когда женщина сама даст знак или подойдет знакомиться, но когда ты проверишь мужчину — сразу станет ясно, что, может, и подходить-то не стоило!

Вопрос:

— Как ты считаешь, в чем основная ошибка женщин?

Ответ:

— Думаю, в том, что не умеют сдерживаться, сдерживать свои цели. Допустим, в первые встречи сразу начинают говорить о своих проблемах, пытаясь повесить их все на меня. Зачем мне нужны проблемы? Я хочу, чтобы девушка меня радовала и я получал хорошие эмоции, а когда она ноет постоянно — то все... мне это не нравится. Не хочу, чтобы у меня попрошайничали.

Вопрос:

— Вот ты сказал, что разводишь девушек на секс, а как это?

Ответ:

— У нас есть друг, он очень богат и может себе позволить делать все, что хочет. Он выбирает особенно красивую девушку, которая считает себя примой. И разводит на секс ее в грубой форме, потом объясняет ей, что она сделала не так. Вот был случай. Он подошел к одной, и она, как всегда, давай спрашивать, кто и что. Он представился директором обувной фабрики. Потом пригласил ее к себе в офис посмотреть новую коллекцию обуви, чтобы подарить ей сапоги. Сказал, что он щедрый и любит дарить подарки женщинам. Она согласилась. Приехали в офис. Она повелась, и он ее просто использовал, как хотел. Потом она говорит, а где же

сапоги? Он пошел в другую комнату, достал свои сапоги кирзовые с охоты и дал ей. Она была в шоке! Он поведал ей о том, что все вы такие и т.д.

Вопрос:

— Ну, это уже психическое отклонение, я считаю. Но что ты можешь посоветовать девушкам?

Ответ:

— Вот они, красивые, пришли сюда в ночной клуб. Но посмотри: вокруг здесь одна обкуренная молодежь, а мы пришли сюда просто снять глупых девок и заняться сексом. Они думают, что могут здесь найти свою судьбу, но круто ошибаются. Одна красивее другой. Вон как ищут глазами, шарят по сторонам — и это не очень красиво — никакого достоинства.

Вопрос:

— Вот ты сказал, что у тебя дочь 17 лет. А ты все это ей рассказываешь?

Ответ:

— Я — нет.

Вопрос:

— Почему ты не учишь дочь, как надо общаться с мужчинами?

Ответ:

— Как-то не думал, теперь начну это делать.

Вопрос:

— А вот сейчас почему не идешь снимать на ночь девчонку?

Ответ:

— Да вот лень уже. Сценарий всегда один: сначала ее поишь и не всегда кормишь, втираешь ей комплименты и много обещаешь, потом приглашаешь ее к себе — на всю эту канитель уходит часа 2 — потом еще секс, и уже утро, и сил нет. Нет никакой от этого радости что-то. Разве что перед друзьям потом обсудить, как она со мной.... и как я ее обул.

Вопрос:

— Даешь ли ты девушкам деньги?

Ответ:

— Да так копейки какие-то после секса могу дать, а могу и не дать. Но знаю: есть настоящие женщины, но их мало и найти очень сложно...

Вот так рассуждают недостойные мужчины, которые просто пользуются женщинами, а потом смеются, какие они глупые и как легко их обмануть.

А нормальный мужчина, наоборот, гордится тем, что может обеспечить женщину. Что вот как это престижно, что он помогает женщине и в состоянии украсить ее жизнь. В состоянии ей помочь: «Значит, я состоятельный мужчина», — так он рассуждает. В странах востока считается, что мужчина, у которого много жен — очень уважаемый человек. Так как он может себе позволить обеспечивать много женщин.

Главная ошибка женщины, которая хочет привлечь достойного мужчину — это забыть проверить партнера! Забыть попросить у него денег. А начать с простых проверок: например попросить, чтобы пополнил мобильный телефон, чтобы купил что-нибудь, что-то дал. Например, попросить: «Так холодно, надо бы сапоги..» или «Маме на лекарство...». Или можно зайти с ним в магазин и, примерив вещь, наблюдать за его реакцией, попросить, чтобы купил для тебя. И если его лицо не превратится в недовольную жадную гримасу, а он сделает то, что ты попросишь, с радостью — есть надежда, что он нормальный.

Прося деньги, женщина не попрошайничает на жизнь, а проверяет своего «партнера». Достойная женщина не попрошайничает, а требует, чтобы он ее содержал.

«Если он хочет секса от меня — значит, он должен меня всем обеспечить перед этим! Это не попрошайничество, а просто он должен, он обязан!» — вот так надо мыслить избирательной женщине, а иначе зачем он нужен?

Например, он приходит в ресторан попить чаю. Он же платит в 3 раза дороже за этот чай. В ресторане высокие цены. Мало того, что чай принесут, а еще с ним и общаются, а за общение надо платить. Официант не сидет с ним разговаривать: поставил чай и ушел, потому что не должны общаться просто так — за все надо платить: за общение, за то, что его кормят, за чай — за все надо платить. А ты как к себе относишься?

Запомни: если он тебе не дал сразу ничего, то и потом уже ничего не даст!

Ты — не попрошайка. Мужчина обязан содержать Женщину, а если он не может или не хочет это делать — значит, пусть встречается с дешевыми девицами, а достойные женщины не для него!

Женщина уже вкладывает деньги: наряжается, красится, пользуется дорогими духами и т.д. Почему надо бесплатно общаться? Извиняюсь за пример, но когда я была за границей, то случайно в одном ресторане услышала, что минута (!) просто общения с проституткой (!) стоит 5 долларов! И это самая маленькая цена. Допустим, пообщаться со звездой пару часов стоит 50 000 долл. Звезда же не будет общаться просто так. А ты, моя дорогая — тоже звезда. И у тебя, как у каждого человека, есть свои дела.

Помни: «Время — деньги!»

А это просто недостойные мужчины так хотят: все за просто так, как будто энергия женщины ничего не стоит.

Нужен правильный взгляд на вещи: если он не может или не хочет — значит, не нужно с ним общаться!

Смотри, моя удивительная, и учись на чужих ошибках, чтобы с тобой не случилось такого. Вот она: правда жизни.

Поэтому, чтобы с тобой ничего и никогда не случилось, ПРОВЕРЯЙ ЕГО НА ЩЕДРОСТЬ!

Чтобы ты, дорогая, не попала в такую глупую ситуацию, надо знать важное правило: **Пока мужчина не дал подарки, не подарил деньги в сумме (тысяча долларов), не стоит с ним и разговаривать.**

Еще раз внимательно перечитай уроки, дорогая, где говорится, с какими мужчинами и почему не стоит вообще знакомиться, и как определить нормальный ли мужчина перед тобой, достоин ли он тебя и способен ли на щедрые благородные поступки!!!

К сожалению, этот мужчина из интервью не является образцом достойного поведения, и уж тем более куда ему объяснять кому-то, даже дочери, как выбрать партнера и т.д., если он сам ничего не знает.

Вот так все происходит. А мы мечтали, что будет все по-другому...

Но по-другому может быть, если ты будешь избирательной, проведешь испытательные тесты-проверки (на щедрость) и тогда не попадешь в привычные сценарий альфонсов.

И эти настоящие женщины не для тебя!!!!!! Не для таких мужчин!

Вот такое знание пришло сегодня. Обдумай еще раз то, что ты прочитала. Да, конечно, неприятно такое узнавать, но лучше быть избирательной, чем стать очередной веселой историей вот таких вот с виду «приличных и богатых мужчин». Не уставай совершенствоваться, не позволяй никому использовать тебя. Будь Царицей!!!!!!

Урок 33. Магия гадания

Господи, как я рада вновь приветствовать тебя, моя прекрасная!

Вот и состоялась наша долгожданная встреча! Не знаю, как ты, а я очень соскучилась. Сколько всего интересного произошло за это время!!! Обещаю поделиться с тобой всем.

Если ты изучаешь мои уроки, дорогая, поздравляю тебя, ведь этот год для тебя точно год трансформации, открывающий новую судьбу. И мы переходим с тобой на новый этап, вступаем в достойную жизнь, с достойным мужчиной и с достоинством преодолеем все препятствия! Я поведаю тебе Искусство Шахерезады — искусство достойной жизни. У кого еще учиться общаться с достойным мужчиной, как не у нее — самой интригующей красавицы во все времена.

Кто же такая Шахерезада?

Шахерезада — старшая дочь царского визиря. Девушка редкой красоты и недюжинного ума, вызвавшаяся освободить народ от последствий неудачного брака Шахрияра. Пережив измену жены, царь уверился в порочности всех женщин, но поскольку обойтись без них было сложно, Шахрияр каждую ночь овладевал невинной девушкой, а наутро ее убивал.

Напросившись в царскую опочивальню в качестве очередной жены-жертвы, Шахерезада применила все свое красноречие. Она рассказывала царю сказки до восхода солнца, который не без умысла наступал на самом интересном месте повествования. Любопытство в Шахрияре всякий раз перевешивало кровожадность, и он давал Шахерезаде отсрочку до следующей ночи, желая услышать окончание сказки. Но на следующую ночь все повторялось. Таким образом хитрая девушка тянула время достаточно долго, пока к Шахрияру не вернулся здравый смысл, и он не отказался от массового истребления девственниц. А Шахерезада стала его любимой женой!

Как ты думаешь, почему она напросилась в опочивальню к шаху? Как ей удавалось удерживать внимание самого властного и могущественного мужчины в государстве? И не просто удерживать внимание, а избегать смерти? Что заставило правителя полюбить и богоугодить дочь визиря? Это целое искусство, дорогая моя, которое я поведаю тебе шаг за шагом...

И первый шаг — это понять, кто ты сейчас, кем была в прошлом и что ожидает тебя в будущем.

Гадание под звездным небом

Ночь это время мистики и предсказания уникально и притягивает к себе внимание тысячелетиями. Звездное небо открывается, и Космический поток опускается на Землю. Ты можешь оказаться под звездным дождем и наполниться его светом, если сделаешь практику восточных красавиц **«Сияние ночи»**.

Тебе понадобятся 3 свечи, благовония 3-х различных запахов, приятная восточная музыка и... наша женская книга. Ссылку на нее я оставлю тебе в описании. Если у тебя есть такая книга в печатном варианте, можешь гадать по ней. Если нет, то используй электронный вариант: загадывай номер страницы и строчку.

Да, да. Именно нашу женскую книгу, моя прекрасная. С помощью нее мы объединимся с Шахерезадой, и она поведает нам прошлое, настоящее и будущее.

Думаешь, что знаешь свое прошлое?.. А задумайся, почему события твоей жизни повторяются? Возможно, ты что-то упустила.

Думаешь, что видишь настоящее?.. А все ли события своей жизни ты расцениваешь правильно? Может, нужно посмотреть в другую сторону?

Думаешь, что уже спланировала будущее?.. Тебя ждет много сюрпризов, моя дорогая. Будь внимательна и приготовься к мистической встрече со своей судьбой.

Практика «Сияние ночи»

Заполни комнату звездным светом, открай шторы и позволь свету луны пробраться внутрь. Пусть в пространстве разливаются звуки восточной музыки.

Вдохни аромат благовоний

слева от себя расположи запах прошлого (более резкий аромат) вместе с одной зажженной свечой

перед собой — запах настоящего (более сладкий) с другой свечой

справа — запах будущего (более тонкий) с третьей свечой

Сядь на пол и положи книгу перед собой, руки свободно лежат на коленях. Если ты выполняешь ритуал не одна, то остальных участниц нужно разделить на 3 группы и посадить вокруг тебя. Они помогут в интерпретации гадания.

Расправь плечи, макушкой головы потяниесь вверх, прикрой глаза и позволь себе расслабиться. Представь над своей головой бескрайнее звездное небо. Свет звезд осыпается на тебя и заполняет своим сиянием каждую клеточку тела. Приготовься к путешествию в самые дальние уголки Вселенной и начни совершать **дыхание «Сияние ночи»**. С каждым вдохом ты набираешь сияние звезд, энергию для полета, для путешествия в другие миры, миры прошлого, настоящего и будущего, скрытого от тебя расстоянием и стенами твоей комнаты... Еще, еще... глубже вдох, глубже. Все тело сейчас взорвется от напора звездного света, взорвется мириадами красок, станет легким, невесомым и растворится во Вселенной. Стань самой Вселенной, наблюдающей изо всех уголков пространства миллиардами глаз за всем, что происходит в ее пределах... сверху и снизу, изнутри и снаружи...

Это не просто дыхание, оно должно захватывать всю твою сущность до мельчайшей частишки... И, наконец, спокойный вдох, свободный выдох.

Соедини руки в молитвенный жест у груди, а книгу сожми между ладонями. Прикрой глаза и призови **Шахерезаду**, пропевая ее имя 3 раза. Почувствуй, как тонким звездным потоком дух восточной красавицы проникает в сказки, и теперь она поведает твою судьбу...

Развернись влево и вдохни «аромат прошлого». Вспомни все яркие события за последний год: взлеты и падения, радости и печали, успех и неудачу.

Восстанови в памяти, какие цели ты ставила на этот год и все ли из них удалось реализовать. Нужно ли брать эти цели с собой в будущий год и на что стоит обратить особое внимание...

Сожми книгу между ладоней и с трепетом произнеси: «О, великая Шахерезада, поведай мне смысл уходящего года!» Распахни книгу и при свете «свечи прошлого», начни читать с того места, куда упал твой взгляд. Будь внимательна к каждому слову и учись читать между строк. Если ты проделываешь ритуал не одна, то вместе со своими помощниками разбери предсказание детально. Пойми, какой урок тебе нужно извлечь и сохрани его в памяти.

Развернись прямо и вдохни «аромат настоящего». Кто ты сейчас? Кем являешься и чем обладаешь? Ярко представь себя в центре, окруженную людьми, событиями, предметами... Всем ли ты довольна в своей жизни к настоящему моменту?

Сожми книгу между ладоней и с трепетом произнеси: «О, великая Шахерезада, помоги определить, что самое главное в моей жизни сейчас!» Распахни книгу и при свете «свечи настоящего» начни читать с того места, куда упал твой взгляд. Читай до тех пор, пока не почувствуешь, что обрела ответ... Запомни все, что рассказала тебе книга.

Развернись вправо и вдохни «аромат будущего». Представь свой яркий образ во всех деталях! Красивая, блестательная, ты в центре внимания достойных мужчин и... женщин! Тебе завидуют и стремятся подражать. За один твой взгляд и внимание мужчины готовы отдать все, что у них есть... Четко визуализируй свою цель. Кем ты хочешь стать и к чему стремишься?

Сожми книгу между ладоней и с трепетом произнеси: «О, великая Шахерезада, расскажи, что ожидает меня на Пути к совершенству?» Распахни книгу и при свете «свечи будущего» начни читать с того места, куда упал твой взгляд. Будь особенно внимательна и не упусти самое важное, что стремится поведать тебе Шахерезада.

Медленно закрой книгу и положи перед собой. Сядь на колени, соверши глубокий вдох, а с выдохом закрой свои глаза. **Восстанови в памяти все, что ты узнала о своей судьбе и поблагодари Шахерезаду за помощь:** «Спасибо тебе, мудрая красавица, за те знания, которые ты даровала мне в эту ночь». Скрести ладони на груди и склонись в знак признательности.

Развернись влево и со словами «Я извлекла уроки прошлого!» задуй «свечу прошлого».

Развернись прямо и со словами «Я реально смотрю в Настоящее!» задуй «свечу настоящего».

Развернись вправо и со словами: «Я построю счастливое Будущее!» задуй «свечу будущего».

Проделав ритуал «Сияние ночи», дорогая, ты наполнишься силой Космоса и светом Восточных красавиц. Научишься четко видеть, что мешает тебе на Пути к совершенству, и с легкостью оставишь это в прошлом. После Рождества все желания, которые ты загадала, будут набирать силу. Начнет увеличиваться твое сияние, моя блестательная королева.

Этот ритуал ты можешь совершить в любое время, прекрасная. Но ночью он имеет особую силу. После того, как ты проделаешь его, дорогая, ты войдешь в новую судьбу сильной и уверенной походкой. А все твои нескромные желания мы воплотим в жизнь вместе с помощью наших уроков!

Пиши мне о своих успехах.

До встречи в мире роскоши и красоты.

Урок 34. Танец женской сущности

*«Этот ценный рубин — из особого здесь рудника,
Этот жемчуг единственный светит особой печатью.
И загадка любви непонятной полна благодатью,
И она для разгадки особого ждет языка».*

Так воспевал в стихах свою возлюбленную настоящий мужчина, великий ценитель всего прекрасного, мудрец и поэт Омар Хайям.

Ты никогда не задавала себе вопрос, почему самые сильные, мудрые люди испокон веков превыше всего ставят красоту, а красоту женщины — особенно? Конечно, прекрасно, если у тебя от природы точеная фигурка, лицо с совершенными пропорциями и грация пантеры. Ну, а если нет? И даже если да — все ли это, что нужно для полного счастья? Ведь есть много красивых женщин, но, увы, несчастных. Есть много красивых женщин, но как ни странно не все из них привлекают внимание...

Многие женщины могут выложить несколько зарплат, чтобы приобрести какую-то штучку, которая так прелестно смотрелась на Пенелопе Круз, Бейонсе или другой красавице современности на обложке модного журнала. Ведь она излучала какую-то удивительную гармонию, что было невозможно отвести взгляд. Почему?

*«Так что такое красота?
И почему ее обожествляют люди?
Она сосуд, в котором пустота,*

Или огонь, мерцающий в сосуде?»

Конечно, все дело не в «сосуде», который нам предлагают кутюрье за большие деньги, типа костюма от «Шанель», духов «Армани», платья от «Ив Сен Лоран», а все дело в шарме, который и отличает алмаз от стекла, блестящего на солнце. А все дело во внутреннем огне — шарме — том особом впечатлении, которое создает человек! Такую женщину воспевают поэты, и поклонники складывают к ее ногам не только цветы, но и коробочки с украшениями, квартиры, машины и даже звезду с неба! Ее кошачьи глаза манят глубиной и тайной, ее грация и изящество заставляют вздрагивать от восхищения, ее сладострастные губы призывают к наслаждению, ее кожа — бархат, голос — соловьиная трель... Вся она — эталон совершенства! Вот она — ты! Узнала себя?

Не-е-ет!? Тогда давай срочно исправлять это небольшое недоразумение!

Танец на раскрытие женской сущности

Я предлагаю тебе небольшую, но очень эффективную практику.

Для ее успешного проведения важно выбрать время, чтобы тебя никто не беспокоил. И вообще всегда полезно иметь каждый день такой отрезок времени, который можно посвятить исключительно себе!

Отключи телефон, накрой тканью компьютер и все, что напоминает о сутиности дня. Потом ты сможешь к этому вернуться, но преображеной. Сейчас твое внимание принадлежит только тебе. Ты вовлечена в грандиозную трансформацию космического масштаба — ты раскрываешь в себе Женскую сущность, Творческую Силу Вселенной.

В древности во многих странах были монастыри, и в этих монастырях основной формой общения с Богами был язык жестов, язык тела — магический танец. Арабские танцы, индийские танцы — это отголоски великих мистерий. Танцы эти назывались храмовыми. Редкие зрители, которым выпадал случай видеть эти виртуозные танцы, были поражены удивительной гармонией жестов, от первого до последнего движения от танцовщицы невозможно было отвести взгляд и даже шелохнуться. Причина в том, что танцовщица так totally отдавалась этому действию, что ее сексуальная энергия изменяла все пространство вокруг.

И сейчас ты начнешь творить свой храмовый танец — танец твоей прекрасной души, твоей женской сущности, которая только и ждет этого вдохновенного мига, чтобы явить тебе свое дивное цветение.

Итак, твоя комната — это святая святых — это твой Храм. Тебя окружают только красивые приятные твоему глазу вещи. По кругу расставь 6 свечей в красивых подсвечниках так, чтобы осталось место для танца, зажги их и потуши свет. Около зеркала стоят твои любимые статуэтки или цветы — то, что радует глаз, здесь же мистически мерцают украшения, с которыми связано так много приятных воспоминаний, и твое любимое платье, в котором ты сногсшибательна, как Дженифер Лопез. И наша верная помощница — косметика, нанеси красивый макияж, который сделает ярче твой образ и состояние! Все эти составляющие притянут атмосферу гармонии.

Включи медленную приятную мелодию. Не иди за штампами, не включай просто популярную музыку — пусть сейчас комнату наполняют звуки, действительно приятные твоему сердцу — может быть, это блюз, рок, восточные мелодии, джаз, r&b, NewAge...

Ты смотришь на себя в зеркало — сосуд, в котором пылает негаснущее пламя красоты. Пока что оно еще закупорено внутри, но скоро ему предстоит пролиться на поверхность и ослепить всех своей красотой! Ты представляешь себя Богиней, царицей, Клеопатрой! Плавно и грациозно ты подходишь к зеркалу и надеваешь свой прекрасный наряд, украшения, расчесываешь волосы и подкрашиваешься. Отнесись к этому действию, как истинный художник относится к своему творению — вдохновенно и самозабвенно! Подчеркни глаза, брови, губы, скулы, не скупясь на косметику — ведь уже полумрак, а твои Божественные черты лица должны ярко выделяться! (Подробнее об искусстве преображения при помощи макияжа смотри в уроках по этой магической теме) Так... Закончила? Отступи на шаг от зеркала и взгляни на себя, дорогая.

Теперь мысленно постараися совершить небольшое путешествие в мир твоего детства и вспомни, какие неимоверные наряды ты запросто только на одном энтузиазме создавала из обреза маминого платья, из ее шифоновых платков, переплетенных искусственными цветами и цепочками. И если твое платье проигрывает тому феерическому наряду, то поступи как в детстве и сооруди уникальное мистическое одеяние храмовой жрицы.

Итак, ты готова... Посмотри на себя в зеркало, освещаемое бликами свечей. Глубокий взгляд, гордая осанка... Слегка приподними подбородок — царская посадка головы, сделай легкое движение и наблюдай, как прекрасно изогнулась твоя рука, твоя талия. Раз, еще раз, постепенно тебя уносит ритм музыки, и ты начинаешь самозабвенно танцевать, изредка бросая на себя взгляды в зеркало! Ты приятно удивлена своим изяществом! Вот ты чуть-чуть поворачиваешь голову, затем откидываешь ее назад — сколько мягкой грации в этих простых движениях. Поверь в себя. Все это ты! Полностью отдаися чарам твоей любимой мелодии, пусть каждый звук вскрывает в тебе новый импульс света, новый всплеск красоты, которая просится вырваться из оков и преобразить тебя в прекрасную царицу.

Запомни это состояние, как поет каждая твоя клеточка, как радуется твоя душа, что, наконец, обрела гармонию, обрела счастье, обрела себя!

*«Путь любви ты избрала — надо твердо идти,
Блеском глаз затопить все на этом пути.
А достигнув терпением цели высокой,
Так вздохнуть, чтобы вздохом миры потрясти».*

С каждым мгновением ты все больше и больше ощущаешь себя женщиной, которая достойна всего самого лучшего, быть царицей!

Внутри тебя вскрывается то ценное сокровище, которое ты бережно пронесла сквозь года. Ты — Женщина! Прекрасная и таинственная незнакомка, глоток амриты, непознанный рай, цветок орхидеи, дикая и неистовая тигрица...

Да! Да! Все это — ты! И все это отражается в твоем танце. Ты запоминаешь это состояние, и даже когда твоя прекрасная мистерия закончится, ты продолжаешь оставаться ею!

А поможет тебе в этом 1 большущий шаг к вершине Олимпа, если, конечно, он еще не сделан тобой по наитию твоей души — это регулярное посещение танцевальной секции!!!

Урок 35. Секрет молодости. Массаж Нефертити

Доброго дня, моя лучезарная и очаровательная царица!

Оставляя тебе достаточно времени для овладения первым ключом к твоей чувственности (смотри в одном из первых уроков), в этом уроке я немного отвлекусь от 3-х ключей к потайной двери твоей Любви и Счастья! Но это не значит, что ты должна отложить выполнение упражнений этого урока. Нет! Напротив! Выполняй их как можно усерднее, чтобы поскорее перейти к изучению следующего ключа!

И сегодня мы остановимся на вопросе нашей молодости и долголетия! Ведь это тоже немаловажно для бессмертной и вечно-юной Богини. Не правда ли?

Массаж несравненной царицы Нефертити

Говорят, что благодаря этому массажу здоровье прекрасной царицы было просто отменным, несмотря на врожденную слабость, а ее ножки были настолько прекрасными и нежными, что ее венценосный супруг не мог позволить ей ходить по Земле и носил ее на руках!

Да-да! Рассказывают, что однажды к царице в неурочное время зашла ее близкая подруга Хеменхеме и очень удивилась, увидев, что царица сидит на руках у своего мужа, да еще и занимается совершенно неподобающим занятием — массирует себе ноги.

«Делай так», — в ответ на полный недоумения взгляд подруги спокойно сказала Нефертити, — «и Боги приумножат твою жизнь в полном здравии, молодости и красоте многократно».

Хеменхеме была умной женщиной и последовала примеру царицы. Она выучила массаж «Хемену» и также прославилась своей красотой и молодостью. В древности этот массаж выполняли каждый день, причем в один день делали его сами себе, а на другой день муж и жена делали этот массаж одновременно друг другу. Это не только способствовало укреплению здоровья каждого из них, но также и жизни в полной семейной гармонии и взаимопонимании, что и неудивительно, так как посредством тела можно сказать очень многое. Этот мудрый обычай массировать друг другу ноги до

сих пор сохранился в некоторых странах Востока. Гетеры и женственные искусительницы советовали своим младшим подругам: «Когда твой муж придет домой — встреть его лаской и массажем Нефертити!»

Хелен как-то раз рассказала мне, что ее брак с Тедом оказался под угрозой из-за другой женщины. «Банальная ситуация», — пожмешь ты плечами. Конечно, но не для достойной женщины! Достойная избирательная женщина сама выбирает себе мужчину и сама решает: быть с ним или не быть, и с кем ей быть, вообще. На то она и Женщина! И когда Хелен отчаялась вернуть себе мужа обычными методами: криками, истериками, ревностью, угрозами и прочими плодами «любви» — она просто начала учиться у меня. Здоровье ее было в сильнейшем расстройстве, как и психика, так что я просто сразу научила ее делать массаж Нефертити!

Кроме того, что сам по себе контакт со своим телом умиротворяет и успокаивает, на стопах ног расположены и важнейшие целебные и омолаживающие точки. Хелен так старательно делала массаж, что поразительный результат стал заметен уже через неделю! Она стала намного спокойнее реагировать на все происходящее и впервые за много лет спала как младенец, не мучаемая кошмарами и ужасами. Однажды, когда она начинала делать массаж, к ней присоединился и муж. Надо ли говорить, что массаж Нефертити плавно перешел в эротический, а затем и... Хелен звонит мне в 5 утра и взвужденно начинает шептать: «Ты представляешь!? Это случилось! У нас не было нормального секса уже 6 месяцев... А ночью... О Боже, твой массаж — это супер! Встретимся — расскажу...» И теперь Хелен самая любимая и желанная женщина на свете! Ни Тед, ни любой другой мужчина от нее никогда не уйдут — будьте уверены! Они будут обожать ее до конца своей жизни, как обожал и свою маленькую жену Нефертити фараон!

Многие пары укрепили свои отношения именно благодаря такому интимному и очень приятному массажу Нефертити! Вот так просто, казалось бы, а такие большие результаты! А ты просто представь — приходишь ты домой вечером уставшая. Тебя нежно встречают, раздевают, ты принимаешь душ, идешь в комнату, а там — полумрак, горят свечи, играет приятная музыка, курится аромалампа или благовония, и твой ненаглядный нежно массирует тебе стопы, ты — ему...

Давай же приступим к массажу.

В Древнем Египте любое сколько-нибудь важное дело всегда начиналось с **приветствия Богам**, Небесам, Земле, всему существу и, конечно, своим родным и любимым! И сейчас мы с тобой так же поприветствуем окружающий нас мир ритуальным упражнением, с которого начинала массаж и прекрасная Нефертити. Встань прямо, ступни устойчиво стоят на полу на ширине плеч параллельно друг другу, руки свободно висят вдоль туловища, спина прямая, ягодицы подтянуты, подбородок чуть приподнят, глаза прикрыты, дыхание свободное. Конечно, эффективнее всего делать массаж со своей второй половинкой! Если вы делаете массаж друг другу — встаньте спине к спине, ощущая волнующую близость родного тепла.

Теперь представь под собой черно-коричневую влажную, пышущую силой землю. Сделаем 3 коротких вдоха подряд, при этом **пальцы обеих рук делают загребающие движения, хватая энергию земли**. Ощущай при этом, как могучая

вязкая сильнейшая энергия земли сосредотачивается в твоих руках. Теперь на задержке дыхания подними руки вверх и раскрой ладони, совершая выдох, представляя, как эта могучая энергия изливается на всех существ: больных, несчастных, обездоленных, которые в ней нуждаются.

Хорошо. Теперь ощути над собой бескрайнее голубое небесное пространство и соверши плавный глубокий вдох, собирая в свои ладони энергию небес. На выдохе опускай руки вниз через стороны, наделяя этой светлой, мудрой, легкой энергией весь мир! Хорошо.

И вновь **повторим все сначала**. Всего это упражнение выполняется **3 раза**. Когда массаж выполняется тантрически, то есть супругами друг другу, во время приветствия нужно стоять, соприкасаясь спинами.

Старатально выполняя упражнение, которое соединяет воедино небо и землю и наполняет удивительным состоянием полноты и безмерного счастья!

1) Затем сядь на пол и прими **позу царицы Нефертити**: вытяни левую ногу в сторону, а правую положи на бедро левой, ступней вверх.

Первое движение. Ребром правой ладони растирай ступню по вертикали, то есть от пятки к пальцам вверх-вниз, вверх-вниз, стараясь делать это все быстрее и быстрее. При этом движение начинается не с самой пятки, а сбоку от нее, как раз прямо по ложбинке нашей ступни.

Всего нужно выполнить 21 растирающее движение.

Это очень эффективные упражнения для тех, кто хочет быть вечно молод и крепок телом!

Кроме царицы Нефертити подобное упражнение начали выполнять и мастера у-шу в некоторых традициях после одного очень интересного случая!

Мастера у-шу в древности любили путешествовать по своей земле и бросать вызов всем, кто встречался у них на пути. Они сражались и оттачивали свое мастерство — гун-фу! На их пути встречалось и много прекрасных женщин, которым очень нравились сильные и статные мужчины, однако они отвергали их, чтобы не растратить свою силу, необходимую для поединка. Но ловкие и хитрые, как кошки, женщины иногда все же добивались своего. И так, после бурной ночи с красивой незнакомкой, молодой мастер Цяо обнаружил, что он в буквальном смысле — недвижим. Он ощущал большую вялость и апатию, а ведь его ждал противник в 8 утра у озера Тянь-Луо! С горечью взорвался он на соблазнившую его красотку, спрашивая что же ему теперь делать! Она, недолго думая, схватила его стопу своими маленькими, но сильными пальчиками и принялась растирать ее, а затем, как змея, вонзилась в середину ноги! С удивлением Цяо ощущал, как усталость отступает и сила наполняет его! Через 5 минут он уже был

свеж, как огурчик! Он прожил 153 года в полном здравии и силе, обучая этому массажу и всех своих последователей.

Продолжим же.

- 2) Сначала выполняется **полный массаж правой ноги**, а потом ноги меняются, и выполняется **массаж левой ноги**, поэтому переходим ко **второму движению**: большими пальцами обеих рук **начни надавливать на ступню, примерно посередине**, ища особую жизненную точку. Когда ты надавишь в нужное место, возникнут очень приятные расслабляющие ощущения, которые разливаются по телу. Если у тебя под рукой есть арома-масло — капни в эту точку капельку и пальцами обеих рук массируй эту точку, надавливая на нее как можно проникновеннее и глубже.
- 3) **Поставь ступню на пол и начни массировать пальцы.** Сначала пальцы обеих рук просовывай в промежутки между пальцами и скользи между ними вверх-вниз. Затем также обеими руками сильно растирай пальцы со всех 4-х сторон, причем движение от ступни к кончикам пальцев выполняется с сильным нажимом, а обратно — слабо.
- 4) Дальше — **нога стоит ступней на полу, согнута в колене**. Начиная от пальцев ног **пальцами обеих рук «беги» по ноге до промежности**, нежно прикасаясь к ней, и стараясь охватить пальцами как можно большую массируемую площадь ноги. При этом во время «пробега» до колена делай вдох, во время пробега от колена делай выдох, и затем вновь от пальцев вверх — вдох, от колена — выдох.
- 5) **При втором пробеге массирующее движение выполняется ладонями. Ладонями плотно обхватывай поверхность ноги. Затем вновь пальцами.**

Так делается **24 раза**, получается: нечетный счет — пальцы массируют ногу, четный — ладони. Пальцы располагай совершенно свободно, руки расслаблены. Это упражнение делает ноги стройными, изящными, защищает и избавляет от ранних стадий варикозного расширения вен, снимает усталость, улучшает кровообращение.

- 6) Идем дальше. **Слегка распрями ногу. Нога стоит все так же на ступне, просто немного отодвинь ступню от себя** так, чтобы можно было удобно обхватить колено ладонями сверху и снизу. Здоровье суставов — это очень важная и нужная вещь для нашей молодости и долголетия, поэтому следи за работой своих суставов, и если только ты видишь, что она оказывается неважной, трудно колени сгибать-разгибать становится, трудно на корточках сидеть и т.д., это значит, что нужно тщательно заняться оздоровлением своих суставов. Ну, а если ты будешь делать этот массаж — будешь спасена от страшных отложений солей и прочего.

Плотно обхвати коленный сустав ладонями снизу и сверху и начни ритмично совершать круговые массажные движения. Ладони при этом достаточно сильно надавливают на колено, плотно прижимай ладони.

Если коленки болят — дополнительно можешь использовать масло зверобоя или делать компрессы из зверобоя.

- 7) А теперь так же, как в предыдущем упражнении, быстро и сильно **мни ногу от пальцев к промежности**, все так же на вдохе — до колена, на выдохе — от колена.
- 8) Теперь **положи прямую левую ногу на пол, а правую ногу плотно обхвати правой рукой за щиколотку и положи щиколоткой на бедро, так, чтобы ступня свешивалась с ноги.** Да, пальцы руки при этом прижимаются к бедру, а большой палец сверху на щиколотке. Постарайся найти удобное положение.
- 9) Хорошо. Теперь **левой рукой цепко возьмись за пальцы, сверху ладонь захватывает все 5 пальцев.** И теперь начни сильно и активно **вращать ступню**, сначала по часовой стрелке, затем — против, вращая, как бы заламывая при этом и пальцы. Это очень полезное упражнение, которое стимулирует работу всех внутренних органов.
- 10) Хорошо. Теперь **любовно погладь каждую свою ножку**, посмотри на нее, поблагодари ее за ту работу, которую она выполняет для тебя, пожелай ей здоровья.

Да-да, не удивляйся! Некоторые люди думают, что это только они такие умные, умеют разговаривать и слушать, с ними можно и нужно разговаривать, любить их, и при этом совсем не переносят это отношение на свое тело, но любая часть нашего тела думает и хочет точно того же, ведь это часть нашего тела!

Поэтому **подари ногам свое внимание и любовь на несколько минут!** И они будут привлекать и очаровывать мужчин с новой силой!

Желаю тебе обрести загадочность Нефертити!