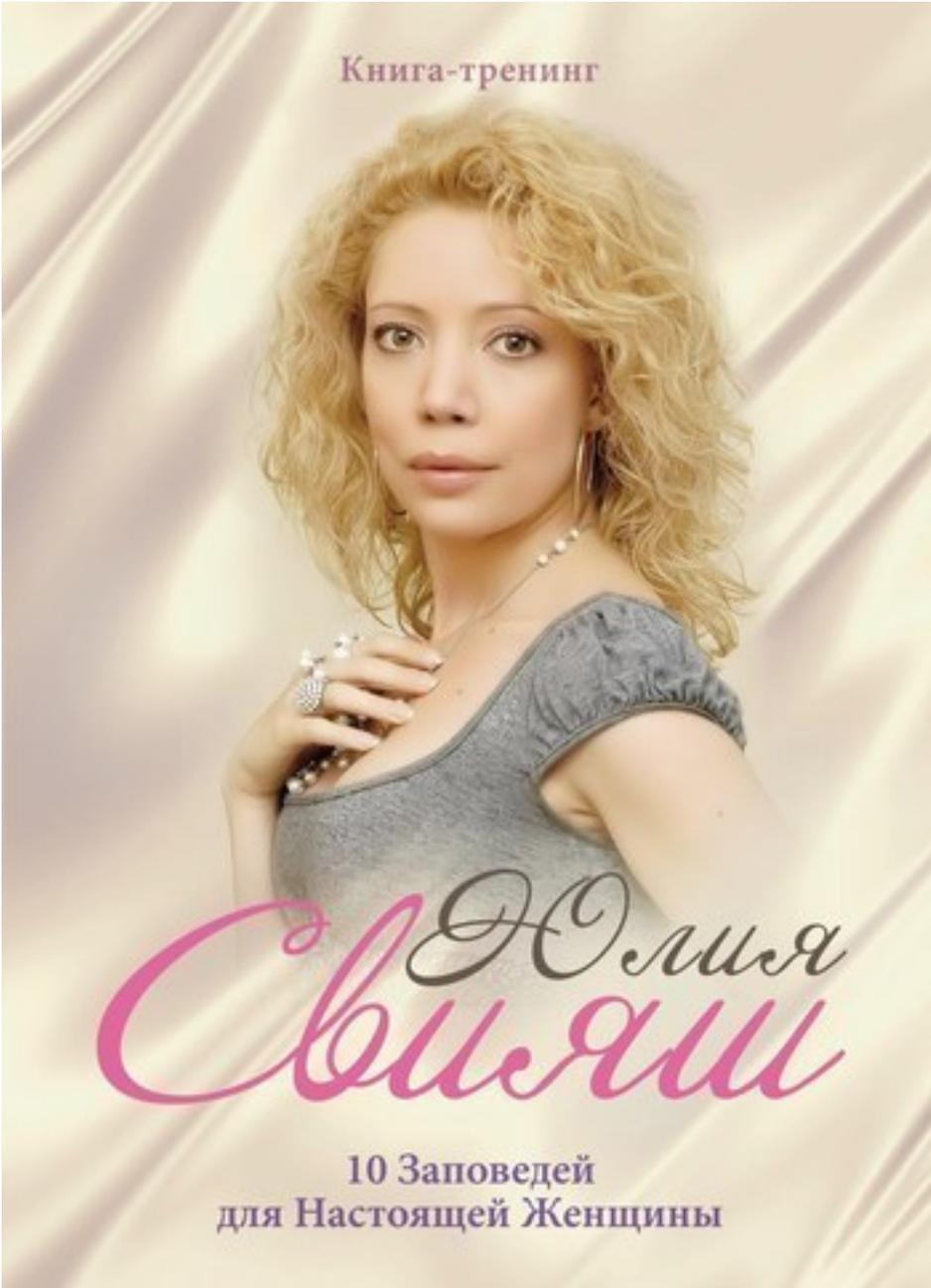


Книга-тренинг



Юлия  
Свищ

10 Заповедей  
для Настоящей Женщины

Юлия Свияш

**10 Заповедей для  
Настоящей Женщины**

«Центрполиграф»

2011

**Свияш Ю. В.**

10 Заповедей для Настоящей Женщины / Ю. В. Свияш —  
«Центрполиграф», 2011

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 взглянуть и прочувствовать её, может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе. Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.

© Свияш Ю. В., 2011

© Центрполиграф, 2011

## Содержание

Об этой записной книжке	5
О женском	6
О женской уникальности	7
10 заповедей счастья Настоящей Женщины	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# 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 ее, может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе. **Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.**

## О женском

«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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.