

ДАША ГОРОД

Instagram icon @dashagorod_official

*Волшебная
психология*



**БЫТЬ
НАСТОЯЩЕЙ
ЖЕНЩИНОЙ**



Даша Город

**БЫТЬ настоящей женщиной:
волшебная психология**

Серия «Топ Рунета»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51060603

*Д. Город. Быть настоящей женщиной: волшебная психология: ООО
«Издательство АСТ»; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-117602-0*

Аннотация

Ты знаешь ответ – как стать такой уникальной личностью, которая развивается, успевает все, но в тоже время сохраняет нежность и способность создавать вокруг себя настоящее волшебство? Я тебе подскажу. Ты держишь в руках настоящее руководство к действию. Оно поможет создать гармонию, адаптировать твою женственность и следовать традициям предков в этом сложном и динамичном мире.

Эта книга-практикум – о том, как быть настоящей Женщиной. Ведь каждая из нас способна настолько часто менять свои роли и находить необычные пути решения любой проблемы, что порой мы забываем – а женщины ли мы? Можем ли мы быть слабыми и нуждаться в поддержке и защите? Я хочу вернуть тебе то, что по праву является неотъемлемым качеством гармоничной женщины,

познакомить с современной адаптацией знаний наших предков, научить проявлять уважение к женскому началу.

– Как научиться любить себя по-настоящему и почему это важно?

– Как выбрать мужчину, который станет для тебя верным, любящим спутником на всю жизнь?

– Как поддерживать страсть в отношениях и интерес к другу спустя годы?

– Как принять и обогреть своего внутреннего ребенка?

– Как научиться слышать себя, раскрыть свои таланты и способности?

– Как женщине повторить инициации предков, чтобы стать благословенной женой и мамой?

Уверена, ты глубоко ощутишь всю силу традиций, ритуалов развития женственности, медитаций для очищения сознания и практик, которые помогут вернуть в жизнь настоящее волшебство. Готова к этому путешествию? Я протягиваю тебе руку и жду на планете гармонии и счастья!

Содержание

Введение	6
Глава 1. Инициация девочки	12
Кто такой внутренний ребенок?	16
Что такое медитация?	20
Медитация и религия	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Даша Город

Быть настоящей женщиной: волшебная ПСИХОЛОГИЯ

© Даша Город, текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Посвящаю моей маме и бабушке, которые осмелились поверить в меня тогда, когда я еще сама в себя не верила.

С любовью благодарю тех, кто был и остается невидимой, но важной поддержкой в моей жизни.

Введение

Ты держишь в руках волшебную книгу, которая поможет тебе стать счастливой. Здесь нет никакой магии и колдовства, а есть знания и практические рекомендации. Знания эзотерики, древних славян, учений даосов, индуизма, Китая. Сотни лет назад они передавались по женской линии в каждом роду: как девочка должна войти в этот мир, что нужно рассказать и как помочь раскрыть собственную женскую природу. Как стать женщиной, которая творит, исцеляет, поддерживает, вдохновляет, а также умеет создать уют и красоту в доме, позаботиться о себе и принять себя, строить и поддерживать гармоничные отношения в семье, передавать эти знания своим детям.

Зачем современной девушке, которая живет в городе, следит за модой, пользуется услугами косметологов и пластических хирургов, окружена современными технологиями, «откатываться» на много веков назад и повторять обряды и ритуалы, которые кажутся неактуальными? Все просто: ради того, чтобы научиться понимать себя, слышать свои желания, принять свою женскую природу, почувствовать ее силу и научиться ею управлять. Ради того, чтобы избавиться от обид (и не отрицай, что у тебя их нет), очистить мысли и душу от негативной энергии и впустить в свою жизнь поток изобилия. Чтобы быть счастливой и наполненной женщиной

и создавать счастье вокруг. Тебе не кажется, что в современном мире это особенно ценно?

В этой книге ты найдешь **современную адаптацию** старинных знаний наших предков. И узнаешь, как стать настоящей волшебницей XXI века, проявить уважение к женскому началу, которое откроется через ритуалы, практики, медитации, сказки и многое другое. Все это подкрепляется проверенными знаниями из психологии. Знаю-знаю, звучит немного занудно, но поверь, дочитав книгу до конца, ты увидишь, как твоя жизнь начнет меняться в лучшую сторону!

Не бойтесь в жизни перемен,
Тем более неотвратимых,
Они приходят в тот момент,
Когда они – необходимы.

Арина Забавина

В разных культурах существовали и в ряде культур до сих пор существуют обряды посвящения, символизирующие подготовку и переход человека на новый этап жизни. Цель таких обрядов – адаптировать ребенка к хозяйственным и общественным процессам.

Обратимся к древним славянам. В исторических документах встречаются упоминания об инициациях, когда каждая рожденная девочка в семье проходила некий обряд посвящения. Обряд проводили старшие женщины рода, когда девочка достигала определенного возраста:

- инициация девочки – с 3 до 7 лет;
- инициация девушки – с началом месячного цикла;
- инициация женщины (жены) – перед замужеством;
- инициация мамы – в период беременности, подготовки к родам и рождению ребенка;
- инициация бабушки – в период беременности дочери, невестки, подготовки к рождению внуков.

С раннего детства девочку постепенно готовили к переходу на следующий этап жизни, таким образом обеспечивая ей личностный рост и развитие.

Я расскажу о каждом этапе подробнее: для чего это было нужно, как это происходило и что нужно сделать сейчас современной девушке, чтобы инициировать в себе женское начало. Через «возвращение» в детство, через проработку отношений с родителями и осознание себя ты сможешь развить свою женственность, понять и принять свою природу.

Эта книга – практическое пособие о том, как быть настоящей Женщиной: как научиться любить себя и почему это важно; как выбрать мужчину, который станет для тебя верным, любящим спутником на всю жизнь; как поддерживать страсть в отношениях спустя годы; как принять и полюбить своего внутреннего ребенка; как услышать себя, раскрыть свои таланты и способности; и как женщине, которая читает эту книгу, повторить инициации предков, чтобы быть счастливой женой и мамой. А сделать это можно через отношение

и любовь к себе, через отношения со своими родителями и своим мужчиной. Очень важно транслировать дочери (если у тебя есть или будет дочь) семейные ценности, воспитывать ее, учитывая нижеследующие рекомендации и советы.

Я поделюсь с тобой полезными сказками, практиками для мам и способами прощения родителей, рецептами, играми, медитациями, ритуалами развития женственности и многим другим. У-у-у-ух, аж голова закружилась от предвкушения интереснейшего путешествия! Ну что, ты готова? Тогда полетели!

* * *

Я родилась 20 марта 1985 года. Месяцем раньше маме исполнилось 19 лет. Свою дочь к материнству моя бабушка готовила все девять месяцев. Ведь это период, когда женщина набирает огромную силу, становится мудрой, зрелой, глубокой.

В три года бабушка и мама начали вводить меня в мир женственности. Учили выбирать себе одежду и наряжаться, шить платья куклам, помогать готовить и сервировать стол. А еще учили быть в контакте с телом и понимать свою природу. Я смотрела на маму и сравнивала себя с ней. Мне нравились ее маленькие ритуалы: как она зажигала свечи и расчесывала свои длинные волосы, как расставляла косметику на туалетном столике, как очищала кожу ли-

ца и шеи огуречным лосьоном и наносила на тело крем из красивой розовой баночки. Мама была очень привлекательной женщиной. Эти наблюдения вызывали во мне радость и трепет от понимания того, что я родилась женщиной. Я находилась в невероятном предвкушении и ожидании того возраста, когда смогу так же, как мама, наряжаться и ухаживать за собой, когда смогу почувствовать и соединиться со своей мистической женской силой. Ну и наконец-то, накрасив губы алой помадой, выйти в свет.

Интересный факт: во времена инквизиции парламентом Англии был одобрен закон, по которому женщина с накрашенными губами официально признавалась ведьмой.

В детстве я ощущала себя белой вороной. У меня были друзья, но некоторые из них считали меня странной. В четыре года я задумалась об устройстве мира, в семь лет искренне верила в волшебство всего, что окружает нас, а в пятнадцать – в силу каждого человека на земле. Дома я задавала вопросы, на которые обычно взрослым трудно было ответить, но я очень благодарна своим бабушке и маме, которые всегда могли найти для меня нужные слова.

Не помню, в какой момент я стала это замечать, но однажды вдруг поняла: стоит мне чего-то захотеть, как обстоятельства складывались нужным для меня образом и я, не прилагая сил, получала желаемое. Конечно, это были очень маленькие подарки от мира: мороженое, которым

меня внезапно угощают, платье, которое случайно достается в магазине практически бесплатно, дефицитная кукла с длинными белыми волосами, которую «выбрасывают» на прилавок магазина «детский мир».

Через несколько лет, уже в юности, мой талант «оформлять» желания буквально спасет нас и даст возможность изменить свою жизнь. В одной из глав я расскажу тебе об этом. А пока хочу напомнить, что не бывает особенных, талантливых и одаренных людей. Мы все уникальны по-своему. Просто кто-то верит в свою силу, чувствует ее, используя во благо, а кто-то забыл о ней, разочаровался, озлобился, потерялся...

Но в любой момент, отбросив все сомнения, отключив внутреннего критика, не допуская до своего сердца голос сомнений и страха, ты можешь посмотреть на себя в зеркало, чтобы взглянуть в глаза, которые могут видеть в людях лучшее, сердце, которое может прощать худшее, ум, который может забыть плохое, и душу, которая никогда не теряет веру.

Глава 1. Инициация девочки

В обычаях древних славян девочку приучали вести быт начиная с трех лет. И в период с четырех до семи лет старшие женщины рода проводили соответствующий обряд инициации. Это был своеобразный экзамен на умение применить бытовые навыки, которыми могла овладеть девочка этого возраста. Она должна была быть в состоянии как следует мести пол, накрывать на стол, мыть посуду, заправлять постель, кормить животных.

По случаю перехода малышки на первую ступень инициации устраивался праздничный стол, богатый угощениями. Девочку нарекали вторым именем в соответствии с качествами характера, которые ребенок успел ярко проявить к этому возрасту, или качествами, которыми хотели наделить ребенка (например, Доброслава – «добрая» и «славная», Велижана – «вежливая», Радосвета – «несущая свет»). Девочке заплетали косу и впервые надевали платье, сменив распашонку и штаны, как у мальчишек. До момента инициации ребенка было принято считать бесполом. Этот этап считался важным не потому, что он первый, а потому, что именно с этого момента девочка осознавала, кем она родилась. Торжество, которое устраивалось родственниками, помогало ей осознать, что родиться девочкой – это большая радость!

Так устроено природой, что ребенок рождается без зна-

ния о своем поле. Только в процессе наблюдения за взрослыми малыш в какой-то момент понимает, кто он. Поэтому практически с пеленок важно позволять ребенку знакомиться со своим телом, изучать его строение и возможности. В этом нет никакой сексуальной подоплеки. Это предубеждение сидит только в головах у взрослых людей. Запрещать ребенку дотрагиваться до своих половых органов, одергивать его шлепками по рукам – значит заблокировать паховую чакру (о чакрах мы поговорим позже) и «выключить» природную сексуальную энергию.

Детство каждой девочки – волшебный период изучения окружающего мира, знакомства с взаимоотношениями внутри семьи, понимания отношения мамы к самой себе. В этот момент формируются ее модель семьи, а через маму – женственность и любовь к себе. Мама учит строить быт, вести хозяйство, выстраивать отношения с мужчиной, заботиться о себе и близких, чтобы жить счастливой и богатой жизнью.

Дети наблюдают за взрослыми и начинают повторять: ритуалы, манеры поведения, тембр речи (в случае с малышами – подражание громкости звука речи взрослых). Так, маленькая девочка, увидев, как мама выполняет косметические процедуры, макияж, надевает красивую одежду, – хочет быть такой же. Это первое пробуждение женской энергии. Поэтому в детстве многие из нас пробуют накрасить губы маминой помадой, обуться в мамины туфли или надеть ее одежду, чтобы быть такой же красивой.

Но, к сожалению, такой идеальной картиной могут похвастаться лишь единицы. Огромное количество женщин не видели в детстве достойного образа для подражания.

Что часто слышат девочки в детстве? Запреты, ограничения, насаждение страхов, негативные установки. А что часто видят девочки в детстве? Вместо счастливой мамы – уставшую и раздраженную женщину, которая выплескивает свою усталость на папу. А бывает и еще более печальный сценарий, когда одного из родителей у девочки нет, а у того единственного «воспитателя» одна задача – выжить и вырастить ребенка любой ценой. Согласись, здесь не до женственности. И вряд ли быть женщиной кажется в этом случае привлекательной перспективой. Тем более что и в самом деле последствия у такого детства могут быть не из приятных: неустроенная личная жизнь, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, заблокированные сексуальность и женственность... Вот почему так важно, чтобы девочка росла в полной и счастливой семье, где мама умеет любить в том числе и себя и излучает женскую энергию, а папа – защита и опора – оберегает своих женщин.

А теперь я предлагаю пройти небольшой **тест на определение своей инициации девочки**. Ответь на вопросы, приведенные ниже:

1. Ты рада, что родилась девочкой? Что ты ощущаешь, когда об этом думаешь?
2. Твое появление было радостным событием для твоих

родителей?

3. Какие ассоциации у тебя вызывает слово «девочка»?

4. Ухаживала ли твоя мама за собой? Тебе хотелось быть похожей на нее?

5. Рассказывала ли тебе мама про женственность и любовь к себе?

Если в ответах на вопросы чаще присутствует ответ «нет», это означает, что инициация девочки для тебя не пройдена. Можно ли это исправить? Да, и в конце этой главы тебя ждет специальное упражнение. Но сначала я хочу, чтобы ты узнала о том, как и в чем проявляется непройденная инициация девочки уже во взрослой жизни.

Кто такой внутренний ребенок?

Большинство проблем взрослого человека – это отголоски его детства. Многие из нас несут через всю жизнь обиды, травмы, боль и не знают, как это исправить, не могут это отпустить. Кроме осознанных воспоминаний из детства, с которыми, к слову, работать проще, есть еще и бессознательная память. Прожитые негативные эмоции прочно осели в определенном участке головного мозга и дают о себе знать снова и снова в похожих ситуациях уже во взрослой жизни. Вот тогда-то обычно и накрывает ощущение обиды, как в детстве. Когда взрослая женщина обижается – это проявление ее детских травм и страданий внутреннего ребенка, который живет в каждом из нас.

Внутренний ребенок – это бессознательная часть личности каждого человека. Она хранит детские воспоминания и опыт. Но, к сожалению, не только светлые, но и печальные: тревоги, страх, боль, полученные в хрупком для психики возрасте. Эти факторы оседают в бессознательной памяти человека. А во взрослой жизни мы неосознанно начинаем реагировать на знакомые с детства ситуации с позиции ребенка, проявляя злость, обиду, слезы, раздражение в определенных ситуациях.

Наиболее остро обиды внутреннего ребенка проявляются, когда мы сами становимся родителями. Дети – наши зеркала

ла. Их эмоции, которые нас раздражают, – это наши непроработанные обиды, страхи и боль. Именно те эмоции и действия, которые были запрещены в нашем детстве, вызывают раздражение и навлекают наш гнев на своих детей: не бегай, не кричи, не плачь и т. д.

Если малыш был желанным и в детстве родители проявляли к нему любовь и заботу, то внутренний ребенок будет счастливым и здоровым. Жизнь человека будет складываться наилучшим образом, так как «внутри» у него все хорошо. Там любовь, доверие и забота. Любовь, полученная ребенком от родителей в детстве, – основа его счастливой и гармоничной жизни в будущем.

Если малыш был нежеланным и детство прошло в атмосфере крика или рукоприкладства, запретов на выражение чувств, внутренний ребенок будет травмирован. Его взрослая личность будет глубоко несчастна и полна комплексов, обид и страхов. Во-первых, обиды внутреннего ребенка проявят себя во взаимоотношениях с родителями: недопонимании, ссорах, скандалах. Во-вторых, в отношениях с окружающими: невозможности построить счастливые отношения с противоположным полом, проблемах во взаимоотношениях с коллегами, руководством, неспособности ощущать себя свободно: человек будет очень зависим от чужого мнения и оценки.

Таким образом, каждый раз, когда ты в определенной ситуации раздражаешься, злишься или плачешь, это твой внут-

ренный ребенок напоминает тебе о похожей ситуации из детства. Таким способом он пытается сказать тебе, взрослой, что ему плохо и что пора что-то исправить. Если игнорировать своего внутреннего ребенка или подавлять его, это может привести к срывам, депрессии, неврозам. Вот почему так важно представлять в себе ту маленькую девочку, которой ты была когда-то, и проявлять к ней внимание, любовь и сочувствие. С любви к себе начинается все большое в этой жизни. В том числе и большая любовь ко всему существу. Любовь к себе первична, и это не эгоизм. Научимся быть милосердными к себе – сможем проявить милосердие и к другим.

Отношения со своим внутренним ребенком – это всегда отражение отношений с родителями. Мы не можем изменить прошлое, выбрать других папу и маму. Не имеем права обвинять их в чем-либо, что они недодали нам любви, поддержки, заботы, что воспитали как-то не так. Родители давали нам то, что могли дать, что у них было. И даже если у них получилось не очень, то мы можем помочь себе сами. Во взрослом возрасте мы способны избавиться от груза детских страхов и обид и сделать лучше свое настоящее, чтобы сформировать фундамент для счастливого будущего. При чем не только для себя, но и для своих детей. Для этого не нужно ждать ни от кого слов прощения, а взять ответственность за свою жизнь в собственные руки. Дать своему внутреннему ребенку то, что он не смог получить в детстве. И прямо сейчас я предлагаю тебе провести медитацию по ис-

целению внутреннего ребенка, но сначала о том, что такое медитация.

Что такое медитация?

Многие думают, что для того, чтобы медитировать, нужно либо обязательно принадлежать к одному из восточных учений, либо поклоняться каким-либо божествам. Это не так!

Задолго до того, как медитация стала частью индийской йоги, упоминание о ней встречалось в Античности и в разных национальных культурах. Медитация в переводе с латинского языка означает «размышление». *Это духовная практика, которая позволяет найти путь к себе и достичь гармонии со своим внутренним миром.*

Как только вы «обращаетесь» внутрь себя, начинается медитация. Медитация означает способность быть радостным в одиночестве, способность быть счастливым с самим собой, способность быть в компании с самим собой. Быть с собой – это медитация. В медитации никто другой не нужен. Медитация – это наслаждение одиночеством, а не страдание от одиночества...

Ошо

Для того чтобы научиться медитировать, не нужно быть йогом. Чтобы научиться слышать себя, не нужно с головой погружаться в философию индуизма и буддизма.

Медитативных практик существует очень много, и сегодня они успешно используются в психологии и психотерапии

для более глубокого изучения себя. В понимании медитации есть два основных подхода: восточный и западный. Западная философия подразумевает размышление о Боге, истине, любви. Восточная – избавление от обид, зла, негатива; освобождение и успокоение ума; наполнение себя любовью, радостью, счастьем. Как видишь, оба подхода – это работа с собой.

Ты можешь освоить эту духовную практику самостоятельно. Сам процесс медитации – это дыхательные упражнения и концентрация внимания. Правильное дыхание позволяет расслабиться и войти в состояние «потока», а внимание необходимо для проработки своего запроса. Это некий баланс расслабления и концентрации.

Через медитацию мы можем научиться пониманию и контролю нашего мышления, получить доступ к силе Души, которая связывает нас со сферами высшего Разума и Знания. Мы можем научиться уравнивать Разум и Душу, что так необходимо для радостной и плодотворной жизни.

Рандольф Винтерс

Медитация и религия

Однажды подписчица задала мне вопрос: как совмещать свою веру, религию и медитацию? Далее она привела в пример историю о том, как обратилась к священнику с вопросом, можно ли ей медитировать, и служитель ответил: «Нет, это грех!»

Медитация никак не связана с религией, не противоречит постулатам ни одной из священных книг и не призывает совершать какие-либо разрушающие действия. Так разве она может нести вред или идти вразрез с верой в Бога? С каких пор собственное духовное развитие стало опасным? С каких пор избавление своей души от зла и обид стало под запретом? С каких пор запрещено жить осознанно, гармонично и счастливо?

Медитация помогает создать тишину внутри именно для того, чтобы почувствовать присутствие Бога.

Молитва – следствие настоящей медитации. Только медитирующий может молиться, потому что он знает, потому что он чувствует, потому что теперь присутствие Бога не просто аргумент, не логика, а нечто из его опыта, нечто пережитое. И тогда молитва – это уже не жалоба. Тогда молитва – это сдача, тогда молитва – это чистая любовь, в ней нет желания, нет условий. Это

чистая благодарность.

Дайте молитве прийти после медитации. Вы медитируете. Медитация подготовит ваше сердце, она очистит вас. Она очистит вас от ваших мыслей, она выбросит весь мусор, который вы носите в своей голове годами, жизнями. Она создаст пространство, чтобы молитва случилась. Медитация – это как подготовка почвы для посадки розы. Молитва подобна розе. Сначала необходимо подготовить землю, вырвать сорняки, изменить удобрения, выбросить все камни.

Ошо

Если ты никогда не погружалась в состояние медитации, вначале тебе могут мешать посторонние мысли. Не переживай! Не делай своей целью с первого раза добиться результата и получить перезагрузку от процесса. Это как в спорте: ты приходишь в первый раз в тренажерный зал и начинаешь с легкой разминки, даешь телу привыкнуть к упражнениям. Также и в медитации. Твое тело и твой ум, никогда не пребывавшие в этом состоянии, нужно подготовить. Начинай с небольших практик по 5–10 минут. Просто дыши ровно, слушай свое тело, наблюдай за ощущениями. Каждая новая практика будет давать больший результат. Вначале тебе будут мешать посторонние мысли, которые будут потоком прорываться в твое состояние покоя. После ты сможешь отключать этот поток и концентрироваться на главном.

Дальше в книге ты будешь встречать различные медитативные практики. Одна поможет тебе избавиться от нега-

тива, другая – наполнит любовью, третья – научит настраиваться на нужную волну. Я надеюсь, что с каждой из них ты будешь становиться счастливее и гармоничнее и научишься жить в этом новом прекрасном состоянии.

А теперь переходи к первой и важной медитации – встрече с самой собой и исцелению.

Медитация «Исцеление внутреннего ребенка»



Медитация «Исцеление внутреннего ребенка» открывает тебе доступ к чудесным внутренним ресурсам: спонтанности, творчеству, осознанию (вспоминанию) своих истинных желаний, умению радоваться, легкости, отношению к жизни как к игре, телесной подвижности, осознанию своей привлекательности, способности принимать и дарить любовь и многим другим проявлениям естественной воли к жизни.

А сейчас ты встретишься со своим внутренним ребенком.

Этот ребенок – ты сама. Прими удобную позу, расслабься, сделай два-три глубоких вдоха и выдоха. Представь, что ты идешь по длинному коридору, видишь впереди свет. С правой стороны коридора – двери, на каждой из которых табличка с цифрами.

Ты видишь то число, которое соответствует твоему возрасту. Ты проходишь дальше, числа начинают убывать. Вот ты видишь 25 ... 21 ... 18 ... 16 ... 12 ... 9 ... 7 ... 5 – остановись у этой двери, отвори ее тихонько и войди в комнату. Посмотри, что находится в этой комнате, какая мебель, что висит на стенах, что стоит на полу, ощути запах этой комнаты. Подойди к окну, открой его, почувствуй, какое там время года на дворе, какая погода. Вдохни запах улицы, услышь звуки, которые доносятся оттуда. Закрой окно, повернись лицом к комнате, и ты увидишь маленькую девочку. Эта девочка – ты.

Ощути, что твои чувства и мысли закладывают будущее, а сила Вселенной помогает тебе. Возьми за руку малышку, ощути ее тепло, прижми к себе – это родное, знакомое тепло. Обратись к ней:

Милая моя, я тебя очень люблю. Прости меня, прости меня за то, что я ограничивала тебя в твоих действиях, мыслях, фантазиях, играх. Прости, что я закрывала тебя надолго одну в этой комнатке, прости, что не всегда слышала тебя, не всегда чувствовала тебя. Прости, что я не всегда помнила про тебя.

Скажи ей еще, что тебе нравится, как она играет, как себя ведет, даже если она что-то делает не так. Даже если она допускает ошибки, ты все равно ее любишь и принимаешь, ты все равно вместе с ней. Скажи ей:

Я тебя очень люблю. Я принимаю тебя такой, какая ты есть. Я принимаю тебя со всеми ошибками, со всеми твоими страхами, твоим неумением, неуверенностью, робостью. Я принимаю тебя с твоей стеснительностью. Я забираю назад свое желание переделать тебя. Я забираю назад свое разочарование, недовольство, свои страхи, свое упрямство.

Почувствуй внутри себя Свет. Свет разгорается в тебе. Он передается твоему ребенку, с которым ты разговариваешь. Скажи ему все то, что ты хочешь ему сказать. Спроси у него, что надо сделать для того, чтобы он был счастлив, чтобы он любил и был любимым, чтобы он был уверен в себе, и послушай, что он тебе ответит.

А теперь тебе пора уходить. Попрощайся со своей внутренней девочкой и скажи ей еще раз напоследок:

Милая моя, родная, я тебя очень, очень люблю! Я тебя прощаю, и я принимаю тебя такой, какая ты есть.

Выходи не спеша из комнаты, притвори за собой дверь и начни обратный путь по длинному коридору жизни. Ты видишь двери, на которых таблички с числами 7 ... 9 ... 12 ...

16 ... 18 ... 21 ... 25 ... и так ты продолжаешь свой путь, пока не увидишь дверь с табличкой, на которой указано число, соответствующее твоему реальному возрасту.

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.