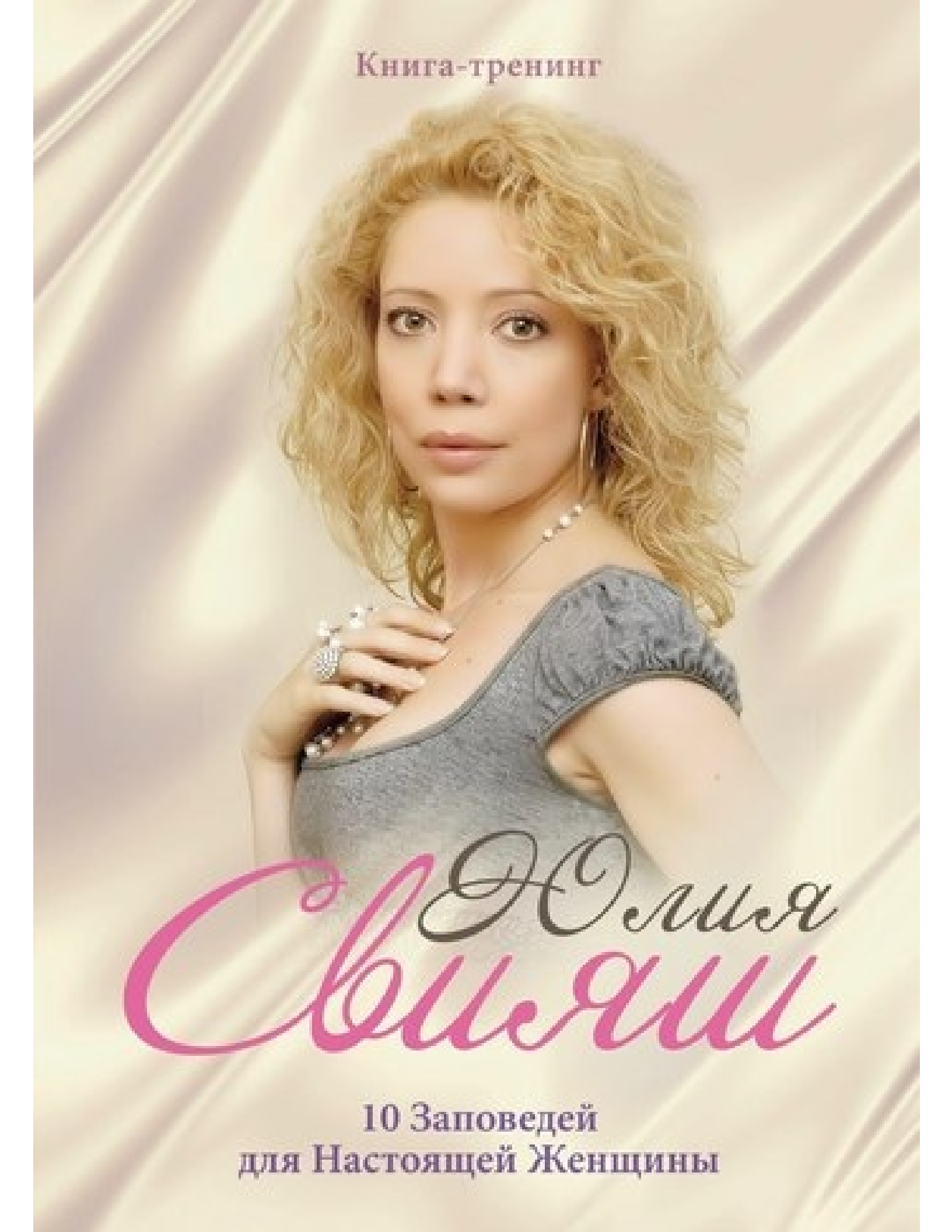


Книга-тренинг



Сила Свята

10 Заповедей
для Настоящей Женщины

Эта записная книжка – твоя спутница.

Каждая Заповедь в ней – маленький тренинг с большими последствиями. Читай каждую Заповедь медленно, не пропускай её, даже если покажется, что ты всё поняла. Прочувствуй её как можно лучше.

Заповедь – это не совет. Это не рецепт, которому надо следовать неукоснительно. Заповедь – это отражение закона, который существует в жизни независимо от того, знакома ты с ним или нет. Ты можешь жить в резонансе с ним, тогда он работает. А можешь жить в диссонансе, тогда он работает у кого-то другого.

Эти Заповеди не так просты, как может показаться на первый взгляд. Каждая Заповедь, если взглянуть и прочувствовать её, может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе. Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.

Юлия Свияш

10 Заповедей для Настоящей Женщины

Об этой записной книжке

Эта записная книжка – твоя спутница.

Каждая Заповедь в ней – маленький тренинг с большими последствиями. Читай каждую Заповедь медленно, не проскакивай её, даже если покажется, что ты всё поняла. Прочувствуй её как можно лучше.

Заповедь – это не совет. Это не рецепт, которому надо следовать неукоснительно. Заповедь – это отражение закона, который существует в жизни независимо от того, знакома ты с ним или нет. Ты можешь жить в резонансе с ним, тогда он работает. А можешь жить в диссонансе, тогда он работает у кого-то другого.

Эти Заповеди не так просты, как может показаться на первый взгляд. Каждая Заповедь, если взглядеться и прочувствовать её, может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе. **Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.**

«Женщины – это те же мужчины, только лучше», – сказал когда-то юморист Андрей Кнышев. И в сущности, оказался прав...

Почему же так получилось?

Вспомни своё детство или юность. Тебе доводилось слышать фразы:

Ты не можешь учиться на тройки, ты же девочка...

Ты должна себя вести хорошо, ты же девочка...

Ты должна быть ответственной, ты же девочка...

Тебе это не простительно, ты же девочка...

Он – мальчик, что с него взять... Ему простительно...

Вот мы и научились отличаться от мужчин тем, что мы – ЛУЧШЕ. Конечно, мы многое делаем лучше мальчиков. Но пол у нас – женский. И счастья хочется все-таки ЖЕНСКОГО.

О женской уникальности

Современный мир культивирует в женщинах стереотипные роли: бизнесвумен, стерва, блондинка. Каждая роль – это униформа, не имеющая никакого отношения к нашей индивидуальности. Нам рассказывают, как мы можем управлять мужчинами, даже без их ведома и согласия. Нам рассказывают, как мы должны выглядеть, чтобы считаться красивыми.

А между тем твоя Настоящая Женщина, уникальная и не похожая ни на один шаблон, жаждет своего появления на свет во всей своей естественности и красоте.

Представь себе, что внутри тебя живет Богиня. Это твой 100 %-ный потенциал, твоя полная реализованность во всех сферах жизни. Эта Женщина имеет максимальную степень свободы в выражении себя такой, какая она есть. Она не должна следовать стереотипным рамкам современной философии.

10 заповедей счастья Настоящей Женщины

Настоящая Женщина не гонится за счастьем. Она вообще ни за чем не гонится. Бег за счастьем – самый популярный и самый глупый вид спорта. Мы все куда-то бежим. К светлому будущему, в завтрашний день, в следующий год и т. д. Настоящая Женщина не занимается этим видом спорта. Она никуда не бежит. Она плывет по жизни, всегда находясь в сегодняшнем дне. Сегодняшний день – это самое интересное и важное, что занимает ее внимание. Один ее день – это одна маленькая жизнь. Настоящая Женщина имеет планы на будущее, но живёт всегда в настоящем, не откладывая свою жизнь на завтра. Она не ждёт, что ее настоящая жизнь начнется, когда... (когда она наконец похудеет, когда прискачет Принц, когда случатся идеальные обстоятельства и т. д.).

Быть Настоящей Женщиной – это большая привилегия, которую только ты сама можешь себе разрешить. Настоящая Женщина с трепетом относится к тому факту, что родилась именно Женщиной, и видит в этом особую ценность. Она не просто знает себя Женщиной на уровне понятия, она чувствует себя таковой. Для нее быть Настоящей Женщиной – это не испытание, не тяжкий труд и не крест, который надо нести всю жизнь. Это – подарок и благословение судьбы. Настоящая Женщина культивирует в себе женственность на всех уровнях: внутреннем (ощущения, чувства, мысли) и внешнем (тело, одежда, поведение).

Настоящая Женщина живёт в своем темпе. Когда ты живёшь слишком медленно – нет ощущения, что это жизнь. Когда ты живёшь слишком быстро – в спешке не успеваешь чувствовать жизнь. У каждой из нас – свой, природный темп жизни. Настоящая Женщина хорошо знает и чувствует свой внутренний темп и живёт в соответствии с ним. Темп большого города противоестествен темпу жизни большинства людей – он слишком быстрый. Настоящая Женщина избегает крайностей. Она не лежит на диване, но и не мельтешит, как курица. Она сама регулирует свои нагрузки и тем самым задает темп окружающим её обстоятельствам. Она живёт так, чтобы делать то, что хочет, и при этом не потерять вкус жизни. В её действиях самое главное – ясность осознания и точность расчета, что она делает и зачем, а вовсе не количество телодвижений, совершенных в единицу времени.

Настоящая Женщина у себя на первом месте.

Она хорошо знает, что ставить себя на первое место – это не значит быть эгоисткой, быть черствой, равнодушной или циничной. Просто она знает, что чрезмерное желание заниматься другими людьми скрывает страх жить своей жизнью. Настоящей Женщине интересна ЕЁ жизнь. Она никогда не теряет ощущение ценности своей жизни и своего личного пространства. При этом она способна на поддержку, помощь и участие в жизни других людей. Она делает это не потому, что боится разочаровать кого-то, а потому, что таково её искреннее желание. Она не говорит «да», если её сердце говорит «нет». Она всегда слушает себя и доверяет своим чувствам.

Настоящей Женщине не важна «зачётка для общественного мнения». Эту зачётку еще в детстве получила каждая девочка. Эта зачётка – для родителей, учителей, соседей, родственников, друзей и коллег. Сдаче экзаменов для этой зачётки многие девушки посвящают всю свою жизнь. Настоящая Женщина выбросила зачетку. Пусть другие отмечают галочки в графах: замужем – не замужем, нормально – не нормально, одна – не одна, как у всех – не как у всех... Настоящая Женщина живет своими ориентирами, сама их определяет и сама воплощает.

И, если они не похожи на стандарты других, это не слишком беспокоит её. Она разрешает другим людям оценивать себя так, как им этого хочется. Она знает, что миссия «понравиться всем» глупа и невыполнима. Она работает над собой, но никогда не делает этого для того, чтобы понравиться или заслужить чьё-то одобрение. Она делает это из любви к себе.

Настоящая Женщина переросла свою «хорошую девочку». «Хорошая девочка» – это воспитанница своих родителей. У «хорошей девочки» одна задача – нравиться окружающим, вызывать одобрение. Нравиться даже тогда, когда собственные желания протестуют. «Хорошая девочка» живет по принципу «я должна» или «я не должна»... Она редко спрашивает себя, чего она сама хочет. Настоящая Женщина оставила свою «хорошую девочку», а заодно оставила постоянное стремление к одобрению и похвале. Это не значит, что ей всё равно, как ее оценивают. Просто она никому ничего не доказывает, особенно в ущерб себе. К своим чертам, которые принято называть недостатками (а у кого их нет?), она относится снисходительно. Она видит их, но не драматизирует. Она не прячет их, но и не выставляет напоказ.

Настоящая Женщина не борется с препятствиями, а обходит их. Бороться – это удел воинов. Настоящая Женщина никогда не будет играть в супергероиню. Встречая препятствие на пути к своей цели, она не станет пробивать его лбом. Ведь, вступив в борьбу, она только усугубит положение вещей. Она посмотрит, нельзя ли обойти его или использовать как трамплин. Она знает, что у всякого препятствия есть слабое место или обходной путь. Поэтому она делает ставку не на силу, а на гибкость. Препятствие для нее – не враг, а ребус, который надо отгадать. Она знает, что у всякой ситуации есть не только сложное, но и легкое решение. Она владеет искусством выбирать нужное место и нужное время для своих действий.

Настоящая Женщина не разыгрывает драму «Как тяжела моя жизнь!». Глядя на неё, не скажешь, что она выживает: пашет как ломовая лошадь, тяжело зарабатывая деньги, измотана хозяйством, мужем, детьми. Не скажешь, что она устала (обессилела), делая ремонт или строя дачу. Даже когда ее нагрузки очень высоки, она находит время, чтобы восстановиться и хорошо выглядеть. Она не разыгрывает из себя жертву. Она знает, что обстоятельства сложны не сами по себе, а в силу её отношения к ним.

Одиночество для Настоящей Женщины – это подарок. Свои периоды одиночества, если они есть, Настоящая Женщина ценит и любит. Она не стремится втянуть в свою жизнь случайных знакомых или мужчин, лишь бы не оставаться наедине с собой. Быть наедине с собой – это благо. Одиночество никак не связано для неё с неполноценностью и никак не характеризует её. Одиночество – это лучшее время для того, чтобы восстановиться, наполнить свою жизнь спокойствием и глубиной. Она настолько интересна сама себе, что пользуется своим одиночеством с наслаждением.

Настоящая Женщина любит свой возраст всегда. Она живет в своём настоящем, реальном возрасте, принимая его и пользуясь всеми его преимуществами. Она не рассказывает себе историй о том, что в этом возрасте «уже поздно» или «ещё рано». Настоящая Женщина знает, что эта философия – оправдание для тех, кто использует возраст как прикрытие своих страхов или запретов. Настоящей Женщине можно **всё в любом возрасте**. Она пользуется каждым своим возрастом на сто процентов, а потому у неё нет сожаления о том, что она чего-то не успела. Это не значит, что она не ухаживает за собой и не стремится выглядеть хорошо. Просто она не молодится, не изображает из себя ту, которой была двадцать лет назад. В каждом

возрасте есть и красота, и сексуальность, и обаяние.

10 заповедей отношений с мужчинами

Настоящая Женщина привлекает мужчин своим внутренним состоянием – в первую очередь. Внешность, ум, возраст, социальное положение, качества характера – всё это, по сути, глубоко вторично. Какое же это состояние, привлекающее мужчин (да и вообще всех окружающих тебя людей)? Это твоё наслаждение собой и своей жизнью. Если ты научилась наслаждаться собой и своей жизнью, работаешь ты или отдыхаешь, пьёшь кофе или управляешь автомобилем – ты будешь привлекать внимание и интерес тех, кто оказывается рядом с тобой. Наслаждаться собой – это непростое искусство, но, освоив его, ты становишься сильнейшим магнитом.

Любовь к мужчине начинается с любви к себе. Обычно же мы думаем наоборот: «Когда кто-то меня любит, тогда и я люблю себя». Но до тех пор, пока у Женщины не случился роман с самой собой, каждый мужчина будет для неё всего лишь психотерапевтом, пытающимся излечить её от неприятия самой себя и страха остаться одной. Истинная, глубокая любовь возникает из состояния наполненности собой. Тогда любовь к мужчине родится в своём высшем проявлении – как дарение себя ему, а не как отчаянная попытка быть кому-то нужной, чтобы ощутить собственную полноценность.

Мужчина любит не саму Женщину, а своё состояние рядом с ней. Поэтому Настоящая Женщина – это вовсе не самая красивая, вовсе не самая умная и уж вовсе не самая успешная в социальном плане. Настоящая Женщина дарит мужчине не ум, не красоту, не тело, не успехи, а **СОСТОЯНИЕ**. Женщина, которая создаёт у мужчин особое состояние – **мужское**, всегда будет иметь успех и поклонников. Это состояние она создаёт, наслаждаясь собой в обществе мужчины и восхищаясь мужчиной. И к этому особому состоянию мужчина будет тянуться, как к магниту. Настоящая Женщина культивирует в себе женственность, чтобы одаривать ею мужчин (любимого, поклонников, друзей, знакомых, просто прохожих).

Желание любить рождается внутри. Оно, как правило, не имеет никакого отношения к тому, есть ли достойные для этого объекты в окружении Настоящей Женщины. Когда женщина думает, что «не из кого выбирать» и что вокруг неё нет мужчин, достойных её любви, это может говорить о том, что она пока ещё не готова любить. Она хочет чего-то другого (замуж, быть «как все нормальные», не быть одна, устроить свою жизнь). Она, возможно, боится любить (её сердце закрыто прошлыми ранами). И те «недостойные» мужчины, которые есть вокруг, только отражают её внутреннее состояние. Как только женщина созревает до истинной глубокой любви, вопрос «достойн – не достоин» перестаёт иметь первостепенный характер. Объект же (и часто очень «достойный») материализуется как бы сам по себе.

Щедрость Женщины на любовь привлекает к ней любовь. Если женщина хочет быть любимой, она должна уметь насыщать любовью всё, с чем соприкасается. Дарить её, проявлять её, думать и говорить о ней, наслаждаться ею. То, что мы отдаем во Вселенную, возвращается к нам из Вселенной. Так и любовь приходит к Женщине как ответ на её способность дарить это чувство. Если Женщина создала вокруг себя поле любви – она никогда не будет лишена любви других людей, в том числе и мужчин. Женщина, вечно ожидающая любви, похожа на воронку без дна, которую наполнить невозможно. Любовь должна быть вдохом и выдохом, а не только вдохом. Если ты выдыхаешь любовь, она найдёт тебя естественным образом.

Мужчины – это Боги. Любой мужчина – Бог. Именно так. Если он не производит на вас впечатление Бога, значит, вы «смотрите глазами» критического разума. Бог может быть проявлен в нем всего на один процент. В его жизни еще не встретилась такая Женщина, которая вдохнула бы в него веру в себя.

Настоящая Женщина видит в мужчинах Богов. Конечно, и у Богов есть недостатки, но разве у Богинь их нет? Настоящая Женщина не конкурирует с мужчинами и не доказывает им своего совершенства. Она их не переделывает и не воспитывает (разве можно переделывать Бога?). Она видит всё лучшее, что есть в каждом из них. Настоящая Женщина любит, ценит и уважает мужчин **ВООБЩЕ**, как класс. Такая позиция создает в её жизни пространство для интересных и достойных мужчин.

Чтобы очаровывать мужчин, Женщина сама должна быть очарованной. Если Женщина хочет вдохновлять мужчин – она должна сама пребывать в состоянии вдохновения. Если женщина хочет воспламенять их, она сама должна быть маленьким пламенем. «Очарованность» Женщины – это её влюбленность в Жизнь, в свои маленькие тайны, романтичность и загадочность. Не важно, чем Женщина очарована, – своими мечтами, новым платьем, прической, книгой, фильмом или своим воспоминанием. «Очарованность» создаёт внутренний свет, который невозможно не почувствовать.

Рядом с Настоящей Женщиной всегда есть место подвигу. Она его создаёт. Женщина возбуждает в мужчине желание проявить себя сильным, не навязывая ему обязанности «ты должен», но мягко приглашая в сказку «Герой и Принцесса». Она создаёт иллюзию трогательной беззащитности и ранимости, пробуждая в мужчине желание для совершения поступков, результатом которых будут её восторженные глаза и восхищение им. Настоящая Женщина подготавливает мужчину к совершению поступков постепенно и незаметно, ничего для этого не делая, просто пребывая в образе нежной, хрупкой барышни.

Настоящая Женщина не участвует в феминистических женских клубах. Есть много таких клубов, например: «Мужики – козлы», «Настоящие мужчины перевелись», «Все достойные заняты», «Нам и без них неплохо» или «Тяжела женская доля», «Меня никто не любит», «Жду Принца». Настоящая Женщина не будет делать обобщений типа «Все они...». Она знает, что все мужчины – разные. Каждая женщина создает свою Вселенную, и её окружают те мужчины, которых она привлекает в свою жизнь; ведь нас всегда окружают наши отражения. Она не будет раздувать костер межполовой вражды и упиваться несовершенством мироздания. Разговаривая с подругами о своём мужчине, она не будет делать акцент на его недостатках, критиковать и обесценивать, выставляя его недостойным.

Настоящая Женщина даже нелюбимые вещи умеет говорить корректно и доброжелательно. Она говорит их мужчинам так, что это не унижает их, а подталкивает на изменения к лучшему. Это большое женское искусство – быть доброжелательной даже тогда, когда надо сказать о недостатках и ошибках.

Важно не то, что говорит Женщина, а то, **как она это говорит.** Она говорит, сохраняя чувство собственного достоинства и достоинство того, кому она это говорит. Она знает, что даже критику можно подать так, что это вдохновит на подвиг. Однако она всегда оставляет мужчине возможность выбора: меняться или нет.

10 заповедей макияжа для Настоящей Женщины

Настоящая Женщина не экономит на своём лице. Это относится и к средствам ухода, и к средствам декоративной косметики. И речь не столько о деньгах, сколько о тщательности подхода. Поэтому, выбирая средства по уходу за собой, Настоящая Женщина руководствуется принципом: у меня должно быть всё, что мне необходимо на каждый день и на экстренный случай. Если у неё будет выбор между дешёвизной и проверенным качеством, она всегда выберет проверенное качество. Она любит свое лицо и ухаживает за ним с удовольствием.

У Настоящей Женщины всегда есть время на своё лицо, будь то визит к косметологу или утренняя/ вечерняя маска. Как бы она ни устала под вечер, она всегда найдёт несколько минут, чтобы очистить лицо от косметики, нанести тоник и крем. Настоящая Женщина ценит и уважает себя и никогда не будет оправдывать свой внешний вид отсутствием времени. Она организует свою жизнь так, чтобы в результате быть всегда довольной своим внешним видом.

Ежедневный макияж – это норма современной жизни. Настоящая Женщина знает, что ежедневный макияж сегодня – это не блажь для тех, у кого много времени, а правило хорошего тона, элемент, подчеркивающий её социальный статус, показатель её уважения к окружающим людям. Макияж – неременная составляющая имиджа деловой женщины, и не только деловой. (Точно так же, как маникюр, эпиляция, чистые ухоженные волосы, дезодорант...)

Макияж для Настоящей Женщины – это и наслаждение, и терапия. Настоящая Женщина получает удовольствие, нанося макияж, даже повседневный.

Для неё это маленькое интимное таинство, магический ритуал. Она хорошо знает, что время, отведённое с утра макияжу, – это инвестиция в своё настроение, деловую активность. Поэтому каждый раз перед выходом из дома она делает себе макияж, хотя бы минимальный. Она делает это прочувствованно и организует свою жизнь так, чтобы у неё всегда было на это 15–20 минут. Делая утренний макияж, Женщина не только наводит красоту, но и повышает свой иммунитет к возможным стрессам. Это время любви к себе, когда уходят неприятные мысли и утренняя нервозность. Макияж – это медитация, требующая одиночества, тишины и света.

На лице Настоящей Женщины днём всегда есть капелька хорошего тонального крема. Она знает, что в условиях современной экологии нежная и уязвимая кожа лица, открытая солнцу, пыли, ветрам, выхлопным газам, нуждается в деликатной защите, которая будет предохранять её от непосредственного контакта с агрессивной средой и в то же время давать ей дышать, не закупоривая поры. Хорошо подобранный тональный крем выполняет эту задачу. Настоящая Женщина оставила в прошлом распространённый миф о том, что ежедневное нанесение пудры и тонального крема портит кожу.

Макияж Настоящей Женщины – это «одежда» для лица. Он создаёт ощущение защищённости, подчёркивает достоинства, маскирует недостатки, создаёт настроение и дополняет её образ в целом. Она знает, что макияж не должен смотреться отдельно от других деталей её образа, а главное – от неё самой, от её настроения и выражения лица. Идеальный макияж – это макияж, растворённый в её образе. Она знает, что гораздо лучше получить комплимент своей внешности в целом («Как ты потрясающе выглядишь!»), чем комплимент своему макияжу («Какая красивая помада!»). Комплимент, адресованный образу в целом,

говорит о том, что и её макияж безупречен.

Настоящая Женщина – экспериментатор по своей природе. Ей всегда доставляет удовольствие попробовать что-нибудь новое, подсмотреть интересные тенденции в моде. Она не боится экспериментировать, в ней всегда жива девочка, которая с интересом и любопытством вертится перед зеркалом и заглядывает в мамину косметичку. При этом Настоящая Женщина никогда не выглядит как раскрашенный клоун, и о её экспериментах могут не догадываться окружающие. Они могут сказать ей: «Ты всегда такая разная», не понимая, в чём же дело.

Настоящая Женщина знает разницу между дневным и вечерним макияжем. Она никогда не путает одно с другим. Лучший дневной макияж – это естественный и «как бы» незаметный, и она не будет наносить вечерний макияж с утра. В её косметичке всегда есть всё необходимое, чтобы поправить макияж днем и сделать себя ярче вечером, если это нужно. Настоящая Женщина знает, что правильно подобранный макияж делает её ухоженной. Она хорошо знает, где мера, а где чрезмерность, что хороший макияж – это макияж, уместный к той или иной ситуации. Настоящая Женщина развивает в себе внутреннее чутьё, которое подскажет, где какой макияж уместен.

Подкрасить себе губы и напудрить носик – значит поднять настроение. Настоящая Женщина знает один очень простой, но верный «женский» способ встрепенуться и привести свои чувства и мысли в порядок. Она отпускает на одну минуту вселенские проблемы, заглядывает в зеркало, делает глубокий вдох, затем глубокий выдох, пудрит носик, проводит помадой по губам и... в эти секунды преображается. Она посвежела и похорошела. Она знает: вселенские проблемы могут подождать, пока не припудрится носик и помада не ляжет на губы.

Макияж – это дополнение к гардеробу и аксессуарам. Настоящая Женщина знает, что её лицо не должно смотреться «отдельно» от её образа. Поэтому, прежде чем нанести макияж, она определяется с гардеробом: во что она будет одета, какие украшения на ней будут. Её макияж – это завершающая точка в создании её целостного образа.

10 заповедей гардероба для Настоящей Женщины

Одежда – это продолжение Женщины. Настоящая Женщина знает, что одежда активно влияет на настроение и эмоциональное состояние, и пользуется этим. Поэтому её гардероб разнообразен. В нём есть одежда разных цветов и стилей, и она их умело сочетает. Выбирая с утра одежду, она не пассивно следует за тем настроением, которое у неё есть, а активно формирует своё настроение и отношения с окружающим миром.

Настоящая Женщина знает: вещи говорят за нас. Наш гардероб красноречиво выдаёт наше отношение к себе, к жизни и к окружающим людям. Своим гардеробом Настоящая Женщина показывает: я люблю себя, я ценю себя, я женственная, я наслаждаюсь собой и своей жизнью. Поэтому её гардероб яркий, элегантный, женственный, романтичный, интригующий, разнообразный. Как она сама.

Настоящая Женщина хорошо чувствует меру и стиль. Она не стремится к тому, чтобы шокировать окружающих своим гардеробом: быть экстремально яркой, чрезмерно оригинальной или эпатажной. Ей известно, что любая чрезмерность – это смешно и безвкусно. Своим гардеробом она никому ничего не доказывает. Она слишком хорошо знает себе цену, а также то, что она никогда не останется незамеченной.

Женщина – глазами женщины, и женщина – глазами мужчины – это не одно и то же. Женщина способна воспринимать детали и частности, мужчина же видит весь образ в целом. Зная это, Настоящая Женщина способна увидеть себя как бы «глазами мужчины», то есть охватить взглядом весь свой образ и уловить то впечатление, которое она производит в целом. Уделяя внимание деталям, Настоящая Женщина не заикливается на них. Для нее главное – создать целостное гармоничное впечатление.

Настоящая Женщина – это Женщина Особый Случай. Она одевается так, будто сегодня у нее не просто будничная, рядовая день, а нечто особенное. Ведь она живет **сегодня**, а не вчера и не завтра. Её гардероб, сочетающий удобство и эстетику, – это маленькое произведение искусства. Та одежда, которую обычно, купив, выдерживают в шкафу для особого случая, становится её одеждой на каждый день. Это не означает, что она ежедневно носит вечерние платья. Просто её имидж оставляет ощущение чего-то особого, яркого, не рутинного.

Юбка – это вечная ценность. Настоящая Женщина знает, что, несмотря на то что весь мир помешан на джинсах, юбка или платье никогда не потеряют своей актуальности для её гардероба. Она любит женственные вещи и с удовольствием носит их. Она знает, что, надев юбку, она меняет свое внутреннее состояние. Она знает, что Женщина в юбке (платье) смотрится Особенной и оставляет Особенное впечатление на фоне женщин в брюках. Она ценит эффект нежности, хрупкости и таинственности, который создает женственная одежда.

Каблук – это вечная ценность. Настоящая Женщина знает, что каблук, хотя бы маленький, предпочтительнее «тапочек». Она знает, что каблук – это не только элемент стиля, но и особое состояние «приподнятости». Поэтому в гардеробе Настоящей Женщины всегда есть любимые туфли на каблуке. Она умеет подобрать туфли изящные и в то же время удобные. Она знает, что красивые туфли – это не обязательно туфли на высокой шпильке. Ведь

даже маленький каблук способен изменить весь её облик. Точно так же чулки предпочтительнее колготок, а хорошее, изысканное бельё предпочтительнее обычного.

Украшения и аксессуары – одна из её любимых игр. Украшать себя – это в природе женщины. Поэтому она никогда не пренебрегает украшениями, сохраняя при этом чувство меры и стиля. Выбирать и мерить украшения – для неё удовольствие. Носить украшения – это игра. Настоящая Женщина знает и чувствует свои украшения, она понимает их язык и использует как непременный атрибут своего имиджа. Она знает, что ценность украшений в том, что они – завершающая точка в создании целостного образа.

Настоящая Женщина умеет не только выбирать вещи, но и носить их. Она знает, что одежда создана для неё, а не она – для одежды и что даже самая шикарная вещь будет выглядеть нелепо, если применять её неумело. Главное кредо Настоящей Женщины – естественность и расслабленность. Даже в самой шикарной и обязывающей одежде она чувствует себя свободно. А самая простая и демократичная вещь будет смотреться на ней изысканно.

Гардеробная – это её маленький театр и она в нём главная актриса. Найти свой стиль и следовать ему – это не значит не меняться. Настоящая Женщина любит перемены. Она знает: быть разной – важно. Это значит – удивлять, приковывать внимание, завораживать, радовать, вдохновлять, быть примером для подражания. Она ценит эффект непредсказуемости, который создаёт своим внешним видом.

10 заповедей здорового питания для Настоящей Женщины

Настоящая Женщина питается осознанно. Это значит, что в каждый момент она ясно видит, что ест, сколько и зачем. Она знает, что от её питания зависит её настроение, внешний вид и самочувствие. Настоящая Женщина выглядит и чувствует себя хорошо. Это значит, что она – хозяйка своего питания и управляет им. Она не делает из еды культа, но и не пренебрегает ею. Это важная часть её жизни. Она знает: это сначала требует некоторого усилия над собой, потом входит в привычку, а потом становится необходимостью. Организм легко привыкает ко всему полезному и здоровому.

Чем блюдо проще, тем оно полезней. Настоящая Женщина руководствуется принципом простоты и полезности. Она знает, что идеальная еда – та, которая состоит из одного продукта. Поэтому она избегает сложных, многокомпонентных блюд, прошедших много стадий обработки (сложные салаты, слоёные блюда, белки и углеводы в одной тарелке и т. д.). Она знает, что, съедая всё это одновременно, она получает гремучую смесь, приводящую к накоплению жировых отложений. Самые полезные блюда готовятся очень просто и не требуют много времени. Поэтому закон простоты и пользы – только на руку Настоящей Женщине.

Единственный достойный повод для еды – это здоровый аппетит. Ни стресс, ни наличие свободного времени, ни скука, ни уговоры в компании, ни способ отвлечься не являются поводом для того, чтобы наесться. Настоящая Женщина способна отличить эмоциональный голод от физиологического, настоящий аппетит от суррогатного. Она не использует еду как психотерапию, заедание неприятностей или отвлекающий маневр. Она знает, что существует масса других достойных способов без ущерба для себя справиться со стрессами и волнениями. Не чувствуя желания есть, она способна посидеть в ресторане с подругой лишь за стаканом сока, даже если подруга заказывает первое, второе и третье.

Настоящая Женщина питается часто и понемногу. Она не раздражает и не растягивает желудок большими порциями пищи. Она знает, что желудок легко привыкает к чувству «набитости» и чрезмерной сытости.

При редких приёмах пищи организм включает древний инстинктивный механизм выживания: «Если придётся голодать, нужно затормозить обмен веществ и начать откладывать энергию в жировые запасы» – жировые клетки сохраняют накопленное и не используют это как источник энергии, образуя своеобразный НЗ. Именно поэтому у большинства людей при таком стиле питания избыточные жировые отложения.

Настоящая Женщина ценит золотую середину сбалансированного питания. Она избегает диет, исключаящих или резко снижающих долю углеводов, или жиров, или белков, сколь бы эффективными эти диеты ни казались её подругам или знакомым. Она знает, что организму необходимы все три составляющих: и белки, и жиры, и углеводы. И резкое ограничение любого из них недопустимо. Тот, кто игнорирует этот принцип, ухудшает состояние своего здоровья и самочувствия. Несоблюдение принципа нарушает обменные процессы и приводит к эффекту качелей, когда за временным улучшением наступает ухудшение здоровья и внешнего вида. Поэтому Настоящая Женщина ест всё, что ей нравится и хочется. Ест

всё, только чего-то чуть больше, а чего-то чуть меньше. Она знает, что для здоровья и стройности необходимо уменьшить в рационе долю животных жиров, простых углеводов (сладкое) и увеличить долю белков.

Когда Настоящая Женщина ест, она ест – и ничего более. Прежде чем начать есть и ощутить вкус еды, она смотрит на неё, впитывая её запах и энергию. Она не «изменяет» еду с книгами, телевизором, компьютером и всякими суетными мыслями. Когда Настоящая Женщина ест, то остаётся наедине с едой, а всё остальное в это время откладывается. Принятие пищи – это ритуал, в котором есть интимность и тотальное погружение в процесс. Существуют лишь две хорошие приправы к еде: приятный собеседник за столом и спокойная музыка.

Еда не терпит спешки и суеты. Настоящая Женщина уважает и ценит себя, поэтому она не будет есть как голодный удав, заглатывая пищу большими кусками. Даже если у неё немного времени, она находит возможность поесть в комфортном для неё темпе. Она ест не спеша, вдумчиво. Она знает, что, когда ест медленно, спокойно и хорошо прожёвывая, ей нужно меньше пищи, чтобы насытиться. Съеденное лучше усваивается, меньше конвертируется в жир и надёжнее утоляет голод.

Настоящая Женщина встаёт из-за стола с чувством лёгкости. Ей не обязательно доедать то, что лежит на тарелке, даже если это еда в дорогом ресторане. Её желудок – дорожке всех ресторанов, вместе взятых. Она знает: чувство сытости приходит не сразу, а через 10–15 минут после того, как желудок почувствовал лёгкое насыщение. Лучше остановиться, когда ты почти сыта, чем есть автоматически, до конца, а потом испытывать тяжесть и распирающие в животе, укоры совести и выяснять отношения с зеркалом.

Настоящая Женщина пьёт чистую воду много и часто. Питьевой режим является важной составляющей правильного питания. Когда женщина пьёт редко и помногу, увлекается чаем и кофе, пьёт много во время еды, ей кажется, что жидкости хватает, но в действительности организм недополучает влагу и обезвоживается, кожа и ткани теряют упругость, почки работают в режиме перегрузок, тем более что чай и кофе являются диуретиками (мочегонными). Чай, кофе и газировка – это не вода. Настоящая Женщина знает, что очень важно обеспечить равномерное поступление воды в течение всего дня, не увлекаться питьем во время еды, а чай и кофе пить редко, но с удовольствием. Она помнит, что в день желательно пить не менее 1,5–3 литров жидкости, и следует этому.

Настоящая Женщина не наедается перед сном. Она знает, что хороший сон, свежий внешний вид с утра и бодрое самочувствие зависят от того, что и когда было съедено вчера. Поэтому последний приём пищи должен быть не позднее двух часов до сна, чтобы не давать организму противоречивых задач: то ли расслабиться и готовиться ко сну, то ли переваривать съеденное. Лишать себя ужина нет никакого смысла, но и наедаться поздно тоже вредно. Лучший ужин – ранний и лёгкий. Но если спать женщина ложится поздно, то ужин может быть в любое время, но главное – за два часа перед сном.

10 заповедей хорошего настроения Настоящей Женщины

Позитивный настрой и любовь к Жизни – это естественное состояние души Настоящей Женщины. Основной секрет этого состояния – умение ценить то, чем богата её жизнь сейчас, видеть в обыденном – особенное и быть благодарной обстоятельствам, которые есть, не отравляя себя сравнениями и придуманными идеалами. Она умеет жить с ощущением принятия того, что у неё сейчас есть, как **лучшего** на данный момент, потому что оно **её**. Это касается и радостных, и трудных моментов её жизни. Она любит свою жизнь не выборочно, а целиком.

Забота о своём восстановлении. Состояние наполненности – основа душевной гармонии, удачливости, хорошего здоровья и внешней привлекательности. Настоящая Женщина никогда не позволит себе уйти в дела и заботы настолько, чтобы потерять вкус к Жизни. Она уважает свои потребности и выделяет время для своего восстановления и наполнения энергией, даже если очень загружена. Она знает: если всё время делать то, что **надо**, и не делать то, что **хочешь**, силы уйдут очень быстро и жизнь станет не в радость. Когда она чувствует нехватку сил, она всегда найдёт время и способ восстановиться. Она уважает свои «земные» потребности: выспаться, поухаживать за собой, побыть в одиночестве, расслабиться. Она знает, что, когда она наполнена, окружающим и близким людям рядом с ней хорошо.

Естественность и отсутствие фанатизма – кредо Настоящей Женщины. Она не делает ничего особенного, чтобы **всегда** быть в позитивном настроении: бодрой, энергичной и весёлой. Она не заставляет себя и не изображает того, чего не чувствует. Она знает: Настоящая Женщина может быть разной. Если ей печально, она – грустит. Если ей весело, она радуется. Если ей спокойно, она тихая и умиротворенная. Если она раздражена, она злится. Настоящая Женщина позволяет себе роскошь иметь недостатки. Она знает их, но не драматизирует и не скрывает. Она работает над ними, но никогда не борется с ними слепо.

Настоящая Женщина умеет реагировать на события парадоксально и творчески. Она знает: то, что сегодня кажется важным, завтра будет казаться мелким и незначительным. То, что сегодня выглядит ужасно, потом станет смешным. Поэтому Настоящая Женщина умеет шутить и находить неожиданные плюсы в том, что на первый взгляд кажется драматичным или безвыходным. Она может позволить себе реагировать и действовать не так, как все в подобных ситуациях. Она никогда не теряет ощущение игры с Жизнью. Быть чрезмерно серьёзной, озабоченной или заикленной на делах – это не её любимый жанр.

Можно быть всегда правой, а можно – счастливой. В нашем мире много женщин безукоризненно правых, но при этом вопиюще несчастных. Любая жёсткая правота порождает столкновение, в котором каждый будет стремиться выиграть. Поэтому Настоящая Женщина никому ничего не доказывает, особенно мужчинам. Если она не может быть правой, она выбирает быть гибкой. У неё есть свое мнение (а у кого его нет?), но она не драматизирует его важность, не навязывает его, не воюет за него. Это не значит, что она подстраивается под всех и каждого. Своими идеями и делами она может изменить этот мир. Но она не будет исправлять «несогласных». Это экономит её время и душевные силы.

Круговорот любви. Настоящая Женщина живёт в круговороте добрых чувств: она умеет окружать себя любовью, доверием, восхищением и радостью. Каждый день она говорит слова любви и поддержки хотя бы одному из своих близких или просто знакомых людей. Иногда она улыбается незнакомым людям. Она делает это не в расчете на благодарность, а потому, что выражение добрых чувств – это её естественная потребность. В общении с людьми она делает акцент на то лучшее, что есть в каждом. Принимая свои недостатки, она так же относится и к чужим.

Настоящая Женщина – это самонастраивающийся «инструмент». Она начинает свой день с приветствия самой себе: желает себе доброго утра, доброго дня. Она улыбается своему отражению в зеркале и говорит самой себе несколько приятных слов. Она сознательно настраивает себя на волну везения и удачи в личных и профессиональных делах. Обращаясь к себе, она разговаривает с любимым и единственным человеком. Готовясь ко сну, она завершает свой день благодарностью себе. Она концентрируется на том, что она сделала и что ей удалось. И даже если не всё шло гладко, она знает: вещи и события таковы, какими мы решаем их увидеть.

Настоящая Женщина умеет делать себе подарки. Она регулярно покупает себе подарки – вещи не столько полезные или практичные, сколько приносящие удовольствие. Такая вещь может быть куплена в качестве психотерапии или просто потому, что очень понравилась. Это может быть цветок, украшение, косметика, произведение искусства, одежда – всё, что приносит радость. Покупая себе подарок, Настоящая Женщина не будет сокрушаться по поводу его цены или терзать себя мыслями о том, насколько она достойна этого. Через эти подарки она выражает любовь к себе и культивирует ощущение праздника наедине с собой.

Шкатулка воспоминаний о прошлом и будущем. У Настоящей Женщины есть виртуальная шкатулка, где хранятся любимые воспоминания, а также образы будущих событий, связанных с моментами нежности, любви, радости, ликования, восхищения, вдохновения. Каждое такое воспоминание – это настоящая жемчужина на ожерелье её Жизни. Они заряжены энергией. Женщина открывает эту шкатулку и перебирает воспоминания и будущие радости в своём воображении. Заполняя внутреннее пространство её души, эти образы-картинки наполняют её силой, спокойствием и вдохновением. Это самые дорогие драгоценности её Жизни. Она заботливо хранит их и время от времени возвращается к ним.

Настоящая Женщина умеет освобождаться от неприятных переживаний. Она не накапливает в себе и не носит с собой лишнего напряжения, злости и обид. Настоящая Женщина иногда устраивает себе профилактическую разрядку. Она делает это в одиночестве или в компании близких друзей. Она выпускает накопившиеся чувства словами или действиями: домашнее хозяйство не пострадает от разбитой чашки, побитой подушки или разорванных журналов. Зато накопившееся раздражение уйдёт и не будет выливаться на тех, кто случайно окажется рядом. Настоящая Женщина – это не та, которая вовсе не испытывает негативных чувств, а та, которая может освобождаться от них, не носить их с собой и не выплёскивать «не по адресу».

10 заповедей сексуального обаяния Настоящей Женщины

Сексуальность – это величайший дар. Настоящая Женщина знает, что сексуальная энергия – самая мощная первобытная сила, которая живёт в ней. Она поддерживает существование этой силы в себе. Она оставила в прошлом стереотипы, согласно которым сексуальность считалась грязной и подавлялась чувством вины. Настоящая Женщина живёт по своим правилам, которые естественны для неё.

Сексуальное обаяние Настоящей Женщины зарождается в глубинном принятии своего тела. Она

любит своё тело и наслаждается им. Ей хорошо в своём теле, как в любимой удобной одежде. Она знает: её фигура не должна подходить под общепринятый стандарт красоты, чтобы считаться красивой и сексуальной. Ей достаточно того, что это **её**, неповторимое тело. Она чувствует себя в нём расслабленно и естественно. Заботясь о нём и ухаживая, Настоящая Женщина наслаждается своим телом, ей приятно двигаться, чувствовать, ощущать его. Она любит все физические проявления своей женственности. Настоящая Женщина знает: её привлекательность для мужчины измеряется способностью наслаждаться самой и наслаждаться собой. Она знает, что подарить мужчине вкус наслаждения она может только тогда, когда принимает и любит саму себя.

Настоящая Женщина находится в чувственных отношениях с окружающим миром. Ее сексуальность – только один из аспектов этой чувственности. Она умеет наслаждаться запахами, звуками, красотой природы, вкусом еды. Она умеет ощущать тонкие грани красоты. Она любит Жизнь на чувственном уровне, и это придаёт ей кошачье очарование. Главные чувственные отношения у Настоящей Женщины – с собой. Она собой наполнена и находится в состоянии лёгкого возбуждения от самой себя.

Сексуальное самоощущение – это внутреннее состояние Настоящей Женщины. Эротическое обаяние Настоящей Женщины такое сильное потому, что его источник – не сексуальное поведение, а сексуальное самоощущение, сексуальное состояние. При этом она ведёт себя просто и естественно, ничего не изображая, не стараясь быть обязательно замеченной. Она привлекает внимание своим внутренним состоянием, благодаря которому светится изнутри.

Энергетический женский центр находится в матке. Когда женщина только и делает, что думает, ее центр тяжести находится в голове, – это не делает её сексуальной, это делает её напряженной. Настоящая Женщина умеет не только думать, но и переключаться с думания на чувствование. Для этого она опускает свое внимание в нижнюю часть живота, в область матки, и наполняет эту область своим вниманием, нежностью и теплом. Она ощущает свою матку как любимую драгоценность.

Настоящая Женщина всегда в тонусе. Независимо от наличия мужчины-партнера Настоящая Женщина видит себя сексуальной и ухаживает за собой. Она не стремится **обязательно** быть в отношениях с мужчиной, лишь бы он был. Ей важно качество отношений, а

не сам факт их наличия. Если же в личных отношениях у Настоящей Женщины существует пауза, она искусно держит на расстоянии нескольких поклонников или потенциальных ухажёров. Она знает, что это полезно для поддержания её внутреннего тонуса, интереса к Жизни, к себе, к мужчинам и к интимным отношениям.

Сексуальные фантазии – это область внутреннего творчества. Они заряжают Женщину эротической привлекательностью. Настоящая Женщина любит свои сексуальные фантазии, культивирует и развивает их, словно пишет свои внутренние рассказы или снимает своё тайное кино. В этих воображаемых сюжетах Настоящая Женщина полностью свободна. Их не обязательно воплощать или же рассказывать о них. Они имеют самостоятельную ценность. Окутывая Женщину аурой эротизма и таинственности, её сексуальные фантазии создают ощущение, что у неё есть восхитительный секрет, доступный только ей; манящий и увлекающий всех, кто оказывается с ней рядом.

Окружающие её люди – сексуальны и красивы. Настоящая Женщина отмечает в окружающих людях сексуально привлекательные черты. Ей нравится замечать в них красивое, эстетичное. Таков её угол зрения. Она видит в женщинах – Женщин, а в мужчинах – Мужчин. Ей нравится говорить людям искренние комплименты, любоваться ими. Настоящая Женщина умеет создать вокруг себя атмосферу праздника с эротическим подтекстом. На восхищение окружающих Настоящая Женщина реагирует доброжелательно и с достоинством, принимая комплименты как нечто естественное.

Секс – это желанное таинство. Для Настоящей Женщины секс – это важная часть жизни. Сексуальный контакт может быть быстрый или длительный, страстный или спокойный, неожиданный или запланированный, редкий или частый, но всегда – желанный. Единственная причина, по которой Настоящая Женщина занимается сексом, – это её желание. Она не станет делать этого из-за других причин, даже если многие так делают. Она не будет идти вопреки своему желанию, из чувства долга, вины или уступки, это не работа и не обязанность. Она не будет заниматься этим формально или подавляя своё нежелание. Она любит и уважает свою сексуальность.

Секс – это момент Любви и Свободы. Она видит секс чистым и здоровым проявлением Жизни. Секс – это цветение Женщины. Она разрешает себе цвести, не испытывая чувства вины, стыда или неловкости. Для Настоящей Женщины секс – средство выразить свою любовь, страсть и нежность к мужчине. Это её подарок Ему. Даря себя, она наслаждается. Это праздник энергий, это праздник чувств и тела, когда мысли отсутствуют, а Женская природа ликует.

10 заповедей дружбы с деньгами для Настоящей Женщины

Настоящая Женщина знает, что такое деньги.

Они не сделают её лучше или хуже. Они не дадут счастья. Они не привлекут любовь. Деньги лишь позволят ей проявить свою природу, какая она есть. Деньги чисты, нейтральны и ни в чём не виноваты. Настоящая Женщина умеет быть собой независимо от того, сколько у неё сейчас денег.

Деньги любят Настоящую Женщину. Настоящая Женщина проявляет щедрость. В своих отношениях с окружающими она исходит из того, что Вселенная изобильна. Женщина проявляет щедрость на всех уровнях своего бытия: она щедра на любовь, на чувства, на заботу, на доброту, на подарки. Именно этим она запускает поток изобилия в своей жизни: она делится с миром, мир делится с ней. Она чувствует себя созданной для изобилия и процветания, в том числе и материального. Даже если её ещё не покинул комплекс Золушки (маленькой, бедной неудачницы), она развивает свою способность открываться деньгам и ощущать себя достойной высокого уровня жизни.

У Настоящей Женщины есть три Священные статьи расходов, куда она инвестирует деньги с любовью и радостью. Это прежде всего Здоровье (спортивные занятия, оздоровительные процедуры, здоровое питание – это делает её цветущей, сияющей, энергичной и сильной). Внешность (уход за лицом, телом, выбор гардероба – это делает её красивой и стильной). Интеллект (образование, саморазвитие, личностный и духовный рост, профессионализм – это помогает ей стать интересной, развитой личностью). Она с любовью вкладывает в это деньги, потому что эти инвестиции окупаются многократно.

Настоящая Женщина формирует оптимистичное видение своего будущего. В своих мыслях о будущем Настоящая Женщина видит себя успешной и состоятельной. Она культивирует этот образ, несмотря на естественные тревоги и сомнения, свойственные женской природе. Она представляет своё будущее изобильным и процветающим в разных его аспектах, в том числе и в материальном достатке. Она представляет себя счастливой и удовлетворённой. Жизнь – это Океан Возможностей. Она обращает внимание на чудеса, большие и маленькие, которые случаются с ней и вокруг неё. Она отмечает всё хорошее и поддерживающее, что происходит в пространстве её жизни. Она собирает с любовью и вниманием все проявления изобилия и щедрости.

Настоящая Женщина умеет быть благодарной, и это – инструмент её финансового процветания. Настоящая Женщина живёт с чувством благодарности к тому уровню благ, которые она имеет в настоящий момент. Она знает, что очень легко начать воспринимать хорошее как должное. Она благодарит Вселенную за мелкие и крупные удачи. Она видит в этом сокровища, пусть даже иногда весьма скромные. Она находит в себе мудрость гибко воспринимать приливы и отливы денежного потока в её жизни. Она знает, что все в этом мире подвержено изменениям, в том числе и движение денег. Она умеет радоваться и крупным, и маленьким благам. Она знает, что Вселенная, в которой она живёт, изобильна и всегда может обеспечить её всем необходимым.

Настоящая Женщина умеет создавать ощущение роскоши. Она может это делать, обходясь даже незначительными средствами. Она ценит и замечает красоту вещей и предметов, окружающих её. Сколько бы денег и других благ у неё ни было в настоящий момент, она радуется этому. Она не заиклена на стоимостии вещей или отдельных брендов. Она любит создавать вокруг себя пространство красоты, стилиа и комфорта, касается ли это окружающего пространства или её одежды.

Настоящая Женщина позволяет мужчинам (мужчине) проявлять щедрость и тратить на неё деньги. Она с достоинством и благодарностью принимает помощь и подарки от мужчины. Она знает: чтобы мужчина чувствовал себя на высоте, он должен проявить себя сильным и щедрым. Это в его природе. Поэтому она поощряет такое отношение к себе. Она знает, что сама инициирует в мужчине желание заботиться о ней и делать ей приятное. Однако она даёт мужчине почувствовать, что он ценен для неё не только финансовой заботой.

Для Настоящей Женщины важно иметь свой собственный доход и быть финансово самостоятельной. Она знает, что её собственный доход позволяет ей быть в искренних и чистых отношениях с мужчиной, когда она любит его не за его деньги, а любит ЕГО. Если рядом есть мужчина, который может её обеспечить, она с удовольствием позволяет ему это делать. Но она всегда стремится быть финансово самостоятельной.

Настоящая Женщина никогда не будет рабыней денег. Она знает, что материальные заботы могут завладеть временем, мыслями, душевными силами и полностью поглотить человека. Это происходит и с мужчинами, и с женщинами. Но для мужчин сильная финансовая озабоченность – это прощительно. Для Женщины это разрушительно. Настоящая Женщина любит деньги и ценит их. Но деньги – это не самоцель для неё, это **один из способов** сделать жизнь удобней и приятней. Деньги лишь расширяют ощущение счастья и дополняют его. Настоящая Женщина знает, что радость и счастье от проживаемой жизни не зависят от денег. Она думает о деньгах, зарабатывает их, но она не заиклена на них. Она знает: женщина, чрезмерно озабоченная деньгами, теряет свою романтичность, лёгкость и красоту.

В жизни Настоящей Женщины есть место лёгким и необременительным деньгам. Она знает – чтобы денег было больше, вовсе не обязательно пахать как лошадь и терпеть дискомфорт. Она знает, что чем больше ЛЁГКОСТИ в ней самой, тем легче приходят к ней деньги. Ей известно, что большинство людей придерживаются других установок и для них, возможно, деньги означают постоянное напряжение и много работы. Она же позволяет себе отличаться от общепринятого стандарта. Настоящая Женщина культивирует в себе состояние лёгкости и доверия ко Вселенной.

