



Лилия
ДМИТРИЕВСКАЯ

П УТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЛАБИРИНТУ ДУШИ, или В ПОИСКАХ ЛЮБВИ

Новая книга
от автора бестселлера
«Разрешите себе успех»



ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЛАБИРИНТУ ДУШИ ИЛИ В ПОИСКАХ ЛЮБВИ

СОДЕРЖАНИЕ:

ОТ АВТОРА.....	5
НАЧАЛО.....	6
ПРОГУЛКА ПЕРВАЯ.....	7
Встреча первая <i>«Вас подвезти?» Случайный знакомый, но вовсе не случайный разговор.....</i>	7
Возвращение к любви, свету и благополучию.....	14
Просыпание в детстве.....	18
Слезы радости.....	18
Аппетит к жизни.....	18
Достижение цели.....	18
Состояние восторга.....	19
Световое облако.....	19
Улыбка любви.....	23
Встреча вторая <i>Анна. Искусство флирта. Если тебе изменили – изменись. Жизнь—это больше чем выяснение отношений.....</i>	26
Колыбельная для любви.....	44
Энергия солнца.....	51
Энергетический смерч.....	53
Внутренний стержень.....	54
Наука сана.....	54
Формула благодарения.....	56
Золотая формула силы.....	57
Диалог с детством.....	63
ПРОГУЛКА ВТОРАЯ.....	67
Встреча третья <i>Анна. За что Лукин задушил Лизочку, или о пользе физических упражнений. Каллокогатия - уникальная программа построения тела. «Око возрождения» - программа вечной молодости.....</i>	67
Пять упражнений программы «Око возрождения»....	78
Встреча четвертая. <i>Чего в действительности хочет мужчина? Откровенный разговор с питерским Казановой.....</i>	83

ПРОГУЛКА ТРЕТЬЯ.....	99
Встреча пятая	
<i>О сексе и не только. Советы питерской гетеры.....</i>	99
Живое пламя любви.....	103
Встреча шестая.	
<i>Анна. Путь к сердцу мужчины лежит через желудок - но не</i>	
<i>мужчины, а ваш. Секс и питание.....</i>	110
Примерное меню на неделю по дням.....	113
Завтраки.....	113
Обеды.....	114
Любовный напиток.....	117
Рецепт Мэниван для повышения тонуса яичников...	117
ПРОГУЛКА ЧЕТВЕРТАЯ.....	119
Встреча седьмая.	
<i>Если вы не задумаетесь над этим, об этом задумаются другие,</i>	
<i>и тогда... Хватит ли у вас энергии не просто догнать, но и</i>	
<i>перегнать их? Сексуальная энергия - это не выдумка.....</i>	119
Сексуальное гунфу.....	124
«Яичниковое дыхание».....	125
Закручивание энергии вокруг пупочного центра.....	129
Собирание энергии в сердце.....	129
Сексуальная сила, или яичниковое сжатие.....	130
«Оргазмическое вытягивание».....	131
Массаж органов.....	132
Вторая стадия «Оргазмического вытягивания».....	134
Оргазм органов.....	135
Шестое упражнение программы	
«Око возрождения».....	138
Встреча восьмая	
<i>Ольга. Вы уверены, что приворот любимого освежит ваш цвет</i>	
<i>лица? О настоящей магии. Программирование идеального</i>	
<i>партнера. Флоромансия.....</i>	139
Формула исполнения желаний.....	142
Флоромансия.....	143
ПРОГУЛКА ПЯТАЯ.....	146
Встреча девятая.	
<i>Через год. Встреча с собой.....</i>	146
ПРИМЕЧАНИЕ ОТ АВТОРА ДЛЯ	
ЧИТАТЕЛЯ-СКЕПТИКА.....	150
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	151

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ для тех, кто не знает, с чего начать. Краткие рекомендации.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	155
Таблица 1. Минеральные вещества и микроэлементы. Их значение и влияние (по Б. Йенсену).....	155
Таблица 2. Витамины и некоторые вещества. Их значение и влияние.....	157
Таблица 3. Сочетание пищевых продуктов. (по Г. Шелтону).....	159

ОТ АВТОРА

Измена. Предательство. Ложь...

Кто хоть раз в жизни не столкнулся с угнетающей сутью этих слов? Сутью тем более мрачной, если исходит она от самого близкого человека – мужа, возлюбленного, друга...

Однако я вовсе не планировала в который раз обсуждать с вами столь модную во все времена тему. Эта книга – действие, которое закономерно рождается из диалога ее героев. Действие, с помощью которого вы реально сможете переписать затянувшуюся «мыльную оперу» собственной жизни. Фразу: «если тебе изменили – изменись» - вполне можно было бы сделать девизом этой книги, если бы не мой внутренний протест против каких бы то ни было девизов вообще. Итак, книга, которую вы держите в руках, - о женщине и для женщин. История, рассказанная на этих страницах, не выдумана. Я всего лишь придала ей художественную форму во избежание рутинности повествования.

Если путь, пройденный героиней книги, поможет кому-то из вас справиться с болью измены и обрести внутренний покой и счастье вновь любить и быть любимой; если вместо одиночества бессонных ночей, пустоты и повседневной бессмысленности вы с триумфом ворветесь в завтрашний день, бесповоротно уверенная в себе и в своем праве на любовь и счастье - значит, уже сейчас Господь благословил меня на труд, способный подарить вам не только надежду, но и найти свой путь именно в тот миг, когда, собрав последние силы, вы посмотрите в темное окно своей судьбы и, подчиняясь неведомому импульсу, сделаете первый шаг навстречу радости.

НАЧАЛО

Темнота навязчиво пробиралась сквозь неплотно прикрытое окно, сквозь тусклый свет ночных фонарей, сквозь осень и пустынную улицу, где тишина вздрагивала от шороха листьев и боязливо оглядывалась вслед ветру. Эта темнота проникала в самую душу и вползала в комнату, заслоняя свет люстры и укладываясь на нетронутую постель.

Внезапный порыв ветра распахнул окно и безразлично рассыпался мелкими, холодными брызгами осеннего дождя на застывшем лице женщины. Зябко поежившись, Аня оторвала взгляд от ночной улицы и оглянулась. Стрелки, смущенно замерев на долю секунды, виновато подошлись к цифре «два», и часы отозвались глухо и сонно.

Аня взяла с полки книгу и недоуменно покрутила ее в руках: дешевая обложка бульварного романа была ей незнакома. «Женский роман», - механично прочитала она и пожала плечами. Аня не любила женских романов. Может быть, потому, что совсем не соответствовала набору стандартных качеств любимых и страдающих героинь, кочующих из одной книги в другую, а может быть, потому, что их выдуманная жизнь своей фальшью просто раздражала ее.

«Твоему бывшему возлюбленному с наилучшими пожеланиями от автора», - дошел до Ани смысл заостренных букв на невинно-белом, беспристрастном развороте обложки. Она внутренне сжалась. Наконец, оборвав паутину горечи, опрокинувшую ее душу, она задумалась. «Есть ли что-нибудь мучительнее ревности без любви? Давно зализаны раны, оставленные бывшим возлюбленным, откуда такая щемящая тоска, раздирающая на части, откуда....»

«В ревности больше самолюбия, чем любви, деточка», - насмешливо прошелестели в сознании давно забытые слова Ларошфуко, и тишина снова плотно обхватила за плечи, заставляя очнуться.

Еще одна ночь и...Одиночество, безжалостное в равнодушных глазах любимого человека, удушливое – в запахе чужих, таких приторно-сладких духов на губах, которые лгут, и лгут, и лгут. Почему? Аня давно уже давно не задавала вопросов: когда? кто? за что?

Не пыталась увидеть правду сквозь пелену лжи, не рыдала и не устраивала сцен ревности и подлинного страдания. Она даже не заметила, когда безысходная тоска затянула петлю настолько, что, кроме тупой, тянущей и пульсирующей боли, уже ничто не напоминало ей о том, что она все еще жива.

Невыносимо! Аня качнулась к зеркалу. Осунувшееся лицо, заострившийся нос, синяки под тусклыми глазами, волосы безвольными прядями спускаются на

ссутулившиеся плечи. Нервно усмехнувшись, Аня провела по губам яркой помадой, отчего лицо вспыхнуло совсем уж мертвенной белизной. Но Аню это движение цвета на безжизненном лице заставило откаться от зеркала и с бешенством оглянуться на дверь. Сдернув с вешалки плащ, и более не раздумывая, она вошла в осеннюю пустоту улицы и слилась с ее шорохами и перепевами дождя и ветра.

Она никого не искала и ничего не хотела. Она никого не боялась и ничего не ждала. Она ничему не верила и никого не звала... Она шла в неведомое, поддавшись необъяснимому импульсу своей души и, захлопывая за собой дверь, едва успела подумать: «Господи, благослови!»

ПРОГУЛКА I

ВСТРЕЧА ПЕРВАЯ. *«Вас подвезти?»* Случайный знакомый, но вовсе не случайный разговор.

Сзади взвизгнули тормоза, и Аня от неожиданности остановилась.

— Покатаемся? — вопрос плавно очертил нахальную улыбку незнакомца из приоткрытого окна машины и повис в воздухе.

Аня торопливо отодвинулась от края тротуара и отвернулась. Снова взвизгнув, машина, набирая скорость, исчезла из поля зрения. До Ани постепенно стал доходить смысл произошедшего только что события. Это был совершенно новый опыт в ее жизни. Она совсем не была готова к нему. В голове крутилось: «Почему он остановился? Я что, так вызывающе выгляжу? А может быть...»

Следующий вопрос ее уже заинтриговал: «А может быть, я все еще могу нравиться, могу быть желанной, могу....» Мысль не успела обрести законченность, так как мягкий шорох шин по асфальту вновь прервал ее размышления.

Машина остановилась чуть впереди. Хорошо одетый молодой человек, выйдя на шоссе, неторопливо прикурил сигарету и внимательно окинул взглядом проходившую мимо Аню.

— Можно вас на минуточку? — мужчина сделал по направлению к Ане несколько шагов, и, подойдя к тротуару, остановился, словно боясь испугать женщину. — Если я предложу вам ночную прогулку, вы очень рассердитесь? — вежливо спросил он, приятно улыбаясь, и, видя ее замешательство, продолжил: — Давайте просто покатаемся, поговорим. Поверьте, мужчинам тоже бывает просто скучно, это совсем безобидное для окружающих состояние.

— Исследуете природу «ночных бабочек»? – не удержалась Аня.

— Дневных тоже, - невозмутимо отозвался незнакомец. – Вот только в бабочку нужно сначала превратиться...из куколки. И процесс этот у представительниц женского пола несколько отличается от описанного в учебниках по биологии.

— Владеете эксклюзивной программой по превращениям? – попыталась съязвить Аня.

— Я - нет, - просто ответил мужчина, - но знаю людей, которые этим точно владеют. Могу познакомить. Кстати, меня зовут Виктор, а вас?

На секунду замаявшись, Аня все же ответила:

— Аня, и...?

— Поехали, - закончил Виктор, повисший в воздухе вопрос и распахнул дверцу автомобиля.

Спустя некоторое время тишина в салоне плавно скользящей машины была нарушена Виктором:

— Вы не похожи на голодную охотницу за принцем на белом «Мерседесе», с тугим кошельком.

— Что, кожей не вышла? – усмехнувшись, перефразировала Аня известное изречение.

— Да нет, просто любой мужчина чувствует, когда на него расставляют силки, и, естественно, как любая нормальная жертва, стремится в них не попасть. Готовности к захватывающему любовному приключению в вашем лице тоже, к сожалению, не видно. Видимо, вы разучились наслаждаться тем чудесным мгновением жизни, которое именуется «сегодня», а еще лучше - «сейчас».

— Да, вчерашние сумерки меня действительно захватили настолько, что я не жду ни ночи, ни дня. И я не знаю где сегодня и где вчера, если уж вам так хочется опоэтизировать мое состояние, - раздраженно ответила Аня.

— И все-таки, - продолжал Виктор, не обращая внимания на Анино настроение, - что-то же вытолкнуло вас сегодня в два часа ночи на холодную улицу? Не думаете ли вы, что это было нормальное желание обрести то самое «сегодня», которое вы потеряли? – Виктор, помолчав некоторое время, продолжил: - К сожалению, сейчас ваше сознание раздвоено. Я думаю, вы это даже не очень хорошо осознаете, Аня. Одна его часть тянется к новым романтическим отношениям, и не только с мужчинами, а с жизнью вообще, а другая - ваша память, проще говоря, - приковала вас к прошлому. С таким сознанием невозможно ни идти вперед в поисках перемен, ни вернуться назад. Ваши переживания захлестнули вас настолько, что вы топчетесь на месте, и у вас хватает сил только на вопрос «Что со мной?», а не на реальный поиск ответа.

Аня молчала. Дождь за окном усилился. Мерный звук щеток призывал расслабиться, прикрыть глаза, вспомнить. Аня вздохнула и пристально взглянула на собеседника. Перехватив ее взгляд, Виктор проговорил:

— Ищете во мне того, кто причинил вам боль?

— С чего вы взяли? – Аня недовольно дернула плечом и резко отвернулась.

— Женщины склонны калечить свою жизнь воспоминаниями о прежней любви. Они не хотят понять одной простой вещи, что в мире не существует второго сиам-близнеца их прежнего возлюбленного, с которым можно было бы переписать сценарий своей жизни, строго придерживаясь воспоминания и не исказив ни слова. Этот поиск нереален. А главное, он никому не нужен. Если бы эти женщины осознали, что есть такое понятие, как время, которое сначала вежливо просит жить, а не присаживаться за каждой кочкой, а если вы его не слышите, время довольно грубо заставляет понять, что оно не проходит бесследно, его роль – это роль перемен, и оно великолепный актер.

Изменившаяся в изменившемся вокруг вас мире, даже если вы этого не заметили, вы не нуждаетесь в прошлом. Вам не нужно пытаться сравнивать ни людей, ни вещи, принадлежащие разному времени. Вам нужны другие чувства, другие события, другие переживания. Новое осознание себя. Тогда вы найдете «сегодня». Тогда исчезнет боль. Почему ты дрожишь? – Виктор резко переменял тему разговора.

— Замерзла. – Аня даже не заметила, как Виктор перешел на «ты».

— Почему ты боишься признаться, что тебе просто одиноко и страшно?

— Я не боюсь, – отрезала она.

— Я не говорю, что ты боишься меня. Но вряд ли ты будешь спорить, что боишься своего будущего, а свое настоящее ты ненавидишь.

— Боишься будущего, а настоящее ненавидишь, – механически повторила Аня. – Снова страх, страх, страх...

— Но твой страх – это всего лишь отсутствие любви, – продолжил Виктор. – Чтобы из твоей жизни исчез страх вместе с вопросами о завтрашнем дне, тебе стоило бы научиться безусловной любви. В твоей жизни ее, скорее всего, вообще не было, иначе сегодня ты бы не была в этом опрокинутом состоянии.

— В моей жизни была любовь, – тихо не согласилась Аня. – Она была слишком короткой, это верно, и может быть, она не была безусловной, но она была. Я разрушила ее сама, а мой возлюбленный мне помог. Мы приволокли нашу любовь в четыре стены и заколотили все окна и двери, чтобы она не исчезла. Но она стала задыхаться. И мы, вместо того, чтобы отпустить ее, проявили самое настоящее насилие. Мы перестали просто тихо

радоваться друг другу «слегка соприкасаясь рукавами». Мы стали подозрительны. Мы стали искать доказательства этой любви. Мы превратили любовь в настоящую сделку: Ты мне - я тебе. Любовь умерла. Родился страх. Вы правы.

— То есть чтобы любить, тебе нужно было доказать самой себе, что тебя любят? Это было твоим условием? — переспросил Виктор.

— Да, и это самое страшное условие, способное задушить самое светлое чувство... Любить ради самой любви... Ведь когда-то я была на это способна, а сейчас... Мне действительно больно и страшно. Я не хочу больше иметь семью, потому что она способна убивать, она не позволяет любви расти, она ее душит. И ты становишься жертвой чужих взглядов на жизнь, чужих привычек, чужих требований, заложницей вместо возлюбленной, в тюрьме вместо вселенского рая.

Брак возможен только по расчету. Люди договорились и правильно друг друга поняли. Их «семейный бизнес» отлажен, они удобны друг другу, но к любви это не имеет никакого отношения. Мой брак не был по расчету. Но никто не научил меня любить сквозь годы ради самой любви. Никто. Все слова, слова... А ревность? — помолчав, продолжила Аня. — На самом деле я хорошо понимаю природу своей ревности, ничего общего к выражению «ревнует — значит, любит» она не имеет. Это всего лишь задетое за живое самолюбие. Это - собственничество, которому плюнули в лицо... но от этого осознания не легче, потому что темно. Потому что я хочу найти место, где не будет больно, и не знаю, где оно, потому что, куда бы я ни смотрела, я натыкаюсь на собственную обиду, обволакивающую, приторную, вроде даже сочувствующую и все же омерзительную в своем бессилье.

— Так и заболеть недолго, - улыбнулся Виктор, - Ревность, Аня, - это стресс, шок, причем потрясающей силы, организм вынужден защищаться, страдает иммунная система и ... о болезнях я не люблю говорить, тем более что при их разнообразии в состоянии стресса, ты можешь выбрать любую из них. Твоя ошибка — это ошибка большинства, ты смотрела везде, а смотреть нужно только в себя. И чем быстрее ты осознаешь, что единственная, серьезная причина ревности (исключение - психическое расстройство) кроется в заниженной самооценке, тем быстрее ты выберешься из кризиса.

Подсознательно любая женщина чувствует свое падение и превращение в нечто невообразимое, на что она в ужасе смотрела, когда им было 18, и думала, «ну, я такой никогда не стану» - а стала. Реализовали зов природы, заарканили самца, обзавелась детенышем и расслабилась. На фоне подросших 20-летних див это расслабленное существо выглядит обрюзгшей, ничем, кроме сериалов и сплетен не интересующейся дамой, с печатью полного оупения и собственнических инстинктов

на лице. Конечно, она ревнует, сериалы к тому же эту сторону жизни рассматривают со всех сторон, пищи для ума предостаточно. Знаешь, женщине, которая действительно хочет изменить свою судьбу, я бы в первую очередь посоветовал выбросить телевизор.

— Я не смотрю телевизор, Виктор, - грустно ответила Аня.

— А что ты читаешь? Женские романы, детективы, бульварную прессу? Кроссворды поди в метро отгадываешь?

— Не отгадываю. И, знаешь, я читала книги и по психологии и книги о саморазвитии. Мне показалось, что многие советы и рекомендации в них высосаны из пальца. Оптимальный вариант получить дополнительную дозу разочарования для желающих ими воспользоваться.

— Я бы не был столь категоричен. Не получится, образно говоря, махать руками вверх и вниз, как в одной книжке написано, помаши в стороны, еще и присядь в придачу, глядишь, на 10-й книжке осознаешь, что большую пользу конкретно тебе приносят круговые движения руками. А другой, заведенной в тупик отчаяния женщине, понадобится эти ручки вверх и вниз двигать. Так называемой панацеи нет, но «ищи, и будет тебе» - так вроде говорят. Философствованиями, короче говоря, вымощена дорога в ад, по той простой причине, что для того, чтобы получить нужно дать, дать собственную энергию действия, а не канючить в позе, какой бы экстравагантной она не была. Поза, она только тогда имеет смысл, когда озвучивается верной мыслью.

Например, можешь сесть завтра в так называемую «позу лотоса» и думать: «Это здорово, что я вчера вышла из дома и встретила замечательного Виктора, потому что без него я бы никогда не поняла, что я потрясающая женщина, способная изменить себя и мир, который меня окружает. Это здорово, что передо мной снова открыта целая вселенная, в которой я опять могу чувствовать себя личностью, не посягая на личность своего любимого, которого я балда, - нет, лучше потрясающая и несравненная, - ни с того ни с сего посчитала своей собственностью, вроде поношенного халата, место которому на крючке в ванной...» Ну, в общем ты поняла про позу? — улыбался Виктор, разворачивая машину на перекрестке.

А если серьезно, у тебя действительно нет другого выхода, кроме одного: тебе нужно заново или, возможно, впервые, не знаю, начать заботиться о себе. Нужно снова научиться себя любить. Се-бя, ты слышишь? Только вернув любовь к себе, ты захочешь создавать, и, прежде всего, разрушенную тобой жизнь. Ты думаешь, тебе для этого нужно бороться с ненавистью к предавшему тебя мужу? Нет. Твоя ненависть – это тоже любовь, которую ты поставила с ног на голову и не желаешь перевернуть. Твоя

ненависть – это твоя душа, наполненная ядом, но ты бы не смогла ненавидеть, если бы сначала не ранили твою душу. А твой основной враг — это страх. Знаешь, каждому в этой жизни приходится выбирать способ жить в этом мире – в страхе или в любви.

Если ты выберешь любовь – ты должна перестать беспокоиться о результате этого выбора и не бояться будущего, доверять себе и жизни, а не рассчитывать, взвешивать и все заранее организовывать. Это происки твоего страха, который ты часто просто не осознаешь. Если ты сориентируешься на страх, и, боясь боли, ты «защитишь» себя со всех сторон, ты не позволишь войти подлинной любви в твою жизнь. Ты просто испугаешься, потому что позволить любви случиться – это впустить другого человека в самое ядро своей души. Это возможно, только если в тебе нет страха. А страх – это отсутствие любви, как ты помнишь. И мы опять в самом начале. – Виктор снова улыбнулся и, помолчав немного, продолжил: - Другой, тот, о котором тоскует твоя душа, позволит тебе проникнуть в себя только тогда, когда ты позволишь ему войти. Только такая открытость, открытость любви, порождает доверие, способное привести к подлинному чувству. Но это нелегкий путь. Ты не сможешь сказать, что не боишься. Ты даже можешь проявлять смелость на каждом шагу, но она не уничтожит страха, а затолкнет его еще глубже.

Сегодня большинство любовников – это союз двух насмерть перепуганных людей, которые даже не в состоянии осознать свой испуг. Зависящие друг от друга, они пытаются манипулировать и владеть друг другом, контролировать и эксплуатировать, имея при этом глупость, называть свои отношения любовью. Люди прячут и прячутся, они так боятся, что все будет отнято. НО единственный способ обладать - это отдавать. Нельзя отнять то, что ты с радостью даришь. Нельзя отнять любовь, которую ты и так уже подарил всему миру. Но научиться подлинно владеть и дарить – трудно.

— Вы, Виктор, философ, - глядя в окно, тихо откликнулась Аня. – Но все это – слова.

— А если я покажу тебе абсолютно реальное действие, способное изменить всю твою жизнь? Ты готовы поверить и принять его без оглядки?

— Я не могу ответить на этот вопрос. Я не знаю, о чем идет речь. Действие действию рознь.

— Хорошо. Единственный способ вернуть любовь – это обратиться внутрь себя. И через осознание себя к Богу. Поверь, я знаю о чем говорю. Каждый человек, который боится, ревнует, ненавидит, на самом деле имеет огромный потенциал. Он как никто способен к любви, к безграничной любви. Такой человек, не давая любви свободно излиться в свою жизнь, играет с огнем. Ведь любовь – это энергия огромной силы. Не имея выхода, она

превращается в страхи, мании, ревность, ненависть и прочие негативные проявления. Глупо говорить, что ты будешь любить, когда встретишь достойного – не встретишь. Потому что ты становишься привлекательной для любви только тогда, когда ты уже влюблена в весь мир, в каждого человека. Ведь когда твое сердце переполнено любовью, любить одного себя становится просто невозможно.

— И вы любите всех случайных пассажиров, - язвительно заключила Аня.

— Не всех, - спокойно ответил Виктор, - тебя - да. Ты этого достойна.

— ?

— Поверь, отнюдь не все так нуждаются в любви как ты. И уж тем более не дрожат.

Ты хотя бы представляешь, что это такое по-настоящему кого-то полюбить? Это равносильно смерти. Ты растворяешься в другом человеке, твое эго, то есть та ты, которую ты привыкла считать единственной и неповторимой, со всеми твоими причудами от воспитания и образования, от мыслей и от изображения в зеркале, все это умирает. Эго любого человека всецельно, одна только мысль о полном его исчезновении, приводит человека в такой трепет, что он, говоря о том, как неплохо было бы влюбиться, на самом деле боится любви, как черт ладана. Нужна потрясающая храбрость, чтобы набраться мужества пойти по дороге любви.

На этой дороге часто больше шипов, чем роз, там всегда есть риск, и нет ни малейшего представления о том, каким будет твое завтра. Но там есть сегодня, наполненное любовью к себе, к жизни, к людям и, наконец, к Богу. Просто чувствовать любовь проходя мимо незнакомых людей, глядя в ночное небо, вдыхая солнечный свет - тысячи возможностей любить... И однажды ты втянешь Его в свое насыщенное любовью и светом пространство, чтобы произошло чудо соединения, которое позволит родиться новому существу. Вы – двое, индивидуальные в любви, как никогда, станете при этом единым целым.

— Звучит заманчиво, но ведь и это – слова! – сказала Аня.

— Открой бардачок, - глядя на дорогу, спокойноотреагировал Виктор. – Там есть несколько листов, на которых описан очень простой, но очень действенный способ расслабления тела. Попробуй им на досуге заняться. Думаю – это окажется хорошим началом для того, чтобы поверить, что жизнь - это волшебная сказка, где дышат камни и разговаривают птицы, а в воздухе

кружатся лепестки роз, порождая гармонию любви вокруг тебя.^{1*}

Аня неторопливо извлекла из глубины ящичка листы бумаги. Основной, отпечатанный на принтере текст, предваряла написанная от руки записка.

«Витек, на днях был на семинаре Киселева, помнишь наш разговор об «Интрапси», который он проводит? Думаю, твоей знакомой сейчас лучше всего подойдет именно та программа, которую я для тебя записал. Совершенно уникальная вещь. Включает в себя не только потрясающую технику расслабления, которое, сам знаешь, уже само по себе - мощнейший ключ к решению многих проблем в жизни, но и великолепный психологический тренинг способный реально повлиять на события жизни. Если, набравшись элементарного терпения, попрактиковать его хотя бы один месяц – результаты просто ошеломляющие».

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЛЮБВИ, СВЕТУ И БЛАГОПОЛУЧИЮ

Загляни в себя. Насколько светло в твоей душе? Забудь о боли, переживаниях и обидах. Сейчас ты у порога уникального путешествия к самым потаенным уголкам своего внутреннего мира, к причинам всех твоих жизненных проблем. От любого вмешательства сердобольных экстрасенсов, психотерапевтов и ведуний они лишь больше маскируются и видоизменяются и лишь на время оставляют человека в покое, а затем в новом виде и с новой силой обрушиваются на него. Эти причины не потерпят грубого вмешательства и с твоей стороны. Только грамотное и осторожное прикосновение к ним позволит избавиться от них навсегда.

Во время занятий по программе у тебя сложится впечатление, что ты всего лишь спишь. Но это не обычный сон. На самом деле (и это доказано научно), за один сеанс самостоятельной работы ты избавишься от огромного количества разрушающих тебя внутренних тревог, страхов, обид, негативных эмоций и мыслей. В программу включены по - настоящему уникальные приемы по самостоятельному оздоровлению - не только души и тела, но и жизни в целом. Через несколько занятий ты сможешь по собственному желанию удерживать состояние так называемого нуля, которому ты научишься во время практики, и сможешь решать на его фоне любые проблемы и исполнять любые желания.

Состояние нуля, ускоряет процесс восстановления после любого, даже самого тяжелого стресса, способно излечить тебя от любой болезни и справиться с любой жизненной проблемой. И это не выдумка – несложная

^{1*} Все упражнения книги были отработаны на практике автором лично. Их действие поистине уникально. Упражнения дают реальный и доступный каждому инструмент, способный действительно преобразовать жизнь.

практика своими корнями уходит к древнейшим восточным традициям, выверенным и отточенным временем.

Расположись там, где тебя никто не побеспокоит в течение тридцати минут.

Ляг на спину. Ноги чуть раздвинуты. Руки ладонями вверх, не прижаты к телу.

Слегка приоткрой рот. Кончик языка положи на краешки нижних зубов, это позволит снять напряжение. Глаза закрыты.

1. Начни расслабление с *активного дыхания*. Дыши глубоко и без пауз: вдох-выдох-вдох-выдох... Все светлое входит на вдохе, плохое выходит на выдохе. Секунд через 20-30, почувствовав легкое головокружение, переходи к очистительному дыханию.

2. *Очистительное дыхание*. Глубокий вдох, затем резкий выдох облегчения. Словно сбрасываешь с себя все свои неприятности. Через 2-3 минуты переходи на глубокое, спокойное дыхание.

3. *Глубокое дыхание*. Вдох начинается с живота. Сначала воздух заполнит нижнюю часть легких, затем среднюю и верх легких. Небольшая пауза. Выдох. Выдох начинается также с живота: сначала опускается живот, затем грудь, а затем уже плечи.

Во время глубокого дыхания все приходит в равновесие - ты, твой мозг, твои эмоции. Дыши 3-5 минут.

Вся практика условно разделена на 3 плана: физический, эмоциональный и ментальный (или мыслительный). Во время расслабления не сдерживай никаких эмоций, будь то плач смех, или какие-то другие переживания. Они указывают всего лишь на процесс очищения в твоём организме.

Возникающие мысли не задерживай, пусть спокойно покидают твоё тело вместе с расслаблением.

4. *Расслабление мышц тела*. Ниже перечислены те мышцы, на которых в указанной последовательности остановится твоё внимание. Когда твоё внимание фиксируется на определенной мышце, ты делаешь вдох. Во время вдоха слегка напряги эту мышцу. Пауза. Представь, как она расслабляется, тает и растворяется. Затем делается выдох через ту мышцу, на которой находится твоё внимание. Естественно, это происходит мысленно, ты выдыхаешь через нос, представляя, что выдыхаешь через мышцу. В момент мысленного выдоха через мышцу там улучшаются обменные процессы и происходит оздоровление. Если через какую-то мышцу тебе захочется выдохнуть больше одного раза - выдыхай. Значит, это место нуждается в более интенсивном расслаблении.

1. Стопы ног.
2. Мышцы голени.
3. Бедра.
4. Мышцы таза.
5. Кисти рук.
6. Предплечья.
7. Плечи.
8. Шея.
9. Затылок.
10. Рот.
11. Щеки.
12. Лоб.

Сейчас ты успокоила свой физический план. Обрати внимание, как уравновешена нервная система, как комфортно стало на душе. Все тревоги растворились. Мысли успокоились.

5. *Следующий этап* расслабления. Твое внимание будет концентрироваться на энергетических зонах или точках. На них ты концентрируешь внимание так же, как ты это делала при расслаблении мышц тела. Всего таких зон семнадцать.

Внимание на пальцах ног. Вдох. Зона тает, размякает, исчезает. Пауза. Выдох через зону. Небольшая пауза. Не забывай, что дыхание глубокое. Остальные энергетические зоны отработай аналогично.

1. Пальцы ног.
2. Щиколотки.
3. Колени.
4. Область половых органов.
5. Анус.
6. Запястья.
7. Пупок.
8. Локти.
9. Желудок.
10. Сердце.
11. Плечи.
12. Горло.
13. Губы.
14. Кончик носа.
15. Точка между бровей.
16. Затылок.
17. Середина большого родничка.

Зону большого родничка еще называют тысячелепестковым лотосом. Выдыхая через

эту зону, представь, как распускается великолепный цветок, снимая зажатость и проблемы.

Обрати внимание: когда лотос распускается, перед мысленным взором могут пробежать какие-то твои проблемы, тревоги, мысли. Позволь им уйти. Понаблюдай как они рассеиваются. Когда ты выйдешь из состояния расслабления, ты вдруг осознаешь, что любая твоя

проблема решается вовремя и самым наилучшим для тебя способом.

Вот и наступает великолепный отдых. Все три твои плана отдыхают. Дыхание стало открытым и свободным. Нервная система приятно расслаблена. Напряжение предыдущих недель, месяцев, лет рассеялось. Сознание свободно и легко. Возникает состояние полной свободы сознания и души. В этот момент попробуй мысленно вернуться в то место, где когда-то было легко и свободно. Когда не было никаких проблем. Неважно, где это: в саду или на берегу моря, на скамейке у дома из твоего детства или дома на диване, важно, что тебе станет так же легко и радостно, как это было когда-то.

Поработай над проблемой, если в сознании возникнет неприятная ситуация или чей-то образ. От всего сердца пошли им свое прощение. Так как именно сейчас настало время освободиться от этого груза прошлого. Заметь: каждый раз во время расслабления картинка будет меняться.

Все твое существо сейчас пронизано необыкновенным, божественным светом. Состояние, в котором ты сейчас находишься, позволит тебе простить и изменить не только себя, но и тех, кто когда-то причинил тебе боль, а это важно для того, чтобы привлечь реальные светлые перемены в твоей жизни. Используй это состояние для внутренней духовной работы. Освобождайся и очищайся. Если ты хочешь через это состояние приблизить какой-то момент в жизни, постарайся его очень ярко увидеть и представь, что оно уже есть в твоей реальности. Ощути состояние внутренней радости, счастья и покоя.

Вслед за состоянием покоя и жизнерадостности последует и подарок судьбы. В твою жизнь войдут самые положительные эмоции, самые светлые люди, самые потрясающие события и все, что ты хочешь.

Теперь сложи три пальца любой руки вместе. Про себя произнеси: «Всякий раз, когда я сложу три пальца любой руки вместе, я мгновенно войду в состояние нуля, или состояние полного покоя, мой разум функционирует четко и ясно, я принимаю самое верное решение, нужное для данной ситуации. Любая проблема решается быстро во благо мне и другим людям». Выработав такой очень неприхотливый ключ, ты, находясь в любом месте, легко войдешь в нужное состояние, чтобы снять напряжение и стресс, усталость или решить некую проблему. Через состояние расслабления ты доверишь ее решение собственному подсознанию и воле Всевышнего.

Теперь постепенно выходи из состояния расслабления.

Представь мысленно перед собой стену. Это не простая стена - она олицетворяет твои цели и намерения. Постарайся дотянуться до нее ногами. Сначала левой, затем правой, и так несколько раз попеременно. Сожми руки в кулаки, прогни спину, потянись руками вверх, словно при пробуждении. Почувствуй, как легко и комфортно у тебя на душе. Лежи, не вставай. Глаза закрыты

А теперь несколько программ привлечения тех идеальных состояний, которые ты бы хотела проявить в своей жизни.

ПРОСЫПАНИЕ В ДЕТСТВЕ.

В детстве, когда мы были любимы и желанны, мы были способны радоваться жизни. Это упражнение позволит вернуть непосредственное, детское, радостное восприятие, позволяющее сбросить оковы неуверенности, закомплексованности и прочие негативные, за годы накопившиеся «приобретения».

Сморщи нос, брови приподними. Губы сложи так, словно ты шепчешь что-то. Замри в этом положении.

Представь себя младенцем, с розовыми щечками, пухлыми ручками. Представь, что весь мир любит тебя. Испытай это эмоциональное состояние детскости. Сбрось это состояние и отдохни.

СЛЕЗЫ РАДОСТИ

Сморщи нос, подними брови повыше, открой рот максимально шире. А теперь попробуй зевнуть. Для этого зевок сначала нужно просто имитировать. Открой рот и вдыхай воздух ртом мелко и часто, а на выдохе произнеси букву А или У, идущие словно из живота. Если ты все сделаешь правильно, в уголках глаз появятся слезинки. Это и есть слезы радости. Выдохни через руки и перейди к следующему упражнению.

АППЕТИТ К ЖИЗНИ.

Наморщи нос, словно принюхиваешься. Брови выше. Рот открой максимально. Замри. Сейчас твое лицо выражает подлинный аппетит к жизни и ко всему новому. Это состояние позволит тебе привлечь в свою жизнь то, что ты хочешь. А теперь «зазевай» это состояние. Быстрые вдохи, во рту словно каша, нос сморщен, брови выше, зеваем долго и сладко и получаем слезы радости. Выдохни через руки и закончи.

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ.

Представь себе, как ты натягиваешь тетиву со стрелой, чтобы попасть в цель. Смотри, как летит стрела. Сморщи нос. Брови выше. Стрела попала прямо в яблочко. Рот открой максимально шире. Выражение лица человека-победителя. Замри. Ты притягиваешь сейчас

результат любого начатого дела. Испытай состояние победителя. А сейчас - зевот и слезы радости от этого великолепного ощущения. Выдохни и пусти выдох по рукам.

СОСТОЯНИЕ ВОСТОРГА.

Это состояние даст тебе новые мысли, идеи. Позволит решить самые сложные проблемы.

Сморщи нос, брови выше. Прислушайся, где же ответ на твой вопрос. Ах, вот он! Вот! Рот открой максимально широко. Эврика! Замри с выражением лица первооткрывательницы. Зевни. Получи слезы радости. Выдох пусти через руки.

А теперь смех. 15 – 20 секунд хорошего смеха. Если не смешно – имитируй. Выдохни и начинай мелко трястись, как от беззвучного смеха. Обычно становится действительно смешно. После этого окинь себя мысленным взором. Посмотри на свое лицо, полное жизни, здоровья, молодости и великолепного настроения. После этого можно вставать и заниматься делами.

Прочитав текст, Аня спросила:

— Виктор, Вы хотите отдать все это мне?

— Конечно, - Виктор улыбался.

— А вашей знакомой помощь уже не требуется?

— У меня есть возможность сделать копию, так что забирай, беспокоиться нет причин.

— Здесь есть еще один лист и текст, называется «Световое облако». Тоже Киселева?

— Нет. Это из другой оперы. Я в свое время сам активно использовал эту технику - потрясающая штука. А вот автора я затрудняюсь назвать. Но эффективность проверена не на одном мне, так что можешь поверить – зря время не потратишь.

Кстати, советую наговорить текст на пленку. Но если нет магнитофона, ради бога не обращай на это внимание - это всего лишь приятные мелочи. Суть в самом действии.

СВЕТОВОЕ ОБЛАКО

Сядьте в позу лотоса или фараона, лицом на восток или на север.

ОПИСАНИЕ ПОЗЫ ФАРАОНА.

Сядь на стул. Позвоночник выпрямлен, тело расслаблено.

Голова строго вертикально. Глаза закрыты. Дыхание ровное. Руки на коленях ладонями вверх.

Кончик языка слегка прижат за верхними зубами. Все упражнение кончик языка остается в этом положении.

Прежде чем начать практику, обратитесь к Богу. Можно прочитать «Отче наш» или просто сказать: «Господи благослови».

Кратко сосредоточьтесь на корне языка (непосредственно у горла), это поможет расслабить все мышцы.

1. Создание вокруг себя светового облака с закрытыми глазами путем визуализации.

(Четкое представление приходит с практикой).

Призовите Божественный свет и попроси у него очистить твою душу и тело.

Представь, как сгущается вокруг вас сверкающий белый туман.

Мысленно представьте себя в круге, заполненном белой, Божественной субстанцией, радиусом около полуметра. Этот свет все больше и больше сгущается, превращаясь в белое божественное пламя, обволакивает все тело.

Ты внутри облака. Облако проникает в тебя. Божественный Свет теперь внутри и снаружи.

Белое пламя проникает сквозь каждую пору твоего тела, каждая клетка впитывает Божественный свет белоснежного пламени.

2. Создание в области грудной клетки, в самом центре, сверкающего шара. Диаметр шара постепенно увеличивается от 5 до 10-15 см. Шар сверкает ослепительным светом неземной любви. Вокруг тебя Божественный белый свет, а внутри - сверкающий шар.

Тело, словно магнит, притягивает Божественные частички, которые проникают в него сквозь поры. Частички движутся, очищая все клетки, межклеточное пространство, лимфатические узлы и протоки. Тело освобождается от шлаков. Каждая клетка впитывает живительную энергию белого света. Мысленно улыбнись всем внутренним органам, каждой мышце, каждой клеточке. (Обратите внимание на упражнение «Улыбка любви» описанное ниже)

Все тело очищается, клетки впитывают Божественный свет, который уничтожает все болезни и токсины, омолаживая весь организм в целом. Органы восстанавливаются, морщины разглаживаются.

Сверкающий шар внутри груди уничтожает все негативные эмоции. Его размеры увеличиваются до контуров тела. Страх, ненависть, ревность, неуверенность в себе сгорают в Божественном пламени.

Божественное пламя шара опускается вниз к пупку, далее по ногам к кончикам пальцев. Все тело наполняется очищающим белым светом.

Теперь свет поднимается к голове, заполняя всю верхнюю часть туловища и голову белым вибрирующим светом пламени. Яркость этого света все более и более

возрастает. Все внутри и снаружи в радиусе полуметра полыхает белым Божественным пламенем.

3. Внешнее облако и внутренний свет сливаются вместе. Теперь все тело, каждый орган перестают быть материальными, словно заменяются световыми дублями. Не открывая глаз, представь световые ноги, руки, туловище, голову – все тело световое.

Вокруг головы световое сияние. Тело прозрачно, состоит из белого света. Зафиксируй эту чистоту.

Не спеши открывать глаза.

Представляй теперь, как тело становится плотным, здоровым и молодым.

Представьте, как Божественный свет тает в воздухе, а тело материализуется. Понажимайте верхними зубами о нижние около 20 раз.

Сосредоточьтесь на коконе ауры, который существует вокруг тела любого человека. Мысленно проверните его, начиная на вдохе от пупка, через половые органы, затем вверх до макушки головы и, на выдохе, вниз, обратно к пупку, мягко и плавно за 1 – 2 секунды.

Поблаговари Бога за благо, здоровье и молодость. Попроси руководства в мыслях и поступках.

Потянись вверх, растягивая позвоночник.

Открой глаза.

Сначала упражнение занимает 15 минут. Со временем ты сможешь практиковать световое облако в любом месте, используя любое свободное время.

Поработав с белым светом в течение 1 месяца, ты с помощью цветомедитации сможешь устранить или, лучше сказать, трансформировать те отрицательные эмоции, которые поглощают у тебя на протяжении жизни огромное количество жизненной энергии, реально ограничивают твою свободу и разрушают самые великолепные отношения.

За примерами далеко ходить не нужно - возьми такие качества, как ревность и зависть, и отпадут любые вопросы о необходимости подобного рода практик. Чтобы избавиться от чувства ревности и зависти, в конце упражнения «Световое облако», буквально за 5 минут до его окончания, визуализируйте вокруг и внутри себя не белый, а зеленый свет. Дышите этим зеленым светом всем телом, то есть на вдохе представляйте, как воздух проникает через каждую пору в ваше тело, а на выдохе - как отрицательные эмоции (в данном случае ревность и зависть) выходят в виде темного тумана и растворяются в чистом зеленом свете.

Затем закончи упражнение как обычно, то есть представь, как Божественный зеленый свет тает в воздухе, а тело материализуется.

Сейчас я расскажу, с помощью каких цветов можно избавиться от той или иной негативной черты.

От гнева, злости, раздражительности и гордости
используй **синий** цвет;

От лени – **красный**;

От депрессии и уныния – **оранжевый**;

От неуправляемого вожделения – **голубой**.

Периодически вместо белого цвета используйте для упражнения **золотистый** цвет.

Кстати, просто визуализируя белый или золотистый цвет во время практики, ты активизируешь так называемые эндорфины, способные излечить практически от любой болезни. Подобная активация эндорфинов (а их существование открыто наукой и сомнению не подлежит) позволит обрести состояние гармонии, любви и полноценного здоровья.

Во время упражнения «Световое облако» ты преимущественно дышала поверхностью всего тела. Добавьте в конце упражнения дыхание через вилочковую железу, или тимус, как еще называют эту железу внутренней секреции. Роль вилочковой железы в управлении иммунной системы человека трудно переоценить.

Обычно длина тимуса составляет от 5 до 15 см. Но по мере старения организма ее размеры уменьшаются. У людей, умерших от старости, а не от болезней, вилочковая железа почти полностью исчезла. Останавливая процесс разрушения тимуса за счет регулярного дыхания через область вилочковой железы, ты реально сможете продлить молодость. Кроме того, тимус играет отнюдь не последнюю роль и в управлении нашими эмоциями.

Тимус находится чуть выше центра груди. Начинаясь от ключиц, он с двух сторон сходится вниз в одну точку, напоминая латинскую букву V. В анатомическом атласе можно более точно посмотреть, где находится вилочковая железа.

Во время вдоха и выдоха через вилочковую железу ты можешь почувствовать в этой области тепло или пульсацию. Возможно покалывание или любые другие ощущения. Если их нет, продолжай дышать через область тимуса, как минимум, 3 раза в неделю не менее 5-10 минут, результаты проявятся несомненно.

Разумеется, дышишь ты легкими, но мысленно сосредотачиваешься на нужной области и представляешь, как воздух входит в ваше тело через нее, в данном случае, через вилочковую железу. При выдохе ты мысленно представляешь, как воздух выходит через твоё тело именно в этом месте.

В упражнении «Световое облако» вы встретила фразу: «Улыбнись всем своим внутренним органам». Что это значит и как это реально можно выполнить? Для этого,

прежде чем практиковать упражнение «Световое облако», выполни замечательное упражнение «Улыбка любви».

УЛЫБКА ЛЮБВИ

1. Сядь перед зеркалом. Спина прямая и расслабленная. Сосредоточься на минуту на корне языка, чтобы почувствовать, как расслабились мышцы. Руки положи на колени ладонями вверх.

2. Улыбнись своему отражению. Вспомните те моменты своей жизни, когда вы были по-настоящему счастливы. Наблюдай, как при воспоминании, улыбка наполняется энергией любви, счастье и радости.

3. Вдохни эту потрясающую улыбку, отраженную в зеркале, через точку между бровями и почувствуй, как улыбающаяся энергия любви и счастья плавно стекает по вашему телу, наполняя каждую клеточку энергией улыбки.

4. Теперь наполни сердце энергией улыбки. Сложи ладони перед грудью, прижав большие пальцы к телу. Вдохните через точку между бровями энергию улыбки, и представь, как она, словно водопад, стекает вниз. Наполни сердце гармонией и радостью. Почувствуй едва ощутимые вибрации...и чуть позднее, ты заметишь, как сердце переполняет покой и блаженство. Представь, как в области сердца распускается чудесный цветок. Наполните его ароматом той возвышенной любви к Богу или к человеку, которую тебе удалось пережить в этом мире. А теперь почувствуйте, как улыбается твое сердце, как улыбается каждый ваш орган, все ваше тело.

Научиться улыбаться себе в зеркале трудно, но вполне реально, а вот сохранить эту улыбку, даря каждому встречному, не просто трудно, а требует постоянных практических усилий. Улыбка не обязательно должна быть на губах (ее не всегда верно могут понять), а в глазах, которыми ты периодически встречаешься с разными людьми. Эта внутренняя улыбка, этот свет никогда не позволит тебе сбиться с истинного Пути.

Практикуя «Улыбку любви» всего один месяц, ты заметишь, что при одной только мысли об упражнении и легком сосредоточении на внутренних органах твое тело начнет «улыбаться». Добейтесь этого эффекта.

Аня держала несколько тонких, слегка помятых листков бумаги и молчала.

Виктор произнес:

— Аня, очень многие люди, если не сказать почти все человечество, ощущают себя страшно одинокими и несчастными. Они чувствуют, что что-то неправильно в самой сути их жизни, что они сбились с пути. Они не знают, кто они, зачем и почему им так больно. Людей научили ненавидеть. Любовь стала почти невозможной и неудобной. Даруя подлинную свободу духу, она поднимает

человека над толпой в сияющем ореоле, кому это понравится? – Перехватив непонимающий взгляд Ани, Виктор продолжил: – Даже тем, кто понимает, трудно сделать свой выбор, потому что для принятия дара Божественной любви, способной привлечь в твою жизнь подлинную любовь, тебе нужно отринуть все, чем ты до сих пор была полна.

Прежде чем наполнить сосуд свежей водой, старую нужно вылить. Это требует колоссальной воли, терпения, желания, веры в то, что, уничтожив Эго (то есть то, к чему ты так привязана), ты получишь взамен Вселенную. Немногие готовы идти по зыбучим пескам, сбиваемые миражами повседневности, до самого конца. И все же у любого пути есть начало. Начало у тебя в руках. Просто поверь. Позволь разрушить скопившуюся в тебе ложь. Позволь исчезнуть тому, что исчезает, и ты, под толстым слоем, обнаружишь потрясающую, истинную себя, способную любить.

Ты уникальна. Если ты не хочешь чувствовать себя одинокой и потерянной, вернись к себе самой. Та, которая так долго старалась подражать и соответствовать кому-то и накопить знания, та, которая, ощущая собственную неполноценность, стремилась превзойти если не всех, то многих – это не ты. Если бы ты осознала это раньше, ты навсегда прекратила бы любое сравнение, потому что нет возможности сравнить уникальность, которой ты являешься, ни с чем и ни с кем. Если бы об этом вспомнили остальные, они стремились бы в сторону абсолютно противоположную - от собственных ложных устремлений к своему подлинному «Я». Это не пустые слова, не ложные звуки – это та истина, обретая которую, ты становишься свободной. Твое подлинное «Я» обладает безграничными возможностями. Твое «Я» божественно – в нем уже заложены и потрясающая любовь, и сила, и богатство. Нужно просто постучаться и взять то, что принадлежит тебе по праву. Единственное, что для этого нужно сделать – это выбрать нужное направление. Иди вовнутрь себя. Только раскрыв свою подлинную сущность, ты реализуешь настоящую, наполненную любовью и событиями реальность.

Начни с практики расслабления. Это реальный способ избавиться от стресса, порожденного избытком информации - по большей части негативной, которая, входя в твое подсознание, порождает ту самую депрессию, неуверенность в себе и в своих силах, от которых, кажется, нет никакой возможности избавиться. Они лишают тебя возможности радоваться жизни и чувствовать себя по-настоящему счастливой.

Аня слушала молча. По стеклам машины, давно остановившейся у тротуара, стекали струйки осеннего неба. Внутри, там, где тревожно постукивало измученное сердце, становилось тепло. Может быть, надежда,

разбуженная красноречием Виктора, дала о себе знать, может быть... Аня не знала и не хотела знать. Она держалась за листы бумаги, как держится утопающий за любой, обещающий жизнь предмет, и хотела только одного – поверить этому малознакомому человеку в машине, поверить в себя, в то, что все еще только начинается, и начинается чудесно. Откачнувшись от наполняющих душу эмоций, Аня продолжила разговор.

— Но любить реальных людей трудно.

— Конечно, трудно. Они никогда не соответствуют тому, что мы от них ждем. Но мы совсем не хотим принять то, что они и не должны соответствовать. У них, здесь, на Земле, свои задачи, свои цели, свои уроки, свои страхи. Они должны только самим себе и Господу Богу, возможно. И все же, несмотря на то что любить трудно, и трудность эта исходит скорее не от человека, а от самой любви, которая провоцирует ситуации, где ты вынужден решать проблему за проблемой, через это необходимо пройти. Справляясь с трудностями любви, ты, очищенная и по-настоящему сильная, примешь любой жизненный поворот. Только не отрекайся при этом от мира, становясь счастливой лишь наедине, только внутри себя. Этим ты лишишь себя подлинной любви. И чего будут стоить твои усилия, если никто не будет освещен теплом твоей проснувшейся души? Не будет праздника, покоя будет, праздника жизни – нет. Начни с практики расслабления, и, знаешь, тебе никогда больше не будет скучно, потому что, приближаясь к подлинной себе и подлинной реальности, ты, навсегда расправившись со скукой. Порожденная неверным выбором жизненного пути, она просто говорила тебе: «изменись, или я буду вынуждена усилить свое давление, ибо призвана напомнить тебе, что ты сбилась с пути». – Помолчав некоторое время, Виктор просто добавил: - Удачи тебе, Аня!

— Да, Виктор! И спасибо!

— Пока еще не за что. Видишь во-он то серое здание, на углу? - Виктор, приоткрыв окно, показал Ане на темный силуэт дома - Там находится ночной клуб, в котором ты абсолютно реально сможешь встретить нужных тебе специалистов по превращению в бабочку из куколки. Я не забыл своего обещания, как видишь

— И как я их узнаю? - растерянно спросила Аня.

— А этого не требуется. Они сами тебя узнают. Главное, не постесняйся зайти, - закончил Виктор фразу, таинственно улыбаясь вслед выходящей из машины женщине, едва ли осознающей, насколько невозможным стало ее возвращение к прошлому.

Аня стояла на тротуаре, радуясь дождю, смывавшему тоску с ее лица, ветру, укладывавшему ее до этого безвольные волосы в поистине художественный беспорядок. Ее глаза лучились, а губы дрожали в

готовности широко улыбнуться. Она была красива. Она была потрясающе красива. И Виктор, искренне любясь ею через окно машины, словно нехотя передвинул ручку передачи, и машина плавно скользнула в перспективу улицы.

ВСТРЕЧА ВТОРАЯ. *Анна. Искусство флирта. Если тебе изменили – изменись. Жизнь - это больше чем выяснение отношений.*

Дверь клуба с трудом подалась навстречу нерешительному натиску молодой женщины. Внезапный порыв ветра жестко толкнул в спину. Волосы взметнулись к лицу и на секунду закрыли глаза. Незнакомые запахи, гул голосов, смех и негромкая музыка вплелись в затихающий шум ветра, и хлопнувшая за спиной дверь отрезала ее от последних сомнений.

Аня убрала от лица непослушную прядь и огляделась. В зале был полумрак. Перехватив чей-то насмешливый взгляд, она нервно дернула плечом и постаралась рассмотреть хотя бы одно пустующее место, чтобы скрыться с всеобщего обозрения. Случайно ее взгляд упал на привлекательную молодую женщину, сидящую на высоком стуле у стойки бара. И дело было не только в красивом, строгом лице и точеной фигуре - что-то незримое приковывало взгляд к этой женщине, словно заставляя вспомнить. Но что?

В этот момент папка, лежащая на коленях женщины, соскользнула на пол, и она, поднимая ее, внезапно взглянула прямо на Аню. Замерев на долю секунды от неожиданного, вполне физически ощутимого прикосновения взглядом незнакомки, Аня поежилась и с отчаянием посмотрела на единственное свободное место в клубе, как раз рядом с этой заинтриговавшей ее женщиной. Впрочем, таковой уж была сегодняшняя ночь, что Ане не удавалось надолго оставаться ни в одном из чередой сменяющихся эмоциональных состояний. Ее удивлению не было предела, когда молодая женщина у стойки широко улыбнулась ей, словно старой знакомой, и кивком головы пригласила к пустующему рядом с ней месту. Недоверчиво приподняв брови, Аня сделала по направлению к стойке несколько шагов, как вдруг услышала негромкий, но прямо скажем, не очень приветливый оклик.

— Дамочка, плащик бы оставили! — Навстречу Ане устремился полноватый администратор клуба, с трудом пряча брезгливую гримасу за нарочитой вежливостью.

Аня лихорадочно попыталась сообразить, в чем же она выскочила из дома, и внезапно обозлилась. Скинув почти королевским жестом свой старенький серый плащ, она, вручив его администратору, гордо направилась по направлению к стойке. Аня старалась не обращать внимания на недоуменные взгляды некоторой части

публики, обращенные к ее бежевому, издававшего звуки свитеру и длинной зеленой юбке, слегка пузырявшейся на коленях. Закатывая по дороге рукава, словно готовясь к бою, она из последних сил сохраняла маску нагловатой особы, которой абсолютно наплевать на чье бы то ни было мнение.

Наконец-то добравшись до стула рядом со стойкой, Аня неловко взгромоздилась на высокое сиденье.

— Будем что-нибудь пить? — услышала она откуда-то сбоку насмешливый голос бармена, и, вызываясь обернувшись, сказала:

— Да, пожалуйста, сок со льдом, - и вновь встретила с доброжелательным взглядом незнакомки. Та по-прежнему мягко улыбалась, словно человек, который приготовил сюрприз и выдерживает паузу в предвкушении чужого восторга.

— Мы где-то уже встречались? - Аня не выдержала и первая начала разговор.

— Возможно, - неопределенно ответила незнакомка. — Меня зовут Анна, а ты ...

— Что ж, можно и на ты, - усмехнулась Аня. — Получается, мы тезки. Мое имя Аня. — Она взяла запотевший стакан с соком со стойки, и сделала глоток, внимательно посмотрев на сидящую рядом с ней женщину. — «Потрясающе красивая», - еще раз подумала Аня и грустно отвела глаза.

— Как Виктор?

Неожиданный вопрос вернул Аню к действительности, и она, оторопело глядя на собеседницу, задала встречный вопрос:

— Откуда вы знаете?

— Встречались, - улыбалась женщина.

— Да, нет же. Откуда вы знаете, что это он меня сюда привез?

— А разве он не предупредил, что тебя узнают? — удивилась ей в ответ Анна.

Порывшись в памяти, Аня вспомнила последние фразы разговора с Виктором, но ситуация не переставала быть менее таинственной.

Аня продолжала молча и с удивлением наблюдать за Анной, которая просто светила от переполнявшего ее душу не то восторга, не то радости, не то еще Бог знает чего. Но это рвущееся на поверхность нечто заставляло Анино сердце раскрываться навстречу этой необычной женщине, к которой рвалось все ее существо. Анна заговорила.

— Ты, Анечка, в детстве обожала сказки. Да, да. Как видишь, я не спрашиваю, я знаю. Ты верила - да нет, что я говорю, - ты абсолютно точно знала, что на свете живут прекрасные феи, и неказистая палочка у обочины дороги вполне может оказаться волшебной. Ты даже пробовала взмахивать некоторыми из них, и с огорчением

убеждалась, что, к сожалению, эта палочка снова не та, что ты ищешь.

Предававшие тебя подруги вовсе не походили на могущественных добрых фей, любовь принца, как и он сам, оказались призрачной дымкой детской мечты... - Анна помолчала и, лукаво прищурясь, продолжила: – Но, не так-то просто вылететь из седла тем, кто верил сказкам и принимал их в самую глубину своей чистой, детской и невинной души. Твоя негладкая жизнь не смогла растоптать спрятанную на самое дно сердца веру в чудо. Эта вера вытолкнула тебя сегодня ночью на улицу и помогла встретиться с человеком, который стал первым в небольшой веренице «волшебников» и добрых «фей» спешащих к тебе на помощь, и с которыми тебе еще предстоит встретиться в награду за твою чистоту и преданность. – Взглянув на потрясенную, онемевшую Аню, Анна не выдержала и рассмеялась.

— Послушай. Почему бы тебе ни принять правила игры без лишних вопросов. Доверие - классная штука. И поверь, тебе абсолютно ничего не угрожает. Напротив все в этом мире стремится тебе помочь, просто сегодня твои глаза открылись и стали замечать никогда и не прекращавшиеся в твоей жизни чудеса. А если ты раскроешь еще и сердце, чудо войдет в твою жизнь и наполнит ее гармонией и счастьем.

Аня продолжала молчать - а что она могла на это сказать? Что она наконец-то смогла осознать себя во сне? Что ж вполне интригующее начало, почему бы не дать воли фантазии. Но уж больно реальная обстановка вокруг, и уж больно холодно пальцам, с силой сжимающим ледяной стакан. Анна, несколько не смущаясь состоянием своей собеседницы, как ни в чем не бывало продолжала:

— Да, на охотницу ты точно не тянешь. Не хватает боевой окраски, да и одежда у тебя больше смахивает на маскировочный халат, призванный скрыть не только недостатки, но и достоинства твоего сложения. Однако когда человек не похож на других, он невольно привлекает внимание. Думаю, ты сегодня составила неплохую конкуренцию «ночным бабочкам», прогуливаясь по улицам в своем небрежном одеянии. – Усмехнувшись, Анна и критично взглянула на небрежный, мешковатый наряд Ани. — Обрати внимание на цвет твоей одежды. Бежевый, коричневый или желто-коричневый, песочный, зеленый, цвет хаки, горчичный, говорят о том, что ты такая же, как все. Надевая одежду этих цветов, ты словно просишь, чтобы тебя не замечали, не выделяли, не трогали. Это сразу же указывает на низкую самооценку женщины.

Повысить самооценку дело непростое, но, введя в гардероб красный цвет, ты сделаешь серьезный шаг в нужном направлении. Попробуй однотонность в одежде. Стоит повысить образование чтением литературы на эту

тему, так как каждый цвет несет в себе определенный смысл. К примеру, белый внушает ощущение надежности, солидности, благополучия. Черный цвет нужно уметь носить. Он может, как волновать, так и отпугивать.. Часто женщина в черном воспринимается властной и жесткой. Стиль? — Анна задумалась, хотя никто и не задавал вопросов, было ощущение, что она скорее размышляет вслух: — Стиль лучше изысканно-утонченный, — продолжила Анна свой монолог, - он наиболее женственен и элегантен, и производит наиболее сильное впечатление на мужчин. Главное, никогда не носи одежду, с которой у тебя связаны негативные воспоминания, сколько бы она не стоила.

Заметив, что недоумение Ани усиливается, Анна остановилась и спросила у своей вконец растерявшейся собеседницы:

— Разве Виктор не обещал тебя познакомить с людьми, которые владеют эксклюзивной программой по превращениям в бабочек из куколок?

— Да, но...

— Почему бы тебе просто не принять эту игру? Не задавать вопросов и не искать логики в событиях, которые развернулись в твоей жизни. Ничего случайного не бывает, но как часто, охваченные паникой и скептицизмом, логикой и расчетом, люди бегут от этого самого случая, упуская порой самое величайшее чудо в своей жизни.

— Да... - Аня пыталась найти нужные слова, но сделать это было довольно сложно.

Анна видела ее колебание, сомнение и недоверие, деликатно, но настойчиво приглашала к диалогу.

— Анечка, увидев, как ты вошла в этот клуб, я ручаюсь, что посещение подобного рода мест было так давно, что вспомнить об этом ты просто не возьмешься. Твое одиночество невозможно скрыть. Твоя боль написана на твоём лице, но позволь мне начать не с твоей боли, а с элементарного флирта, тем более и обстановка нас окружающая вполне к этому располагает. Сколько лет ты замужем? — спросила Анна. — Впрочем, не важно. Важно то, что ты разучилась флиртовать, если вообще когда-нибудь умела. Знаешь, выстроить потрясающие отношения с женщиной — это мастерство. И это результат очень кропотливого труда, требующего постоянной практики. Чтобы вернуть себе эту легкость общения, советую практиковаться ежедневно, а не по выходным.

Просто начни смотреть не в себя, а на мужчин, которые идут тебе навстречу, едут с тобой в одном и том же вагоне, пьют кофе в одном и том же кафе. Улыбайся в ответ, реагируй на обращение к тебе. Задавай вопросы, вплоть до невинного «Сколько времени?» Нужно снова научиться смотреть, двигаться, владеть тембром своего голоса и эмоционально его окрашивать — к примеру,

низкий тембр голоса вызывает больше доверия и симпатии. Внутренне ты должна быть готова к установлению самых разных взаимоотношений с разными мужчинами.

Перехватив вопросительный взгляд Ани, Анна продолжала:

— Да, да, самое нелепое полагать, что настоящих мужчин в мире не осталось. Ограничивая свой круг общения, замыкаясь в собственном тесном мирке, стоит ли пенять на жизнь, что она никак не преподнесет тебе нечто неповторимое? Неужели никогда не приходило в голову, что действительно стоящее в этой жизни может появиться в результате собственных, порой титанических усилий. Надеюсь, ты позволишь мне говорить о мужчинах как о стоящем проявлении жизни? Многие женщины, живя одни, так вживаются в идиллию одиночества, что перестают ощущать некую неполноценность такого существования. Без мужчины, женщина является только частью того целого, которое ей очень нужно для самовоспитания, так как взаимное воспитание мужчин и женщин, действительно такую потрясающую возможность предоставляет.

Находясь в одиночестве, ты непременно будешь углубляться в него. Общаясь только с женщинами, ты с удивлением обнаружишь, что последние из мужчин исчезают из твоей жизни. И если то, что я тебе говорю сейчас, тебя вовсе не устраивает — действуй. Совершенствуйся в мастерстве встреч и свиданий с различными мужчинами, чтобы встретить в итоге своего.

И речь идет не о сексе и не о романтических отношениях, а о флирте – все это совершенно разные вещи. Не нужно скручивать руки первому встречному, претендовать на роль жены или любовницы или ставить крест при первой же неудаче. Не думай о том, к чему приведет то или иное знакомство. Продлится оно 5 минут, 5 дней или 5 лет.

Уверена, что в твоей жизни было достаточно ситуаций, когда предлагали познакомить тебя с кем-нибудь, когда познакомились с тобой, но ты отказывалась, так как то, что тебе предлагала жизнь, вовсе не походило на принца из твоей мечты. А когда растаяли последние предложения, ты, вместо того, чтобы задуматься, поставила крест на себе, своей личной жизни и «повесила» над кроватью плакат, гласящий: «Настоящих мужчин не существует». А откуда же им взяться, если ты их всех сама и изгнала из своей жизни за несоответствие идеалу. Ты забыла одно необходимое условие: чтобы встретить своего мужчину, нужно находиться в обществе мужчин. И вовсе не требуется с каждым завязывать романтические отношения. Просто наслаждайся общением с разными мужчинами в самых разных областях жизни.

Тогда у тебя появится та возможность выбора, та закономерная случайность, которая подарит тебе такие отношения, о которых сегодня, ты можешь только мечтать. Так что открой двери своего сердца, двери в новую, наполненную радостной неизвестностью жизнь и — иди.

Если твое последнее свидание состоялось 20 лет назад, для тебя сейчас особенно важно вновь овладеть искусством общения с мужчиной, организации легких, запоминающихся свиданий. Ты снова должна почувствовать комфорт, находясь в обществе мужчин, а не смятение. Соглашайся на любое предложенное тебе свидание, предъявляя единственное требование к партнеру — порядочность, так как внешность, сексуальные и материальные мотивы станут основными в твоём избраннике только тогда, когда, став мастером флирта, ты очаровательно не позволишь таковому пропустить тебя в его жизни.

Если же такой герой свалится тебе на голову сейчас, даже если он тебя заметит, оценит и приблизится, ты его удержать, скорее всего, не сможешь, потому что за время своего одиночества ты просто утратила нужные навыки не только как завязывать, но, и это главное, как поддерживать романтические отношения. Знай, что, когда госпожа жизнь, заметит твоё возвращение в мир романтики, она откроет для тебя новые возможности. Ты начнешь знакомиться с мужчинами все более перспективными (уж прости за цинизм), чем те, кто помог тебе когда-то с помощью свиданий снова войти в мир мужчин.

И помни, что свидание далеко не всегда предполагает фуршет по первому разряду. Если вы в свой обеденный перерыв или после работы выпьете чашечку кофе в ближайшем кафе — это тоже свидание. Главное - вдохнуть в эту встречу чуточку романтики и искренне насладиться общением с мужчиной, находящимся в данный момент рядом с тобой. Зачем? Чтобы в конце жизни не задать себе глупейший вопрос: «А принц-то где?»- Анна остановилась. - Аня, что ты сейчас делаешь?

— Я? Ничего.

— Я имею в виду, что ты делаешь со своей нижней губой?

— Да ничего особенного. Просто губы обветрились, пытаюсь откусить кожицу, мешает.

— А ты знаешь, что облизывание и покусывание губ — это, пожалуй, самый действенный элемент флирта, как и поглаживание ножки бокала, чем ты сейчас успешно и занимаешься.

Аня, оторопело, взглянув на Анну, отдернула руку от бокала и перестала кусать губы.

Анна рассмеялась.

— Не стоит так напрягаться. Кокетство - врожденное качество любой женщины, вот только неплохо было бы

знать об этом больше и пользоваться более умело. Тем более если ты хочешь, чтобы тебя правильно поняли. Например, сгибая руку в локте, тем самым, обнажая и показывая мужчине запястье, ты демонстрируешь один из древних приемов привлечения внимания. Поправляя при этом распущенные волосы, ты усилишь действие сигнала.

Многие знаки, которые женщины подают иногда совсем неосознанно, некоторыми мужчинами воспринимаются как указание к действию, впрочем, тоже чаще всего на подсознательном уровне. А под действием мужчина понимает секс. Так что не стоит негодовать, когда после того, как ты разберешься с обветренными губами, к тебе «подъедет» развязного (впрочем, может и не развязного) типа мужичок и предложит провести вечерок, фамиллярно положив руку на бедро. По твоим действиям он недвусмысленно прочитал: «Я твоя, стоит подойти» - так что не обижайся, а просто научись флиртовать осознанно и тонко.

«Люди восхищаются добродетелью, но покоряет их кокетство» - не помню уж, кто сказал. Можно совершенно реально научиться снова быть обаятельной и привлекательной. Просто для этого нужно заново родиться. Однако, как говорится, «скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается». Все женщины наделены от рождения шармом, но многие, так и не научились им пользоваться.

Поймав заинтересованный взгляд Ани, Анна на секунду прервалась, а затем сказала:

— Только давай сразу договоримся, мы не будем с тобой обсуждать какую руку тебе положить на его левое бедро и сколько минут плавно скользить по направлению к его правому плечу и наоборот. Шучу, конечно, но на эту тему написано масса книг, только применить их советы в обычной жизни практически нереально, так что стоит ли углубляться? Флирт - понятие довольно сложное и многогранное, чтобы оно упиралось в недвусмысленный разговор на языке тела и глаз и специфическую сексуальную походку.

Да, и флирт может быть разным. Простое приглашение к знакомству – это флирт. Доверительное, естественное общение с мужчиной – одна из сторон флирта. Отнюдь не всем женщинам подходит откровенный, дразнящий флирт. Кстати, изгиб позвоночника играет роль, и отнюдь не второстепенную, в таком понятие, как флирт. Позвоночнику вообще стоит уделять пристальное внимание на протяжении всей жизни. От его состояния зависят и твое здоровье, и твоя жизненная энергия, и твоя сексуальность, а все вместе это составляет ту красоту, которая, к счастью, к параметрам 90х60х90 не имеет никакого отношения, а значит, вполне реально совершенствуется, восполняется, корректируется и так далее.

А интерес, а умение слушать? Это ценят все, и естественно, мужчины. Марлен Дитрих говорила, что «каждый мужчина гораздо больше интересуется женщиной, которая искренне интересуется им, чем той, у которой просто красивые ноги».

А ведь это тоже флирт – абсолютно невинный, но флирт. Чтобы показать интерес и внимание, ты не можешь сидеть безучастно. Ты должны смотреть собеседнику в глаза, честно распахнуть собственные, живо реагировать на сказанное, так что Флирт – особа многогранная и оттачивать его нужно по всем направлениям. Кстати, как только под твое обаяние попадет нужный тебе человек, он сам с охотой принимает правила игры и с удовольствием начинает ответный флирт.

Оглянись через плечо на того мужчину у стены, - попросила Анна.

И не успела Аня бегло взглянуть из-за плеча в указанную сторону, как тут же поймала ответный взгляд, в котором вспыхнуло внимание.

— Прекрасно, - комментировала Анна, - смотреть через плечо – самый простой способ заигрывания. – Только не перестарайся, чтобы твой флирт вдруг не стал похож на откровенное отчаяние стареющей женщины. «Чем меньше проявляешь страсти, тем большую страсть вызываешь» - слова одной известной французской куртизанки.

Кстати, техника флирта с помощью глаз совсем несложная, хотя с непривычки, особенно, если ты по натуре человек застенчивый, ты, скорее всего, отведешь глаза слишком быстро, а это будет означать, что ты не готова к установлению отношений с этим мужчиной. Здесь ты можешь использовать технику «повторного взгляда», то есть взглянуть на интересующего тебя человека сразу же, как только ты отвела глаза.

Только твое внутреннее содержание на момент «стрельбы» глазами не менее важно. Потому что если в твоём взгляде будет таиться что-то вроде насмешки или тоска смертная, вряд ли такой взгляд может спровоцировать продолжение игры.

Хочешь попробовать?

Аня неуверенно улыбнулась и слегка прикусила губу.

— Почему нет, - наконец ответила она.

— Слушай внимательно. Там, в углу, — Анна едва заметно махнула в сторону столика недалеко от стойки, - классный мужчина в белом свитере. Подожди, не смотри, - остановила она взгляд Ани и продолжила. — Прежде чем взглянуть на него, сосредоточься на трех волшебных установках, о которых мы подробнее поговорим позже. Повтори мысленно: «Я – потрясающая, секс — потрясающий, мужчины – великолепны!» После этих коротких фраз, твои глаза начнут излучать энергию

удовольствия. Только тогда они станут живым магнитом. Произнесла?

Аня кивнула.

— Теперь периодически посматривай на него. Как только поймашь его взгляд, посмотри прямо ему в глаза. Затем, считая до 3-х, едва уловимо поворачивай голову в мою сторону, не отрывая от него взгляда, а на счет 4 отведи глаза в сторону движения головы, в данном случае, посмотри на меня и ни в коем разе не проверяй, какое это произвело на него впечатление. Поняла? Действуй!

Аня мысленно произнесла «магические» установки, с любопытством взглянула на рекомендованного ей мужчину. Он оживленно беседовал, жестикулируя обеими руками, с двумя приятелями и молодой очаровательной особой, которая, томно подперев рукой подбородок, скучающе рассматривала подвыпившую парочку за соседним столиком. «Симпатичный, ухоженный, - отметила про себя Аня. — Кого же он мне напоминает? Точно. Надо же, как похож.

Ане вспомнился фильм с Брюсом Уиллисом в главной роли. И тут внезапно этот самый «Брюс» перестал размахивать руками и взглянул прямо на нее. От неожиданности Аня едва сообразила, что ей следует сделать. Эти 3 секунды, которые она должна была трепетно его созерцать, показались вечностью. Отведя в конце концов взгляд (то есть на счет 4), она облегченно вздохнула.

Анна улыбнулась.

— Ну, как? Тяжело с непривычки? Теперь вспоминай. Ты когда-нибудь в жизни ждала какого-нибудь потрясающего радостного события, когда внутри все ликовало от возбуждения, от предстоящей встречи с праздником? Попробуй включить внутри себя это состояние. Твое тело помнит о нем. Тебе нужно только мысленно ему помочь, прокручивая яркое воспоминание в голове. Энергия, которая после этого наполнит твой взгляд, обладает колоссальной силой, только не переусердствуй, так как чрезмерная импульсивность может произвести обратное впечатление.

Итак, наполнив энергией глаза, снова взгляни на него и, как только он заметит твой взгляд, мысленно произнеси: «Мы могли бы быть близки с тобой». Легко улыбнись и глубоко моргни, словно ты сама смущена своей произвольной симпатией к нему. И немедленно переведи взгляд на меня. Дальше пусть он действует сам. Ты уже использовала свой шанс к возможному счастью. Позволь теперь событиям развиваться самостоятельно. Если он себя никак не проявит, ничего страшного. Поищи следующего возможного партнера из числа тех, кто тебе симпатичен здесь.

Аня, по всей видимости, была очень способной ученицей, так как прошло не более 5 минут после ее

повторной «атаки» глазами, как за спиной раздался приятный, глубокий голос.

— Позвольте пригласить вас потанцевать.

Аня смутилась. В своей длинной юбке, мешковатом свитере и явно неумелом макияже, ей очень не хотелось выходить на всеобщее обозрение. Так как слова не находились, Аня испуганно замотала головой.

— К сожалению, ей только сегодня сняли гипс с ноги, - нашлась Анна. — По этому случаю, мы решили немного расслабиться. Надеюсь, вас не обидит ее отказ?

— Ну, что вы, - мужчина приятно улыбнулся. — Безусловно, жаль. Я. Игорь. Бываю здесь довольно часто, а вас что-то не замечал.

— Чудесное место, - ласково улыбнулась Анна. — Я уверена, что мы еще встретимся здесь, и не раз.

— Что же, надеюсь на продолжение знакомства, — Игорь достал визитку и положил ее перед Аней. — Здесь всегда переполнено. Если захотите заказать столик, позвоните, без проблем... Можете просто позвонить. Вы очень молчаливая девушка. — Игорь внимательно посмотрел на Аню.

Аня, которая уже не раз мысленно благословила сумрак бара, так как ее лицо, уши и даже шея горели чудовищно, тогда как руки стали совершенно ледяными, едва слышно выдавила:

— Да, да, непременно, - резко схватив со стойки бокал, она отпила глоток, забыв о вставленном в ее сок трубочке.

Игорь улыбнулся и неторопливо направился к своим друзьям.

Анна весело рассмеялась.

— Что ж, в каком-то смысле ты действительно похожа на человека, с которого только что сняли гипс. Ходить можно, а страшно. Но, ты молодец!

Только не забудь. Всякий раз, затевая такую игру, предоставь мужчине возможность самому решить, делать ему ответный шаг или нет. Твоя задача просто проверить, готов ли он к установлению с тобой романтических отношений. Если он почувствует насилие, он сделает все возможное, чтобы избавиться от тебя. Согласись, это нормально.

Кстати, потренируйся, проходя мимо мужчин на улице, смотри на них и мысленно проговаривай: «Мы могли бы быть близки». Если мужчина проводит тебя долгим взглядом или оглянется, твой эксперимент был удачным. Попробуй - полезно и на первых порах даже интересно.

Но ты должна не просто производить впечатление веселой, легкой в общении женщины, ты должна излучать эту энергию радости, а это значит, ты должна стать наполненной жизнерадостностью изнутри, посмотреть на мир другими глазами. Испытывать радость и от дождя, и

от солнца в равной мере и благословлять мир, в котором ты просыпаешься каждый день.

Но и этого мало. Хотя и осталось совсем чуть-чуть. А именно – внутренний магнетизм.

— И что же это такое? – отреагировала Аня, улыбаясь своим внутренним мыслям. На что Анна незамедлительно отреагировала:

— Не что иное, как твое собственное представление о себе и жизни в целом, где не последнюю роль играют такие понятия как мужчина, секс, любовь, наконец. То, как ты думаешь о себе и мужчинах, и позволяет определить не только манеру общения с мужчинами, но и их реакцию на тебя. Если ты начнешь излучать собой удовольствие от жизни, наполненной гармоничными, потрясающими отношениями с людьми и мужчинами, безусловно, ты неожиданно заметишь, что, словно магнит, начнешь притягивать к себе мужчин достойных тебя.

— И как это можно развить?

— Очень просто. Во-первых, ты это только что отработала на практике. Вспомни 3 замечательные установки, которые ты внутренне произнесла, прежде чем направить свой взгляд в сторону интересующего тебя мужчины. Придумай для себя несколько положительных установки, которые касаются тебя, мужчин и секса. Например:

- Я потрясающая, красивая женщина;
- Мужчины – восхитительны, и я искренне восхищаюсь ими;
- Секс – это чудо, способное подарить подлинный восторг;
- Я боготворю себя, мужчин и секс!

Это должно звучать не только в твоих мыслях, это обязательно должно проявляться в разговоре с женщинами и мужчинами. С первыми ты поразишься, откуда же столько у женской половины человечества ненависти, злости и элементарного неуважения и непонимания в отношении мужчин, а во втором случае ты внезапно осознаешь, что мужчины действительно достойны твоего восхищения и – сострадания. Полная полярность взглядов мужчин и женщин на одни и те же проявления жизни не делает мужчин мерзавцами в сравнении с женщинами. Это просто другое видение того же самого предмета, и оно не лучше и не хуже, просто другое, и ты это вдруг осознаешь

Конечно, твои положительные установки, произнесенные пару раз, никакого эффекта не возымеют. Эта мыслительная работа должна быть включена в твой ежедневный тренинг. Энергия убежденности должна проникнуть в каждое слово. Тогда это станет истинным, тогда в это поверишь ты, а уже потом и другие.

Ты ведь можешь даже не осознавать, что на подсознательном уровне презираешь, не ценишь и ни во что не ставишь ни одного мужчину. А вот они это хорошо чувствуют, опять же на подсознательном уровне. Поэтому ты никак не можешь столкнуться с Мужчиной, достойным тебя. Стань сначала достойной его. Изнутри. Вот и весь секрет.

Обрати внимание, как начнет меняться отношение к тебе со стороны мужчин, как только ты применишь эту простую истину на практике. Идя по улице, попробуй посылать сигналы встречным мужчинам, мысленно проговаривая:

- Я – великолепная женщина;
- Ты – замечательный мужчина;
- Секс – потрясающий дар природы.

Надеюсь, что внимательные, доброжелательные, а зачастую и восхищенные взгляды случайных прохожих помогут тебе поверить в колоссальную силу натренированного лично тобой, а не магом — волшебником, личного магнетизма.

Используй его себе и другим во благо. Найди в себе мужество, в кругу дам недовольных мужчинами, возразить: «Я не согласна с вами. Я считаю, что мужчины достойны как восхищения, так и уважения». Ты не можешь занять в данном случае пассивную позицию. Ты уже услышала негативную информацию, и чтобы она случайно не превратилась в твое устойчивое представление, перечеркни ее обязательной положительной установкой.

Если ты будешь искренна в своем намерении и мыслях, то сможешь заметить в очень скором времени удивительные перемены в твоей личной жизни. Потому что, отбросив всякую предвзятость в отношении мужчин, увидев их подлинную уникальность, ты откроешь себя как женщину, желанную, готовую любить и быть любимой. А мир мужчин распахнет для тебя двери, ведь ты станешь этого достойна.

Только не делай флирт целью замужества. Таких озабоченных женщин мужчины чувствуют на подсознательном уровне и бегут от них, как от чумы. Выражение «все средства хороши» совсем не сочетается с желанием женщины обрести спутника жизни.

Кроме того, избегай откровенности в первый момент знакомства. Постарайся вообще молчать, ограничиваясь безопасными «да» и «нет», но улыбкой и вниманием проявляя явный интерес, если мужчина тебе симпатичен. Это даст возможность быстрее понять, кто перед тобой, прежде чем разворачивать игру.

И всегда помни, мало кто из мужчин отличает красивую женщину от эффектной. А стать эффектной вполне реально. И дело не столько в красоте лица, сколько в

наполняющей его жизненной энергии, в твоих глазах, наполненных радостью и любовью, в которых ясно будут читаться все те установки, о которых мы уже говорили. Мужчина воспринимает женщину в целом. Его привлекает образ, а не конкретная длина бедра или высота бюста.

Так что, не имея реальной возможности изменить природные данные, создай такой имидж, который заставит оглянуться любого, не прибегая к портновскому метру.

В основе этого таинства лежит обыкновенное умение выгодно себя подать с помощью одежды, макияжа, прически, подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки.

Тебе нужно подчеркнуть те участки тела, которые ты считаешь наиболее достойными внимания мужчин. А если учесть, что мужчин в первую очередь привлекают грудь, ноги и талия, то прежде всего обрати внимание на детали туалета, подчеркивающие эти части твоего тела. К примеру, чтобы выделить грудь, лучше всего подойдут либо облегающий свитер, либо глубокий вырез; облегающие брюки, шорты, короткие или средней длины узкие юбки, и конечно, ажурные или яркие чулки выгодно подчеркивают ноги, бедра.

Однако все это становится возможным, если сначала, ты познаешь себя как самое потрясающее «Я» живущее когда-либо, и позволишь ему гордо поднять голову. Впрочем, об этом мы с тобой еще сегодня поговорим и достаточно подробно, - здесь одними эмоционально окрашенными советами не обойдешься, требуется практическое участие с практическими рекомендациями. Но, чтобы нам с тобой тему флирта как-то закрыть напомним тебе напоследок об «Улыбке любви». Запомни, зеркалу нужно не только улыбаться, не только говорить приятные вещи, с ним нужно научиться флиртовать, и тогда та, с которой ты флиртовала сегодня в зеркале, завтра блестяще сделает то же самое – возможно, по отношению к тому, кого ты ищешь всю жизнь. Ты должна наработать свой собственный язык флирта, чужие рекомендации часто просто неуместны, так как не привязаны к психологическому типу конкретной женщины.

Аня слушала и соглашалась со многим.. Но мысли почему-то все настойчивей возвращались к стрелке часов, медленно подбирающейся к двум, и гулкой пустоте квартиры. Аня и не заметила, как Анна замолчала, задумчиво глядя на нее, и очнувшись, смутилась.

— Ты думаешь, почему, некогда любимый тобой мужчина изменил твоей любви? — Анна грустно и сочувственно заглянула в лицо Ани, а затем начала монолог, в котором очевидно читались ее собственные переживания.

— Если тебе изменили – изменись, — начала Анна. — Измена – это изменение. В твоем случае изменилось

отношение и к тебе и к твоей семье. Ты вправе задать вопрос. Но лучше направить его прежде всего к себе.

Ты можешь хлопнуть дверью только после того, как выдержишь ряд критичных требований к собственной персоне. К примеру: несмотря на долгие совместно прожитые годы, ты никогда не позволяешь себе появиться перед своим возлюбленным в стоптанных тапках и мятой кофте. Твоя сексуальность с годами возрастает, а не угасает. Твои мышцы крепки также, как и в 20 лет, а то и крепче, так как сейчас ты им уделяешь внимания больше, чем раньше. Ты не позволяешь себе расслабиться, чтобы он увидел тебя мрачной, ноющей, недовольной. Напротив, твоя улыбка – это тот луч света, который согревает душу твоего партнера в любом жизненном ненастье. Ты воспеваешь его красоту, доблесть и при этом ты умудрилась остаться личностью, способной зарабатывать не меньше его, с массой интересов и с искренним желанием разделить и его интересы. Заметь, что я не упомянула ни об умелом воспитании детей, ни об образцовой роли домохозяйки...

Если же ты с большими усилиями вписала себя (как тебе кажется) в этот, безусловно, утрированный портрет идеальной женщины и позволяешь себе жить с мужчиной, который никуда не вписывается, то чего-то в этом портрете явно не хватает. И на мой взгляд, главного – абсолютной любви к себе.

Однако чувствую, что у тебя не получается вписаться в предложенный портрет и признаться, что стареешь, тоже не хочется. Твоему благоверному, дезориентированному общественным мнением, полагающим для мужчины естественный возврат в юность - через секс с юной леди, также стареть не хочется.

Возможно, он придет в себя и, соответственно, в лоно семьи через некоторое время после измены, а может быть, никогда в себя не придет. Поэтому ориентироваться на тех, кто, совершая ряд действий по жизни, думает, что к чему-то движется, в корне неверно. Ориентироваться ты можешь только на себя, на свою потребность жить и быть любимой и сделать все необходимое, чтобы только не возраст становился камнем преткновения на твоём пути. Если ты позволила себе не быть, то это единственное, что четко обозначит твою несостоятельность как женщины, личности и че-ло-ве-ка. Но ведь это ты себе позволила. Так измени решение.

Есть два пути. *Первый*: ты находишь в себе мужество проанализировать всю свою жизнь, всю себя и со следующего понедельника начинаешь жить заново в прямом, а не в переносном смысле, развернув себя вместе со своей жизнью на 180 градусов, и по истечении года, добившись определенных положительных изменений как внешнего, так и внутреннего порядка, ты смотришь в

глаза любимого и предъявляешь ему счет (если, конечно, захочешь).

Второй путь: уходя – уходи. Особенно, если твой «драгоценный» слишком далеко зашел, слишком высоко поднял планку своих требований к тебе. Нельзя научиться доверять друг другу, если ваши представления о чести не совпадают. А возможно, он просто слишком ничтожен, чтобы ради него что-то менять. А ради другого? Или ты теперь решила всю жизнь оставаться одна? Если нет, смотри дальше. Ты находишь в себе мужество проанализировать всю свою жизнь, всю себя и со следующего понедельника ты начинаешь жить заново. Получается, что второго пути нет, да и никогда не было. За все приходится платить — и за глупость, которую мы порой совершаем в жизни, тоже. Так что скажи спасибо, что у тебя еще есть время в этой жизни достойно расплатиться.

Да, измена — это страшно, когда непонятно, за что предали тебя и твою любовь. Тогда это воспринимается как крах всей жизни, как самое тяжелое испытание. Если же ты осознаешь, что это всего лишь серьезное внимание со стороны жизни, призывающей тебя к новым действиям, потому что смотреть на тебя стало противно не только ему здесь, на земле, но и им там, наверху, то становится чрезвычайно интересно проследить дальнейший разворот судьбы. Если интересно — действуй, неинтересно — выясняй отношения, пока не надоест — глядишь, и начнешь действовать после пятой измены шестого партнера. Стоит ли терять время?

Если для тебя все-таки очень важно сохранить семью — трати время. Это лучший союзник и советчик. Не просто трати, естественно, а целенаправленно работая над собой. Кто знает, что на самом деле значит для твоего партнера его новая подруга. Возможно, через месяц он страшно пожалеет о содеянном. Особенно если ты, дав ему понять, что находишься в курсе его активной жизни на стороне, будешь вести себя неадекватно, то есть чрезвычайно достойно. И ни в коем случае не говори ему «ты свободен», если сама в его свободе совсем не заинтересована. Так как если его отношения с другой женщиной переживают самый пик романтики, тобою подаренная свобода будет очень кстати для него. И самое глупое — думать, что собственная измена в такой ситуации поможет решить проблему. Это не так. Напротив, подобное действие позволит тебе, скорее всего совсем разочароваться в мужчинах.

Измена женщины — это, в общем-то, поиск идеального мужчины, которого просто не существует, а чтобы найти достойного, нужно сначала самой стать достойной его. Кстати, часто пускаясь во все тяжкие, женщины обнаруживают, что те, с кем они изменяют, не только не лучше того, кому они примеривают рожки, а хуже его по

многим статьям. Делай вывод: не изменившись сама, единственное, на что ты можешь рассчитывать, — это поменять шило на мыло или наоборот. Пытаясь самоутвердиться за счет измены, ты, опутанная иллюзией, что способна нравиться Пете больше, чем Васе, теряешь время, потому что нельзя самоутвердиться за чужой счет. Хотя бы потому, что настанет момент расплаты. Не усложняй себе жизнь.

А вот тонкая игра, в которой женщина ведет себя так, словно ее добивается некто, серьезно претендующий на роль мужа, может привести в чувство охладевшего партнера - не из-за безграничной любви к тебе, к сожалению, а из-за трудно преодолимого чувства собственности. Во всяком случае, это более достойный вариант игры под названием «Верну любой ценой». А ведь возвращать чаще всего никого не нужно, как и останавливать, да и просто тормозить события естественно развивающейся жизни.

Судьба, поставившая тебя в условия, где каждое чувство должно быть предельно обострено, требует, чтобы ты приняла вызов. Если ты сделаешь верные выводы из сложившейся ситуации и примешь удар судьбы как благо, как способ осознать, кто ты есть на самом деле, ты победишь. Ты просто должна вспомнить, что прежде всех социальных ролей, искусно навязанных тебе жизнью: дочь, мать, жена, любовница, служащая и прочее, - ты, прежде всего уникальная личность, пришедшая в этот мир осознать себя, свой путь, свое предназначение. И сделать это нужно достойно. Уйдет боль и горечь измены, потому что все проходит, но твоя самооценка, твое самоуважение и уважение близких тебе людей никуда не денутся. Ты поднимешься еще на одну ступень к самой себе.

И пусть не кажутся тебе призрачными награды на этом пьедестале. Обрести уверенность в своих силах, достойно выйдя из одного из самых серьезных испытаний в жизни, — это, уверяю тебя, высшая награда. Победителей уважают не только здесь, на земле, но и там, «наверху». Проверив тебя на прочность, они распахнут перед тобой двери к таким возможностям, что неизвестно, какими словами ты будешь благодарить эту дамочку, которая, уведя твоего мужа, позволила тебе обрести поистине бесценное сокровище в жизни. Какое? Ну, во-первых, каждой женщине - свое, а во-вторых, еще несколько бесцветных и унылых лет с мужчиной, который перестал тебя замечать, превратили бы тебя в робота, лишенного не только желаний жить, но и желаний вообще. Ты считаешь, этого мало?

Кроме того, насильно мил не будешь. Ты не можешь насильно привязать к себе мужчину. Но тут скрыт интересный момент. Если тебя бросили, а значит, и разлюбили, то это, прежде всего, говорит о том, что ты сама давным - давно его разлюбила. Не бросают

по-настоящему любящую женщину, потому что даже последний идиот осознает, что любовь – редкая птица в нашей жизни, так стоит ли рисковать? Значит, это не он ушел, это ты давно его отпустила, и даже не заметила. И не любовь это, а страх, не важно – одиночества ли, нищеты или еще какой, а может, просто оскорбленное самолюбие заставляет тебя удерживать возле себя бывшего возлюбленного и полагать, что ты по-прежнему любишь его. Попробуй в будущем последовать разумным советам, чтобы лишний раз не обострять ситуацию:

1. Постарайся меньше просить – и тебе дадут значительно больше;
2. Постарайся поменьше спрашивать – и тебя вряд ли обманут;
3. Постарайся не ревновать и не вынюхивать – и ты лишишь возлюбленного «запретности» плода, потому что никаких запретов не будет.

А если ты все-таки хочешь вернуть его, путь один, ты помнишь. Изменись. Не только прическу и макияж. Покажи, что ты личность и что ты в состоянии прожить и выжить сама, но ты любишь его, готова простить без слез и упреков. Подчеркивай, где только сможешь, не только свою любовь, но и свое уважение к нему. Вспомни, что прежде всего, заинтересовало его в тебе, когда вы впервые встретились. Ты уверена, что ничего не растеряла по дороге совместной жизни?

Без возвращения бывшего интереса к себе, без пересмотра своего отношения к себе, к нему и к жизни, ты его не вернешь. Действуй и помни: самое худшее оружие в твоей игре – это ревность. Она отнюдь не является показателем страстной любви, а выявляет всего лишь отношение хозяина к вещи. Ревность уничтожит тебя, его и последние отношения. Задуши в себе собственницу и раскройся навстречу себе. Верни самоуважение и доверие к себе, и тебе не придется бороться за неверные взгляды возлюбленного. Он сам пристально всмотрится в тебя. Ну, а если нет, ты встретишь взгляд другого мужчины. И кто знает, может быть, в эту самую минуту ты подумаешь: «Поистине нет худа без добра».

Ты знаешь, существует статистика, которая говорит о том, что после развода чаще всего мужчина снова женится (вполне удачно, кстати), а женщина остается одна.

«Так уж положено, приму со смирением», – нашептывает успешно воспитанное общественной моралью сознание. Но смирение смирению рознь. Ты имеешь право на него только тогда, когда сама себя приведешь вверх по лестнице ведущей не вниз, разумеется, а к собственному Я – разумному, глубокому, чувствующему, способному на подлинную любовь и

истинное смирение, которое не имеет ничего общего ни с одиночеством в жизни, ни с отчаянием.

Однако принять ответственность за себя и свою жизнь вовсе не значит взять контроль над поведением своего партнера.

— Так почему все-таки мужчины изменяют?

Услышав вопрос Ани, Анна прервала размышления и, немного помолчав, ответила:

— Психологи предлагают искать корень мужских измен в самой их физиологии и совершают экскурс на зарю человеческой цивилизации, где самцы носились не только за мамонтами, но и за самками, преследуя две цели: выжить и размножиться. Выживали немногие. Бег с копьем за мамонтом значительно отличался от поездки на джипе по сафари. Несовершенство охоты компенсировалось совершенством спаривания (считай – любви), из множества детенышей выживали единицы из-за жестко действующего закона естественного отбора, из этой природной необходимости психологи сделали вывод, что заложенное природой стремление мужчин обладать отнюдь не одной женщиной – это нормаль-но. Это то, что надо принять, проглотить, не разжевывая, из-за дурного привкуса этой правды.

Но есть еще одна потрясающая вещь, в которой мужчина совсем не виноват, – это оргазм. Дарованный Природой как высшее наслаждение, не дает он мужчине жить спокойно, гонит его по прериям жизни от одной самки к другой – видимо, с одной и той же силой оргазма утрачивается (об этом у психологов ничего не сказано). Оргазма, впрочем, ученым мужам показалось мало. В мужских изменах пытаются обвинить еще и гормональную сферу его и так от природы беспокойного организма, ставя во главу угла гормон тестостерон. Так вот, стоит помнить, что именно этот гормон желания и гонит несчастного мужчину на подвиги, провоцирует на измены, где оправданный по всем статьям самец-мужчина просто не имеет права не получить наслаждения.

В конце концов, видимо поразмыслив над проблемой больше положенного, психологи сделали еще один вывод. Мужчина – существо, абсолютно отличное от женщины. Он другой. И мы должны просто знать непререкаемую истину и не мучиться в поисках любви и верности в этой жизни. Собственно, на этом вполне логично закончить разговор об изменах. Во всем виновата При-ро-да, и, Другого (в смысле – мужчины, отличного от женщины) стоит понять, пожалеть и принять таким, каким он в ходе эволюции выкристаллизовался.

Мужчина вовсе не жалуется на подобную расстановку сил. Отнюдь, он вполне успешно доказывает свою состоятельность, ограничив свое сознание происками первобытного охотника...

Я не знаю, кого пожалеть – женщин, не способных любить себя настолько, чтобы суметь в жизни встретить мужчину, чьи действия не зависят от уровня гормонов в крови... или мужчин, не способных любить себя настолько, что, следуя в жизни зову предков и низменным инстинктам, не могут за всю свою жизнь встретить женщину, с которой секс станет одним из ярких проявлений любви. С которой измена невозможно, потому что этот самый коварный Гормон вдруг перестает измерять окружности бедер дам, соседствующих рядом с его подлинно любимой женщиной, а Оргазм не перестает быть Оргазмом только потому, что его любимой за 40, а не 20. У этого Оргазма вдруг хватает «интеллекта» осознать высшие проявления любви, и он закрывает глазки на ждущих оплодотворения самок из неандертальского прошлого человечества.

Так что здесь два пути. Если, удобства ради, тебе приятно обвинять своего любимого, а заодно и Природу-матушку, действуй в классическом ключе: рыдай, страдай, обвиняй, воспитывай, порицай, изменяй сама и так, по кругу.

Но есть еще один путь – путь любви. На нем ты, обрета потрясающую гармонию единства с любящей тебя Вселенной (считай – Богом), поймешь, что измена – понятие, высосанное из пальца рехнувшегося от скуки духовно незрелого человека. И человечек этот просто не желает познать подлинные чувства, подлинную любовь и, если тебе так угодно, подлинный оргазм, в котором не надо самоутверждаться, в котором ты просто растворишься, даруя любовь такой силы, что принять ее сможет только мужчина сходных с тобой энергетических вибраций. А на этой частоте понятие измены атрофируется, просто нет там полочки, куда ее, любовно оправданную психологами, можно положить.

Попробуй каждый день перед сном, на протяжении трех месяцев прочитывать текст, который я тебе сейчас дам. Не понравится, напиши свой жизненный гимн. Условие одно: каждый день, на протяжении трех месяцев, позволь вырасти семени посаженной тобой любви.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ ЛЮБВИ.

90 дней и ночей будут звучать мои слова колыбельной песнью в твоей душе, успокаивая ее, даруя веру, надежду, любовь. Выращенные твоим терпением, дадут они всходы небывалого урожая, и зажгутся глаза радостью, и наполнится сердце восторгом, открывая невиданные до сих пор глубины твоего подлинного «Я».

Дай мне руку, я поведу тебя по зеленым холмам к синему морю. По этой шелковистой траве скользит твоя Душа, объятая покоем сна. Возвращаясь к своим истокам,

собирая утраченные крупы знания, она с любовью вкладывает их в твое сердце. И неважно, что наутро лишь смутное ощущение неведомого восторга касается твоей щеки, - поверь в это доброе начало твоего Пути и следуй ему.

Твое до – Верие перерастет в Веру, а Вера поддержит в трудный час испытаний, ибо только сильные духом достойны награды, и только битва на Пути проложит Путь к цели. Но твое сердце устало, и устала Душа, и ты хочешь получить награду сейчас, так как не осталось сил держать ношу жизни. И тогда, ты услышишь, как твое тело и душу наполняют слова:

Можешь ли ты быть ветром?
Можешь ли ты быть рекой?
Можешь ли ты быть любовью?
Можешь, можешь, можешь.
Знаешь, знаешь, знаешь.
Ты – любовь.

Любовь здесь, в твоих руках.
Ты можешь быть ветром,
Ты можешь быть рекой,
Ты можешь быть любовью.

Благо – есть.

Благо – быть.

Благо – весть.

Прими этот дар любви. Ты этого достойна.

Мир, покой, любовь.

Неси безграничную любовь – дар.

Мир, покой, любовь.

Ни на секунду не забывай, ты – уникальна, именно ты нужна миру.

Пусть память об этом приведет тебя на твой подлинный Путь.

А подлинный Путь – это путь радости и света.

Мир, покой, любовь.

Ты можешь быть ветром.

Ты можешь быть рекой.

Ты можешь быть любовью.

Вспомни.

Аня не выдержала:

— Ты предлагаешь прийти домой, сказать мужу «пошел вон» и лечь медитировать?

Анна, недовольная резким вторжением Ани, ответила:

— Во-первых, спешка хороша только при ловле блох, как ты знаешь, Аня, уж прости за грубость. Во-вторых, если ты думаешь, что, прожив почти сорок лет в роли женщины с определенными взглядами на жизнь, мужчин, любовь и прочее, ты ляжешь, расслабишься, и все изменится, – такие мысли сродни помешательству. Тебе понадобится время, и я не знаю сколько — год или десять лет, чтобы однажды, проснувшись, замереть от охватывающего тебя восторга всеобъемлющей любви к

жизни, а значит, к себе. И вот только с этого момента ты можешь надеяться на подлинное чудо в своей жизни – встречу с любовью, а не с похотью, где тема измены мусолится на протяжении жизни, как будто больше нечем заняться и не о чем подумать.

— Так что, этот год или 10 лет терпеть измены, совершенствуя себя различными способами?

— Вообще, однажды изменивший мужчина, скорее всего, изменит снова - об этом стоит помнить. Но так же не стоит забывать и столь простой факт, что из огромного племени изменившим своим женам мужчин, из семьи ушли единицы. Охваченные инстинктами, они все же хорошо помнят место, называемое домом. Кроме того рабы привычек и быта не так уж они склонны изменять этой стороне своей жизни. Гормоны на их быт не распространяются. И потом, все новое, неизведанное, а значит волнующее, рано или поздно становится таким же обыденным, что шило на мыло, как говорится, нет нужды и менять.

Поэтому я советую тебе в случае измены действовать абсолютно целенаправленно. Так вот, если оторваться от взглядов некоторых психологов на данную проблему, то причин для измены существует, вероятно, столько же, сколько самих мужчин, как ты понимаешь, но скука, пожалуй, одна из основных. Недаром говорят, что праздный ум – это мастерская дьявола. Чтобы с тобой не стало скучно, твоей основной задачей на всю жизнь должно стать стремление оставаться личностью. А любой человек, который не просто претендует на это слово, но и реально личностью является, прежде всего любознателен и гибок. Если ты увидишь, что твоя жизнь зашла в тупик, позволь себе ее изменить, не обвиняя в этом никого.

Заботясь о детях, оставайся личностью. Психологи проводили исследование и доказали, что лучше всего развиваются дети, чьи родители личным примером, а не поучениями и не обилием секций и школ. Впрочем, мы опять отвлеклись.

Стоит помнить, что измена значительно чаще равна неудовлетворенности, чем просто распущенности. Женщина даже представить себе не может, как изводят мужчин мысли об упущенных удовольствиях. Но хочется-то ему в этом случае просто самого обыкновенного разнообразия. Видимо, имеет смысл задуматься, насколько ты сама сможешь быть разнообразной. Что стремится удовлетворить твой любимый? Постарайся найти не просто ответ, а скорее, решение проблемы, но никогда – в ущерб собственным стремлениям и потребностям (если они конечно разумны).

И, еще. Измена существует только до тех пор, пока ты допускаешь ее в свое сознание и свою жизнь. В цельной женщине, уверенной в себе и уважающей себя, такое понятие не должно и не будет существовать. Она не

пустит в свою жизнь мужчину способного на измену, потому что знает цену любви и, прежде всего — к себе. Никакие доводы этого человека о том, что ему нужна только она одна, его осуждение им других мужчин, способных на измену, не скроют от нее его подлинного отношения к женщине. Научившись любить себя, она поистине становится ясновидящей, и ее абсолютно перестают волновать мужчины, для которых измена остается единственным острым ощущением в жизни. Они даже не достойны ее жалости, потому что ей есть куда потратить эту энергию.

— Знаешь, Анна, все, что ты говоришь, действительно замечательно. Но эта любящая себя, уверенная в себе женщина когда-то стояла в начале пути к самой себе, и ничто человеческое чуждо ей не было. Я пытаюсь сказать о ревности, о том мучительном чувстве, для которого порой, на первый взгляд, и повода-то нет, сплошные иллюзии, которые в один прекрасный день становятся реальностью.

Анна задумалась и затем ответила:

— Я думаю, что часто причиной конфликтов и напряженной обстановки в семье становится страх быть брошенной. Именно этот страх обостряет мнительность и заставляет женщину постоянно выяснять отношения и взвешивать чувства. Ни к чему, кроме разрыва или реальных измен, это не ведет. И выход только один — повышай самооценку, начиная от признания любви к себе до умения ставить цели и добиваться их. Если человек знает, чего именно он хочет, он автоматически становится обладателем невероятной силы^{2*}.

Стоит помнить, все мы играем роли - и женщины, и мужчины. Одни хорошо, другие похуже. Иногда, чтобы за мастерской игрой разглядеть подлинное лицо, требуется время, в которое успешно встраивается совместный быт, дети. Чтобы не ломать с болью в сердце уже построенное, постарайся еще в самом начале совместной жизни помнить о законе притяжения, о том, что подобное притягивает подобное. И если ты мужественно разглядишь, признаешь и отработаешь свои недостатки, у твоего партнера вдруг пропадет желание играть роль, заготовленную совсем для другой женщины. Он просто исчезнет, уступив место тому, для кого оно и было предопределено судьбой.

Анна отпила глоток остывшего чая из своей чашки, и улыбнулся бармену, который, проходя мимо, нарочито серьезно кивал головой в такт ее словам. Затем продолжила:

— Аня, по-настоящему близкий человек не может порождать никаких иллюзий. Если ваши взгляды на жизнь,

^{2*} Речь идет об умении ставить цели. В книге Л. Дмитриевской «От успеха к процветанию» этому посвящена отдельная глава.

на моногамию в браке схожи, ему и в голову не придет нарушать негласный договор. Поэтому доверие возможно только между людьми, у которых, как я уже говорила, одинаковое представление о чести. А если нет? Не проще ли порвать отношения, так как подобное заболевание в виде измен, сопровождаемых ревностью, лечат только одним способом – радикальным.

Не трать свою жизнь на решение не решаемых проблем. Если твой неудовлетворенный жаждой власти мужчина, с целым букетом комплексов, среди которых комплекс неполноценности, прикрытый всеми немыслимыми способами, один из главных, если этот твой мужчина имеет невероятный аппетит на всякого рода соблазнительных женщин, скажи ему «на здоровье» и иди туда, куда ему с тобой будет точно не по пути. Постепенно прозревая, ты сможешь оценить подлинное счастье быть с равным тебе по духу человеком, который, не претендуя на звание самого сильного, самого смелого, самого сексуального, самого-самого, просто согреет тебя в холодную ночь и не позволит коснуться твоего лица даже тени сомнения в отношении него и его любви.

Это и есть тот самый сильный мужчины, но за его спиной ты не будешь одинока, потому что его сила иного порядка. Эта сила в его замечательной духовности. Но чтобы встретить его на своем пути, заметные преобразования должны произойти прежде всего в твоей душе.

Стоит помнить, что существует грань, за которой теряется любая перспектива отношений. Счастлива та женщина, которая способна ее почувствовать и разорвать никуда не ведущую связь. Да, это мучительно, но это единственное разумное решение, которое позволит тебе не искалечить свою судьбу. Если ты чувствуешь, что ваши отношения зашли в тупик, если унылые будни нарушаются отнюдь не потрясающими душу праздниками, а бесконечной тоской по нормальной, наполненной любовью и радостью жизни, – уходи, несмотря на то что тебе по-прежнему кажется, что ты любишь его, уходи.

Бессмысленно верить, что изменится твоя действительность с тем партнером, который сейчас рядом с тобой. И глупо надеяться на то, что изменится он. Он останется таким, каким может и хочет быть в этой жизни. Он сыграл свою роль в твоей судьбе, и если ты сделала верные выводы, жизнь вручит тебе приз. Так не провоцируй же ее гнать тебя по кругу и тыкать носом в один и то же угол. Открой глаза. Ты для того и пришла в мир, чтобы научиться видеть подлинную жизнь, а подлинная жизнь – это любовь, а любовь начинается с себя.

И если твой возлюбленный, вдруг, озадаченно восклицает: «И чего ты со мной связалась? Я тебя не стою» и прочее – почему тебе не придет в голову сказать

ему спасибо за своевременную информацию и просто уйти с благодарностью за очередной жизненный урок? И хотя уходящая женщина может стать интересной своему партнеру, вызвав в нем нормальный охотничий инстинкт, но это вряд ли надолго. Если после примирения ни ты, ни твой возлюбленный не измените отношения ни к себе, друг к другу, к жизни (заметь – это обоюдное движение, одних твоих усилий будет недостаточно), все придет на круги своя. Поэтому самое разумное - уходя уходить, если ты как умная женщина понимаешь, что никаких усилий, только из «любви» к тебе, твой партнер прилагать изо дня в день не будет, а успокоится уже наутро, увидев, что чемоданы на месте.

Если же ты, несмотря ни на что, хочешь любой ценой вернуть именно его, с которым счастье становится вопросом чисто риторическим, – изменись. Изменись так, чтобы он перестал ощущать в тебе самого близкого своего родственника, так как страсть между очень близкими людьми угасает. Правда, в этом случае ты тоже рискуешь. Так как обновленная, ты, вполне возможно, станешь неудобной, об твое «Я» начнут запинаться, и тогда... Это все, что угодно, но только не взаимопонимание и гармония, которые являются существенной составляющей счастья: если ты действительно изменилась, и прежде всего внутренне, а твой партнер остался там же, откуда ты взяла старт, вам больше не по пути. Благословите друг друга и станьте просто достойны того, что каждый из вас честно заслужил.

Любви приходится учиться всю жизнь. А в любом постижении нового ошибок не избежать. Ведь недаром «на ошибках учатся». Поэтому каждое твое любовное разочарование говорит лишь о том, что твое обучение продолжается, а значит, продолжается твоя жизнь. Значит, тебя ждут новые, необыкновенные приключения. Значит, у тебя по-прежнему есть потрясающий шанс встретить настоящую любовь.

Не причиняй себе боль, пытаясь сохранить дружеские отношения с мужчиной, с которым ты только что попрощалась, позволь времени все расставить по своим местам. А затем, если возникнет желание, можешь трезвым взглядом поискать при встрече те его невероятные качества, по которым ты пролила столько слез.

Уверяю тебя, что взглянув на него спустя некоторое время, ты увидишь самого обычного человека со своими достоинствами и недостатками, которые ты можешь принимать или нет, по выбору, оставаясь при этом совершенно свободной и ...безусловно счастливой. Потому что если ты не позволишь жизни опрокинуть себя, она обязательно вознаградит тебя за мужество, подарив встречу с мужчиной, рядом с которым ты всегда будешь чувствовать себя единственной и неповторимой,

потрясающе красивой женщиной, которую никто не посмеет обидеть, потому что Он этого не позволит.

Однако огромная мудрость заключается в том, чтобы отличать фантазии от реальности - в том, чтобы фантазии превращать в реальные цели и добиваться их, а реальности радоваться, потому что, неспособная ценить то, что имеешь, ты не получишь большего, так как подобное притягивает подобное, а недовольство днем сегодняшним порождает будущее, которое всегда будет оставаться мечтой, пока ты не приложишь реальных усилий к его трансформации.

Так что не забывай, что ты - личность, не зарывай в землю свои таланты, постарайся, чтобы твои способности нашли применение, и не теряй своей внутренней независимости. Имея заниженную самооценку, ты не сможешь производить впечатление уверенной в себе женщины – личности. А уверенности можно достигнуть, только реально добиваясь поставленных перед собой целей и путем ежедневной работы над собой.

Умение радоваться жизни, пожалуй, самая привлекательная черта в человеке, хотя умение по-настоящему себя чем-то увлечь не менее ценно. Оба эти качества, как ни что другое, зажигают внутренний огонь в глазах, который так здорово отличает юную девушку от взрослой женщины. Все это реально возродить внутри себя. А для этого прежде всего постарайся почаще задавать себе вопросы: «Что я сейчас делаю? Для чего?» Ах, вот как! Сама не знаешь! Тогда, как ты можешь потратить это время с наибольшей пользой для себя? Честный ответ породит правильное действие. Верное действие отворит следующую дверь на пути к себе и радости.

Существует такое изречение: «До 18 лет женщине нужны хорошие родители, от 18 до 35 – хорошая внешность, от 35 до 55 – хороший характер, а после 55 – хорошие деньги». От себя добавлю, что, если не вдаваясь в метафизику, родителей не выбирают, то все остальное ты можешь реально воспитать, развить, восполнить, обрести в себе в любом возрасте - безусловно, чем раньше, тем лучше.

Решение проблемы помимо нашей воли возникает в соответствии с законом о том, что мы являемся теми, что сами о себе думаем. Ты можешь стать такой, какой ты захочешь. Яркая, многогранная жизнь заканчивается только в тот момент, когда ты сама проводишь на ней мысленный крест, поэтому в твоих силах вновь помолодеть душой и телом, пережить новую волну потрясающей и удивительной жизни – твоей жизни.

Не осуждай себя ни за что. Все мы люди, все ошибаемся, заметила промашку и – молодец! После этого скажи себе, как минимум, 100 раз: «Я одобряю себя» - и иди дальше, не оглядываясь, еще будут сотни ошибок в

твоей жизни, однако «не ошибается лишь тот, кто ничего не делает». Не обсуждай ни с кем свои ошибки, и делай себе подарки с любовью к себе. Это также приятно, как дарить их другому человеку, и даже еще приятнее.

И знаешь, назначь себе свидание (именно назначь, как это сделал бы другой человек) там, где тебе больше всего хотелось бы побывать с любимым, и иди одна или с подружкой. Это важно. Так как если внутренне ты не готова дарить себе радость свиданий, радость активной, насыщенной жизни, то вряд ли в твоей реальности жизнь проявится этой стороной.

Психологи часто называют состояние одиночества, ощущение бессмысленности жизни неврозом домохозяйки. И здесь единственный путь к счастью - это не выяснение отношений, не поиск партнера, а скорее поиск собственного интересного дела в жизни - своей ниши, которая никогда не может быть занята, потому что всегда была и будет твоей, ее просто нужно найти.

Как можно оценить достоинства женщины, которая недооценивает себя сама?

Не нужно стараться стать похожей на кого-то другого. Во-первых, вряд ли получится, во-вторых, сомневаюсь, что это сделает тебя счастливой. Ну, а в третьих, только твоя уникальность интересна миру.

Человеку, и женщине особенно, важно самоопределение в жизни.

Невозможность осознанно ответить на такие вопросы, как: «Кто я? Хорошая ли я мать, любовница, жена? В чем мое истинное предназначение?» Эти и другие вопросы, оставаясь без ответа, вызывают зачастую тяжелейшую депрессию. И не секрет: чтобы быть действительно интересной собственным детям и мужу, нужно все-таки что-то представлять из себя как личность. А это требует развития. Усилий. Воли. И конечно энергии. Попробуй каждое утро выполнять упражнение «Энергия солнца».

ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА

1. Встань лицом к Востоку. Ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу, колени слегка согнуты. Позвоночник прямой. Чтобы не прогибаться в пояснице, слегка подбери или, можно сказать, подтяни, ягодицы. Сложи руки ладонями вместе перед грудью. Представь себя на берегу моря наблюдающими восход солнца (глаза лучше закрыть). Солнце медленно поднимается из-за горизонта, все больше и больше увеличивается в размерах. Огромный солнечный диск заполняет собой все пространство, приближаясь к тебе. А теперь представь, как ты шагаешь внутрь этого золотистого шара. Представь, как золотистое сияние окружает тебя, пронизывает каждую клеточку твоего организма.

2. Подними руки со сложенными ладонями вверх. Потянись вверх всем позвоночником. Еще чуть-чуть, и ты сможешь взлететь. Разведи руки над головой, откройся мощному энергетическому потоку, льющемуся на тебя, окружая все твоё существо. Почувствуй, как разливается по всему телу чувство удивительной радости и покоя.

3. Теперь, вдыхая, представляй, что вдыхаешь солнечную энергию каждой клеточкой своего тела. Тысячи солнечных лучиков пронизывают тебя насквозь при каждом вдохе и собираются в золотистый шар в твоём солнечном сплетении. Сконцентрируй в этом шаре всю полученную тобой солнечную энергию.

4. Место солнечного сплетения не случайно называют брюшным мозгом. Благодаря ежедневной практике, ты полностью изменишь свой образ, который каждый человек, пусть неосознанно, но абсолютно реально считывает через твою ауру. Когда поле этой энергии наберет силу, ты станешь подобна солнцу – излучающая, щедрая, дарующая. Этот образ никого не оставит равнодушным.

Кроме того, практикуя это несложное упражнение, ты автоматически включаешь процесс омоложения организма. Ежедневное выполнение «Энергии солнца» ускорит не только психофизическое, но и физическое выздоровление организма в целом, даст тебе силу и уверенность.

5. Продолжай насыщать себя энергией солнца, пока есть ощущение струящихся по телу энергетических потоков. Почувствовав ослабление потока, опусти руки и открой глаза. (Не все люди чувствуют физическое присутствие потока. В этом случае достаточно мысленно представлять происходящие в теле процессы, проходящие по телу потоки, чтобы достичь абсолютно реальных результатов).

Твое сердце должно быть наполнено радостью и любовью. Мысленно удерживай светящийся шар в своём солнечном сплетении на протяжении дня. Энергия солнца подарит тебе силу и уверенность. Поблаговари Бога, Природу, Солнце за Божественный дар.

Немного помолчав, Анна продолжала.

— Невозможно стать счастливой, если не существует своего собственного внутреннего стержня. Если все твоё счастье, твоё настроение, твоё благополучие зависят от другого человека, это не просто плохо или неправильно – это страшно. Потому что построить длительные отношения с партнером могут лишь по-настоящему талантливые женщины. Если ты за всю жизнь научилась только ловить чужие настроения и проблемы, то не сетуй на судьбу, оставшись одна. Ни одному мужчине не нужна «тень», или «эмоциональный вампир», которого ты ему демонстрируешь. Самолюбию это льстит недолго, так как

оценка «тени» не может быть значимой долгое время. А захочется внимательного взгляда достойной женщины, знающей себе цену и понимающей, что счастье – это внутреннее состояние человека, доверяющего жизни и любящего ее. Для такой женщины счастье не зависит ни от дождя за окном, ни от хмурого настроения возлюбленного. Гармония, возведенная ею в телесный храм, не позволит разрушить ее внутренний мир.

Но возможна ли гармония в Храме, где обваливаются стены, где купол разбит, а сквозь выбитые стекла гуляет ветер? Чтобы починить это прекрасное строение, попробуй ежедневно выполнять два упражнения, приведенные ниже. И тогда стержень, сила, гармония, уверенность перестанут быть только словами, они станут реальностью.

Возможно, ты уже сталкивалась с определением, что человек обладает не только головным и спинным мозгом, но и «брюшным разумом». Работая с определенными психотехниками, направленными на работу именно с брюшным разумом, можно реально перепрограммировать собственную жизнь — по той простой причине, что «брюшной разум» тесно связан с человеческим подсознанием.

Эти упражнения лично я считаю своим золотым фондом. Стоит ли говорить, что поддерживать мышцы живота в идеальной форме — вещь достаточно проблематичная для многих, если не для всех. Эти уникальные упражнения, я использую не только для поддержания физической формы, что само по себе было бы достаточно ценно, но и для решения других проблем, а это стимулирует их ежедневное выполнение, поверь.

Первое упражнение - «Энергетический смерч», второе – «Наука сана».

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМЕРЧ

1. Ляг на спину, лучше на пол, и поднимай прямые ноги как можно выше вверх. В идеале твои ступни должны быть параллельны потолку. Нагрузка на брюшной пресс максимальна. В среднем тебе нужно сделать от 5 до 20 махов прямыми ногами вверх. Количество повторений увеличивай постепенно в процессе тренировок.

2. После того как ты подняла ноги вверх максимальное количество раз, опусти ноги на пол и расслабься.

Представь, как из солнечного сплетения спиралью устремляется к небу энергетический смерч. Вращение по часовой стрелке все быстрее и быстрее. Смерч достигает неба и захватывает в себя солнечный шар (солнце). Вдохни, втяни этот смерч вместе с солнцем внутрь солнечного сплетения.

3. Снова подними прямые ноги вверх максимальное количество раз. Опусти. Расслабься. Представь

энергетический смерч, захватывающий солнце. Вдохни-втяни его.

4. Повтори упражнение 3 - 5 раз.

После определенной практики ты должна ощущать настоящую связь Солнца с солнечным сплетением. Это упражнение, как никакое другое, усиливает волю и решительность. Ты чувствуешь себя защищенной и наполненной жизненной энергией. В твоём окружении люди ощущают себя спокойно и уверенно.

Попробуй и убедись. Только не забудь, что на все нужно время. И необходимое для этого упражнения четкое представление, как спиралью закручивается смерч и захватывает солнце, может возникнуть не сразу. Прояви терпение и волю.

ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ

Это маленькое упражнение замечательно дополняет только что описанную технику, хотя в отношении тела оно направлено на обретение идеальной осанки. (Думаю, нет нужды повторять о роли позвоночника не только в здоровье человека и в его жизни в целом).

Итак, используй визуализацию энергетического смерча и здесь. Только подниматься он будет из основания позвоночника (из копчика). Упражнение можно делать сидя или стоя. Важно держать спину прямой.

Представь, как энергетический вихрь, вращаясь по часовой стрелке, устремляется к макушке головы. Затем он вырывается в космическое пространство, захватывая в себя планеты и целые галактики. Скорость вращения энергетического столба все увеличивается, пока он не превращается в тонкий, подобно лазерному, луч, выходящий из копчика, через макушку в космос. Произнеси четко и уверенно: «Я — ВОЛЯ»

С помощью этого упражнения ты обрешь внутренний стержень, который не позволит ссутулиться ни твоей душе, ни твоей спине. Ты не просто будешь производить впечатление успешного и авторитетного человека, способного на великие свершения, ты реально станешь и внутренне, и внешне привлекательной. Ты обрешь великолепную осанку. Чувства уверенности и внутренней силы, которые также разовьются с помощью этого упражнения, позволят тебе подняться на те высоты, которых ты по-настоящему достойна.

НАУКАСАНА.

Так называется это упражнение в хатха-йоге. Оно великолепно укрепляет мышцы живота и способствует общему омоложению организма. Соединив Наукасану с короткой формулой самовнушения: «Богатство. Здоровье.

Успех», ты сделаешь свой путь к успеху значительно короче.

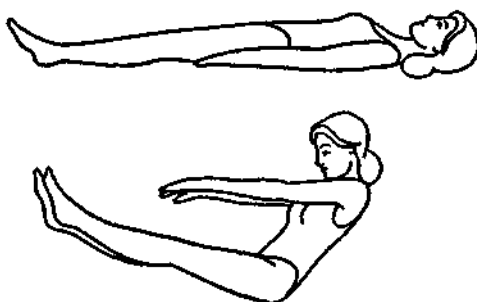
Формулы самовнушения во время упражнения можно варьировать.

К примеру, формула «Богатство. Здоровье. Успех» может чередоваться такими: «Моя жизнь – праздник и изобилие», «Мое сердце – любовь и свет».

Формулы идущие из самой глубины сердца, наиболее действенны.

Время выполнения этого упражнения в активной фазе – от 30 секунд до 5 минут. (Пассивная фаза – когда после упражнения спокойно лежишь на полу, повторяешь установки и нормализуешь дыхание). Время выполнения увеличивай постепенно. Во время всей активной фазы произноси любую позитивную формулу самовнушения.

Ляг на спину на пол. Руки вытянуты вдоль тела, ноги вместе. Дыхание ровное. Одновременно приподнимай туловище с вытянутыми вперед руками и ногами; прими положение, которое показано на рисунке.



Замри в этом положении, сохраняя равновесие, и наблюдай за внутренними процессами в организме. Почувствуй вибрации, их движение по телу.

Начинай самовнушение «Богатство. Здоровье. Успех. Любовь».

Медленно вернись в исходное положение и расслабься. Продолжай наблюдение за внутренними процессами. Когда дыхание успокоится, упражнение считается законченным.

Не жди понапрасну всю жизнь, что придет наконец-то светлый день, а вместе с ним Он, который положит к твоим ногам полцарства и свое сердце. Стань счастливой сегодня, сейчас, потому что только это быстротечное мгновение может наполнить твою жизнь подлинным смыслом и радостью. Проснись утром, подними руки к небу, настройся на энергию любви, скажи жизни: «Да! Я принимаю тебя! Я благодарю тебя за новый, самый чудесный день в моей жизни, наполненной любовью, нежностью и потрясающими встречами». Иногда нужно меньше месяца ежедневных самоутверждений, чтобы твои слова произнесенные с верой и энтузиазмом органично вплелись в твою действительность.

Попробуй, кроме того, практику благодарения, которая ускорит трансформацию твоей реальности, я назвала ее, условно конечно, «Формула благодарения».

ФОРМУЛА БЛАГОДАРЕНИЯ

Расслабившись перед сном, мысленно повторяй на вдохе «благо-», а на выдохе «-дарю». Одним этим волшебным словом ты предвосхищаешь осуществление любой самой глубинной твоей мечты.

Состояние благодарения в жизни – это по-настоящему магическое средство для достижения любых желаний. Жить благодарностью – искусство. Зачастую благо-дарить нужно учиться. Искренняя благодарность, вознесенная утром за чудесный день, который едва начался, наполнит этот день радостью. Искренняя благодарность на ночь не позволит выскользнуть из круга счастья, в который ты себя вовлекаешь, творя молитву благо-дарения в своей жизни ежеминутно. Изливая благо-дарение в жизнь, ты действительно будешь потрясена удивительными, замечательными переменами в ней.

«Господи, благослови меня вспомнить и обрести себя в этом мире. Благослови наполнить душу светом, радостью и любовью. Благо-Дарю».

Знаешь, уверенная в себе женщина четко осознает все свои возможности и прекрасно контролирует свою жизнь. Она много берет от жизни, но она не менее этого вкладывает. И, прежде всего — в собственное развитие. Имея чувство собственного достоинства (а она его действительно заслужила), она всегда добивается успеха в личной жизни. Всего лишь потому, что на некотором временном отрезке своей жизни, осознав, что она личность, имеющая бесспорное право на любовь и счастье, она, кроме того, дала себе задание разобраться в психологии мужчин, понять их интересы, их надежды и тревоги. И сегодня она во все этом действительно разбирается.

Флирт с первым встречным это уже не для нее. Она научилась слушать и дарить. Она поняла, как часто за внешней грубоватостью стоят нежность и ранимость человека. Она научилась видеть в мужчине прежде всего человека, которому абсолютно не чужды проблемы женской половины рода человеческого. Ты думаешь, эти ее навыки остались невостребованными? Отнюдь. Но прежде всего она научилась восхищаться собой, доверять себе, ценить не только свои достоинства, но и те мелкие недостатки, которые и делают ее так непохожей на других.

И последнее. Она никогда не ждала - ни принцев, ни прочих даров судьбы. Она работала над собой, она совершенствовала себя, и все, чего она искренне желала,

— она получила. Но ведь она это заслужила. Ты не находишь?

Попробуй ввести в свою жизнь одну магическую установку, только не доведи ее выполнения до переставшей осознавать себя гордыни.

ЗОЛОТАЯ ФОРМУЛА СИЛЫ

Существует простая фраза, состоящая всего из 3-х слов: «Я все могу» Но эта фраза способна творить чудеса.

Каждый день повторяй не менее ста раз эту короткую формулу силы. Ты можешь ее записывать, можете ее пропевать, шептать при ходьбе, в очереди...

«Я все могу» должно наполнить каждую клеточку твоего организма. Единственное чего ты не можешь – это забыть золотую формулу силы.

Кстати, ты не задумывалась, почему женщина порой делает все мыслимое (и неммыслимое) в жизни для своего партнера, а он не то что спасибо не собирается говорить, а порой активно стремится исчезнуть из ее жизни. Ты никогда не думала, что каждый человек испытывает внутренний комфорт только тогда, когда все в жизни получает в достаточной мере. Любой перевес вызывает дискомфорт, потому что, когда слишком много, а тебе этого не надо, тоже плохо.

Уровень потребности в любви у каждого человека тоже свой. Поэтому, если твой партнер не выдерживает яростного натиска твоей заботы и ласки, он в ужасе устремляется к финалу пьесы под названием «Нежная и любящая, но такая приторная». Сбавь обороты, ему просто не осилить тот избыток эмоций, которым ты его окружила. Ваши уровни потребности в любви и эмоциональном контакте настолько различны, что это вносит такой хаос, такое пресыщение в его эмоциональной сфере, что ничего, кроме жуткого дискомфорта, он не испытывает.

Если он в ближайшее время не собирается повысить уровень своей потребности в любви и по-прежнему тебе дорог, постарайся не провоцировать его на стремление всеми правдами и неправдами к тому, чтобы ты оставила его в покое.

Все это имеет прямое отношение и к женщине, которая часто вместо того, чтобы радоваться повышенному вниманию мужчины, почему-то постоянно провоцирует скандалы, неизбежно ведущие к разрыву. Если это про тебя, то повышать этот уровень потребности в любви нужно уже тебе, а не ему. И основная причина этого кроется во внутреннем неприятии самой себя. Это неприятие невольно переносится на окружающих тебя людей и, конечно же, мужчин.

Единственный способ избавиться от внутреннего неприятия себя – это изменить представления о себе, которые ты сформировала в течение жизни под влиянием чужих моделей поведения, критических высказываний в свой адрес родных и знакомых, жизненных обстоятельств, героев книг и кино. Многие из этих представлений родом из детства. Сейчас, сегодня ты в состоянии создать новую реальность своей жизни, просто вспомнив о том, что никто не имеет над тобой больше власти, чем ты сама.

Для того чтобы увидеть это более явно, достаточно честно написать все плохое, что ты о себе думаешь, и противопоставить нелепым установкам, привитых тебе «доброжелателями», положительные опровержения. Например:

Я ленивая.

Я потрясающая, энергичная, суперактивная женщина.

Я глупая.

Я умна и остроумна. С каждым днем я совершенствую свои умственные способности и добиваюсь потрясающих результатов.

Я не очень красивая.

Я потрясающе красива. Кроме того, уникальна. Слава Богу, что я вспомнила об этом сегодня.

Точно также ты разберешься с остальными своими негативными установками. Теперь твой день будет начинаться с того, что каждое свое позитивное утверждение ты запишешь на листке не менее десяти раз.

Подбери ключевые слова: я умная, талантливая, уникальная, великолепная, сексуальная (и так далее) – и включи их в свой ежедневный тренинг. И поверь, пройдет совсем немного времени, чтобы не просто вспомнить о своей уникальности, но и получить удивительной красоты плоды собственных усилий уже в реальности.

Не закливайся на своей внешности — это сделает тебя не просто уязвимой, но и зависимой от настроения твоего возлюбленного. Никогда себя ни унижай. Не критикуй свой внешний вид, свои манеры, свой вес и прочее. Ты должна помнить не о форме носа, не о длине юбки, а о том, что ты уникальна. В этом случае у него не останется шанса унижить тебя «косым взглядом» из-за его дурного характера, или воспитания, или настроения. Уникальное не поддается оценке. Его можно либо принять, либо проскочить мимо, так как взять в руки страшно, а страшно потому, что ему предстоит еще очень длинная дорога к осознанию собственной уникальности, и вам с

ним не по пути. Тебя ждет достойный твоей любви мужчина.

Всегда оставайся яркой и самодостаточной личностью. Только так ты действительно будешь интересна своему партнеру. Заблуждение – думать, что мужчинам нравятся женщины, готовые пожертвовать всем ради них.

И еще, люди всегда уважают человека, способного сказать «нет».

Не бойся отстаивать свое право на такие качества, как честность и преданность в ваших отношениях. И если он не принимает твоих правил, в основе которых – истина, и ты понимаешь это, пусть идет в другую сторону. Всегда найдется та, которой доставит удовольствие поиграть в игру «У кого рогов больше?» И пусть они будут счастливы. А ты уникальна, и если ты все еще здесь, со мной, на страницах этой книги, ты заслуживаешь достойного и потрясающего мужчину, к которому тебя и выведет твоя судьба, если ты конечно чуточку для этого потрудишься.

Ты бы хотела вечно ноющего и всем недовольного партнера? Но ведь и он не рассчитывает заниматься решением твоих проблем. Он бы хотел, чтобы ты внесла в его жизнь новые ощущения, волнующее разнообразие, счастье, наконец. Естественно, он, прежде всего, обратит внимание на женщину, которая это счастье излучает. Она переполнена им изнутри, она светится им, она готова им поделиться – от души.

Счастье и любовь неразрывны. Нельзя притвориться счастливой – такая маска не будет излучать энергию той мощности, которая способна притянуть потрясающую любовь и события в твою жизнь. Но этому несложно научиться. Здесь главное - проявить настойчивость.

Каждое утро и каждый вечер ты, прежде чем встать с кровати, перед тем как уснуть, просто говори: «Господи! Я так безгранично счастлива, что способна по-настоящему чувствовать, видеть, дышать, любить и осознавать. Какой замечательный день. Весь окружающий меня мир наполнен гармонией и сияющей красотой. Все, к чему бы я ни прикоснулась, излучает потрясающей чистоты энергию счастья, и я рада, что могу наполниться ей и поделиться с другими. Удивительные, радостные, интересные люди встречаются на моем пути, и я дарю им энергию счастья, и они окутывают меня теплом любви и понимания. Благодарю тебя, Господи, за самый чудесный и счастливый день в моей жизни».

Если ты не остановишься на полпути, будешь ежедневно встречать и провожать день положительным настроением — даже если сегодня в твоей жизни все с точностью до наоборот, - то с удивлением заметишь, что в общественном транспорте ты встречаешь только светлых, радостных людей. Продавцы в магазинах станут на удивление вежливы. Ты увидишь, как прекрасны деревья на твоей улице, на которые ты давно не смотришь.

Старый, облезлый дом на углу вызовет волну сострадания, а не бесконечного недовольства коммунальными службами, а возможно, его неожиданно покрасят, награждая за твои внутренние усилия увидеть этот мир счастливым и красивым. Он действительно таким станет, когда изменишься ты.

Есть замечательная формула: **«ЛЮБОВЬ ДАРУЕТ МНЕ УСПЕХ»**

Если правильно отработать эту формулу, она наполнит тебя потрясающей энергией любви и успеха, притянет нужных тебе людей и события.

Каждый день в течение минимум двух месяцев делай следующее.

Сядь на стул, расслабься, позвоночник прямой. Руки с развернутыми вверх ладонями лежат спокойно на коленях.

Поставь на расстоянии 50 см свечу, желательно на уровне глаз, и сконцентрируйся на кончике пламени. Смотри не моргая. Когда глаза устанут, закрой их и сконцентрируйся на пламени, которое ты увидишь внутренним зрением. Затем снова открой глаза и смотри на живой огонь. Все это время повторяй: «Любовь дарует мне успех» - повторяй вслух, шепотом или мысленно. Важно эмоционально окрасить формулу. Почувствовать вибрацию каждого слова во всем теле.

Упражнение длится от 20 до 40 минут. Ты можешь чередовать эту фразу с формулой «Я все могу». 10 минут одну, 10 минут другую формулу.

Если найдешь в себе силы работать над собой ежедневно, не видя некоторое время никаких результатов, никаких реальных изменений в своей жизни, твое упорство будет вознаграждено. Это я тебе обещаю.

Не делай прогнозов! Живи сейчас! Мечтая о вечности, ты пропустишь жизнь! И если твоя сегодняшняя жизнь требует всей твоей энергии для ее полной перестройки, подари ей себя. Как?

Физические упражнения, обливания холодной водой, здоровая еда, психотренинги. Мало? Еще?

— Достаточно.

Да, достаточно, чтобы оторваться от мертвого поля и начать восхождение к таким стоящим понятиям как любовь, избранник, жизнь. Но недостаточно, чтобы взойти на вершину.

— Почему?

— Потому что ее нет. Потому что, если ты остановишься, в самодовольстве любясь собственными достижениями, ты стремительно полетишь вниз.

— Что-то очень мудрено.

— Нет, все очень просто. Жизнь – это стремление. Постоянное движение, уникальное достижение...

— Чего?

— Всего. Себя. Но только - ощущая себя в процессе. Только наслаждаясь процессом, ты познаешь вкус победы, ты познаешь любовь и яркие краски жизни. Но не торопись ставить себя на пьедестал, потому что с него ступени ведут вниз. Осознавай свое счастье, любовь, наслаждайся ими и стремись к получению все новых и новых благ, духовных и мирских, проходя уроки жизни.

— Ты хорошо говоришь. А завтра я открою глаза и ...

— И ты скажешь: «Здравствуй, жизнь. Я люблю тебя и открыта тебе навстречу. Я готова принять твои уроки и жить по твоим мудрым законам, и я знаю, что никто не может причинить мне зло, потому что я вспомнила: я - уникальна. Я способна сама творить свою судьбу, творить с любовью и радостью».

— А потом...

— А потом ты начнешь свой день с физических упражнений, ты будешь радоваться, выполняя их, потому что осознаешь совершенно простую вещь: нельзя получить что-либо стоящее, ничего не давая взамен, ничего не желая и никогда не ошибаясь. Самая крупная победа чаще всего приходит после поражения. Поблагодари Судьбу за уникальный шанс выучить и этот урок.

Не превращай диалог в монолог о своих проблемах и потребностях. Они никому не интересны и прежде всего тебе. Забыв о своей уникальности, ты позволила себе «хныкать», начисто утратив обратную сторону этого человеческого проявления – смех. Знаешь, никогда не выходи из дома, не улыбнувшись радостно самой себе в зеркало. Никогда не вставай с постели, не зарядив себя энергией смеха.

— А если не до смеха?

— Имитируй. Всего 30 секунд. Выдохни воздух и трясись от беззвучного смеха. Станет весело. А впереди тебя ждет контрастный душ, зарядка, сок вместо кофе...

— Ты специально так говоришь?

— Да, потому что по спирали вверх можно подниматься, только чуточку сойдя с ума. Но мне это нравится. И помни: смех — потрясающая сила, которая поможет тебе не сорваться вниз. Тренируй его, поддерживай, как древние люди - огонь в пещерах. Это залог твоей победы и счастья.

— А ради чего вообще биться? Есть ли она, эта любовь? – грустно спросила Аня.

— Анна ответила не задумываясь:

— Любовь действительно существует, только встречается крайне редко. Тем более любовь обоюдная. Тем более любовь истинная. И я даже не знаю, чем порой является та любовь, которую мусолят все кому не лень и где попало - «Божьим даром» или «Божьим наказанием»,

вследствие которого появилась поговорка: «Любовь зла – полюбишь и козла». Скорее всего, любовь – ни то, ни другое. Часто это больше похоже на болезнь. Трудно назвать здоровым человека, об которого вытирают ноги, а он, осознавая весь трагизм своего положения, с остановившимися глазами и «выключенной» волей ждет продолжения спектакля под названием «Моя любовь», вообще неспособный на адекватные реакции (да, да, если твой объект обожания не заразился от тебя твоим чувством, он быстренько прикинет, с какой стороны тобой лучше попользоваться).

Конечно, все мы достойны любви, но отнюдь не по праву рождения. Забудь, зачеркни фразу, мысль: «Вот Я. Люби меня». Любовь нужно заслужить, выстрадать, вырастить. В себе! К себе! А уже оттуда, изнутри – к ним, людям.

Ну а что такое яркое, бурное и такое скоротечное происходит в нашей жизни, что мы так часто называем любовью? Это просто влюбленность. Одна, вторая, третья. Мы влюбляемся в него за то, что он такой спортивный, такой нежный, такой внимательный, такой сексуальный, а потом кричим где его внимание, нежность и жажда обладания 24 часа в сутки. Стоп.

Твой бывший возлюбленный в полной мере владеет всем этим и сегодня, но уже не для тебя. Он утратил эти качества ровно в тот миг, когда кончилась ваша влюбленность, которая в свое время скрыла от тебя его недостатки и преувеличила его достоинства. Влюбленность не может длиться вечно. Ее функции в природе ограничены – выбрать из множества людей того единственного и неповторимого, с помощью которого прославят матушку Природу и покажут ей еще одного новорожденного, с первых секунд своей жизни заявляющего о своем праве на любовь. Но право это ему еще нужно будет заслужить.

И здесь не бывает случайностей. Мы всегда достойны того мужчины, которого имеем на данном отрезке времени.

Не путай вожделение с любовью, не принимай желаемое за действительное. Ты, жаждущая любви, наполни сначала ею свое сердце, чтобы затем испытать из источника по-настоящему глубокого и чистого. Иначе ты будешь обжигаться вновь и вновь, перешагивая через собственное «больше никогда». И в сотый раз входя в ту же реку.

Прежде чем говорить о своей любви к кому-нибудь, попробуй все-таки трезво разобраться, что реально стоит за твоим слегка умопомраченным состоянием. Может быть, дело вовсе не в человеке, а в том, что с помощью него ты пытаешься спрятаться от одиночества, стремишься к защищенности в этом мире. А может, дело в

деньгах, а часто это вообще просто сексуальное желание, которое ты на первых порах перепутала с любовью.

Не надо ждать, когда тебя полюбят. Только научившись любить самой, ты притянешь в это сияющее поле того, единственного и неповторимого, который оценит тебя так, как ты того заслуживаешь. И не понадобятся книги по технике секса, ваши тела сами найдут, в какой позе они достигнут наивысшего наслаждения, не понадобится ночного стриптиза, шелковых простыней и ароматизированных свечей, так как вашей любви достаточно будет легкого прикосновения твоих волос к его плечу.

И не надо напрягаться быть потрясающей, так как ты уже потрясающа. Ты забыла об этом. Ты разучилась любить саму себя. Ты ждешь и требуешь, а внутри плачет маленькая девочка, потому что она никак не может достучаться до тебя, чтобы ты остановилась и вспомнила, вспомнила о себе, о подлинной, потрясающей любви к этому уникальному творению Природы, каким ты действительно являешься. Ты забыла. А я напому тебе.

Аня перебила:

— Тогда расскажи мне, как реально можно исцелить душу, покрытую синяками, как вернуть эту утраченную радость осознавать каждый новый день как чудо? Я забыла, как это здорово - смеяться просто оттого, что светит солнце.

Анна некоторое время молчала, задумчиво глядя поверх Аниной головы, а затем тихо произнесла:

— Чтобы подарить себе душевный покой и неподдельную радость бытия и, кроме того, избавиться от чувства неполноценности, которое всегда надуманно, от всевозможных комплексов, мешающих легко и непринужденно лететь, а не плестись по жизни, попробуй мой...

ДИАЛОГ С ДЕТСТВОМ

Каждую ночь, прежде чем заснуть, вернись в мир своего детства и отыщи маленькую девочку, себя, - ту крошку, от которой так зависит твоя теперешняя жизнь. И не просто зависит, она стала возможной благодаря ее стараниям. Все хорошее, чего ты добилась в этой жизни, реализовывалось благодаря ее усилиям. Этот маленький мужественный человечек - это ты сама, как же ты могла забыть о той колоссальной работе, которую она проделала?

Подойди к этому ребенку, обними и попроси прощения за то, что ты забыла о беззащитном, потрясающем человечке, который одиноко живет в твоём сердце. Доставь ей радость, исполни любые ее желания, которые когда-то были невозможны в ее, а значит, и в твоей жизни. Ты хотела завести себе собаку в детстве, но тебя не

слышали – так подари себе этого маленького друга. Ты хотела играть на рояле, но его некуда было поставить – может быть, стоит его купить в ближайшее время? Ты хотела золотые туфельки – так купи себе самые дорогие, самые нарядные туфли на свете и скажи своему внутреннему ребенку, что ты исполнила его мечты. И однажды, очень скоро, ты увидишь, как меняется твоя сегодняшняя жизнь, в которой самый потрясающий человек – ты сама. Просто вспомни об этом и не забывай.

Анна улыбнулась и продолжила:

— Я люблю этот клуб, потому что здесь зажигают свечи. Посмотри на эту свечу, на самый кончик ее пламени, и сосчитай до семнадцати. Только прежде слегка наклони голову немного вниз. Положи руки на колени и распахни ладони к солнцу. Неважно, что над твоей головой потолок, крыша, тучи. Там, наверху, всегда светит солнце, готовое войти в твои ладони. Не скрещивай ноги. Слушай только меня. Забудь о людях вокруг нас - это всего лишь фон. Чем глубже ты будешь погружаться в себя, тем меньше ты будешь его замечать. Смотри на кончик свечи, не моргая и не отводя глаз.

Один. Твое внутреннее внимание на кончиках пальцев ног. Свет свечи ласково проник в них и растворил в своем тепле. Два. Свет свечи проник сквозь твои щиколотки и растворил их в своем тепле. Дальше я буду называть те точки, на которых ты должна будешь остановить свое внимание, мысленно представляя, как они наполняются светом и растворяются в тепле огня. Если глаза устанут, моргни и продолжай. Итак, сразу же после щиколоток колени, затем область половых органов, область ануса, область пупка, запястья, локти, область желудка, область сердца, плечи, горло, губы, кончик носа, точка между бровями, затылок и область большого родничка

Закрой глаза. Чувствуешь, как наполнилось твое тело теплом? Как исчезла тревога, рассеялись страхи, как успокоились нервы... Сейчас мы полетим с тобой в чудесную страну твоего детства. Садись в этот чудесный воздушный шар. Сейчас он взлетит. Смотри на огромное синее море и желтую полосу прибрежного песка, к которой мы направляемся. Дай мне руку, я помогу тебе выйти из корзины. Не отпускай воздушный шар, мы вернемся на нем обратно.

Смотри на соседний лесок. Там по склону горы навстречу тебе бежит маленькая девочка — это ты. Смотри, как сияют ее глаза. Крепкое, загорелое тело... Она протягивает навстречу тебе руки. Обними ее, прижми к себе. Она пришла, чтобы помочь тебе очистить твое тело, твою душу. Доверься ей. Она покажет тебе свою волшебную страну. И чем чаще ты будешь навещать ее, тем ярче, здоровее, полноценнее станет твоя сегодняшняя реальность. Опусть ее на землю, возьми за руку и доверься ей. Иди с ней к морю. Плыви все дальше и

дальше, ляг на спину. Почувствуй, как волны ласкают и качают твоё тело, возьми ладошку своей маленькой подруги в свою ладонь и доверься ласковому ритму волн. Скажи: «Вода, водичка, смой с меня все ненужное, лишнее, скверное, наполни каждую мою клеточку первозданной энергией красоты и здоровья». Волны мягко несут тебя к берегу, твоё тело, наполненное чистой энергией воды, – лёгкое и гибкое. Не выпускай ладонь своего детства из рук. Смотри, куда она тебя ведёт. Как раз к той тропинке, по которой недавно спустилась. Иди с ней в сумрак зелёных елей, почувствуй, как иголочки ласково массируют твои стопы. Посмотри, какая чудесная поляна. Каким удивительным ароматом наполнен воздух вокруг тебя. Не поленись, собери траву, ласкающую твои ноги, набери воды из глубокого, ледяного, кристально чистого источника.

А потом вы разожжете огонь, и он сожжёт все твои тревоги, а целебный душистый чай наполнит каждую клеточку твоего организма здоровьем и гармонией. Посмотри на эти веселые языки пламени и скажи: «О, Великий Дух Огня, сожги все тревоги, все печали, все болезни. Перемени зло на добро и свет для меня и моих близких».

Поговори с этой чудесной девочкой, поблаговари её за все, что она сумела пережить, чтобы сегодня ты могла говорить с ней, радоваться и верить в то, что когда ты вернешься в свою реальность, твоя жизнь изменится удивительным, непостижимым образом. И ты будешь благословлять каждый новый день как ещё одно большое чудо в твоей жизни. А теперь пора возвращаться. Давай вернёмся к воздушному шару, сядем в него. Обещай маленькой девочке, что ты обязательно вернешься. Запомни её улыбку и больше никогда не бросай её надолго одну.

А сейчас наш шар взмлет в воздух, и ты начнешь считать от 1 до 5. На цифре пять приложи руки к груди, сожми кулаки и скажи: «Я дома», глубоко вдохни и открой глаза.

— Здравствуй! - Анна легко дотронулась до руки, широко распахнувшей глаза Ани. — Как ты?

Аня молчала. Ей не хотелось говорить. Тишина, наполнявшая каждую её клеточку, медленно превращалась в безграничную радость, готовящуюся вырваться навстречу ласковому прикосновению жизни.

— Спасибо тебе, Анна.

— Мне? Ты, видимо, что-то не поняла, это не мне ты должна говорить спасибо, а себе. За то, что вспомнила дорогу в своё детство. За то, что доверилась ребенку, который всегда ждёт тебя в твоём внутреннем мире. За то, что тебе снова хочется радоваться жизни. Это себя ты должна благодарить за это и Господа Бога, конечно.

Благодарить за самый чудесный день в твоей жизни, за самые светлые переживания. И за грусть, потому что это ни что иное, как обратная сторона настоящей радости.

Аня и не заметила, как начало светать. Клуб почти совсем опустел. Уставшая официантка громыхнула посудой на огромном подносе и проскользнула в узкий коридорчик рядом со стойкой. Анна молчала, задумавшись. Наконец, она перевела взгляд на Аню и сказала:

— Тебе стоит отдохнуть, - и добавила: - Приходи сегодня ночью, я познакомлю тебя с интересным человеком, а может быть, и не с одним. А если они не придут, я найду тему для разговора, которая тебя заинтересует, уверена. Придешь?

Аня улыбнулась и произнесла:

— Если я через несколько часов не обнаружу, что все это мне приснилось, я приду.

— Только вызови ночью такси, — посоветовала Анна. — Такие, как Виктор, большой подарок судьбы на дороге жизни, и не только ночью. Так что не стоит лишний раз рисковать, тем более когда счастье перестает быть призраком и само активно стучится в дверь. Ты как считаешь?

— Я подумаю и скажу тебе это следующей ночью, - перефразировала Аня героиню одного фильма и в искреннем душевном порыве прикоснулась к плечу Анны, едва слышно проговорив:

— Спасибо.

Этой ночью были заморозки. Зябко кутаясь в тонкий плащик, Аня стояла на трамвайной остановке и чему-то улыбалась. Дворничиха, поймав ее улыбку, злобно скользнула грязной метлой прямо по ботинкам Ани, но она и не подумала возмутиться. Она перевела взгляд с заиндеветой улицы к ясному морозному небу и вздрогнула от охватившего сердце всеобъемлющего чувства любви.

— Благодарю тебя, Господи! — вырвалось из глубины души женщины. И в этот миг, с крыши дома напротив остановки, взметнулась к небу белоснежная птица.

— Отнеси мою любовь на небо, - улыбнулась Аня. И вслед ее словам с крыши взлетела другая абсолютно белая птица.

— И мою радость, - засмеялась Аня. Тут третья птица поднялась в воздух и, словно чего-то ожидая, повисла в воздухе.

— И мою бесконечную благодарность за самую чудесную ночь в моей жизни, - тихо добавила Аня, и птица, больше не мешкая, стрелой взмыла в небо. Так начинался день.

ПРОГУЛКА II

ВСТРЕЧА ТРЕТЬЯ. *Анна. За что Лукин задушил Лизочку или о пользе физических упражнений. Каллокогатия — уникальная программа построения тела. «Око возрождения» — программа вечной молодости.*

Аня спала. Никто не пытался побеспокоить ее ни своим присутствием, ни телефонным звонком. Это равнодушие затянувшейся темной полосы жизни сегодня было как никогда кстати. Проснувшись далеко за полдень, она никак не могла понять, что происходит. Голова гудела, тело ломило. Небо было серое. Делать Аня не могла ничего, есть не хотелось. Покружив по комнате, она снова нашла укрытие в толще одеяла и проспала до самой ночи.

Окончательно проснувшись, Аня встала и подошла к окну, совершенно разбитая сном без сновидений. Она зажгла свечу, но та погасла, осветив на мгновение ее отражение на стекле.

А ведь это был не сон, - наконец прозвучало в сознании Ани. — Клуб, Анна. Сколько сейчас времени? — Аня, разговаривая вслух, сама с собой, оглянулась на часы и удивленно подняла брови. Стрелка вновь подбиралась к двум, в точности как в прошлую ночь. — Сколько же я спала? — Аня потрясла головой, пытаясь согнать неприятную сонливость. В этот момент в голове отчетливо прозвучал прощальный вопрос Анны: «Придешь?» Прогоняя остатки сна, Аня ответила: — А почему бы и нет?

Подойдя к телефону, она без колебаний набрала номер вызова такси.

Анна была на прежнем месте и, заметив взволнованное лицо Ани в дверях клуба, радостно улыбнулась.

— Я уж думала, что ты посчитала меня фантомом собственной фантазии

и больше не придешь, - приветствовала она Аню, которая сегодня выглядела значительно лучше и увереннее. - Я все думала, чему посвятить эту встречу, - продолжила Анна разговор, - и решила начать со странного на первый взгляд вопроса. — Она остановилась, Аня с любопытством посмотрела на нее, размешивая

горячий чай и отодвигая тарелку с бутербродами подальше от края.

Анна спросила:

— Аня, как ты думаешь, почему Лукин задушил Лизочку?

Вопрос был столь неожиданный, что Аня растерялась.

— Какой Лукин?

— Да есть такой персонаж у господина Цветкова в одной из книг. Однажды он вдруг обратил пристальное внимание на свою спящую подругу и, рассмотрев ее дряблые ягодички, а затем вспомнив и о ее вялой фантазии, напрямую касающихся теперь и его жизни, почувствовал непреодолимое желание ее задушить. И ведь задушил. Книга, конечно, не о пользе физических упражнений, но меня почему-то этот абзац впечатлил, и подвел мысль именно к этой теме.

— Что за бред? – воскликнула Аня.

— Бред? Ну почему же? Давай оставим книжный вымысел с чужими фантазиями в стороне, ведь в жизни душить можно по-разному: изменять, предавать, не замечать...

— Ты хочешь сказать, – удивленно перебила Аня, что те, у кого эти ягодички крепкие, счастливы? Их не бросают, им не изменяют?...

— Если они в остальных аспектах своего существа не нарушили целостности – нет. Упругое, здоровое, красивое тело – частичка целого. Но тело без души, душа без любви, любовь без истины, жизнь без цели (здесь трудно найти конечную точку) — в одиночку не ведут к целостности. Все взаимосвязано. Искусству любить и быть любимой нужно учиться, мы с тобой много говорили на эту тему вчера

— Говорили, – согласилась Аня. — И все же я не вижу начала.

— Начало может быть любым. Чтобы размотать клубок, нужно просто потянуть за нить, вот и тяни, знание придет. Однако не только ты – никто не может изменить все в своей жизни одновременно. Начни с физического плана, а проще говоря, с тела. Оно поддается контролю, наблюдению и позволяет реально накопить энергию для длительной и плодотворной работы над собой. И не просто накопить. Человеку сегодня известно несколько видов энергий, а точнее семь, не владея которыми, он не может реально изменить свою жизнь. Энергии следующие:

- физическая;
- сексуальная;
- психоэмоциональная;
- денег;
- знания;
- власти;
- и, наконец, веры.

Восполнить недостаток по всем видам энергии одновременно очень сложно, но, зная о законе перетекания одного вида энергии в другой, можно найти решение. Главное, чтобы появилось то самое Намерение, без которого невозможно сдвинуться с мертвой точки. Если оно уже есть, для его реализации прежде всего понадобятся силы. Самый простой способ их накопить – это ежедневный физический тренинг. Если ты будешь упорна, твоя физическая энергия возрастет настолько, что автоматически перейдет на новый уровень. А если ты не остановишься, не остановится и ее дальнейшее продвижение.

Дополненный психологическими практиками, этот физический тренинг реально начнет менять твою жизнь. И если ты, набравшись мужества, не потребуешь от жизни всего и сразу, то добьешься таких изменений в судьбе, что, если бы ты сейчас могла заглянуть в свое будущее, ты, наверное, не выдержала бы потока счастья, хлынувшего на тебя. Поэтому всему свое время. Однако прежде чем перейти к практической стороне вопроса, все же рискну тебе напомнить прописные истины - кто знает, может, какие-то из них тебе реально пригодятся.

С чего я хочу начать, так это чтобы ты помнила, что твое тело прежде всего живой организм - оно слышит, чувствует и понимает. Если ты стыдишься своей фигуры, если ты не любишь свое тело или какую-то его часть, оно знает об этом. Если ты делаешь физические упражнения для ног и терпеть свои ноги не можешь за их форму и размер, вряд ли они «пойдут тебе навстречу». Ты не дождешься качественных и реальных изменений в мышцах ног до тех пор, пока... пока ты в конце концов искренне не полюбишь их такими, какие они есть. Не поблаговаришь их за то, что они верой и правдой служат тебе, хотя ты столько лет не обращала внимания ни на правильное питание, ни на физические тренировки.

Твое тело готово к сотрудничеству. Это удивительно благодарный, живой организм. Он обязательно откликнется на твою любовь. Но уже сейчас, не приступив еще ни к каким упражнениям, ты должна подарить ему свою любовь и увидеть его таким, каким бы ты его хотела реально видеть, - Анна помолчала, а затем добавила:

— Правда, если ты не сделаешь потребность ухаживать за собой правилом № 1 в своей жизни, на подсознательном уровне ты будешь чувствовать постоянную вину за собственное разгильдяйство. Ни к чему хорошему, кроме стресса, неуверенности в себе, заниженной самооценки, это не приведет. Красивая женщина – это ухоженная женщина. (Надеюсь, ты не будешь возражать против не просто ухоженного, но и красивого тренированного тела).

Однако здесь стоит вспомнить слова Софи Лорен, которая говорит, что «трудно быть неотразимой, если ты ленива».

А еще имей в виду, что основная ошибка многих женщин заключается в том, что красота - главное, что привлекает мужчину к женщине. Мнение это не вполне верное и точное. Для того чтобы построить серьезные отношения с женщиной, мужчина пытается разглядеть в своей избраннице личность, наделенную умом, чувством юмора и прочими хорошими качествами, спрятанными, безусловно, за интересной внешностью. Обрати на это внимание – внешностью, а не телом. Так что, чтобы прожить счастливо с достойным избранником, тело вроде бы занимает не первое место, но ведь занимает, ведь не вычеркнуто же оно из списка.

Кроме того, тебе этого ищущего твои личностные качества мужчину надо же как-то в свою жизнь привлечь. НЕ расскажешь ведь первому встречному о своей тонко организованной душе, а надеяться на ясновидение сложно даже у наиболее продвинутых особей мужского пола. И физиологическая реакция мужчины на эффектную женщину очень нам в данном случае подходит.

— Тогда почему, если тело женщины играет для мужчины не самую главную роль, почему все больше социально обустроенных мужчин женятся на девицах, у которых, кроме этого тела, и нет ничего хотя бы потому, что не успело развиваться?

— Ты какие-то совсем детские вопросы задаешь, Аня, – укоризненно произнесла Анна. – Этих мужчин меньше всего интересует личность женщины. Красивая юная дива - это самый обыкновенный способ повысить их собственную самооценку. А заодно изрядно помолодеть душой и телом. Ну и на здоровье. У тебя задачи хоть и схожие, но пользоваться юношами мы в данном случае не будем, хотя это вполне распространенный вариант среди обеспеченных, нахальных дам, для которых наглость и ухватистость – второе счастье, в то время как первое – быть достойной рядом с достойным - им никогда особо нужно не было.

Главное — перестать путать тело, которое вполне поддается тренировке, с внешностью вообще, к которой слово Красота имеет самое прямое отношение. Но эта красота должна быть само-осознанна, воспета и взлелеяна тобой, ухожена и красиво подана. Помнишь как говорила Вивьен Ли в «Унесенных ветром»: «Нет некрасивых женщин, но есть женщины, не знающие, что они красивы».

И это иллюзия, что красивая женщина более счастлива. Мужчины сразу же отказываются поверить, что эта красотка еще и умная. Либо они комплексуют, опасаясь оказаться не на должной высоте перед такими дамочками и очень, очень часто разочаровываются в их

сексуальности, которая оказывается значительно ниже блестящей обертки. А зависть, ревность и даже ненависть тех, кому не так повезло, у кого все параметры перекошило с точность наоборот (60х90х60), или любые другие удобные тебе комбинации? Помнишь выражение: «Красивая женщина радует мужской глаз, а некрасивая - женский»?

Кстати, в семейной жизни красавицам везет также, как и самой обычной женщине. Ее внешность никоим образом на устойчивости семьи не отражается, так как внешность при длительных отношениях не дает никаких гарантий успеха ни в дружбе, ни в любви.

Так что любая женщина может быть очаровательна и притягательна, но это требует знания. Нужно изучить себя. Подчеркнуть и использовать свои индивидуальные достоинства. У женщин есть сотни возможностей быть привлекательной.

Помнишь, какие части тела для женщины наиболее важные?

— Грудь и ноги?

— Верно, добавь сюда еще и талию, и великолепную осанку с грациозным изгибом в области крестца, и красиво очерченный плоский животик...

Поработав с этими частями тела физическими упражнениями, подчеркни их достоинства с помощью хорошего портного, а не подгоняй фигуру под платье в угоду фабрикам готовых изделий. Потому что любая неудовлетворенная потребность – сильнейший стресс. Знаешь, люди, пытающиеся значительно похудеть и во что бы то ни стало добивающиеся своей цели, живут значительно меньше тех, кого данные проблемы не беспокоят. Не жертвуй здоровьем ради сомнительного эталона, который диктует время и мода - уж слишком они преходящи. Научись любить себя, нести себя, подавать выразительно, да, да словно дорогое, редкостное блюдо. Твоя невымученная улыбка радости жизни, внутренняя наполненность любовью, счастьем, твоя высокая самооценка - вот из чего складывается подлинная красота и, конечно, счастье и душевное равновесие. Люди вообще и мужчины в особенности чувствуют это совершенно неосознанно, и они отнесутся к тебе так, как ты относишься к себе и жизни.

При этом речь идет вовсе не о том, чтобы охмурять» каждого встречного мужчину. Сегодня успех женщины в социальной жизни напрямую зависит от ее привлекательности. В жестком деловом мире мужчин твоя привлекательность - одно из самых мощных орудий.

Только всегда помни, что если создать свой имидж требует колоссальных усилий, то лишиться себя последней привлекательности очень просто.

Быть красивой 24 часа в сутки – действительно тяжелый труд, и твоя задача сделать его прежде всего

радостным. Без необходимых мотиваций, без подлинного стремления этот путь сложно преодолеть. Но все это внутренняя сторона вопроса, а ведь существует и внешняя, - Анна посмотрела на внимательную Аню. - Хотя, - Анна рассмеялась, как я не пытаюсь в своем рассказе перейти от слов к делу, то есть к упражнениям, способным скорректировать любую фигуру, все время натыкаюсь на внутреннюю сторону вопроса. Так что, если ты еще не устала от моих рассуждений, хочешь, я расскажу тебе о каллокогатии?

— О чем? — удивилась Аня, впервые услышавшая незнакомое слово. - Что это означает?

— Не знаю, - честно призналась Анна. - Что означает слово - не знаю, но зато знаю, какую оно выражает идею, и знаю, как эта идея работает в реальности. Если интересно, поделюсь, потому что существенно изменить свое тело, не прибегнув к этой симпатичной каллокогатии почти нереально.

— А откуда ты о ней узнала?

Анна, загадочно помолчав, ответила:

— Когда-нибудь ты узнаешь о моей жизни больше, но не сейчас. Скажу одно - она всегда была наполнена необычными событиями и яркими людьми. Одним из них оказалась, не побоюсь сказать, уникальная целительница по имени Ольга. Я разговаривала с ней на разные темы, и, однажды прозвучавшее слово «каллокогатия» никак не давало мне покоя. В конце концов я получила разъяснения и, честно говоря, была потрясена простотой решения проблемы. Но за этой простотой, безусловно, скрыт глубочайший смысл.

— Интересно.

— Тогда слушай. Помнишь, Виктор дал тебе тренинг, в котором во время глубокого расслабления тела тебе предлагают сложить три пальца любой руки вместе (в щепоть, как при молитве). Это ничего не значащее на первый взгляд движение рук на самом деле вырабатывает у тебя устойчивый рефлекс. Позанимавшись определенное время (от месяца и выше) обычным вроде бы расслаблением, складывая регулярно 3 пальца вместе, ты наработаешь ключ, с помощью которого легко войдешь в состояние покоя, которого ты и достигаешь в момент расслабления. Это состояние носит разные названия: нуль, нейтрал, альфа уровень и прочие. Суть же одна. В этом состоянии ты получаешь доступ к своему подсознанию. Ты имеешь возможность в этом состоянии запрограммировать любое свое желание, любую цель, и они со временем проявятся в реальности. Так вот, именно эта идея и была заложена в интригующем слове «каллокогатия».

Итак, как это выглядит на практике. После месяца тренировок по предложенной тебе технике расслабления ты в один прекрасный день приступаешь к построению

своей уникальной фигуры. Возьми фотографии, где ты молода и прекрасна, где тебе все в себе устраивает. Если такой фотографии нет, надень купальник и попроси сфотографировать тебя в полный рост как спереди и сзади, так и с боку. На этих фотографиях карандашом нарисуй идеальные контуры своего тела, оставляя за чертой все, что на твой взгляд портит свою фигуру. Только, пожалуйста, учитывай наследственные пропорции своего тела и ширину кости. Ты можешь скорректировать данное тебе от природы тело, а не породить новое - во всяком случае, пока. Нельзя при росте 1.54 и коренастом сложении стать тонкокостной моделью ростом под 1.80. Но стать стройной, гибкой, подвижной, с упругими мышцами, гладкой кожей и великолепной осанкой, данными от природы именно тебе, – можно.

Если нет возможности сделать фотографии, нарисуй себя такой, какой видишь в зеркале, а затем скорректируй нужную тебе фигуру. Во время физического тренинга держи эти фотографии перед собой. Если у тебя богатое воображение, можешь вообще ничего не рисовать, а мысленно представляй во время тренировок искомый идеал своей фигуры.

Теперь, четко зная, что же ты действительно хочешь, ты подбираешь любой комплекс физических упражнений. Главное, чтобы он включал в себя хотя бы по 2 упражнения и одной растяжке на каждую проблемную зону твоего тела. Я дам тебе примерный тренинг, но я хочу, чтобы ты понимала, что основная суть состоит в том, как этот тренинг выполняется и в каком состоянии.

Сначала о вопросе «как?»

Во время любого упражнения ты обязательно должна концентрироваться на тех участках тела, которые в этот момент будут тренироваться. Важно не количество приседаний, важно, чтобы ты в этот момент находилась своим внутренним взором именно в мышцах ног, а не в Сбербанке, который скоро закроется на обед. Если во время тренинга в твоих мышцах не будет твоего сознания, работа становится фактически бесполезной. Конечно, ты частично подтянешь мышцы, но добиться подлинной коррекции фигуры вряд ли удастся.

Кстати, осознанно делая каждое упражнение, ты заметишь, что и твоя жизнь становится все более и более осознанной, а осознанность – ключ к моделированию не только тела, но и жизни в целом. Соединив ум и тело, ты придешь к гармонии не только тела, но и жизни в целом. А ведь казалось бы, простая зарядка.

Теперь вернемся с тобой к вопросу состояния, в котором необходимо находиться в момент тренировки, или каллокагии. Ничего не могу с собой поделать, это слово меня завораживает. Итак, положив перед собой фотографии с идеальной фигурой или мысленно ее представляя, спокойно встань, сложи три пальца любой

руки вместе, медленно считай от 5 до 1, глядя в одну точку поверх головы. Почувствуй волну расслабления и ощути, как тело начинает плавные, произвольные движения – например, могут слегка приподниматься руки, или шея начнет поворачиваться, или голова качаться из стороны в сторону, возможно плавное раскачивание всего тела - не препятствуй его движению. Теперь произнеси мысленно: «Программа молодости, красоты и здоровья начинает выполняться. По окончании тренинга я медленно досчитаю от 1 до 5, сожму руки перед грудью, глубоко вдохну и со словами «Я дома» вернусь к обычной жизни, наполненная молодостью здоровьем и уверенностью в себе и своей жизни, чувствуя себя, свежей, бодрой и потрясуще счастливой. Программа, заложенная в тренинге, продолжает свою работу на уровне подсознания после выхода из состояния расслабления, не требуя активного участия с моей стороны».

В этом состоянии ты можешь заложить любую необходимую тебе программу, она станет полностью доступна для твоего подсознания, и оно немедленно приступит к ее реализации. Но сейчас нас интересует программа физического совершенствования тела.

Итак, в расслабленном состоянии ты мысленно проговариваешь программу примерно следующего содержания:

У меня все получается само собой.

Я с удовольствием совершенствую свое тело.

Весь мой организм полностью восстанавливается.

Кожа гладкая.

Мышцы упругие.

Кости крепкие.

Суставы подвижные.

Первозданная сила наполняет каждую клеточку моего организма.

У меня великолепное, стройное тело.

Кожа лица гладкая, щеки упругие, глаза лучистые, улыбка радостная.

Во время тренировки мое внимание концентрируется на теле. Я чувствую каждую мышцу и контролирую каждое движение.

Я помню свой идеальный образ и корректирую свою фигуру с каждым днем все лучше, лучше и лучше. Я достойна молодой великолепной фигуры и я получаю ее.

После тренировки встань, закрой глаза, досчитай от 1 до 5. При счете 3 скажи: «Я чувствую себя наполненной силой и энергией, молодой, красивой, уверенной в себе женщиной». При счете 5 повтори установку. Затем сожми руки в кулаках перед грудью, скажи «я дома», глубоко вдохни и открой глаза.

— Возьми. - Анна передала несколько сложенных вместе листов Ане. - Здесь приведен комплекс упражнений, направленный на все проблемные зоны. Можешь использовать его, а можешь наработать свой собственный, принимая во внимание все, что я тебе сказала^{3*}.

— Так, - Анна прервала разговор и с удовольствием посмотрела в направлении входной двери. – Пришел.

— Кто? – Аня с удивлением последовала за взглядом Анны.

Недалеко от входной двери она заметила молодого приятного мужчину, который не спеша пробирался к свободному столику, как раз недалеко от того места, где они с Анной сидели.

— Кто это? – снова задала свой вопрос Аня.

Но Анна ответила ей вопросом на вопрос.

— Как ты думаешь, сколько ему лет?

Аня еще раз внимательно окинула взглядом мужчину и, пожав плечами, ответила:

— Точно не могу сказать, но около 40.

Анна удовлетворенно кивнула и сказала:

— Ему 65.

— Сколько? – не поверив, переспросила Аня. - Ты уверена?

В этот момент Анна радостно махнула рукой, и Аня заметила, что незнакомец приветливо улыбается именно им и приглашает за свой столик вполне понятным жестом. Анна просияла.

— Пошли. Честно говоря, я боялась, что он не придет. Система, по которой он занимается, чтобы вот так выглядеть, просто уникальна. Я рада, что он сам тебе о ней расскажет. Боюсь, мне бы ты просто не поверила. Я сама не верила, пока не увидела этого человека. Уж слишком все просто. Ладно, не буду забегать вперед. Пошли.

Анна представила Аню человеку, о котором они только что говорили. Тепло сжав руки Ани в своих больших ладонях, незнакомец мягким низким голосом представился:

— Вячеслав. Прошу.

Две Ани уселись рядом, а официант принес фрукты и минеральную воду. Аня до предела наэлектризованная всем услышанным, заказала себе чашечку крепкого кофе.

— Анна просила меня поделиться с вами, милая леди, секретом молодости, которым я якобы владею, - начал разговор Вячеслав. – Хочу мою очаровательную подругу поправить. Секрет, во-первых, не мой, а во-вторых, давно

^{3*} Вы можете использовать для занятий любой известный вам физический тренинг, соединив его с предложенной выше каллокогитацией, или заниматься по тренингу Джейн Фонды из книги описанный в книге: Л. Дмитриевской «Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды»

не секрет. Возможно, вы даже слышали или читали о так называемой программе «Око возрождения».

Аня отрицательно покачала головой.

— Что ж, тогда по порядку. Вы что-нибудь знаете о так называемых энергетических центрах человека?

Аня пожала плечами и ответила:

— Скорее слышала, чем знаю.

— Хорошо. Тогда несколько слов об этом. Всего в человеческом теле существует 19 энергетических центров, семь из них — основные. Их еще называют чакрами. Чтобы не запутать вас названиями, просто обозначу их местоположение в теле.

Самая нижняя чакра расположена в районе копчика или основания туловища; вторая — на уровне половых органов, у женщин этот центр находится на уровне матки; третья — область солнечного сплетения; четвертая — область сердца или середина груди; пятая — область шеи, несколько выше ее основания; шестая — область третьего глаза, т.е. почти середина лба, и седьмая — область родничка. Об этом много написано в различной литературе, если возникнет интерес, информацию найти не сложно.

Но вот о второстепенных энергетических центрах и их местоположении в теле говорят значительно реже, а зря. Шесть верхних второстепенных центров соответствуют плечевым, локтевым и лучезапястным суставам, включая кисти рук. Здоровое функционирование этих центров обеспечивает энергией головной мозг и все эмоциональные центры, а также увеличивает энергию ответственности, отвечающую за настоящее лидерство в жизни.

Шесть нижних второстепенных центров соответствуют тазобедренным, коленным и голеностопным суставам, включая стопы ног. Хорошо развитые, нормально функционирующие нижние второстепенные центры дают возможность реального роста в так называемом социуме, возможность легко учиться, легко приспосабливаться и менять условия как жизни, так и работы, и даже, как ни удивительно, корректируют отношения с членами вашей семьи. Думаю, это не может не заинтересовать.

Спрашивается, зачем я все это говорю, когда вас просто интересует тема молодого тела. Но здесь важно осознать, отчего это тело начинает стареть и болеть. Так вот. Энергетические центры, которые я перечислил, имеют к этому самое непосредственное отношение. В здоровом теле они вращаются с определенной скоростью и обеспечивают организм человека необходимой для него энергией. Если же работа одного из центров нарушается, поток энергии либо ослабляется, либо вовсе блокируется. Защитный энергетический кокон вокруг тела человека начинает истончаться и деформироваться, позволяя вредным воздействиям извне проникать в человека. Все

вместе, а точнее нарушение нормальной циркуляции энергии в теле человека и вызывает его болезнь и старение.

Сразу оговорюсь. Я сознательно упростил информацию до минимума, чтобы не отпугнуть вас пространными размышлениями об энергетике человека, о его биополе и прочих вещах. Но не упомянуть в двух словах об энергетических центрах я тоже не мог, так как каждое из приведенных ниже упражнений, несмотря на кажущуюся простоту, можно назвать ритуальными, они должны выполняться вполне осмысленно, так как это не обычная физкультура. Всего 5 упражнений способны восстановить циркуляцию энергии в теле и повернуть время вспять, если не ждать мгновенных результатов и внимательно отнестись к каждому из предложенных действий.

— А как вы пришли к этой системе? Прочитали книжку и поверили? – спросила Аня.

— Не совсем, - Вячеслав улыбнулся. – Хотя книжку я действительно имел возможность прочитать еще в то время, когда она в России и переведена не была. А вот заниматься начал значительно позже.

Отдыхая как-то в одном из пансионатов, я познакомился с молодым мужчиной и, так сказать, по-отечески к нему отнесся. Я был потрясен, когда узнал, что он старше меня на 10 лет. И вот здесь я вспомнил о книге, так как он показал мне именно те самые упражнения, от которых я когда-то с легкостью отвернулся. Я был настолько воодушевлен возможностью реального восстановления здоровья и тела, что даже не поинтересовался, откуда он сам узнал обо всем этом.

С тех пор прошло 10 лет. Срок не маленький. Я не могу сказать, что получил мгновенные результаты. Кроме того, эти 5 упражнений послужили для меня основой для полного изменения стиля жизни. Поэтому говорить о чуде мне сложно. Это, безусловно, труд, который следует немедленно за выбором человека. А выбор прямо скажем небольшой: с одной стороны — старость, наполненная болезнями, с другой – активное долголетие и цветущий вид. Сомневаюсь, что кому-то понравится первый вариант, а второй как раз и требует серьезной работы над собой. Об этом стоит помнить, приступая к тренингу. Кроме того, одних упражнений без изменения своего сознания, своих установок относительно старости и болезней будет недостаточно. Заложенная с детства программа, что человечество обречено на старость, должна быть разрушена^{4*}.

И главным здесь становится ваше намерение остаться молодым. Но любое намерение требует силы для его реализации. Именно отсутствие сил часто не позволяет

^{4*} В книге Л.Дмитриевской «От успеха к процветанию» приведен недельный план работы по изменению сознания.

пожилым или больным людям это намерение проявить или внедрить в свое сознание. Так вот, 5 нехитрых упражнений из программы «Око возрождения» вам эти силы вернут. Буквально за 2 - 3 месяца они дают возможность поверить в реальное возрождение организма. Сейчас я опишу каждое из упражнений, а затем продолжим разговор.

ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ»

ДЕЙСТВИЕ 1

Исходное положение – стоя.

Руки вытянуты горизонтально в стороны на уровне плеч.

Начинай вращение вокруг своей оси слева направо, то есть по часовой стрелке.

Для начала достаточно сделать 3 вращения вокруг своей оси. Главное - постепенность. Не нужно доводить себя до сильного головокружения или тошноты.

Наращивай количество вращений постепенно.

10 – 12 оборотов вполне достаточно для стимуляции энергетических центров.

Чтобы уменьшить головокружение, можно перед вращением зафиксировать взгляд на неподвижной точке прямо перед собой и при повороте удерживать эту точку взглядом.

Когда точка фиксации уйдет из поля зрения, быстро поверни голову и зафиксируй точку, опережая вращение тела. Это несколько отодвинет возможное головокружение.

Перед следующим действием, так же как и далее между действиями, необходимо делать три вдоха и три выдоха.

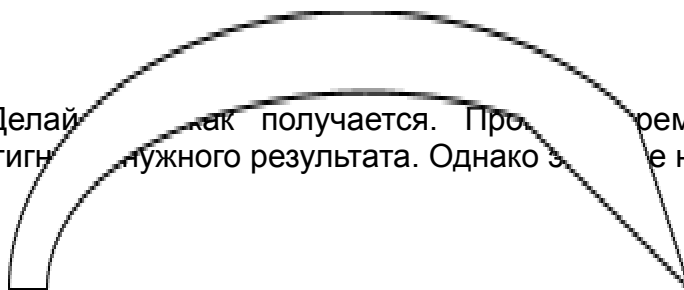
ДЕЙСТВИЕ 2

Второе действие следует за первым после того, как ты сделаешь три вдоха и три выдоха. Исходное положение - лежа на спине. Используйте для этих целей любой гимнастический коврик или подстилку.

Вытяни руки вдоль туловища и прижми ладони с плотно соединенными пальцами к полу.

Теперь, приподними голову и прижми подбородок к груди. После этого подними прямые ноги вертикально вверх и потяни на себя, пока таз не начнет отрываться от пола. Затем опусти на пол голову и ноги. Расслабь мышцы и повтори. Естественно, не у всех получится с самого начала поднять прямые ноги вверх.

Делай так, как получается. Пройдет время, и ты достигнешь нужного результата. Однако это не все.



Каждое из 5 упражнений, кроме первого выполняется в определенном режиме дыхания, и это важно.

В начале упражнения, лежа на спине, ты полностью выдыхаешь воздух из легких.

Во время поднимания головы, а затем и ног, ты делаешь плавный, глубокий вдох.

Во время опускания головы и ног – выдох.

Если ты устала и отдыхаешь между повторами упражнения, держи тот же ритм дыхания, что и во время выполнения. Глубокое дыхание очень важно для того, чтобы достичь наиболее высокой эффективности упражнения.

ДЕЙСТВИЕ 3

Исходное положение - стоя на коленях.

Колени на расстоянии ширины таза.

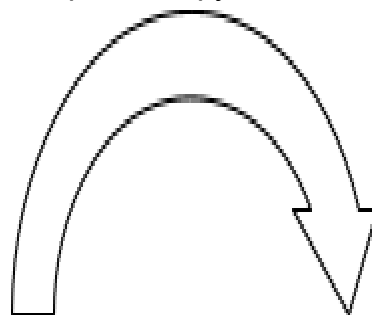
Кисти рук на задней поверхности бедер под ягодицами.

Сделай полный выдох.

Затем, делая плавный вдох, запрокинь голову назад, выпятите грудную клетку и прогните позвоночник назад, опираясь руками о бедра. На выдохе возвращайся в исходное положение и прижми подбородок к груди.

Повтори упражнение.

Помни: чем полноценней выдох, тем полноценней окажется вдох. Чтобы не отвлекаться попробуй делать все упражнения, кроме первого, с закрытыми глазами.



ДЕЙСТВИЕ 4

Это действие несколько сложнее предыдущего, но при определенной практике выполняется с легкостью.

Исходная поза:

Сидя на полу, вытяни прямые ноги перед собой на ширине плеч. Стопы смотрят пальцами вверх.

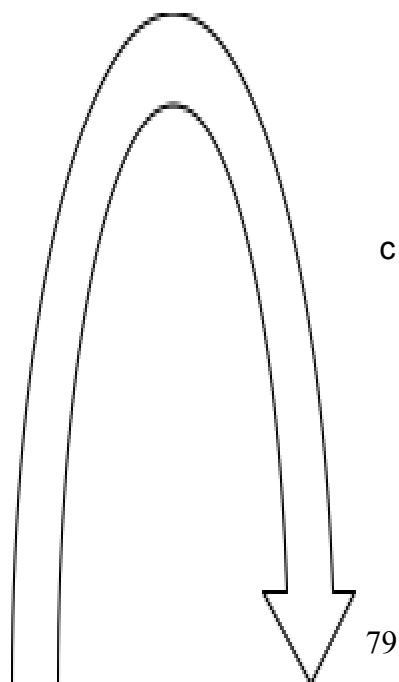
Позвоночник выпрямлен.

Ладони с сомкнутыми пальцами лежат на полу рядом с ягодицами.

Опусти голову и прижми подбородок к груди.

Выдохни полностью воздух.

Во время глубокого плавного вдоха запрокинь голову назад и, оторвав ягодицы от пола, подними туловище параллельно полу.



Голова запрокинута, а руки и ноги, словно ножки стола, поддерживают твоё тело.

В этом положении задержи дыхание и напруги на несколько секунд все мышцы тела, а затем расслабься. На выдохе вернись в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Затем повтори упражнение.

Если упражнение не получается с первого раза, наберись терпения и выполняй его так, как сможешь, через месяц тренировки все получится. Важна регулярность выполнения упражнения.

ДЕЙСТВИЕ 5

Исходное положение – упор лежа, максимально прогнувшись.

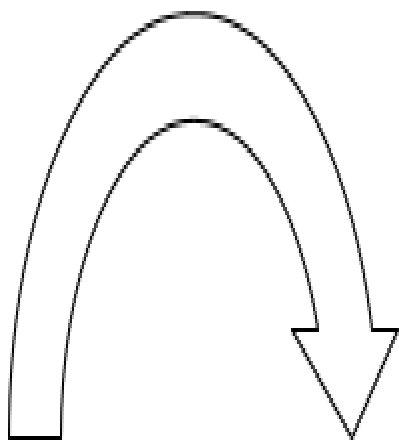
Тело опирается на ладони и пальцы ног. Колени и бедра пола не касаются.

Пальцы рук плотно сомкнуты и направлены вперед. Расстояние между ладонями чуть шире плеч. Таким же является расстояние между ступнями ног.

О дыхании чуть ниже.

Сначала порядок выполнения.

Запрокинь голову как можно дальше назад, подбородком тянись вверх. Зафиксируй позу и на несколько секунд напруги мышцы тела. Затем поднимите тело в «угол».



Опуская голову, ягодицы поднимайте вверх, опираясь на прямые ноги и руки. Одновременно прижми голову подбородком к груди. Напруги на несколько секунд все мышцы тела. Вернись в исходное положение и прогнись в грудном отделе позвоночника, максимально расправив плечи.

Схема дыхания несколько иная.

В упоре лежа, прогнувшись, сделай глубокий выдох, при «складывании» тела пополам сделай плавный вдох. При возвращении в упор лежа, прогнувшись – полный выдох. Во время напряжения мышц – задержка дыхания на несколько секунд.

Ты, наверное, обратила внимание, что во время упражнений ты растягиваешь тело, что непосредственно влияет на эластичность и тонус мышц, помимо общего энергетического воздействия на организм.

Существует, кроме того, определенный режим выполнения упражнений.

1 неделя – каждое из 5 упражнений выполняется по 3 раза.

Затем каждую неделю прибавляется по 2 упражнения. То есть вторая неделя – по 5 повторений, третья неделя – по семь и так далее, пока количество повторов не будет доведено до 21.

Все 5 упражнений должны выполняться в описанном выше порядке и обязательно все 5. Если нет времени сделать утром по 21 повтору каждого из 5 действий, сделай утром по 10 повторов, а вечером по 11.

Заниматься лучше до полудня, оптимально на восходе. Но это не значит, что нельзя заниматься вечером.

После того, как все 5 действий будут выполняться по 21 повтору в течение 4-х месяцев, построй новую серию упражнений, начиная с 3-х раз, и прибавляя по 2 повтора каждую неделю, снова доведи количество до 21. Через 4 месяца начинай построение новой серии и так далее.

В начале тренировок не допускай перенапряжения и утомления. После определенной практики постарайся делать повторы одного упражнения не прерываясь, превратив его в непрерывную серию. Во время небольших пауз между действиями максимально расслабляйтесь и представляя, как при вдохе тело заполняется чистой энергией, а на выдохе вся испорченная, отработанная энергия покидает твоё тело вместе с болезнями, лишними килограммами и проблемами.

Но после третьего действия, напротив, надо сделать паузу, при этом нужно встать прямо, руки положить на талию, сделать несколько плавных вдохов и выдохов, сосредоточившись на точке, находящейся на 2 пальца ниже пупка.

После тренинга не принимай холодный душ, только теплый или теплую ванну. (Вообще воды нельзя касаться как минимум 10 минут). Холодный душ возможен не раньше чем через час после тренировки.

Нельзя пропускать тренинг более одного раза в неделю. А при длительном перерыве тело начнет деградировать быстрее, чем до того, как ты приступила к практике. Это стоит помнить. Естественно, это не произойдет после одной-двух недель тренировок. Речь идет о длительном времени выполнения упражнений.

На выполнение всех 5 действий в полном объеме требуется всего 20 минут, а то и меньше. Надеюсь, сила, уверенность в себе, здоровье, молодое, упругое тело, которые появятся у тебя после выполнения всех 5 действий в течение определенного количества времени, убедят тебя сделать тренинг таким же нормальным явлением в жизни, как утренний туалет после пробуждения.

Вот, собственно, и все, - тепло, улыбаясь, закончил свой рассказ Вячеслав.

На что Анна возразила:

— Погоди. Как это все? А шестое упражнение?

— Эмма сегодня здесь? – задал встречный вопрос Вячеслав.

Анна отрицательно покачала головой:

— Она обещала зайти завтра. Есть тема для разговора.

Вячеслав неторопливо сделал глоток воды и продолжил, обращаясь к Анне:

— Думаю, что шестое упражнение будет более уместно услышать от Эммы. Тем более, что она виртуозно владеет не только программой «Око возрождения», но и другими потрясающими техниками. Попроси ее включить это упражнение в свой рассказ для нашей новой знакомой. Хорошо?

Анна, подумав с минуту, кивнула.

Аня, ничего не понимая, переводила взгляд с одного на другого, не решаясь перебить. Заметив ее выражение лица, Вячеслав ласково положил руку ей на плечо и произнес:

— Не торопись. Всему свое время. Нет смысла говорить в двух словах о серьезной теме. У нас с Анной есть замечательная знакомая, психолог по образованию. Психолог, надо сказать, необычный. Некогда пережив серьезную душевную травму, эта женщина несколько сменила профиль своей деятельности. Оставаясь высококлассным специалистом в области психологии и давая частные консультации днем, по ночам она превращается в женщину, услуги которой стоят больших денег. В древней Греции подобных дам, называли гетерами. Это были незамужние женщины, ведущие свободный образ жизни, и привлекающие мужчин своими артистическими способностями, образованием, ну и, конечно, искусством любви.

— То есть проститутки, - резко оборвала его Аня и нахмурилась.

— Не стоит винить этих женщин в своих семейных проблемах, - нисколько не обидевшись, ответил Вячеслав.

Аня усмехнулась.

— Завтра ты сможешь увидеться с ней, если захочешь, конечно, - добавила Анна. – Надеюсь, твое мнение изменится. Ну, а если нет, все мы, безусловно, имеем право на свою точку зрения. Однако, я бы посоветовала тебе прийти хотя бы из чистого любопытства.

Анна замолчала и, прищурившись, взгляделась в мужчину, который неторопливо пробирался между столиками прямо к ним. Анна наклонилась к уху Ани и торопливо прошептала:

— У тебя есть потрясающая возможность пообщаться с местным Казановой. Честное слово, того стоит. – И тут же приветливо подняла свои большие глаза на приближающегося мужчину.

Алик подошел, не спеша, танцующей походкой. Улыбнувшись Анне, он мягко взял Анину руку в свои ладони, медленно поднес к губам и замер, проникновенно глядя в ее глаза.

Анна рассмеялась.

— Алик, прекрати. Этот кусочек не для тебя.

— Что так? – нисколько не смущаясь, Алик перевел свой успевший увлажниться взгляд на Анну.

— Этой молодой прелестной женщине, которую зовут Аня, нужна помощь. Не морщись, тебя никто не просит перевезти вещи с одной квартиры на другую. Тебе просто нужно поделиться опытом своей личной жизни, своими мужскими секретами, своими наблюдениями и выводами. Столь бурный опыт общения с женщинами не мог не отложиться в твоей голове, Алик. И потом не забывай, ты мне кое-что должен. Так что сейчас твоя очередь платить по счетам.

Алик хмыкнул, но не возразил.

— Ладно, но сначала я потанцую с тобой, деточка. - И властно взяв Аню за руку, он, не замечая возражений, увлек ее на середину зала.

ВСТРЕЧА ЧЕТВЕРТАЯ *Чего в действительности хочет мужчина? Откровенный разговор с питерским Казановой.*

— Дорогая, - без предисловий начал разговор Алик, уверенно ведя Аню в танце, - тебе придется приложить немало и, скорее всего тщетных усилий, чтобы превратить дамского угодника в своего единственного и неповторимого. Только по просьбе Анны открою тебе этот секрет: беги, с невероятной скоростью от лощеного красавчика с изысканными манерами.

— Это вы о себе? – перебила Аня.

Алик улыбнулся и, не отвечая на вопрос, продолжил:

— Красота, лапушка, вызывает доверие, хотя не все и не всегда это осознают. Но в мужчине эта красота, как ни что иное, требует постоянного подтверждения. Согласись, это чрезвычайно трудно - восхищаться одним и тем же человеком 24 часа в сутки на протяжении месяцев и лет. Вот он и ищет это гласное и негласное обожание везде, где только может, и не только ищет, но вполне успешно находит. О неверности красавчиков женщины, безусловно, наслышаны. Но, не сумевшие полюбить себя настолько, чтобы признание обществом и мужчинами уже не являлось главным в их жизни, они стараются выгодно подчеркнуть себя красивым «фоном» (считай - красивым мужчиной).

Возможность избежать какой бы то ни было, психологической травмы, связанной с красавцем мужчиной, может быть только одна - повышение собственной самооценки, которая не даст тебе попасть в

руки недостойного тебя мужчины. Никогда этот пресытившийся донжуан не станет ни надежной опорой, ни верным мужем, ни заботливым отцом. Единственное, что он тебе позволит,- это лелеять его и холить, пока ему это не надоест или пока новая пташка, готовая на бесконечное одиночество и неразделенную любовь, не впорхнет в его объятия. Тебе ведь не нравится чувствовать себя несчастной?

— Я не очень хорошо понимаю, с чего вы решили, что мне нравятся подобные мужчины?

— Потому что я чувствую твою дрожь.

— А вам не приходит в голову, господин Донжуан, что это дрожь омерзения?

— Нет, лапочка. Я бужу в тебе твои инстинкты, запрятанные на самое дно твоей души. Эта дрожь - диссонанс твоей души и тела самки, полного инстинктов. Тебе нужно стать намного сильнее, чтобы без напряжения выкинуть меня и мне подобных из своей жизни. Ты думаешь, женщины, с которыми я провожу время, дурочки? Боже упаси. Это скучно. Отнюдь, они умны, чувственны, импульсивны, с богатой фантазией. Но эти дамы живут страстями всю жизнь, не замечая, как эти страсти распоряжаются их судьбой, и, ох как часто, превращают их существование в ад.

— Значит страсть это плохо?

— Кто сказал «плохо»? Замечательно. Но это не имеет никакого отношения ни к любви, ни к замужеству, ни к продолжению рода. Если тебе нужна страсть в твоей жизни, это одно. И тогда здесь ни при чем здесь стоны об изменах, предательствах, жестокости. Другое – это определить, что же тебе все-таки нужно. Чего ты хочешь? Надежный тыл, где мужчина, уважая твои чувства, и поддерживая тебя без лишних слов в сложной ситуации, действительно заслуживает высокой оценки? Или бульварного романчика, причесанный и приглаженный на несколько часов или вечеров, в зависимости от развития интриги, где нет правил, где госпожа Скука, в который раз норовит окрутить Страсть, способную только к одному – к безумству.

Аня попыталась отодвинуться, но крепкая рука, скользнув к талии, прижала ее тело еще сильнее. Горячее дыхание, смешанное с запахом очень дорого одеколona и табака, обожгло щеку, и мягкий, нежный шепот коснулся ее уха.

— Его, Донжуана, не всегда легко узнать, деточка. И чтобы не ошибиться, стань достойной противницей. Учись. Всему надо учиться. Тебе нужны свидания, частые свидания с разными мужчинами. Учись смотреть, дотрагиваться, рассчитывать за ужин, а не расплачиваться, не краснеть и, главное, научись говорить «нет». Учись дразнить и усмехаться, учись смеяться и презирать. И все это на одной интуиции должно

изливаться из тебя в нужном месте, в нужное время, на нужного мужчину. И тогда у тебя не вспотеют ладони в танце, - Аня нервно скользнула ладонью по плечу Алика, - и твое потрясающее сексуальное желание не возникнет к проходимцу, подобному мне.

Аню действительно тянуло к этому мужчине, подкупающему своей искренностью, перемешанной с сарказмом, и удивительной физической мощью.

Увы, Анечка, непорядочные мужчины пользуются зачастую значительно большим вниманием, чем порядочные. А женатые мужчины? Способные предавать и обманывать, способные только к мелким романчикам, ханжи и зануды, спасающиеся бегством при малейшей опасности разоблачения?

Что движет женщиной, которой этот «розанчик» поет о своей одинокой душе и своих проблемах в сексе с женой и прочее, прочее, прочее? Гормоны? Модное словечко нынче, правда? Да ни черта подобного. В основе всего этого лежит самая обыкновенная глупость, в основе глупости - незнание, в основе незнания - полное нежелание это знание получить, а затем применить на практике. И нет ничего глупее, чем предпочесть плохой роман одиночеству, или жить ожиданиями единственного и неповторимого, или полагать, что без него любимого, без его дохлых комплиментов, ты, такая талантливая, такая красивая, такая умная, ничего не значишь.

Ты вообще уверена что женщина может быть счастлива только рядом с мужчиной? Господи, да ведь это же иллюзия. Это ты, женщина, нужна ему, мужчине. Твоя забота, твое внимание, чтобы не опуститься, чтобы чувствовать свою силу, свою значимость, в конце концов, чтобы пожить подольше. (Это статистика) Если ты думаешь, что твое счастье зависит от мужчины, смотри не прожди его всю жизнь.

Аня заворожено смотрела в темные глаза Алика, стараясь сохранить ясность мысли. Удивительное обаяние этого мужчины, проникало в каждую клеточку ее тела, превращая ее в послушный воск в его руках.

Между тем Алик продолжал:

— Есть элементарные знания, которые стоит принять к сведению, чтобы не путать действительно стоящего мужчину с игроком, который превратит твое сердце в мячик, поиграет и зафутболит куда подальше. На месте женщин я бы не очень доверял мужчине, который в самом начале знакомства чрезвычайно романтичен и очень ловко ухаживает. У такого признания в любви, легкие и изысканные, служат всего лишь паролем для пропуска в постель. Я бы никогда не посоветовал женщине тратить время на мужчину, который все время говорит о себе, о своих сердечных переживаниях, о психологических проблемах, в которых еще не разобрался ни один психолог. Который делает трагедию из своего здоровья,

внешности, дает обещания и никогда их не выполняет, буйно фантазирует или, напротив, полностью подавляет тебя своим интеллектом... Но разве они слышат, эти дамочки, поддерживаемые и управляемые своими страстями? Вон, посмотри.

Алик кивнул в сторону углового столика, за которым, сжав в руках ладонь своей спутницы, сидел немолодой уже мужчина. Он все время что-то говорили, сжимая вздрагивающие пальцы женщины, а взгляд мимоходом скользил по стройным ножкам, снующих официанток.

— Феликс, типичный мудака, извини за грубость. Ты бы видела, как эти дамочки приходят потом сюда в поисках своего потерянного «идеала» и кричат: «Вернись, я все прощу!» Проблема этих женщин гораздо глубже на самом деле. Самооценка чрезвычайно занижена. Возведя на пьедестал идею-фикс о своем одиночестве и уходящих годах, они, вместо того, чтобы реально пересмотреть свои жизненные установки, просто калечат жизнь и тратят время вот на такое «сокровище». Подлинная мудрость всегда отличит потенциального проходимца от настоящего мужчины. Этому нужно учиться. — Алик резко отодвинул Аню от себя и хитро подмигнул:

— Это глупо - надеяться, что рядом, пусть даже с самой замечательной женщиной плохой мужчина может превратиться в положительного героя. Он будет вести себя с тобой так же, как и с остальными, и если его бывшая жена или подруга имеют причины его ненавидеть, постарайся оградить себя от собственной будущей ненависти к этому человеку.

Немного помолчав, Алик несколько сменил тему:

— Нет ничего общего между страданиями и любовью, и если ты продолжаешь любить того, кто причиняет тебе боль, ты просто совсем не любишь себя. И этому тоже нужно учиться.

Аня, какие чувства ты испытывала последнее время? Гнев, печаль, тревогу, ревность, злобу? Неужели сумма этих эмоций хоть отдаленно напоминает счастье, к которому нормально для любого? Как можно оставаться рядом с человеком, который давно не стремится чем-нибудь тебя порадовать? Если вместо настоящего ты живешь прошлым, потому что твое «сегодня» мучительно. А его жалобы на недостаток свободы? Его поведение, которое не вызывающее ничего, кроме ревности? И самое главное, он и не думает изменить свое отношение к тебе, видя как тебе тяжело. Аня, тебе нужно уйти, и чем скорее ты это сделаешь, тем больше у тебя шансов по-настоящему осознать, что любовь не имеет ничего общего со страданием, а тем более с жалостью - и не важно к кому: к себе, к нему или к детям.

Если же ты решила посвятить себя и свою жизнь истреблению его пороков, решению его проблем, поиска его места в жизни, что ж, дерзай. Только не жалуйся, что

не оценили, а главное, не забудь, что нормальные люди, посвящая свою жизнь решению чужих проблем - как внутреннего, так и внешнего порядка, - получают при этом неплохую зарплату, а не слезы одиноких вечеров. Так что при неистребимой потребности решать проблемы несостоявшихся мужчин, подумай, может тебе имеет смысл переквалифицироваться и действительно найти себя на этом поприще - например, в качестве психоаналитика - вполне перспективная область, где и волки у тебя будут сыты и овцы целы. Пойми, спасти тонущего мужчину - это верный способ пойти ко дну вместе с ним. Бойся мужчины – неудачника. Кроме него, никто не виноват в его жизни - ни родители, ни школа, ни ты. Поддавшись жалости, ты изувечишь свою жизнь, постареешь быстрее на несколько лет, но ничего не изменишь в человеке, который (даже если его вдруг осенит, что это он, родимый, свою жизнь проиграл сам, по собственной глупости) лишен какой-либо инициативы и, верный слуга лени, бесконечно репетирующий не то свою, не то чужую судьбу, вряд ли что-либо сумеет изменить в своей жизни. А тебя его прозрение тем более не осчастливит. Напротив, вместо низкого поклона за твое самопожертвование, такой тип, вероятнее всего, будет поднимать свою самооценку не аутогенной тренировкой, а пустившись во все тяжкие, где алкоголь и женщины, которые своя «Я» еще и не пытались отыскивать в недрах своей души (а возможно, об оном и не слышали), будут пользоваться его благосклонностью. Неужели ты этого достойна?

— Алик, вы женаты? — Аня смутилась и сама не поняла, зачем задала этот вопрос.

— Ну что ты, донжуаны не женятся, у них иная жизненная программа. Я, кроме того, как донжуан порядочный, понимаю, что не способен сделать женщину счастливой надолго. И не пытаюсь ломать ей жизнь, связав ее судьбу с моей. Для меня жизнь приобретает смысл, когда есть возможность поохотиться, и чем изворотливей и неподатливей «дичь», тем интереснее, тем слаще победа.

Для меня влюбить в себя женщину равнозначно тому, чтобы переспать с ней. Секс в моей игре играет не главную роль, а вот твоя дрожь, блеск в твоих глазах — это мой триумф, моя жизнь. С тобой я играю открыто, по просьбе Анны. Я не пытаюсь ничего скрыть, но моя искренность настолько тебя подкупила, что я попал в яблочко, даже не приложив усилий. Что ж, все по справедливости, ты мне — свой восторг, я — нужное тебе сегодня внимание и информацию.

Одна дамочка, узнав о количестве женщин, с которыми я имел интимные отношения, назвала «сексуальным психопатом», которого в детстве не долюбили. Что ж, она действительно права. Любой Казанова с его внешней

бравадой - чаще всего несчастный человек, а порой и ущербный.

Однако я отвлекся. Давай вернемся к нашему разговору.

За долгие годы своего брака ты, Аня, забыла, как приятно, когда за тобой ухаживают.

А тут он - милый, с букетом. И как хочется этого милого, понимающего отблагодарить хотя бы за дорогой ужин. Коли потребность действительно остра, презентуй ему хороший коньяк, но не себя в первый же вечер. И проблема не только в реальной возможности подхватить венерическое заболевание, не только в возможной беременности (потому что если об этом ты не позаботишься сама, он об этом не позаботится точно). Проблема в том, что, не успев полностью прийти в себя от сокрушительного удара бывшего возлюбленного, ты рискуешь не подняться очень долго, если этот милый наплюет тебе в душу после дорогого ужина.

Кстати, мужчины уважают сдержанных женщин, и главное, чем сильнее и независимее ты будешь, тем меньше шансов оказаться в объятиях недостойного человека, которому просто не захочется прикладывать каких-либо усилий в отношении тебя, когда и так желающих заплатить сверх счета предостаточно. Он никуда не денется, если он предназначен тебе. Позволь событиям своей личной жизни развиваться естественным способом. Не надо ему доказывать, что ты достойна любви. Если ты ее достойна – тебе это докажет жизнь.

Давай присядем за мой столик, поговорим, - предложил Алик, когда стихла музыка. Аня кивнула.

Не успели они присесть за столик, как Алик, внимательно глядя на Аню, тихо спросил:

— Хочешь, я тебе кое-что скажу по секрету?

Аня, не расслышав, наклонилась близко к Алику и попросила повторить вопрос. На что он ответил:

— Анечка, не нужно наклоняться так близко к мужчине, тем более - малознакомому, это демонстрирует твою готовность к действию, а я не уверен, что оно тебе на самом деле нужно.

Аня смущенно отодвинулась и стала нервно поглаживать себя по предплечью. На что Алик, легко коснувшись ее колена, не преминул заметить:

— Если ты, Анечка, вот так поглаживаешь предплечье, а тем более свое очаровательное бедро – это выражает ни больше, ни меньше, как твое желание, чтобы тебя коснулись.

Видя Анино замешательство, Алик рассмеялся и сказал:

— Все, больше не буду, давай лучше закажем кофе и продолжим наш трепетный разговор. На чем мы с тобой остановились? А собственно, какая разница. - Алик взял

кофе из рук официанта и, придав лицу более чем серьезное выражение, заговорил.

— Хочешь ты этого или нет, но придется заново учиться искусству свиданий. И чтобы не обжечься, ты должна быть внутренне готова достойно пройти через время, от бывшего возлюбленного - к уверенности в себе и своих силах. Именно неуверенность первых шагов часто не позволяет нормально развиваться первым знакомствам.

Потребность в том, чтобы кто-то заметил, что есть ты, живая и искренняя, кидает порой к мужчине, который твоего доверия вовсе не заслуживает. Но вынужденный ловить рыбку в мутной воде, он научился улыбаться, поддакивать и одобрять в любой женщине любые качества, которые ей так хочется сделать замеченными. Два полюса – твоя растерянность от неожиданного удара судьбы и злость на бывшего партнера - не должны стать воротами, в которые ты позволишь себя перебрасывать новым обстоятельствам жизни. Первое, чему ты должна научиться, – это говорить «нет»: сначала внутреннему страху, который предпочтет одиночество пучине неизведанного, затем – проходимцам, тонко чувствующим слабо защищенную добычу.

Алик пристально взгляделся в Анино лицо и добавил:

— В твоих глазах столько тоски, столько одиночества, Аня, что совсем нетрудно прочитать избитый сценарий твоей жизни. Помнишь у Гете: «По лицу женщины видно, какой у нее муж».

Не спеши! Если бы ты не поспешила тогда, когда бежала от своего одиночества и встретила его. Ах, ты все видела. Ты понимала, что это так, ненадолго. А прошли годы...

Алик жестом остановил пытающуюся возразить Аню, и продолжил:

— Ты недооценила силу привязанности, которая часто подменяет любовь, но не всегда играет положительную роль. Ее сила в сексуальной, да и вербальной энергии, которые вплетают вас в то единое пространство, откуда не всякий может выйти достойно и без потерь. Поэтому не спеши! Страх одиночества, толкающий тебя в объятия чужого по своей сути человека, - ничто по сравнению с тем одиночеством, которое ты испытаешь, живя рядом с ним.

Ну, а коли случилось, не трать свою энергию на то, чтобы изменить своего партнера. Ты крадешь эту энергию у себя, и ты крадешь не просто энергию, а саму жизнь, которая требует нормального внимания к своей персоне. И, поверь, именно твоя жизнь, как никто другой, этого внимания и энергии достойна. Вот и не щади своих сил, совершенствуя себя, родимую. Никогда не делай такого подарка человеку, который тебя не достоин. Он не изменится. Он не станет лучше оттого, что ты так добра и безукоризненна. Он не вернется на «правильный» с твоей точки зрения путь, потому что своим терпением ты

покажешь, что тебе с ним и на этом пути неплохо. Если твои изменения касаются только тебя, а твой партнер сидит и ждет, чем дело кончится, то, восстановленные на одном твоём энтузиазме отношения распадутся снова, но ты, такая теперь «продвинутая» осознаешь свою реальность еще острее, поэтому не причиняй себе лишней боли. Уходя – уходи!

Алик помолчал, а затем спросил:

— Знаешь, какие женщины нравятся мужчинам в первую очередь? Те, которые, прежде всего, нравятся себе... А теперь краткий список того, что делать нельзя: оплакивать свою жизнь - как прошлую, так и настоящую; умолять свои достоинства всеми немыслимыми способами и подчеркивать недостатки; создавать проблемы на каждом шагу; набиваться в жены и позволять, в связи с этим на себе ездить. Список неполный, как ты понимаешь. Но если ты усвоишь для начала хотя бы это, результаты тебе понравятся.

Раскурив трубку, Алик продолжил:

— Многих мужчин легкие победы скорее охлаждают, чем возбуждают. Если женщина, не задавая вопросов, не потрудившись даже задуматься, а достоин ли этот мужчина собственно ее внимания, вручает себя всю без остатка чуть ли не первому встречному, что на это сказать? Любое «слишком» хорошо только для случайной романтической связи, о которой вы, возможно, когда-нибудь вспомните с улыбкой, но не для развития длительных отношений. Не путай мужчину на ночь с мужчиной на всю жизнь. Ни одному нормальному мужчине не понравится женщина, которая сходу обрушивает на него все свои проблемы и, непонятно на каких основаниях, с разгону перепрыгивает из разряда малознакомой, обаятельной и привлекательной дамы в разряд жены со стажем, в то время как он даже не решил, а нужна ли она ему вообще. Кстати, очень глупо рассматривать очередное знакомство как последнее в жизни, от которого может зависеть вся твоя дальнейшая судьба.

Я думаю, нет надобности говорить, что абсурдно обсуждать с новым знакомым проблемы собственного здоровья или твоих близких, семейные неурядицы с детьми, родителями, соседями, а еще лучше - бывшего мужа. Такие откровения не только не сблизят тебя с мужчиной, а, скорее всего, очень быстро разрушат едва наметившуюся связь. Стоит избегать разговоров о финансовых проблемах, о нестандартных увлечениях (выход в астрал и завтрак в горах Тибета с призраками – к примеру), если ты не уверена в том, что твой новый знакомый пережил некогда подобный опыт, чтобы тебя понять.

Это не означает, что ты должна перестать считать искренность неоспоримым достоинством любого человека. Такое мнение в корне неверно. Речь идет об

определенном этапе знакомства – начальном, когда ты еще не уверена, а знает ли твой поклонник хотя бы буквы алфавита, прежде чем ты подсунешь ему толстенный том под названием «Моя жизнь в радости и горе, печатается без сокращений». Никому не позволяй прочитать свою книгу от корки до корки, тем более не убедившись предварительно, что человек этого достоин.

Любой человек ценит легкость в общении. Не надо тягостных воспоминаний и не решаемых проблем. Не «лезь в душу», не задавай сотни вопросов, он сам расскажет то, что посчитает нужным.

Мне ты можешь задавать вопросы, - прервался Алик, внимательно взглянув на Аню.

Аня сидела грустная. Казалось, что она вовсе не слушает того, что Алик ей проникновенно рассказывает. Мороженое, которое она себе заказала, растаяло, и Аня, помешивая тепловатую кашицу в стеклянной вазочке, смотрела рассеянно чуть в сторону, не реагируя на его фразы. Алик, дотронувшись до ее руки, сказал:

— Да, когда-то он видел то, что ты хочешь получить от него и от жизни. Он убедил тебя в том, что может дать тебе это, но он не смог. Что ж, самое разумное - воспользоваться шансом начать все сначала. Сделай это для себя. Ты этого достойна! Пройдет время, и фраза «ничего случайного» станет путеводной звездой в твоей жизни. Любую неудачу ты возвеличишь до Господина Великого Случая, позволившего твоей лодке выплыть в сияющий океан подлинной жизни, а не остаться в стоячем болоте, наполненном мифами о вечной любви, о сказочных принцах, о неповторимом и единственном, о том, что в 60 поздно, а в 12 рано и так далее.

Если отношение к тебе со стороны мужчины изменилось, если он тебя просто-напросто разлюбил, самое глупое – это пытаться возродить умершие чувства, это напрасная трата времени. А время для человека, женщины особенно, очень дорого. Вот и не теряй его – уходи, прекратив тешить себя иллюзиями, что он когда-нибудь вернется и будет просить прощение, каясь и клянясь в вечной любви. Не придет. Поэтому иди вперед, не оглядываясь и поверь, что, отпустив прошлое, ты сможешь сказать большое спасибо настоящему. Главное - вовремя сменить роль жертвы на достойную роль победителя. Пройдет время, и ты через годы крикнешь ему слова благодарности за то, что он, исчезнув из твоей жизни, позволил встретить настоящего, достойного мужчину.

А если тебя бросили, когда ты еще не успела обнаружить ни единой отрицательной черты в своем избраннике, поблагодари Бога, что ты так о них никогда и не узнаешь и на всю жизнь сохранишь о своем недолговременном романе самые светлые воспоминания.

Так что если ты видишь в своем избраннике идеал, скажи себя: «Как же плохо все-таки я его знаю».

Кивнув проходившей мимо очаровательной блондинке, Алик вернулся к разговору:

— Современному браку на сегодняшний день лучше всего подходит слово «партнерство». Если один из партнеров (муж или жена) условия неявной и все же сделки не соблюдает, другой партнер вправе потребовать в данном случае расторжения брака. И никуда от этого не деться. Современный человек в состоянии сегодня прожить без семьи, а уж если он на нее решается, то требует взаимовыгодных условий, среди которых психологический комфорт - одно из главных. Для этого стоит помнить, что мужчина и женщина способны прожить долгую совместную жизнь, если они обладают совместимыми недостатками. Так что, мой тебе совет: в отношении своего нового избранника посмотри, насколько комфортно ты себя чувствуешь, сталкиваясь, именно с его недостатками.

Аня, наконец, отреагировала:

— А как же насчет взаимопроникновения что ли, когда его боль - твоя, когда мой страх - его, когда успех на двоих? Я не хочу пользоваться и не хочу быть использованной, пока не выкинут за ненадобностью. Я не хочу такую семью.

— Тогда ищи.

— Кого?

— Скорее что. Найди сначала ответы на свои вопросы, реализуй свои истинные потребности. Он придет только тогда, когда ты станешь другой. А сегодня ты достойна и своего одиночества, и своего партнера.

Помолчав, он продолжил:

— К сожалению, многие пары живут годами в состоянии «холодной» войны. Сначала они пытались применить девиз: «Стань таким как я хочу» - на практике. Ты думаешь, они попытались проанализировать ситуацию, увидев, что ничего доброго, светлого и вечного из их намерений не выходит? Ни в коем случае. Они, словно боксеры, разошлись в противоположные углы ринга и только и ждут, как бы ловчее нанести ответный удар.

Может ли ситуация быть вечной, если она действительно кого-то не устраивает? Вряд ли. На самом деле этот затяжной конфликт зачастую выгоден обоим партнерам. Мужчина, кипя не приукрашенным негодованием, вполне может развернуться, выйти, хлопнув дверью, реализовать на воле все свои инстинкты, «оторвавшись» по полной программе, и как ни в чем не бывало вернуться, чтобы накопить сил.

Женщина может последовать его примеру, хотя это, конечно, редкая женщина с редким мужем. А может просто «надеть» кастрюлю на голову опротивевшему противнику-мужу и взять законный выходной от

ненавистой плиты, а ночью сладко заснуть, сказав возбужденному мужу-любовнику: «Пошел вон, болван, не достоин». И не надо играть страсти-мордасти, которых давно нет, и не надо гладить обвисшие мускулы, которые для тебя не потрудились накачать, и шептать в ушко: «Ты самый потрясающий и поражающий». Не надо лгать, можно просто спать.

Так мы о любви? – Алик усмехнулся. – Вчера я говорил об этой самой любви с одной дамочкой. Кожа гладкая, глазки сияют, ножки упругие. Видно, что у дамочки гормональная подпитка вполне регулярная. Видно, что дамочку вопросы здоровья интересуют значительно сильнее, чем вопрос, почему Вася не Петя. Ей не нужны отрицательные эмоции, которые возникают от неразрешимых вопросов и так старят такое прелестное личико. Она в своем лабиринте не ищет выхода. Просто живет и радуется жизни. Сегодня с Васей. Потом, может быть и с Петей. Ну и что? Главное, что все они будут счастливы, хотя и не умрут в один день.

Так ты все-таки о любви? И ты хочешь быть здоровой, красивой, молодой и счастливой, да и еще и любимой до глубокой старости? Тогда начни сегодня, но не с него, а с себя. Здесь два варианта. Или ты реализуешь себя как личность, и, прекратив любые дурацкие выяснения отношений и нелепые поиски принцев на белых мерседесах, живешь своей, яркой, насыщенной, а потому незабываемой жизнью, где тебя обязательно встретит мужчина, полностью созвучный твоим вибрациям. Или ты все пускаешь на самотек, продолжая мифический поиск идеала, и, в конце концов, опять возникают два варианта: либо остаешься одна (и это лучший вариант, так как останутся силы задуматься о верности выбранного пути), либо подбираешь то, что валяется, забывая при этом, что добром обычно не разбрасываются.

Побарабанив пальцами по столу, Алик сказал:

— Чувствую, что все-таки стоит затронуть тему прекрасного принца поглубже. Объясняю, Прекрасный принц – это:

- а) персонаж сказок народов мира;
- б) вид мужчины в природе не существующий, если исключить наследников престолов, которые далеко не все прекрасны, как ты понимаешь, и отнюдь не для всех предназначены.

А вечная любовь в приложении к прекрасным принцам как еще одной разновидности иллюзий существует, по всей вероятности, на более тонких энергетических уровнях. В межличностных отношениях людей с обыденным сознанием такая любовь трансформируется в психическую патологию, приводящую к летальным исходам. Пример – Ромео и Джульетта, и то неизвестно, насколько их любовь могла бы быть вечной, доведись этой истории закончиться свадьбой. То есть проследить ее

естественное развитие на протяжении длительного времени нет никакой возможности.

Ах, тебе клялись в вечной любви?

Когда? Вчера или 10 лет назад? С тех пор, как эти слова были произнесены, прошли годы, ты согласна? Ты изменилась, твой муж стал другим. Изменились ваши представления о том, что такое хорошо, а что такое плохо. Где те фетиши, которые будоражили кровь, когда вы встретились? Они преобразованы временем в нечто другое, и это другое, возможно больше не волнует твоего партнера. Кроме того, однообразие приедается. Любому человеку хочется новизны. Если хочешь сохранить семью, измени свои внутренние установки о вечной любви, о Прекрасных принцах. Построй свои отношения на доверии, уважении и благодарности, и ты поймешь, что можно быть счастливой без песенных рулад под окном.

Аня, ты когда-нибудь сравнивала своего мужа с другими мужчинами с нелестной для него стороны? Вспоминала о его прошлых негативных поступках? Презирала его способность заработать деньги? Высмеивала его привычки, повадки?

— Предположим.

— Предполагать не надо. Если ты не выберешь сегодняшний день, чтобы четко признаться в своей неправоте и начать игру по другим правилам, то я без всяких предположений уверенно скажу: если ты не выучишь этот урок сейчас, он повторится в твоей жизни с другим мужчиной. Захочет ли мужчина лечь в постель с женщиной, которая постоянно указывает на его недостатки, неважно, реальные или вымышленные? Два варианта ответа: он или изменит тебе, либо он для тебя станет импотентом.

Если мужчина искренне полагает, что его жена стерва, которая плюет прямо в его душу, это не мешает сексу только на первых порах. Впоследствии, иногда вполне неосознанно, начинается сбой в «механизме эрекции» или слишком быстрая эякуляция. Если это произошло, то факт этот указывает только на то, что у этого мужчины пропало к тебе всякое влечение, и если ты не разберешься с собой, то никакие ухищрения в виде подвязок и ботфортов тебе не помогут.

Половых гигантов среди мужчин не так уж много - это байки, которые мужчины сами о себе и слагают, этом стоит помнить. Как, впрочем, не так уж много и мужчин с сексуальными нарушениями. Но если ты не владеешь тем набором достоинств - как внутренних, так и внешних, - о которых полагает твой партнер, ему очень скоро станет скучно, а скука ведет к импотенции в отношении тебя и к флирту в отношении другой.

Добиться настоящей близости с мужчиной можно, только принимая его таким, каков он есть. Скорее всего, каждая из твоих подруг несовершенна и имеет в своем

арсенале, как неоспоримые достоинства, так и недостатки. Ты ведь не кидаешься на нее в связи с этим. Скорее, сочувствуешь и сопереживаешь. Чем недостаток сильнее, тем больше твое сочувствие. Если конечно ты любишь свою подругу.

Мужчина — такой же человек. Его волнения, потребности в любви и благополучии, его проблемы — те же, что и у тебя. Он не меньше тебя был побит жизнью, предан друзьями и любимыми, разочарован до цинизма, а иногда и унижен. Может, стоит остановиться и взглянуть в того, кто сейчас стоит перед тобой, и подумать: «Ты молодец. Ты все еще на плаву. Ты все еще веришь, что жизнь удивительна и прекрасна. Ты потрясающий мужчина. И пусть минует тебя чаша разочарования».

— Вечер добрый. - Алик, прервав свой монолог, встал, чтобы поздороваться с импозантным слегка седеющим мужчиной, который с любопытством взглянул на Аню.

Перекинувшись парой ничего не значащих фраз со своим знакомым, Алик снова вальяжно уселся, и заказал у официанта новую порцию кофе для себя и Ани.

— Анечка, - продолжил Алик, меняя тему, - стоит ли переделывать мужчину, с которым ты находишься рядом. Если женщине в редком случае это удастся, то она же первая перестанет уважать свое «детище» за бесхарактерность. Вообще, любая женщина, во всяком случае, многие, хочет, чтобы мужчина был выше ее по уровню развития. Желание подчиниться органично женской природе.

Но эмансипированная леди — образованная, ухоженная, «упакованная», закаленная в боях с действительностью — одним словом, «сделанная», рискует не встретить своего мужчину, так как во все времена подлинные личности не были массовым производством. Ее мозг с компьютерной точностью просчитает каждый изъян спутника. Так что, если ты не можешь выключить свой мозг и воспринять человека глубиной своего сердца, позволив сохранить ему все свои недостатки (то есть, собственно, всего лишь оборотные стороны его достоинств, которые ты просчитываешь с меньшей охотой), тебе совсем не нужна карта по лабиринту любви — тебе нужен сам лабиринт. Тыловишь кайф от возможности никогда не найти из него выхода. Это твой выбор. Ты имеешь на него права.

— Благодарю. - Алик взял горячий кофе. — Знаешь, мужчины очень тщеславны, но, что самое интересное, чаще всего им нужна только видимость, что это он принимает решение. Разве трудно поддерживать эту иллюзию? Стань его «шеей» и его голова всегда будет направлена для достижения твоих целей. Только не делай резких движений, «голове» вряд ли понравится, что вместо мягких поворотов и кивков ее заставляют трястись от гнева. Если твой муж убедится, что ты совершенно не

посягаешь на его власть, да он первый передаст бразды правления в твои руки. И потом, ни одному мужчине не нравятся женщины, которые давят на него либо со стороны кошелька, либо со стороны психики.

— Кошелек понятно. А психика - то, в каком смысле? – спросила Аня.

— Примерный портрет такой дамочки следующий: чаще всего, глядя на нее, ты замечаешь в ее лице такую душевную драму, что Гамлет рядом с ней просто отдыхает. Но это отнюдь не единственная излюбленная ее маска. Порой, погружаясь в грезы наяву, дамочка перестает ощущать связь с действительностью, и начинает казаться пришельцем с далекой планеты. А порой ее фарфоровая хрупкость так настойчиво начинает звенеть в ушах мужчины, наполняя страхом нечаянного членовредительства, что психика, уверяю тебя, в этот контекст, вполне встраивается. Но дело даже не в этих масках, с помощью которых, дамочка выбирает кратчайший путь к собственному одиночеству, а бесконечные стремления и запросы, лишённые всякого смысла. Проблемы и требования постоянной опеки и внимания, гармонично дополняют, как ей кажется, вариант женщины-девочки, которой нравится сидеть на ручках и капризно тыкать пальчиком. Я не знаю мужчину, которому бы понравилось таскать эту тетку на руках, даже если ее параметры превосходят все ожидания. Не надо «душить» в объятиях, не надо канючить «хочу еще конфетку».

Мужчинам нравится, когда женщина способна вкладывать в отношения - как на материальном, так и на душевном уровне - ту самую половинку, которая и приводит к гармоничному союзу. Да, постель и кухня – два орудия, умелое использование которых делает женщину действительно всемогущей. И все же изысканный ужин и утонченный секс я бы привел в боевую готовность только после того, как ты изменишь свое отношение к себе, а затем и к своему мужу. Измени неверный принцип «ты – мне, я – тебе», на «я тебе, а ты, если захочешь, мне». Это без лишних затрат и усилий с твоей стороны наполнит твою жизнь подлинной гармонией.

Мужчина, с которым Алик только что обменялся приветствием, недвусмысленно показал на часы, сидя за соседним столиком, и Алик заторопился:

— К сожалению, вынужден откланяться, Анечка. Извини за сумбур, речь не готовил, как ты понимаешь. Если тебе что-нибудь из сказанного пригодится в жизни, буду, честное слово, рад. Что тебе сказать напоследок? – Алик помолчал, а затем, тепло посмотрев на Аню, сказал: - Твой мужчина – это зеркало, в котором ты видишь собственное отношение к себе. Осознай себя как личность действительно уникальную. Всем нам порой кажется, что мы никому не нужны. А как же ты сама? Ведь ты нужна прежде всего самой себе. Разве ты пришла в этот мир с

парой подружек и тем единственным, без которого свет не мил? Ты пришла сюда, чтобы пройти свои собственные уроки, мужчины, которых ты встречаешь по жизни, учат тебя, и ты должна быть благодарна им за эту науку. Они не виноваты, что ты забыла об одном из главных уроков твоей жизни – это осознание собственной уникальности.

И еще. Живи сейчас! Мечтая о будущем, ты пропустишь жизнь.

— Благодарю за науку, Алик. — Аня улыбнулась, почувствовав легкость в теле, которое словно вырвалось из-под удушливого обаяния этого человека. — Мне, пожалуй, тоже пора.

— В добрый путь, - откланялся Алик.

Анна, увидев, что Аня направляется к ней, прервала свою беседу с Вячеславом и внимательно взглянула на приближающуюся молодую женщину. Вероятно, выражение лица Ани ее полностью успокоило, так как, откинувшись на спинку стула, она довольно проводила глазами прощальный жест Алика и легко махнула в ответ рукой.

Подойдя к столику, Аня на секунду присела.

— Честно говоря, я очень устала. Я бы хотела уйти домой, осмыслить все, что мне здесь наговорили. Я просто валюсь с ног.

— По твоему виду не скажешь, - рассмеялась Анна. — Да нет, конечно, иди, но мой тебе дружеский совет, приходи завтра. Я уже разговаривала с Эммой, и она обещала подойти. Это действительно замечательная женщина, и ей есть что сказать. Надеюсь, Алик тебя не разочаровал? — сменив тему, спросила Анна.

— Нет, нет, - торопливо ответила Аня, словно очнувшись, и смутилась. — Все, я ухожу. Я приду, обязательно, - добавила она, заметив в глазах Анны вопрос.

Крепко сжав ладони Анны в своих руках и благодарно улыбнувшись Вячеславу, она встала и направилась к выходу из клуба.

Это утро вовсе не походило на вчерашнее. Погода снова изменилась. Вместо ясного морозного неба Аню встретили хмурые, встрепанные тучи. Они лежали так низко над землей, что, не смотря на холод пронизывающий до костей, становилось как будто душно. Воздух был наполнен холодной влагой, от которой не мог спасти никакой зонт. Поежившись, Аня решила, что пора воплощать в жизнь программу любви к себе и уверенно остановила такси, вместо того, чтобы, как обычно, мерзнуть на остановке.

Едва добравшись до кровати, она буквально провалилась в сон.

Она увидела маленькую дверь, из-под которой пробивался мягкий приглушенный свет. Дверь бесшумно

отворилась, и на пороге, тепло улыбаясь, появилась женщина. Взяв Аню за руку, она, не говоря ни слова, ввела ее в комнату. Не было никакого сомнения, это была небесная мастерская, где чудеса были столь же обыденны, как горький кофе на утренней Земле.

В камине пылал огонь, отражаясь сотнями тысяч крохотный огоньков в стеклянных шарах, подвешенных к потолку. На круглом столе в прозрачной вазе дышали небесной свежестью Анютины глазки. Аня тихо улыбнулась теплу, струящемуся от каждого предмета в комнате.

— Я хочу здесь остаться, - прошептала она.

Однако женщина, наблюдавшая за Аней все с той же мягкой и светлой улыбкой, расслышала ее слова и подошла к столу.

— Я выполню твоё желание с любовью и радостью, - сказала она и, взяв в руки золотые ножницы, отрезала один из стоящих в вазе цветков от стебля и положила в хрустальный шар над камином.

Аня присела на удобный диван. Мягкое тепло окутало плечи, приглашая вздремнуть. Женщина наклонилась к Ане и ласково провела по длинным волосам.

— Ничего не бойся, - тихо произнесла она, - через пять минут ты умрешь на Земле и проснешься здесь.

Аня вздрогнула и попыталась возразить:

— Простите, но мы так не договаривались, я забыла покормить птиц, они погибнут без меня...

Дыхание становилось все глуше, все трудней приходилось удерживать нить, не рвущуюся только благодаря безграничному желанию жить.

— Я не хочу, Господи, - Аня на лету поймала ускользающий вдох и широко распахнула глаза.

Сон был столь реален, что в первые секунды Аня не могла осознать, где она. Скользнув, почему-то заочневшими пальцами по шелковистой поверхности одеяла, она, наконец, успокоилась. Переведя взгляд на часы, а затем на темные окна, Аня поняла, что снова проспала целый день.

Глядя в черное окно, она лежала и с любопытством прислушивалась к себе. Внутри тихонько зарождалась радость. Давно забытое чувство звенело, словно тонкая серебряная нить на ветру. Аня прижала руки к груди, будто пытаясь оградить этот внутренний свет, и улыбнулась.

Внезапный поздний звонок телефона ворвался в комнату, не спрашивая разрешения и предъявляя свои права на жизнь.

Аня неохотно ответила:

— Нет, вы ошиблись номером. - И вдруг спросила: - Скажите, почему я так счастлива сейчас, ведь ничего, совсем ничего не случилось?

Короткие гудки отбросили ничего не ответившего, да и не нужного ей собеседника.

— И сон становится явью, если явь это сон, - Аня улыбнулась своим мыслям.

Оставалось встать и одеться. Впереди ее ждала новая, необыкновенная ночь, светлое, наполненное любовью, лицо Анны и осень, с ее капризной погодой, ветром и дождем тоже ждала ее. Она была им нужна.

ПРОГУЛКА III

ВСТРЕЧА 5 *Советы питерской гетеры.*

Анны в зале не было, но два знакомых места у стойки были свободны. Официант дружески кивнул, приглашая Аню пройти. Облегченно вздохнув, Аня отдала плащ молодому человеку в гардеробной и направилась к стойке.

— Проходи, проходи, - бармен, улыбаясь, наливал душистый чай в Анину чашку и неторопливо говорил: - Надеюсь, Анна сказала, как меня зовут?

Аня смущенно улыбнулась. Имя бармена начисто вылетело у нее из головы.

— Ладно, не мучайся. Костя меня зовут, - ничуть не обижаясь, представился молодой человек. - Анна скоро придет. Ты подожди. Хорошо?

Аня кивнула и отпила чай. Костя отошел к возмущенной чем-то официантке, оставив Аню наедине с собой. Гул голосов, доносившийся из зала, не достигал ее слуха, разбиваясь о невидимую стену воспоминаний, заслонивших ее восприятие.

— Привет.

Аня вздрогнула от неожиданности, почувствовав чью-то мягкую руку на плече, и оглянулась.

— Я Эмма. Аннушка задерживается, попросила тебя развлечь. Ты не против? Можно присесть?

Аня вглядывалась в красивое, интеллигентное лицо молодой женщины и пыталась приложить к нему то, что вчера слышала от Вячеслава. Надо заметить, ей это плохо удавалось.

Заметив напряжение в лице Ани, Эмма тепло улыбнулась.

— Так, так. По всему видно, что песенку обо мне уже спели. Тем лучше, есть возможность поговорить не обо мне, а о тебе. Честно говоря, говорить о себе мне никогда не нравилось. Наверное, поэтому я выбрала профессию психолога, где умение слушать и говорить о другом человеку значительно важнее.

Присев с поистине царственной осанкой на высокий стул, Эмма внимательно вгляделась в лицо Ани, а затем, ласково дотронувшись до ее руки, произнесла:

— Знаешь, было время, когда я сидела с таким же «опрокинутым» лицом. И слава Богу, нашлись люди, которые не остались безучастны ко мне. И слава Богу, нашлись силы, чтобы преодолеть боль и вырваться из плена собственных иллюзий о себе, о жизни, о мужчинах. Слава Богу. Я вот смотрю на тебя, и мне незачем задавать тебе ненужные вопросы. Твое состояние слишком хорошо мне знакомо. Ты позволишь мне поговорить с тобой откровенно, без лишних предисловий?

Аня кивнула, зачарованная теплом, исходящим от этой женщины. Эмма продолжала:

— Я не ошибусь, что последним, что привело тебя сюда, была измена твоего мужа или твое невыносимое одиночество вдвоем с ним, когда-то так любимым. — Эмма не спрашивала, она утверждала. — И ты, сотни раз задавая себе вопросы «за что?» и «почему?», так и не нашла ответа. Хотя я уверена, ты знаешь, что чаще всего измены возникают, может быть, и из скрытого, но все же неблагоприятия в семье. А одиночество... Здесь, главное, не надо путать охлаждение чувств с эмоциональной уравновешенностью, возникающей при длительных отношениях. Сколько лет вы прожили вместе?

Аня на секунду задумалась.

— Около пятнадцати.

— Большой срок, сама видишь. После стольких лет совместной жизни ждать юношеской страсти не очень-то правильное решение. Идея вечной романтической любви, огненной страсти 20 лет спустя — это иллюзия, успешно развязанная дамскими романами, не важно — в литературе или в кино, где они превращаются в бесконечный сериал. Женщины, лишенные эмоциональной подпитки, читая их, в действительности восполняют недостаток эмоциональной энергии. В такой ситуации стоит самой поискать способ разнообразить свою жизнь, если совместные усилия невозможны. А измена...

Видимо, мужчина нужен природе таким, какой он есть. Что такое мужчина? По сути это самец. А разве самец может быть моногамным? Ведь это противостоит природе. Конечно, общественная и религиозная мораль сделали свое дело, и человеческое в людях все же превалирует над животным. Но роль инстинкта чрезвычайно велика как в жизни мужчины, так и в жизни женщины. А роль полового инстинкта велика тем более. Недаром его называют «основной инстинкт». Так что если рассматривать эту проблему с точки зрения инстинкта, то для мужчины всю жизнь прожить с одной женщиной не только противостоит природе, но и опасно.

И знаешь, мужчина не виноват ни в том, что природа возложила на него биологическую роль оставить после себя как можно больше потомства, ни в том, что он родился мужчиной. Его стоит скорее пожалеть, так как «животная часть женщины» в виде ее сексапильности

просто «вопиет» на каждом углу: «Действуй!» Естественно, в этом случае все человеческое включает тормоза, а животное естество призывает к действию. Попробуй ежедневно разрываться между этими совершенно полярными импульсами и, возможно, ты сменишь гнев на милость. Ты не можешь переделать природу и мужчин, но переделать себя, свое представление о себе и мире, ты можешь.

Эмма улыбнулась:

— Я понимаю, что после возвышенных проповедей Анны моя речь звучит весьма прозаично. Но почему бы ни осветить проблему с разных сторон, как ты считаешь?

Эмма лукаво прищурилась, а Аня пожала плечами, не готовая высказать свое мнение. Эмма продолжила: - Уверена, Анна с избытком наговорила тебе о совершенном теле и выразительной внешности, позволь мне высказать свою точку зрения и на этот счет.

Отнюдь не твоя внешность является главной движущей силой в развитии близких отношений. У манекенщиц с идеальными ногами проблем с мужчинами нисколько не меньше. Я бы хотела подчеркнуть слово «развитие отношений» - это не секс на одну ночь. Кстати, о сексе на одну ночь. Часто женщина полагает, что это поможет ей удержать мужчину, который почему – то после этой ночи из ее жизни пропадает. Она даже не отдает себе отчета, что на подсознательном уровне мужчина «читает», что она пытается манипулировать им с помощью секса, а сам-то секс ей не особенно – то и нужен.

Если тебе не нужен секс ради секса или для продолжения рода, то нужен ли он тебе вообще? Если ты думаешь, что с помощью секса ты произведешь большее впечатление, то это неверные мысли. Секс на одну ночь может сделать тебя счастливой, только если твое желание лишено корысти, и ты проводишь ночь любви ради самой любви. В этом случае, если даже не последует развития отношений, ты будешь чувствовать себя не оплеванной, а счастливой.

Эмма остановилась.

— Извини, я отвлеклась от основной темы. Я сказала, что не внешность является главной движущей силой. Но тогда возникает законный вопрос, а что? А главное – это твой внутренний психологический настрой, твои внутренние установки, которые легко закладываются в режиме расслабления. Произнеси любую из них не менее 40 дней, ты материализуешь ее в реальности. Уверена, что Анна затронула эту тему в первую очередь. Но для того чтобы любую программу привести в действие, нужны силы.

Я не знаю, что может сравниться с силой сексуальной энергии, которую абсолютно реально развить и повысить. Собственно, об этом я и собиралась тебе рассказать, но

сейчас я подумала, что возможно, легкий разговор на темы, близкие к вопросу секса, тебе тоже будет интересен.

Аня кивнула, с интересом слушая Эмму.

— Знаешь, в каком случае женщина, как, впрочем и мужчина, теряют свою физическую форму и привлекательность? - задала вопрос Эмма.

— В каком?

— В том только случае, если сами позволяют себе это на подсознательном уровне. Что такое красивое лицо, холеное тело, как не сексуальная ловушка, если даже это не выведено на сознательный уровень? Как только женщина или мужчина исчерпывают свои сексуальные претензии, они одновременно начинают терять и привлекательность своего внешнего вида. Запомни, это напрямую связано с темой сексуальной энергии, о которой мы поговорим позже.

Эмма продолжила:

— Любая женщина может быть сексуальной, достаточно просто вспомнить о собственной сексуальности, поверить в нее. Нужные установки типа: «Секс – потрясающий дар природы», «Сексуальность – моя характерная черта» - здесь тебе, безусловно, понадобятся. Не нужно скрывать свою сексуальность от окружающих. Но сексуальность и техника секса - это вовсе не одно и то же, надеюсь, ты это и сама знаешь.

Естественно, можно заинтересовать мужчину техникой секса, но на отношение к женщине это не повлияет. Кроме того, самое большое удовольствие мужчина получает не от твоей «техничности», а от полученного тобой же удовольствия. Осознание того, что он полностью удовлетворил женщину, очень важно для мужчины. Искренность, естественность и безграничное стремление подарить мужчине свою любовь и ласку, гораздо сильнее воздействует на партнера, нежели самая изощренная, «механическая», отточенная до мастерства сексуальная техника.

Здесь, вероятно, будет уместно посоветовать тебе не позволять ни одному мужчине делать с собой то, что тебе крайне неприятно. Не допускай насилия над собой в начале отношений, и тогда не придется жаловаться потом.

Но и культя делать из интимной близости тоже не стоит. И не жди от него подвигов в постели. И не терзайся неудачами - ни его, ни своими. Даже если это произошло, стоит посмотреть на такую ситуацию с юмором и просто расслабиться, произнеся: «Секс – это здорово!» Именно такое отношение будет способствовать рождению настоящей близости. Да, секс – это здорово! Это чудесный дар природы, но только в том случае, если ты помнишь, что это потрясающее дополнение к твоим взаимоотношениям с партнером, а уж никак ни их доминанта.

И еще, не стоит симулировать оргазм, чтобы доставить удовольствие мужчине или скрыть свою фригидность.

— А что по - твоему означает «фригидная женщина»? – перебила ее Аня.

Эмма на секунду задумалась:

— Я полагаю, что это женщина, которая:

а) хочет быть фригидной в силу определенных психологических установок;

б) женщина, которая до сих пор не встретила мужчину, способного ее «разбудить»;

в) жертва родительских запретов, по которым секс – грязь.

Так, на чем я остановилась?

— Не стоит симулировать оргазм, чтобы доставить удовольствие мужчине, - повторила Аня.

— Ну да. Такая симуляция требует контроля над ситуацией. То есть ты, сосредоточившись на переживаниях партнера, чтобы вовремя симулировать оргазм, не можешь одновременно сконцентрироваться на собственных ощущениях. И потом, если ты считаешь, что для того, чтобы испытать оргазм, тебе необходимо воздействие на какую-нибудь область половых органов, то ты сильно ошибаешься. Такая область действительно существует. Только находится она значительно выше, а именно - в твоей голове. Именно она и отвечает за концентрацию внимания и несет полную ответственность за твой оргазм, который наступает вследствие твоей способности к концентрации.

Именно твой мозг, а не тело, каким бы ни было оно возбудимым, отвечает за наслаждение, которое ты в состоянии испытать. То есть, чтобы испытать оргазм, ты должна включить в работу мозг и сконцентрироваться либо на чувственных ощущениях, либо на собственных фантазиях, способных привести к пику возбуждения, либо на том и на другом вместе. Кстати, это вполне реально может компенсировать неопытность твоего партнера или его лень. Концентрации внимания можно научиться. Способов много. Попробуй попрактиковать следующее упражнение. Ты можешь делать его в ванной или в любом другом удобном для тебя месте.

ЖИВОЕ ПЛАМЯ ЛЮБВИ.

Поставь перед собой зажженную свечу. Сядь, положив руки ладонями вверх, ноги не скрещивай. Смотри, не отрываясь на кончик пламени, пока не появится естественное желание моргнуть. После этого закрой глаза. Внутренним взором ты увидишь эту горящую свечу. Перемести ее мысленно в центр мозга. Мысленно убери свечу из-под пламени, заставляя огонь разгораться все жарче и жарче. Почувствуй, как твоя голова и лицо наполняются теплом. Теперь мысленно представь, как жар

снова сливается в крохотный язычок пламени свечи, а на твое лицо легло влажное, прохладное полотенце. Почувствуй прохладу.

Теперь мысленно «опускай» пламя вдоль горла на уровень груди. Позволь огню разгореться, почувствуй, как тепло разливается по всей груди, почувствуй, как жар огня, смешиваясь с энергией любви, исходящей из твоего сердца, вибрируя, излучает тепло с поверхности твоего тела. Снова собери жар в крохотный язычок пламени. Легкая прохлада коснулась твоей груди.

Опусти пламя еще ниже, в самую глубь живота.

Смотри, как разгорается огонь, наполняя твой живот, твои бедра живительным теплом. А теперь сосредоточь внимание на влагище. Почувствуй пульсацию в этой области. Почувствуй, как твое тело наливается покоем и очищающей энергией. А теперь вновь собери жар в язычок пламени и наполни низ живота прохладой. Можешь представить, как по животу разливаются волны кристально чистой, голубой, прохладной энергии, неся здоровье и потрясающую сексуальную энергию к каждой клеточке твоего организма.

Теперь пламя медленно двигается вверх через грудь, горло и останавливается прямо в центре твоего мозга. Поднеси мысленно свечу под это пламя, а теперь погаси.

Это потрясающее упражнение, но не стоит ждать мгновенных результатов. Часто требуется несколько недель, чтобы разбудить организм.

Что я еще могу добавить к этой теме?

Чтобы мужчина не потерял к тебе интерес, не требуй от него постоянного контроля над его собственным оргазмом, лучше постарайся научиться управлять нарастанием своего возбуждения. Кроме того, попробуй в постели не циклиться ни на себе, ни на своем оргазме.

Рядом с тобой сейчас находится мужчина, которого ты можешь сделать божественно счастливым. Попробуй – конечно, мысленно – «выйти» из себя и «войти» в твоего возлюбленного, слейся с ним, наслаждайся им, почувствуй мельчайший трепет его тела. Если ты сможешь почувствовать переживания своего любимого через свои ощущения, ты достигнешь потрясающего наслаждения.

Этим приемом пользуются некоторые целители. Они словно «надевают на себя» другого человека, и на себе ощущают его боль, безошибочно диагностируя его проблемы. Я дарю тебе мой маленький секрет, чтобы тебе не пришлось вправлять конечности, вывернутые от неумелого использования различных, сексуальных поз. Шучу, конечно. Но все же.

И еще для мужчины очень важно умение женщины обнажить себя. Обнажить красиво, ни в коем случае не комплексуя, и не стесняясь, а наслаждаясь самим процессом, получая все возрастающие сигналы желания

от своего партнера как награду за подлинное мастерство. Это действительно не просто. Но стриптезершами не рождаются. Ими становятся. Было бы желание.

И, конечно, нужно боготворить себя, любимую, чтобы виртуозно разыгрывать подобное действо для единственного зрителя, твоего благоверного, который, к тому же, вряд ли начнет благодарить тебя крупными суммами «зелененьких», подсунутых под кружевную резинку. Поэтому единственной наградой для тебя останется та самая верность и феерия чувств у тебя в кровати, а не на стороне. Ради чего, собственно, эта тема и была затронута. Но вот здесь и проскальзывает то, что было не главным в самом начале разговора. А именно - твое потрясающее тело, не 90х60х90, а твое уникальное тело, с присущими ему от природы параметрами и возможностями. Я повторю для доходчивости нужное словосочетание – твои природные параметры, к которым нужно стремиться, привлекая в виде главных помощников правильное питание, необходимые физические упражнения и позитивный настрой. Думаю, Анна не обошла эту тему молчанием.

Аня кивнула в знак согласия, и Эмма продолжила:

— Часто в разговорах о сексе проскальзывает тема красивого нижнего белья. На мой взгляд, одних тончайших, кружевных трусиков и шелковых чулок здесь недостаточно. Придется разнообразить свой гардероб некоторыми симпатичными штучками из специальных магазинов. Мужчина любит, между прочим, не только глазами. Если под пальцами прохладная кожа, упругая резина или теплый мех, возбуждение у многих мужчин усиливается в геометрической прогрессии. Так что не поспеши на кожаные шортики, меховую горжетку, набедренную повязку, которая испокон веков была и остается, пожалуй, наиболее сексуальным аксессуаром.

Мой личный интерес к подобным вещам начался в тот день, когда, приехав из отпуска, я обнаружила в коридоре, на полочке рядом с телефоном, оставленные пассией моего бывшего мужа кружевные, обтягивающие руки чуть выше локтя, нарукавники. В тот же день я потратила значительную сумму на потрясающее белье, великолепный кружевной пояс, ластичные шелковые чулки. Но, преподнеся себя в этом сногшибательном виде своему мужу, я внезапно осознала, что у меня нет ни малейшего желания доставлять удовольствие предавшему меня мужчине. Я поняла, что утраченные чувства никакими подвязками и перчатками не вернешь. Я увидела, что некогда любивший меня мужчина, закрыв глаза и осязая шелк под своими руками, думает не обо мне, а возможно о той «штучке», мило оставившей в коридоре напоминание о себе. До сих пор думаю, что это было сделано ею намеренно, чтобы причинить мне боль. Или чтобы был повод вернуться. Возможно, именно с того

момента я и начала извлекать из любой жизненной трудности, из любой боли благо, трансформируя негатив в позитив, а зло - в потрясающие уроки.

Но я отвлеклась. Так на чем же я остановилась...

Вовлеченная в неприятное воспоминание, Эмма на секунду задумалась, а Аня, тактично промолчала.

— Значит, речь у нас с тобой идет о белье. В общем, используй эту информацию себе во благо, но не обольщайся. Не проделав достаточной внутренней работы, не разобравшись в собственной жизни, ставить белье во главу угла бессмысленно, как ты понимаешь.

При этом стоит помнить, что женщине для того, чтобы по-настоящему реализовать или проявить себя в сексуальной сфере, нужно время - и не только для полного физиологического вызревания, время нужно для постройки неповторимой индивидуальности. И происходит это отнюдь не к 20 годам, а далеко за 30. Как раз на тот возраст, когда многие, вместо того, чтобы окунуться в новый водоворот ощущений, вместо того, чтобы позволить себе жить в полном смысле этого слова, вдруг заявляют, что они никому уже не нужны. Это они себе не нужны в первую очередь. Как удобно ткнуть пальцем в проходящую мимо красотку лет 20 и тоскливо заявить: «Вон она молодая, куда мне до нее». Удобно, наглядно, а главное, не надо заботиться ни о талии, ни о внутреннем содержании, зато можно от души вопить, какой мерзавец муж, который обещал на руках носить, а сам... А разве он ей обещал ей, такой, какая она сейчас, а не стройной, жизнерадостной девушке, способной искренне смеяться и радоваться жизни, какой она была?

Ладно, на эту тему достаточно, что-то я разошлась. Попробую вернуться к практическим рекомендациям. Одна из них следующая. Не пользуйся духами непосредственно перед близостью — это отнюдь не повысит сексуальность твоего партнера, тем более, если ты не уверена, что ему вообще этот запах симпатичен, а уж об использовании мужских ароматов, и говорить нечего. Такие ароматы способны только оттолкнуть мужчину, а не возбудить. Поэтому стоит быть осторожнее с парфюмерией, рассчитанной на использование как мужчинами, так и женщинами.

Мужчину привлекает не запах дорогих духов, а запах женщины. И у каждой он свой. Впрочем, ты можешь попробовать его усилить. Взяв мазок в середине цикла из влагалища, добавь его к любому крему без запаха и нанеси на сгибы локтей, мочки ушей и тонкую жилку, пульсирующую на твоей шее. Неуловимый аромат твоей физической сути, сотканный из крошечных молекул, действует на противоположный пол на подсознательном уровне совершенно безотказно.

Но это работает только в том случае, когда женщина культивирует этот неповторимый запах, манящий,

дурманный и обещающий, с помощью секса и флирта. При длительном отсутствии секса необходимые химические вещества, вызывающие к тебе такой повышенный интерес со стороны мужчин, могут перестать вырабатываться на некоторое время. Кстати, выработка гормона удовольствия, активная во время влюбленности, за четыре года совместной жизни почти полностью расстраивается.

А вообще на будущее стоит учесть, что секс не терпит пренебрежения. В этом случае он начинает мстить. Если нет возможности для спонтанных проявлений чувств (дети и прочее), сделай чувственное удовольствие регулярным. Выдели для этого определенный день. Госпожа Привычка позаботится о том, чтобы ты получила необходимый обмен сексуальными энергиями и массу прилегающих к этому мероприятию ласк. И запомни слова Вильгельма Швебеля: «Женщину делают красивой в первую очередь гормоны ее поклонников».

Эмма замолчала на некоторое время, словно на чем-то сосредотачиваясь, а затем сказала:

— Кстати, знаешь, почему женщины стараются уклониться от орального и анального секса, который приветствуются большинством мужчин? Да потому, что таким способом зачать ребенка невозможно. И у женщины, как существа не только социального, но и биологического, инстинкт продолжения рода включает тормоза. Тот же инстинкт срабатывает и у мужчин на женщин в возрасте. Уверяю тебя, среди них есть такие тренированные физически дамочки, что фору дадут любой двадцатилетней, но вот здоровое потомство у таких женщин, увы, под вопросом. Отсюда такой, как видишь, совсем не случайный интерес к юным женщинам со стороны мужчин. Хотя теория эта опасна. Во всяком случае, она лучше подходит для активных дам, так как ленивых вовсе расслабит, против природы ведь не пойдешь? «Что толку заниматься собой, если взгляд упадет все равно не на нее», - полагают они. И вот такая позиция в корне неверна. Помни, что пока женщину будет интересовать весь мир, в котором она самое бесценное сокровище, мир будет интересоваться ею, и придет единственный и неповторимый, хотя остальные мужчины предпочтут юных красавиц, но ведь это нормально.

Эмма взглянула на часы и покачала головой.

— Боюсь, сегодня я не успею дать тебе нужную информацию. Ты не против завтра снова встретиться?

— Конечно, - не задумываясь, ответила Аня.

— Замечательно, - открыто улыбнулась Эмма, - тогда несколько слов о флирте.

Не позволяй на себя давить в сексуальном отношении. Ты никому ничем не обязана. Флирт и секс могут пересечься, могут дополнить друг друга и обогатить, но это вовсе не одно и то же. И если тебя пригласили

поужинать, запомни, это тебя пригласили, значит, захотели этого и не могли не знать элементарного этикета: платит тот, кто приглашает. Хочешь отблагодарить за чудесный вечер? Сделай ответный шаг, пригласи его в любое удобное для тебя место, но не позволяй ни пламени свечей, ни тихой музыке, ни ласковым пожатиям, ни проникающему на самое дно души дурманящим словам сбить себя с толку. Любовь не пламя свечей и не удачный комплимент, любовь – это всегда рождение, потрясающее и ни с чем несравнимое.

Проверь, имеет ли искра, вспыхнувшая между вами, что-то общее с этим по-настоящему большим чувством. Проверь, чтобы потом, в очередной раз, споткнувшись, не начинать все сначала. Не путай слепую страсть с любовью, не путай потребность организма в сексе с подлинным чувством. Дай себе время. Достойная женщина не боится упустить свой шанс ни в чем, именно потому, что она его всегда достойна, а те, кто хотел просто попользоваться, этой твоей добротности просто не выдержат, да и денег станет жалко на «музыкально-поэтические вечера». И уступят они место тому, с кем тебе давно по пути.

Если женщина замужем, ей имеет смысл помнить, что немногие женщины способны жить двойной жизнью. Для умной, уважающей себя женщины – это огромный стресс, возникающий не только из-за вины перед мужем, но и из-за крушения тех ценностей, которыми она привыкла измерять свою жизнь.

И потом, как только ты вступаешь в интимную близость с мужчиной, ты становишься уязвимой. Стоит ли раскрываться перед мужчиной, в котором ты до конца не уверена? Для многих секс в этом случае – шанс удержать мужчину. Мне это никогда не было понятно, зачем нужен мужчина, который все время дает понять, что если не сейчас, то завтра будет поздно, так как столь долго идти с тобой по жизни в его намерение никогда не входило. Ну, а коли случилось, дам тебе совет профессионала.

Пригласи его в дом и сначала займись с ним любовью. А потом пусть он приготовит тебе легкий ужин. Или, если не повезло, и он в жизни не приготовил ничего даже яичницы, сделать кофе и приготовить пару бутербродов он точно сможет. Единственно, что нужно сделать тебе, это купить подходящие продукты. И, знаешь, не сервируй стол. И если ужин на кухне после бурных объятий тебя совсем не вдохновляет, брось скатерть прямо на ковер.

После этого чудесного вечера откажись от предложенной им встречи, сославшись на что-то важное. Откажись и в следующий раз, придумав нечто невероятное, в третий раз смотри по обстоятельствам, но вполне можешь снова отложить встречу. Короче, если не ошибешься, обещаю тебе роскошную встречу с его стороны при первом же свидании.

В наше время путь к сердцу мужчины лежит отнюдь не через мастерски приготовленную еду, которую, к тому же, многие мужчины склонны рассматривать как приманку в западне, где останется только он, ты и крепко запертые двери. Лиши его подобного мнения, пусть он ищет возможность силой своего чувства завлечь тебя в Храм любви и не позволит тебе уйти.

Хочешь, чтобы это стало реальностью? Тогда слушай внимательно. В основу отношений между мужчиной и женщиной заложена сексуальная энергия – «движущая сила самой жизни», «стремление жизни к своему продолжению».

«Во мне есть что-то, что заставляет их трепетать, но что?» - даже в этом вопросе Мэрилин Монро остается верна, своему потрясающему внутреннему кокетству. Однако наша задача состоит в том, чтобы ценой реальных усилий иметь возможность задать этот вопрос себе, без кокетливого «но что?»

Мэрилин — типаж своего времени. Таких кошечек было не так уж мало. Так почему же все-таки она, так волновала мужчин? Да просто потому, что природа щедро одарила ее тем, что для многих женщин становится возможным лишь в результате определенной тренировки.

Любая женщина, которая заставляет трепетать мужчину, обладает сексуальной энергией на высоком уровне. Утонченную женственность со счетов тоже сбрасывать не будем, но сейчас об энергии.

— Заждались? – Анна стремительно подошла к стойке бара, радостно улыбаясь.

Эмма, вновь взглянув на часы, всплеснула руками и извинилась.

— Господи, Анечка, извини. Отложим разговор на завтра, как договорились, хорошо? У меня не осталось ни единой минутки. Анна, ты как всегда вовремя. Я уж не знаю, кого я больше заболтала — себя или твою замечательную знакомую. Честно говоря, ничего из того, о чем ты просила, я не рассказала. Плавнo сбилась с курса. Но я исправлюсь, честное слово. Завтра выложу все свои потрясающие тайны как на духу. Договорились?

Соскользнув со стула, Эмма быстро направилась к выходу из клуба, послав по пути прощальные поцелуи двум оставшимся женщинам.

— Ну, как? – помолчав немного, спросила Анна. - Понравилась тебе Эмма.

Аня, которая до сих пор находилась под обаянием только что исчезнувшей женщины, задумчиво наклонила голову и, наконец, ответила.

— Она потрясающая.

Анна довольно рассмеялась.

— Ну вот. Никогда не отказывайся от встречи с человеком, которого посылает тебе судьба. Никогда не знаешь, к чему эта встреча приведет, какие тайны

приоткроет. В любом случае я рада. Эмма действительно замечательная женщина и великолепный специалист во всех областях, к которым прикасается ее светлая головка и ласковые ручки. Насколько я понимаю, разговор не закончен?

— Да, мы договорились увидеться завтра.

— Если устала, можем встретиться с тобой тоже завтра. А если хочешь, поговорим сегодня на одну очень важную тему.

— Какую?

— Давай назовем ее «Секс и питание».

— Звучит интригующе, - улыбнулась Аня. — Пожалуй, я остаюсь.

ВСТРЕЧА 6 *Анна. Путь к сердцу мужчины лежит через желудок - но не мужчины, а ваш. Секс и питание.*

Как всегда неторопливо, Анна начала свой рассказ.

— Верю, что трудно убедить себя в собственной привлекательности, когда с утра на тебя из зеркала смотрит заспанное, с отеками веками и помятыми щеками лицо. Нормальная картинка, когда тебе за 40, а на ужин, примерно после 22 часов, ты умудрилась съесть жирненький кусочек мяса с гарниром из макарон или картофеля. Именно на них ты и взираешь наутро с таким омерзением, а не себя. Ибо нет более верного утверждения, чем следующее: «Мы представляем собой то, что мы едим».

Без того, чтобы разобраться со здоровым питанием и реально его в своей жизни практиковать, к сожалению, ничего путного по трансформации Золушки в принцессу не получится. Никакой трагедии в этом нет. Если бы тебя к правильному питанию приучили с детства, все было бы легко и верно сегодня. Но самое глупое - это вместо того, чтобы начать действовать, обвинить сейчас твоих родителей. Они излагали свои истины доступными им методами, которые тебя сегодня просто перестали устраивать. А куда двигаться, попробую подсказать.

Но прежде чем мы заговорим о питании, вернемся на секунду к картинке в зеркале. Чтобы никогда ее больше не видеть, не подходи утром к зеркалу или просто не смотри в него до тех пор, пока не сделаешь физические упражнения, не примешь контрастный душ и не протрешь лицо кусочком льда. А вот теперь смотри.... Ты — потрясающая женщина!

Итак, наш разговор начался. Уверена, что теперь ты ждешь от меня чудодейственных рецептов и эликсиров.

Аня улыбнулась, и Анна продолжила:

— Рецепты будут, конечно, как же без рецептов, когда речь идет о еде. Но, сначала давай порассуждаем о том,

как наше ежедневное питание - без чудодейственных эликсиров - может сказаться на сексуальной активности,

Учеными давно установлено, что химия крови влияет не только на здоровье, поведение и настроение человека, но и на его сексуальность. При этом надо заметить, что основная часть химии поступает в наш организм отнюдь не с таблетками, а с обычной пищей, особенно с той, которая прошла промышленную обработку.

Нездоровая еда вызывает негативные эмоции, такие, к примеру, как гнев и ревность, а те, в свою очередь, стимулируют образование в организме веществ, нарушающих химический баланс крови, вновь порождая негативные состояния и готовность к стрессу. Замкнутый круг, который, однако, можно разомкнуть, прорываясь с двух противоположных сторон, чтобы в итоге обрести гармонию в середине.

Виктор дал тебе чудесную технику расслабления тела. Ежедневно снимая напряжение и разрушая накопившиеся за долгие годы блоки, ты постепенно начнешь излечивать свою эмоциональную сферу. Ежедневное проговаривание позитивных настроевотрегулирует и восстановит каждую клеточку твоего организма, а ежедневное припоминание того, что от принимаемой пищи напрямую зависит наше здоровье, красота, счастье и способность любить, поможет довести дело до конца^{5*}.

Вернемся к питанию.

Составляющими человеческого организма является то, что мы едим. А это белки, жиры и углеводы. Каждый химический элемент в организме выполняет свою задачу. У нас нет возможности обсудить каждый из них, поэтому я дам тебе сводную таблицу Бернара Йенсена, сделанную для минеральных веществ. В этой же таблице указаны пищевой источник этих минеральных веществ и их функции, а в четвертой колонке показано воздействие химического элемента на сексуальную сферу человека.

Но для нормального функционирования сексуальной сферы человека и, конечно же, здоровья в целом, помимо химических элементов нужны еще и витамины. Не те витамины, которые ты в избытке видишь в аптеках, а поступающие в организм с пищей. Поэтому прими во внимание сводную таблицу витаминов того же автора. Посмотри внимательно, какие функции несет тот или другой витамин и в чем они содержатся. Внимательно изучив обе таблицы, можно грамотно составить программу сбалансированного питания на каждый день. Часто один и тот же продукт несет в себе несколько полезных химических элементов и витаминов, его стоит выделить особо и включать в свой ежедневный рацион.

^{5*} Подробный тренинг по работе с сознанием описан в книге:
Л.Дмитриевской «От успеха к процветанию»

Кроме того, я дам тебе таблицу сбалансированного питания по Шелтону и примерное меню на каждый день^{6*}.

Просмотрев таблицы, ты ясно видишь, что пища определенно влияет на сексуальные возможности человека. И сбалансированное питание очень важно. Понимание того, что твоя сексуальная система может быть построена только из того, что ты принимаешь в пищу, - реальный шаг на пути к успеху в этой области. Однако не стоит все же забывать о здоровье тела и духа в целом. Ведя здоровый образ жизни, ты создашь запас дополнительной энергии, и тогда не нужно будет брать энергию в долг у организма и его органов, занимаясь любовью. Подробнее об этом тебе завтра расскажет Эмма.

А мы вернемся к питанию.

Лучший способ придерживаться правильного питания - заранее расписать свой рацион на неделю. Против каждого основного блюда в скобках стоит указать альтернативный вариант, в случае, если по какой-либо причине выбранного тобой продукта не оказалось дома или в магазине. К примеру, ты решила с утра выпить морковный сок, однако, проспав, ты понимаешь, что времени для этого совсем не остается. В этом случае, выпей зеленый чай с долькой лимона и ложечкой меда. И так далее. Но прежде, чем мы перейдем с тобой к меню и рецептам, прими к сведению некоторые истины, которые помогут тебе грамотно разработать свой собственный рацион.

1. Для хорошего пищеварения необходимы такие продукты, как сыворотка, сельдерей, морская капуста, яйца и сыр.

2. Пища на 60% должна быть сырой. А это фрукты, овощи, орехи и семена. Они доставляют твоему организму все необходимые витамины и многие химические элементы, но кроме этого, богатые клетчаткой, они очень важны для удаления отходов из организма.

3. Пища должна быть на 80% щелочной и на 20% кислотной. Это способствует кислотно-щелочному балансу в организме. Ежедневно нужно съедать 6 частей овощей, 2 части фруктов, 1 часть крахмала и 1 часть протеина.

4. Огромную ценность для человеческого организма представляют семена – аналог продукции эндокринных желез в растительном мире. Поедая семена, мы питаемся эндокринным материалом, который реально способствует здоровью наших эндокринных желез. Сюда помимо семян можно смело отнести орехи и пророщенные зерна. Мучное и отварные крупы – «Мертвые продукты». Но этой пищей, как ты догадываешься, питается большая часть человечества.

^{6*} Все таблицы вы найдете в Приложении в конце книги.

5. Что касается резкого похудения, то это очень опасно. Оно также ведет к химическому дисбалансу в организме, который разрушающе воздействует на работу сердца, печени, систему желез и мозг. Вес имеет смысл снижать постепенно. С возрастом пищу стоит принимать гораздо меньшими порциями. И обязательная физическая нагрузка - минимум 30 минут в день. Чередование разгрузочных дней и одного полностью голодного дня в неделю тоже дает превосходные материалы.

6. И, наконец, еще раз напомним, что однообразная пища негативно влияет на здоровье, порождая химический дисбаланс крови.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ.

ЗАВТРАКИ

Первый.

Настой и плоды чернослива (чернослив залить водой с вечера)

Ореховый молочный коктейль. Готовится так. Замочить четверть чашки сырого миндаля, семян подсолнечника, тыквы или кунжута в яблочном или апельсиновом соке, в крайнем случае, в кипяченой воде. Дать настояться в течение ночи. Утром добавить пару ложек воды, взболтать или взбить в миксере.

Салат красоты. 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки кефира, 1 ч. ложку растительного масла смешать, добавить в эту основу любые фрукты, немного меда и 1-2 ст. ложки замоченных хлопьев геркулеса.

Второй.

Морковный сок.

Фруктовый салат. Смесь: яблоки, персики, груши, киви (любое сочетание) залейте нежирным йогуртом.

Третий.

Травяной чай с ломтиком лимона и ложечкой меда

Запеченные яблоки, можно добавить хурму.

Миндаль.

Четвертый.

Овощной сок: морковь – 200 г, свекла – 50 г, капуста – 50 г

Салат из бананов и фиников.

Пятый.

Настой чернослива
Неочищенный рис, приготовленный на пару с
черносливом и медом.
Грейпфрут.

Шестой.

Морковный сок
Запеченные яблоки
Пророщенное зерно.

Седьмой день недели – *голодание*. (День недели вы выбираете сами).

Тем, кто привык к более плотному завтраку, можно добавить сыр или кусочек ржаного подсушенного хлеба.

При непереносимости того или другого вида фруктов или овощей, выбери свои.

Комбинируйте предложенные завтраки, как понравится, главное – соблюдай разнообразие.

Основной завтрак лучше употребить не раньше, чем через полчаса после сока или настоя, чтобы не смешивать продукты.

ОБЕДЫ

В основе любого обеда *салат из свежих овощей*.

Варианты салатов:

Первый.

Огурцы, помидоры, петрушка, укроп.

Второй.

Помидоры, сладкий перец, тертый сыр, кинза, чеснок.

Третий.

Свежая нашинкованная капуста, морковь, чеснок.

Четвертый.

Натертые на крупной терке сырые кабачки и огурцы, заправленные нежирной сметаной.

Пятый.

Салат из запеченной свеклы с добавлением чеснока, орехов и майонеза.

Шестой.

Морская капуста, или цветная капуста приготовленная на пару, или салат из свежей капусты.

Седьмой день — голодание.

Существует огромное количество вегетарианских салатов, выбери их на свой вкус.

Я специально предложила тебе на выбор только самые простые и доступные, здесь для творчества огромное поле деятельности, как ты понимаешь.

Если ты привыкла к горячим блюдам, рекомендую вместо первого блюда *овощной отвар*.

Готовится он так. Морковь, свекла, капуста, сладкая репа, сладкий перец, лук, картофель, зелень варятся в небольшом количестве воды на маленьком огне минут пятнадцать, после чего настаиваются и процеживаются.

Такой овощной отвар можно пить отдельно, например вместо ужина.

К салату можно добавить следующие продукты (распределение по дням):

Первый.

Запеченный картофель.

Второй.

Приготовленный на пару неочищенный рис или гречка

Третий.

Паровое или отварное мясо птицы.

Четвертый.

Паровое или отварное мясо рыбы, или любые морские продукты: мясо креветок, крабов, к примеру. (На твой вкус и доступные тебе по цене).

Пятый.

Печень, яйцо или запеченные кабачки или баклажаны. Вот рецепт тушеных кабачков и баклажанов.

Кабачки (1 кг) или баклажаны (1 кг) разрезаем вдоль на две половины и вынимаем сердцевину. После чего мелко ее режем. Готовим овощной фарш: по 200 г лука, моркови, томатов, сладкого перца, чеснок, зелень и соль добавляем по вкусу — слегка обжариваем фарш на растительном масле, добавив нарезанную сердцевину кабачка или баклажана. Затем заполняем фаршем разрезанные кабачки или баклажаны и посыпаем их сверху тертым сыром. Запекаем в духовке.

Шестой.

Запеченный картофель или любая крупа, приготовленная на пару.

Седьмой день — голодание.

Замени сахар на мед или сухофрукты, а соль - на *гамассио* (1 часть морской соли смешивается с 12 частями молотого кунжута или льняного семени).

Не ешь после 18 – 19 часов, выпей стакан сока, кефира, чая с медом или съешь яблоко.

Для тех, кто привык есть 3 раза в день, ужин можно построить по схеме завтрака или обеда.

Комбинируя приведенные выше рецепты и продукты из таблиц, ты получишь сбалансированное меню на неделю.

Обязательные полезные продукты, которые стоит употреблять в течение дня, комбинируя их по своему усмотрению.

Настой рисовых или пшеничных отрубей (кроме того, это идеальное средство для умывания)

Пчелиная пыльца — четверть чайной ложки, лучше утром перед завтраком (богата мультивитаминами, лецитином и минеральными веществами)

Побеги люцерны (кремний, витамины)

Настойка чеснока с лимоном (лучше утром перед завтраком). Готовится так: натереть на терке один лимон с цедрой и одну головку чеснока, залить 600 мл кипяченой охлажденной воды, настаивать 2 – 4 дня при комнатной температуре, процедить и пить натошак по 50 мл в день в течение осени, зимы и весны. В этом настое содержатся все витамины группы *B* и *C*, комплекс необходимых микроэлементов, укрепляющий сосуды, прекрасное профилактическим средством против гриппа и ОРЗ.

«Алоэ вера». Прекрасное тонизирующее средство, богатое энзимами и витаминами. Пьют один месяц, а затем делают перерыв на два месяца. *Рецепт*: взять лист алоэ, обрезать по краям и нарезать тонкими ломтиками. Залить 1 л холодной кипяченой воды, закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь. Утром перемешать и процедить. Пить три раза в день по полстакана. Можно добавлять в апельсиновый сок.

Кунжутного масло, или *кедровое масло*, или *масло зародышей пшеницы* (продается в аптеках). Съедай в день 1 чайную ложку

Женьшень в темное время года – пей, следуя инструкциям на упаковке.

Употребляй в день 1 ст. ложку *лецитина*, или 1 *сырой яичный желток*, или 4 *перепелиных яйца*.

Принимать любой *препарат из морских водорослей*. (Продаются в аптеке)

Что еще? Пожалуй, стоит учесть следующую информацию.

Как бы не был ослаблен орган, железа или ткань, за счет правильного питания их можно восстановить. Стоит знать и то, какой компонент какому органу требуется, и при его расстройстве увеличить потребление этого элемента с пищей.

<i>Орган или железа</i>	<i>Питательное вещество</i>
Кости	Кальций
Щитовидная железа	Йод
Кожа	Кремний
Предстательная железа	Цинк
Кровь	Железо
Мышцы	Калий
Мозг	Фосфор
Желудок и кишечник	Натрий

И в заключение я дам тебе рецепт древнего напитка любви, но если ты была внимательна, то не могла не заметить и не понять, что любой напиток будет бессилён, если ты не изменишь питание в целом.

ЛЮБОВНЫЙ НАПИТОК

Возьми четыре части чабреца, две части мяты и одну часть розмарина, смешай и залей стаканом кипятка. После того, как трава настоится, процеди и выпей содержимое стакана. Принимай этот напиток один раз в день в течение трех месяце, а затем сделай перерыв.

РЕЦЕПТ МЭНИВАН ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА ЯИЧНИКОВ

1 стакан виски, 1 стакан меда, 1 стакан лимонного сока.

Хранить смесь в простерилизованной банке, в сухом холодном месте. Перед использованием взбалтывать. Чем дольше стоит эта смесь, тем лучше становится. Выпивать нужно одну - две столовых ложек ежедневно.

Смесь, предложенная Мэниван, постепенно увеличит энергию, которая поступает в яичники.

Анна остановилась, словно вспоминая что-то, потом откинулась на стул и сказала:

— Пожалуй, все. Сбивчиво, конечно, но это все-таки не доклад в Доме Ученых, а просто дружеская беседа, так что, надеюсь без претензий. Об избитых истинах не напоминаю. Думаю, ты хорошо знаешь о пользе тщательного пережевывания пищи и Masse исключений из ежедневного рациона, вроде жареных, жирных и

консервированных продуктов. По-моему это сегодня уже и так известно. Если остались вопросы, советую отдельно разобраться с этой темой. Литературы море, в каждой книге можно найти ценную информацию, исходя из личных потребностей. В питании главное — прислушиваться к собственному организму. Так что, если мои советы тебя раздражают, выкинь их из головы и разберись с этим вопросом самостоятельно.

— Зачем же выкидывать? — искренне не согласилась Аня. — Все очень разумно. Другое дело, что непривычно. Причем не столько сочетание продуктов, сколько контроль за тем, что ты съешь сегодня, во сколько и в каких количествах.

— Вот только не скажи сейчас, что времени не хватит, — рассмеялась Анна, — иначе мне придется учить тебя грамотному планированию дня.

— Почему бы и нет, — пожала плечами Аня, — я готова.

— Это отдельная тема, — серьезно ответила Анна. — Сначала, постарайся разобраться со своими внутренними проблемами, а затем обратись и к этому вопросу, так как он тоже требует и пристального внимания, и определенных усилий, и реальных изменений в мировоззрении^{7*}.

— Ладно, — легко согласилась Аня и зевнула. — Сейчас я бы без всякого планирования предпочла чуточку поспать. Просто удивительно. Сiju, рта не раскрываю, а под конец разговора чувствую себя совершенно измотанной.

— Не страшно, — отозвалась Анна, — передавая деньги бармену, — небольшой перегруз информацией. — Тогда до завтра? — Щелкнув замком сумочки, Анна, увидев согласие в лице Ани, встала. — Обязательно приходи. Тебе нужна информация, о которой Эмма сегодня не успела рассказать, а потом я тебя кое с кем познакомлю. Завтра, завтра узнаешь, — замахала руками Анна, заметив огонек любопытства в Аниных глазах. — Все, пока и до встречи. Приходи пораньше, Эмма в два часа ночи уйдет. — Заметив, что Аня не уходит, она на ходу бросила: — Флоромансия — любовный обряд, завтра узнаешь, — и, лукаво засмеявшись, отвернулась, показывая всем своим видом, что больше Аня сегодня от нее ничего не узнает.

Аня вышла из клуба и с наслаждением вдохнула чуть морозный воздух. Ветра не было. Постояв в раздумье несколько секунд, она решила прогуляться пешком. Перебирая в памяти события последних дней, Аня, задумавшись, словно издалека услышала чей-то окрик. Она оглянулась. У дверей дорогого отеля, мимо которого она проходила, стоял швейцар. Заметив, что женщина оглянулась, он жестом подозвал ее. Ане не понравилась

^{7*} Смотрите книгу Л. Дмитриевской «От успеха к процветанию».

ни фамильярность этого человека, ни его наглое, сытое и откровенно порочное лицо, но, уж бог его знает почему, вернулась на несколько шагов назад, и вопросительно взглянула в лицо этого человека.

— Что, красotka, скучно одной гулять? Не нашелся желающий?

Аня отшатнулась, словно от оплеухи, и, не найдя, что ответить, молча развернулась и пошла прочь. Настроение было совершенно испорчено.

Душу затопила новая волна ярости, требующая выхода за бессонные ночи и одинокие прогулки по осенним улицам. Но выход был один: повернуться лицом к этой боли и начать жить заново. Это казалось чудовищно трудным, так как не было еще веры в себя, ведь еще не наступило утро, и Аня еще не знала, что у каждого человека в жизни есть самый темный час перед рассветом. Она не знала, что того, кто его достойно проживет, ожидает величайшая награда – любовь, радость, и свет. Не знала, но, ведомая интуицией истинной женщины, которая живет в каждой из нас, она шла в верном направлении, отчаянно сдерживая слезы в безветренную ночь.

ПРОГУЛКА IV

ВСТРЕЧА 7. *Если вы не задумаетесь над этим, об этом задумаются другие, и тогда... Хватит ли у вас энергии не просто догнать, но и перегнать их? Сексуальная энергия – это не выдумка. Сексуальное гунфу.*

День прошел бестолково. Проснувшись под утро, Аня долго лежала, не шевелясь, и смотрела на серое осеннее небо. Мыслей не было, чувств не было, желаний не было.

Она бы не увиделась, если бы кто-нибудь сказал, что и ее нет.

Наконец выбравшись из кровати, Аня обнаружила пустой холодильник и пыль, вальяжно развалившуюся по всему дому. Нерешительно постояв, Аня махнула рукой и взяла книгу. Через несколько минут, она заметила, что в двадцатый раз перечитывает одну и ту же фразу. Раздраженно отодвинув книгу, Аня резко поднялась и, дотянувшись до сумочки, вытащила смятые листки бумаги, взятые из бардачка Виктора. Она легла на ковер и изучающе просмотрела порядок действий.

Закрыв глаза, она начала медленно расслабляться. Внизу, у соседей, словно специально для нее, нежно заиграл саксофон Кенни Джи. Аня улыбнулась. По ее щекам сначала медленно, а потом все быстрее покатились слезы. Но это не были слезы отчаянья, это очищалась душа в благодарность за доверие и заботу той, к кому она долгие годы не могла докричаться, запертая за

плотно пригнанными дверями страха, ненависти, ревности, боли и отчаянья. Тело, освобождаясь от неприятных эмоций, облегченно передало Аню с рук на руки ее собственной душе.

Расслабившись, Аня села, осмотрелась и прислушалась, не веря самой себе. На душе был давно забытый, потрясающий покой и свет.

— Сработало, - все еще не веря, обрадовалась она, а затем начала торопливо одеваться.

Выйдя во двор, Аня подняла голову. Небо было желтым. Две вороны, давние знакомые, сидели на своей излюбленной ветке, тесно прижавшись друг к другу, и ждали в сонной дремоте, когда проснется небо и пригласит утро. Звонкий стук Аниных каблучков разделался с нависшей тишиной и проводил ее в волшебную страну грез под названием «Флоромансия», где любовь также возможна, как рассвет на грешной Земле.

Эмма приветливо махнула, едва Аня переступила порог клуба. В ответ ее сердце радостно забилося. «Как здорово, что мне есть куда прийти», — мелькнуло у нее в голове. Торопливо раздевшись, Аня стремительно направилась к ожидавшей ее женщине.

— Тема у нас с тобой сегодня серьезная, Анечка, - полушутя – полусерьезно приветствовала ее Эмма. — Что-то, возможно, ты не сразу поймешь, а может быть, и не сразу примешь. Но я надеюсь, что со временем то, что я тебе сегодня расскажу, подтолкнет тебя в нужном направлении и реально поможет изменить многие аспекты жизни.

Итак, попробуем разобраться. Хотя, честно говоря, теоретически очень трудно изложить вещи, которые требуют практического действия. Так что не обессудь, если что-то прозвучит не столь доходчиво или убедительно. Мне важно, чтобы ты уловила суть. В дальнейшем твое тело подскажет тебе верный путь. А теперь, пожалуй, начнем.

То, что активная сексуальная жизнь способствует продлению молодости, давно ни для кого, ни секрет. В чем причина? Во время секса стимулируются железы внутренней секреции. Гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, и, конечно, яичники, работают с повышенной интенсивностью, а центр сексуальной активности в гипоталамусе оздоравливающе действует и на другие мозговые центры. Отсюда каждая клетка тела получает укрепляющие ее сигналы. В связи с этим человек великолепно себя чувствует, великолепно выглядит и уверен в себе. Во время полового акта сердце бьется в два раза быстрее, нагоняя кровь в тазобедренную область, грудь, и приповерхностный слой кожи,

стимулируя подачу питательных веществ и вымывание токсинов.

Но всех этих результатов можно достичь только при неторопливом сексе, длящемся как минимум час. Многие ли мужчины на это способны? А если этого мужчины и вовсе нет? А если мужчина есть, но интерес к сексу он давно утратил, и по всей вероятности навсегда, тогда что? Есть ли выход? Есть. Этот выход – сексуальное гунфу Востока.

Кроме всего прочего, секс – это радость. Возможно, ты удивишься, но для проявления радости необходимо много энергии. Известно, что сексуальное разочарование – это просто заблокированная сексуальная энергия. Недостаток энергии может быть связан с нарушением работы эндокринной системы. Эндокринные железы взаимосвязаны, и нарушение одной из них сказывается на работе других. Для здоровья, молодости и полноценной сексуальной жизни очень важна здоровая эндокринная система. Даосское сексуальное гунфу прекрасно справляется с этой задачей. Малоизвестное изречение: «Вы молоды, если молоды ваши эндокринные железы» – абсолютная правда.

Основные потери энергии у женщин происходят во время менструального цикла. Эту энергию, а точнее, сексуальную энергию, можно трансформировать не только в жизненную энергию, способную поддерживать все внутренние органы молодыми и здоровыми, но также в духовную энергию. Сексуальную энергию даосы называют основной энергией, все остальные виды энергий в теле зависят от нее. Эта энергия может быть увеличена во много раз и преобразована в жизненную силу.

Сексуальная энергия производится половыми органами. В женщине – это энергия яичников. Когда сексуальная энергия движется по телу, она питает его органы и наполняет их жизненной силой. Сексуальная энергия хорошо служит человеку примерно до 24 лет, а затем из—за постоянного давления социума, стрессов, негативных эмоций она уменьшается. Поэтому уменьшается и жизненная сила. К 40 годам она растрачивается до 60%. Эту ситуацию реально изменить, если изменить свой взгляд на привычные нам вещи.

Когда человек стареет, его тело требует тех же энергетических затрат, что и в молодости, но он уже не может заработать достаточно энергии за счет еды, отдыха и физических упражнений. Необходимую ему энергию он начинает брать из жизненно важных органов – печени, легких, сердца, мозга и т.д. Зачастую подобную картину можно наблюдать и у молодых людей. Когда у молодого человека много жизненной силы и он не знает, как правильно ею распорядиться, что он делает? Он ее сжигает, в противном случае эта избыточная энергия его

разнесет. Сжигание идет за счет алкоголя, табака, наркотиков, секса.

Но тут же начинается и восполнение энергии. И первоначально энергия не просто восполняется, она увеличивается. Отсюда такой интерес к стимуляторам различного вида. Только длится это недолго. Это многократное увеличение энергии происходит за счет вытягивания ее из всех органов тела, желез и мозга. Возникает потребность в увеличении дозы стимуляторов и постепенное, полное истощение организма, так же, как и в случае его естественного старения.

Некоторые развлечения тоже вытягивают у нас энергию. Когда ты смотришь телевизор, твоя жизненная сила расходуется на события, происходящие на экране. Расслабление во время просмотра телевизора иллюзорно. Восполнение энергии идет опять же за счет вытягивания ее из органов тела. Но есть другой путь. Если ты будешь практиковать даосское гунфу, тебе не понадобится сжигать энергетические излишки. Ты научишься их трансформировать.

— А что меняется в сексуальной жизни?

Эмма задумалась:

— Если я тебе скажу, что ты будешь испытывать оргазм каждой клеточкой своего тела, ты мне поверишь?

Аня недоверчиво улыбнулась.

— Вот видишь. Твое недоверие нормально. Давай двигаться о начала, а не от конца. Хотя в двух словах это выглядит примерно так. Когда человек сексуально активен, он генерирует большое количество энергии или жизненной силы, которая во время обычного оргазма изливается во вне. Если же ты после определенной практики научишься направлять эту энергию оргазма внутрь тела, а затем наверх, то ты испытаешь оргазм всего тела. Такой внутренний оргазм сохраняет энергию и преобразовывает ее в жизненную силу. Описать это невозможно, это нужно пережить. Для того, чтобы достичь подобного переживания, существует определенная практика.

Ты не просто поднимаешь оргазмическую энергию, ты наполняешь ею все органы и железы собственного тела, питаешь их и снабжая дополнительной энергией. Но и это не все. Даосы считают, что в органах тела хранятся наши эмоции. Когда здоровье органа, за счет поднимающейся жизненной энергии будет восстановлено до его изначального, природного состояния, это позволит трансформировать негативные эмоции в положительные.

К примеру: в нашем сердце накапливается нетерпение и вспыльчивость, в печени – гнев, а в почках – страх. Эти отрицательные эмоции порождают отрицательную энергию, которая перерождается в болезни. Выход? «Оргазмическое вытягивание вверх», о чем мы с тобой только что говорили и еще будем говорить. Жизненная

сила трансформирует отрицательную энергию и наполнит твои органы здоровьем и молодостью. Здоровые органы уравновесят органы чувств, и они перестанут нуждаться во внешних стимуляторах.

Помни, что чем больше человек ищет счастья, радости, любви во вне, тем меньше шансов у него их обрести. Единственный выход – обращение к истоку. Но он внутри, а не снаружи. Но нужна сила, чтобы до него добраться. Сексуальное гунфу даосов даст тебе эту силу.

Однако накапливать в теле энергию и не знать, что с ней делать, очень опасно. Поэтому прежде чем практиковать сексуальное гунфу целительного Дао, следует изучить Микроскопическую Орбиту, при помощи которой энергия сможет не просто циркулировать по телу, но и накапливаться в безопасном месте, у пупка. Эту энергию в дальнейшем ты можешь реально использовать и трансформировать в более высокие формы энергий.

Сексуальную энергию в теле женщины вырабатывают яичники. Я расскажу тебе о «яичниковом дыхании», которое высвобождает энергию из яичников и позволяет ее накапливать. Практикуя это упражнение, ты сохранишь энергию жизненной силы, которая в противном случае потерялась бы во время менструации. Из-за чего и почему происходит менструация? По сути, для деторождения. В остальных случаях энергия просто зря расходуется. Обрати внимание, что у кормящей матери не бывает менструаций, так как кровь оттягивается к груди. А у спортсменок? У них часто прекращаются менструации, так как вся энергия уходит на физическое развитие. Кстати, многие женщины делают великолепную карьеру после менопаузы только лишь потому, что имеют возможность использовать энергию, которая раньше поддерживала их месячные циклы. Во время практики «яичникового дыхания» менструальный цикл не просто укорачивается, одновременно решаются все проблемы, связанные с циклами: боли, спазмы, регулярность. Энергия, сохраненная с помощью такого «дыхания», становится частью жизненной силы, продлевая молодость и увеличивая духовную энергию, которая позволит прийти к тому истоку, к тому внутреннему покою, где ты реально сможешь найти любовь и счастье.

Во время сексуального возбуждения не только яичники отдают большую часть своей энергии, но и многие другие органы — сердце, легкие, печень, почки, мозг. Смешиваясь, они образуют сексуальную энергию высочайшей силы, что и приводит к оргазму. Если ты начнешь практиковать «яичниковое дыхание», ты сможешь перемещать эту энергию вверх, к мозгу, тем самым, преобразуя ее. Эта активная энергия оживит твою нервную систему, твой мозг и сохранит молодость. Когда-то этим секретам даосские мудрецы обучали только императриц и императорских наложниц. Что позволяло им

сохранять сексуальную активность, красоту и здоровье на долгие годы.

Те женщины, которые не тренируют яичники, влагалище и шейку матки, упускают жизненную энергию и теряют тонус мышц. Любые проблемы с менструальным циклом и негативные эмоции связаны именно с этой проблемой. Кстати, чтобы установить и сохранить хорошие сексуальные отношения с партнером, ваши энергии должны быть на одном уровне. Именно отсюда возникает необъяснимое влечение между мужчиной и женщиной.

Но когда в процессе жизни сексуальная энергия растрачивается из-за проблем с детьми и неприятными жизненными сюрпризами, влечение исчезает. «Сексуальное гунфу» позволяет наладить отношения, если приобщить к этому партнера. Но развитие мужской сексуальной энергии отличается от женской. Это огромная, отдельная тема, которой мы не коснемся, но литература по ней существует. И при желании с ней можно разобраться.

СЕКСУАЛЬНОЕ ГУНФУ

Сексуальное гунфу состоит из двух частей. «Яичниковое дыхание» – первая часть. Это упражнение позволит восстановить биологическую энергию, без которой невозможно производство яйцеклеток и гормонов, производимых яичниками, надпочечниками и гипофизом. «Оргазмическое вытягивание вверх» - вторая часть. Это упражнение позволяет трансформировать сексуальную энергию и вернуть энергию возбуждения обратно в тело.

Для того. Чтобы разобраться в этой восточной практике, необходимо осознать, что движение энергии по Микрокосмической орбите целиком зависит от силы мысли. Микрокосмическая орбита – это движение энергии от пупка вниз через промежность и поднятии ее затем вверх по позвоночнику к голове. Затем эта же энергия спускается вниз по передней части тела к пупку. Всего в теле существует 32 энергетических канала, каждый соответствует своему органу. Мы не будем рассматривать их подробно, но на двух основных каналах стоит остановиться.

Первый канал – канал действия или канал Инь. Он начинается в точке промежности между влагалищем и анальным отверстием. Движение энергии идет вверх вдоль передней поверхности тела через лобок, живот, сердце и горло. Заканчивается на кончике языка.

Канал управления, или канал Янь, начинается в той же точке, а затем через копчик поднимается по позвоночнику вверх в мозг и спускается к небу в области рта. Это два основных канала Микроскопической орбиты, знание о которых понадобится нам для работы. Когда язык

прикасается к небу позади зубов, он играет роль переключателя, который эти два потока соединяет. Таким образом, эти два канала образуют круг, по которому и циркулирует энергия, питая жизненно важные органы. А это реальная возможность предотвратить старение и исцелиться от многих болезней.

Подобное осознание очень важно, даже если в реальности ты этих потоков не ощущаешь. На Востоке говорят: «Лучшей любовницей является полностью расслабленная женщина, которая понимает, что происходит внутри нее». Видишь, мы опять вернулись к теме расслабления, которое лежит в основе любого совершенствования. Во время расслабления попробуй сосредоточиться на Микрокосмической орбите и почувствуй движение энергии. Постепенно ты начнешь чувствовать тепло в некоторых точках, через которые движется энергия. Ты можешь начать наблюдать за движением энергии с области глаз, а затем мысленно представлять как она спускается к языку, горлу, груди, пупку, а затем, через промежность, копчик и позвоночник вновь поднимается в голову.

ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ

Совершенствование силы яичников невозможно без укрепления мышц в области таза, где находится огромное количество нервных окончаний, лимфатических узлов и кровеносных сосудов. Все меридианы в теле человека, несущие энергию к жизненно важным органам, проходят через эту область. Если мышцы в этой области ослаблены, энергия будет рассеиваться. У пожилых людей мышцы прямой кишки и таза ослаблены, жизненная энергия вытекает, оставляя их немощными. Наиболее эффективный период для практикования «яичникового дыхания» - это время между менструацией и овуляцией, то есть первая половина цикла. В процессе яичникового дыхания из яйцеклетки будет вытягиваться энергия. Ты можешь представить себе ее силу? Ведь это та энергия, которая дает жизнь всему живому на земле. После овуляции «яичниковое дыхание» не является обязательным.

Энергия яичников более плотная, чем энергия жизненной силы, которая нормально циркулирует по Микрокосмической орбите. Чтобы поднять эту энергию к высшему энергетическому центру, необходимо научиться свободному циркулированию ее по Микрокосмической орбите. Сначала процесс будет идти медленно, но затем одной лишь силы мысли будет достаточно для того, чтобы посылать энергию вдоль позвоночника к голове.

Мы используем свой ум, чтобы поднять энергию вдоль позвоночника к голове, а затем опустить через «третий глаз» между бровями, вниз к кончику языка (прижатому к

небу), горлу, сердцу и солнечному сплетению, чтобы в итоге накопить ее в области пупка.

Упражнение включает в себя сжатие мышц промежности, ануса и влагалища. Самая удобная поза — сидя на краю стула с выпрямленной спиной или стоя.

Прежде чем практиковать «яичниковое сжатие», нужно привести к обоим яичникам свое сознание.

Практиковать яичниковое сжатие можно в трех позициях, которые приведены ниже.

Позиция 1.

Сядь на край стула, распределив вес между ступнями и ягодицами. Влагалище и промежность не должны быть стеснены одеждой.

Прижми язык к небу, чтобы объединить передний и задний канал в единую Микрокосмическую орбиту.

Руки на коленях ладонями вниз.

Спина прямая.

Позиция 2.

Встань. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Позиция 3.

Ляг на правый бок, правая нога вытянута, левая, согнутая в колене, лежит сверху.

Левая рука лежит на внешней поверхности левого бедра. Правая рука, согнутая в локте, под головой. Четыре пальца спереди от уха, а большой палец позади уха, слегка отгибает его вперед. Это позволит уравновесить давление в ушах. На левом боку лежать нельзя, так как в этой позиции избыточно нагружается сердце. Во всех позициях дыхание через нос.

Положи большие пальцы рук на пупок, а кончики указательных пальцев соедини внизу живота. Образуется треугольник. Место соединения указательных пальцев называется «дворцом яичников». Отставь мизинцы слегка в стороны и прикоснись к телу. Именно здесь находятся яичники. Начинай легко массировать область яичников, одновременно сжимая и разжимая мышцы влагалища. Сделай короткий вдох и, сжимая влагалище, приведи энергию к «дворцу яичников». (Мысленная концентрация при работе с энергиями очень важна).

Снова сделай короткий вдох, не выдыхая и сжав мышцы влагалища, мысленно протяни энергию вниз к промежности. Задержи дыхание, сохраняя энергию в этой области. Выдохни и возвратись к яичникам, оставив часть внимания на промежности, чтобы удерживать приведенную туда энергию.

С помощью сжатия и расслабления влагалищных мышц, набери энергию во «дворец яичников» и снова, сделав короткий вдох, опусти ее вниз к промежности. Задержи дыхание. Концентрируйся на точке промежности, находящейся между анусом и влагалищем. Выдохни и возвратись к яичникам. Делай по 9 таких подходов ежедневно в течение одной недели.

На второй неделе проводи энергию дальше, к крестцу. Для этого слегка изогни нижнюю часть спины наружу. Собери энергию во «дворце яичников» путем сжатия и расслабления влагалищных мышц. Короткий вдох. Сжав мышцы влагалища, мысленно протяни энергию через промежность и копчик вверх, к крестцу. Задержка дыхания. Внимание на крестце. Выдох. Набор энергии с помощью «яичникового дыхания» и концентрация на «дворце яичников». Одновременно удерживай часть своего внимания на крестце, чтобы сохранить поступившую туда энергию.

Проделай 9 раз. Каждый раз после тренировки расслабься и мысленно проследи движение энергии внутри твоего организма, позволяя ей течь по предложенному тобой маршруту автоматически.

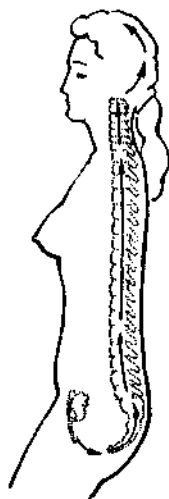
Следующая точка, на которой остановится твое внимание через неделю практики с крестцом, – это точка одиннадцатого позвонка, который расположен в середине спины напротив солнечного сплетения. Эта точка, так же как и предыдущие, обладает способностью преобразовывать сексуальную энергию в энергию жизненной силы. Сделай «яичниковое дыхание» и, набрав достаточное количество энергии во «дворце яичников», коротко вдохни и мысленно протяни энергию через влагалище и клитор к промежности.

Не выдыхая, снова сделай короткий вдох и тяни энергию выше к крестцу, слегка выгнув его наружу. Почувствуй, как активизировалась область крестца, и, не выдыхая, снова сделай короткий вдох и тяни энергию к середине спины, напротив солнечного сплетения. Задержи дыхание и удержи внимание в этой области на несколько секунд. Постарайся почувствовать, как область наполняется энергией, и та течет вверх сама по себе. Чтобы легче было протолкнуть энергию вверх от крестца, можно слегка выгнуть спину в этой области наружу.

Выдохни. Успокой дыхание. Снова набери энергию с помощью «яичникового дыхания», сжимая и разжимая мышцы влагалища и концентрируясь на точке «дворца яичников». Повтори упражнение 9 раз и практикуй его неделю. Не забывай каждый раз расслабляться и наблюдать за движением энергии без каких-либо усилий с твоей стороны.

Следующая необходимая нам точка расположена в верхней части спины у основания шеи. При наклоне головы вниз выступает позвонок - это и есть нужная точка.

Повтори уже знакомое тебе упражнение, чуть удлинив маршрут протекания энергии.



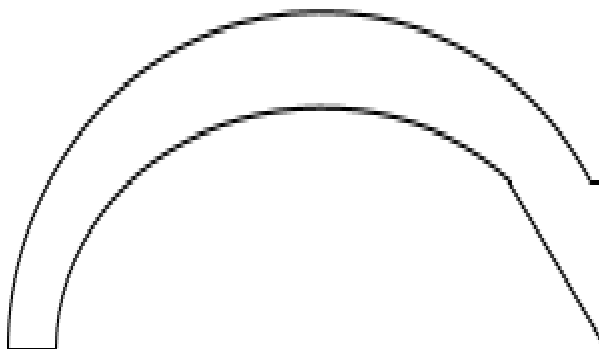
«Яичниковое дыхание». Короткий вдох. Напряги мышцы влагалища и протяни энергию в промежность. Короткий вдох, и энергия протягивается к крестцу. Короткий вдох; протягивай энергию к середине спины и затем сразу же - к точке у основания шеи. Задержи дыхание. Сконцентрируй внимание на точке. Почувствуй энергию в этой области. Расслабься. Повтори 9 раз в течение недели.

Следующая точка расположена у основания черепа. Прodelай подъем энергии по т схеме, описанной выше, и расслабься. Прodelай это 9 раз в течение недели.

Следующая точка – макушка головы. Схема та же. На активных точках прохождения энергии делай короткие вдохи. При концентрации внимания на макушке головы – задержка внимания. Выдох. Расслабление. Сделай 9 раз.

Когда после 9 подходов область макушки наполнится энергией, сделай вращение энергии в голове: 9, 18 или 36 оборотов. Сначала движение идет по спирали против часовой стрелки. Раскручивание идет от центра наружу.

Затем, сделав 9, 18 или 36 оборотов, возвращайся



обратно, «скручивая» энергию от периферии к центру по часовой стрелки.

Это упражнение «оживит мозг», уравновесит активность обоих полушарий мозга, улучшит память, сделает мышление более ясным, поможет справиться с эмоциональной неустойчивостью.

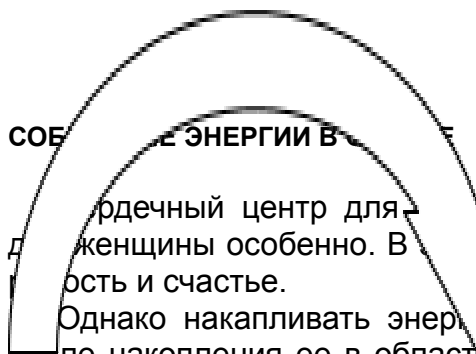
После скручивания спирали прикоснись языком к небу, позади передних зубов. В этом случае энергия яичников потечет вниз к «третьему глазу», через область носа и язык вниз к горлу и к сердцу. Сконцентрируйся на некоторое время в области сердца, наполни ее энергией, ощути покой, радость, любовь, а затем опускай энергию к солнечному сплетению и к пупку. Именно в области пупка возможно безопасное хранение энергии.

ЗАКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ ВОКРУГ ПУПОЧНОГО ЦЕНТРА.

Сконцентрируй внимание на области пупка, на глубине около 1,5 – 2 см. Мысленно закрути энергию против часовой стрелки, сделай 36 оборотов. Движение - от центра к периферии. После этого, изменив направление движения, закрути энергию обратно в пупок, двигаясь от периферии к центру, 24 оборота.

Первоначально используй в качестве направляющей свой палец.

После такого упражнения энергия будет надежно и безопасно храниться в области пупка до востребования, то есть при необходимости организм возьмет ее из этого накопительного центра, а не истощит твои органы.



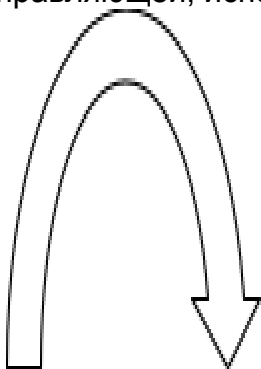
СОВЕРШЕНИЕ ЭНЕРГИИ В СЕРДЦЕ

Сердечный центр для каждого человека очень важен, для женщины особенно. В этом месте мы храним любовь, радость и счастье.

Однако накапливать энергию в сердце можно только после накопления ее в области пупка, чтобы не возникло побочных эффектов типа беспокойства, боли в области

груди и прочего. То есть к моменту накопления энергии в сердце ты должна научиться ее свободной циркуляции по Микрокосмической орбите и накоплению ее в области пупка. Сбор энергии происходит аналогично сбору энергии в области пупка.

Сконцентрируйся в области сердца, то есть на середине груди, на глубине 1,5 - 2 см. Сделай мысленно 36 витков спирали против часовой стрелки от центра к периферии и собери энергию обратно по часовой стрелке, сделав 24 оборота от периферии к центру. В качестве направляющей, используй свой палец.



После того, как ты научишься перемещать энергию по позвоночнику, ты легко сможешь переместить ее из «дворца яичников» сразу в мозг за один вдох. Итак, концентрация на «дворце яичников», зажим мышц влагалища, осознанное поднятие энергии вверх вдоль позвоночника в мозг. Язык прижми к небу, выдох, мысленно

опусти энергию в область пупка.

Одно занятие яичниковым дыханием должно продолжаться около 10 минут, от 4 до 7 раз в неделю. При продолжительной практике менструации прекращаются и сохраненная энергия становится частью жизненной силы. Прекратив практику на два месяца, ты восстановишь месячный цикл, и при желании иметь ребенка эта практика позволит родить здорового и уравновешенного ребенка.

Некоторые женщины используют этот метод как контрацепцию, но исследований на этот счет нет, поэтому имеет смысл предохраняться и в время отсутствия менструаций. Кроме того, менструации полностью прекращаются отнюдь не у всех женщин, у многих всего лишь уменьшается их длительность и обильность. Надо заметить, что при этом происходит исцеление любых заболеваний, особенно связанных с женской половой сферой.

СЕКСУАЛЬНАЯ СИЛА, ИЛИ ЯИЧНИКОВОЕ СЖАТИЕ

Благодаря этому упражнению, выполняемому совместно с яичниковым дыханием, еще более улучшается энергетическое состояние организма. Исчезает бессонница, устраняется нервозность. В случае усталости организм очень быстро восстанавливается. Через месяц ежедневной практики становится ощутимым увеличение силы и здоровья. Практикуй оба упражнения: «Яичниковое дыхание» и «яичниковое сжатие» дважды в день по 15 минут.

Пошаговая инструкция яичникового сжатия:

1. Сядь на стул. Спина прямая. Ноги на ширине плеч.

2. Медленный вдох через нос. Сконцентрируй внимание на горле. Проглоти набранный воздух, представляя его в виде шарика. Направь его к солнечному сплетению.

3. От солнечного сплетения направь шарик к пупку, а затем в область таза, распределив его в обе стороны к яичникам. Плотно сожми мышцы влагалища и проталкивай воздух во влагалище, словно выдувая его из надутго шара. Должно возникнуть ощущение расширения влагалища.

4. Продолжая сжимать мышцы промежности и влагалища, поднимай энергию от «дворца яичников» по позвоночнику в голову. Длительность упражнения от 30 сек до минуты. Кончик языка за передними зубами на небе.

5. Прежде чем выдохнуть, проглоти воздух.

6. Отдохни, делая быстрые и поверхностные выдохи через нос.

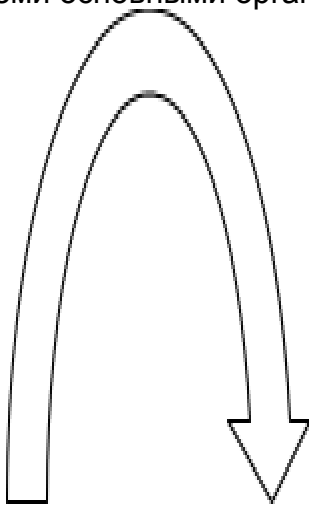
7. Повращай талией.

8. Повтори упражнение. Начинай от 2-х сжатий, постепенно увеличив их до 5.

Возможно увеличения количества подходов до 36. В этом случае вращение в области талии производится после каждых 5-ти упражнений. При правильном выполнении упражнения появляется ощущение тепла или покалывания в области яичников.

«ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ»

Прежде чем приступить к «оргазмическому вытягиванию», нужно активизировать сексуальную энергию яичников желез и органов тела за счет массирования грудей, которые пронизаны многочисленными нервными окончаниями, связанными со всеми основными органами и железами организма.



Последовательность действий следующая.

1. Сядь на стул. Вдохни и энергично разотри ладони. Положи руки на грудь и почувствуй тепло, проникающее из твоих ладоней в грудные железы.

2. Прижми язык к небу.

3. Начинай массаж грудных желез. Используй 2, 3 и 4 пальцы обеих рук. Правой рукой двигайся по часовой стрелке, левой – против часовой. Доверься своим

рукам. Движения должны быть легкими, но в то же время возбуждающими. У каждой женщины свой ритм и сила давления. Твоя задача — почувствовать возбуждение в области половых органов, чтобы провести сексуальную

энергию вверх по позвоночнику, к *гипофизу* (уровень середины лба).

Гипофиз считается железой, из которой активизируются все остальные железы. Он управляет интеллектом, памятью, мышлением, воздействует на рост, обмен и многие другие функции тела.

Для более полного и быстрого возбуждения можно сесть на небольшой теннисный мячик, который своим давлением также активизирует область половых органов.

4. Почувствовав возбуждение, не прекращая массаж грудных желез, проведи сексуальную энергию вверх к гипофизу, а затем опусти к щитовидной железе в области горло, которая отвечает за клеточный обмен в теле и за общее развитие тела и ума.

5. Опусти энергию вниз к *тимусу* (эта железа от ключиц спускается к середине груди наподобие латинской буквы V). *Тимус* – железа омоложения, способная обратить процесс старения. Сконцентрируйся на тимусе. Представь, а еще лучше ощути, что она расцветает, словно цветок, и после этого направь смешанную энергию яичников, шишковидного тела (середина головы), гипофиза, щитовидной железы и тимуса в область груди.

6. Оставь эту энергию в области груди и переведи внимание на поджелудочную железу. Продолжай массаж грудей, мысленно направляя энергию поджелудочной железы в область груди и оставив ее там.

7. Переведи внимание на надпочечники и проведи эту энергию в область груди.

Теперь смешанная энергия всех желез активизирует жизненную энергию органов тела.

МАССАЖ ОРГАНОВ

Железы, так же как и другие органы тела, создают и хранят эмоции — и положительные, и отрицательные. Если орган истощен, отрицательные эмоции легко воздействуют на него. Наполняя каждый орган жизненной силой, мы не просто наполняем его здоровьем, но трансформируем негативные эмоции на позитивные.

Вот основные эмоции, характерные для некоторых органов.

Для области *легких* отрицательные эмоции следующие: печаль, грусть; положительные — чувство справедливости, восприятие, благородство.

Для области *сердца* отрицательные эмоции — самонадеянность, нетерпение. Вспыльчивость, жестокость; положительные — радость, честность, искренность, духовность, любовь.

Для *селезенки* отрицательные эмоции — беспокойство, жалость; положительные — справедливость, сострадание, музыкальность.

Для *почек* отрицательная эмоция – страх; положительные – нежность, спокойствие, бдительность.

Для *печени* отрицательные эмоции – гнев, агрессия; положительные – доброта, индивидуальность.

Продолжая массаж грудей, следуй следующему порядку действий.

1. Сконцентрируйся на области легких.

Представь, как энергия тимуса активизирует легкие. Заполни легкие ярко-белой энергией справедливости, и направь эту энергию к грудным железам.

2. Сконцентрируй внимание на сердце.

Почувствуй, как энергия радости и счастья направляется к грудным железам. Представь, как в области груди, словно в плавильной печи, сплавляются энергии желез и органов, соединяя их в единую, уникальную гормональную энергию, способную омолодить каждую клеточку твоего организма, все железы, органы, все тело.

3. Внимание на селезенке.

Направь энергию сострадания в область грудей и почувствуй ее проявление в грудной клетке в виде некоторого расширения этой области.

4. Продолжая массаж грудей, направь сексуальную энергию из области половых органов и грудных желез к почкам.

Активизируй энергию спокойствия и нежности и подведи ее к грудным железам. Когда ты растираешь грудь, жизненная энергия каждого органа автоматически течет к грудным железам. Ты помогаешь этому процессу собственной концентрацией. Сплавляй добродетели всех органов в единую жизненную силу.

5. Внимание на печень.

Активизируй энергию доброты и направь ее к грудным железам. Сейчас в груди скопилась огромная энергия любви и сострадания. Почувствуй, как соски стали твердыми, а грудь увеличилась в размере. Вся энергия течет в соски. Посиди некоторое время. Пребывая в волне теплого сексуального возбуждения.

Используя мысленную концентрацию, опусти энергию от сосков к яичникам. Почувствуй наполненные энергией грудные железы, и энергию яичников.

6. Сконцентрируйся на дыхание.

Каждый вдох направляй в яичники. Начиная легкое сжатие мышц влагалища. Почувствовав нарастание сексуальной энергии и пульсацию во влагалище, сожми мышцы влагалища и проведи энергию от яичников во «дворец яичников».

Таким образом завершается первая стадия «оргазмического вытягивания». Твоя жизненная энергия теперь состоит из сплава сексуальной энергии и энергий желез, органов и их добродетелей. Прежде чем идти

дальше, практикуй первую стадию в течение недели или двух. При достаточной практике это займет от 5 до 10 минут.

ВТОРАЯ СТАДИЯ «ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ»

1. Сконцентрировав энергию в области «дворца яичников», ты должна приблизиться к оргазму. Глубоко вдохни через нос. Одновременно сожми кулаки и подожди пальцы ног. Стисни зубы и прижми язык к небу. Еще один вдох без выдоха. Втяни вверх всю область промежности, включая анус. Сконцентрируйся. Мысленно проталкивай энергию из «дворца яичников» к промежности, максимально напрягая мышцы. Снова вдохни, почувствуй, как сексуальная энергия собирается в области промежности. Удерживая энергию в этой области, концентрируясь на точке Хуэйинь, расположенной между входом во влагалище и анусом.

Если хватает воздуха, сделай 9 сильных сжатий, вдыхая без выдоха, каждый раз проталкивая энергию из «дворца яичников» к промежности. Когда начнет не хватать воздуха, выдохни и расслабься. Ты почувствуешь, как мечется энергия в области половых органов. Практикуй это упражнение неделю.

2. На следующей неделе. Приведя сплав энергий органов и желез к «дворцу яичников», вдохни, стисни кулаки, пальцы ног и зубы и втяни всю область половых органов, максимально напрягая мышцы промежности и ануса.

Протягивая энергию из «дворца яичников» к промежности, вдохни и через копчик поднимай энергию к крестцу. Удерживай энергию в крестце и продолжай вдыхать без выдоха и вытягивать энергию из «дворца яичников» к крестцу. От 3-х до 9-ти вдохов с возрастающим сжатием мышц. Более сильное стискивание ягодич мышц поможет поднять энергию в крестец. Когда больше не можешь вдыхать, выдохни и расслабься, наблюдая за движением энергии внутри тела.

3. Следующую неделю, выполнив всю подготовительную работу, описанную выше, протягивай энергию к середине спины. Снова используй от 3-х до 9-ти вдохов-сжатий, каждый раз приводя энергию из «дворца яичников» к середине спины. Затем выдохни и расслабься. Продолжай мысленно наблюдать за движением энергии, проводи ее мысленно от «дворца яичников» к середине спины.

4. Следующую неделю работай с основанием шеи. Используй рекомендации, изложенные выше.

5. Следующая неделя – основание черепа.

6. Следующая неделя – проведение энергии к макушке головы.

Проведи энергию к макушке головы через промежность, крестец, середину спины, основание шеи и основание черепа из «дворца яичников». Держи спину прямой, глаза подними вверх к макушке, язык прижми к небу. Тяни энергию, практикуя 9 сильных сжатий-вдохов и отводя энергию от «дворца яичников» к макушке. Почувствуй уменьшение сексуальной энергии в нижних центрах. После 9-ти вдохов закрути энергию спиралью от центра к периферии против часовой стрелки, а затем обратно по часовой 9,18 или 36 раз. Закончив спираль, выдохни, расслабься и почувствуй, как энергия входит в мозг. Кончик языка за передними зубами у неба. Почувствуй, как избыток энергии стекает к «третьему глазу», носу, горлу, сердцу и через солнечное сплетение — к пупку, где она может безопасно храниться.

Когда энергия входит в голову, возникает удивительное ощущение свежести и благополучия. Помни, что в результате этой практики активизируются все органы и железы тела.

Практикуя это упражнение, ты научишься вытягивать сексуальную энергию вверх из яичников до макушки за одно усилие, используя только силу мысли.

Чтобы почувствовать сексуальную энергию, требуется время, не спеши. Выполняй упражнение в своем темпе вдохов и выдохов. Постепенно все больше используй силу мысли, а не тело. Руководствуйся своим ощущением энергии в теле.

По ходу практики энергия, которая соберется в голове и начнет стекать вниз к пупку будет становиться все гуще и ощущаться, как мед. Некоторые люди даже различают ее вкус в различные дни. Кому-то это напоминает мед, кому-то шампанское, кому-то — нечто металлическое.

ОРГАЗМ ОРГАНОВ

После того как ты переместишь энергию оргазма из яичников вверх по позвоночнику, а затем опустишь ее в пупок, то есть сделаешь полный круг по Микрокосмической орбите, опусти энергию оргазма в яичники и оттуда направляй ее в левую и правую почки. Почувствуй, как почки окутывает энергия любви и сострадания, энергия подлинной жизненной силы.

Если ты была упорна в своих занятиях, если твои действия были правильными, ты испытаешь оргазм почек, а затем и других органов, к которым направишь энергию оргазма. Описать словами подобное переживание органов невозможно. Мало того, каждый орган дает свое переживание оргазма.

Далее ты следуешь по приведенному ниже маршруту и наполняешь энергией оргазма орган:

1. к селезенке (слева) и печени (справа);
2. к левому и правому легким;

3. к левой и правой сторонам мозга.

Потренировавшись в течение недели с этим маршрутом, «проложи» следующий:

1. Вдохнув и сжав мышцы промежности и ануса, води энергию оргазма к сердцу;
2. К тимусу. Удели этой железе молодости особое внимание.
3. Далее следует щитовидная железа.
4. Гипофиз – место «третьего глаза».
5. Шишковидное тело – центр головы.
6. Макушка.

Во время «оргазмического вытягивания» напрягаются только мышцы промежности и ануса. Помогай продвижению энергии с помощью концентрации внимания на том органе, куда подводится энергия оргазма.

После овладения техникой «оргазмического вытягивания» требуется всего несколько минут в день, чтобы почувствовать, как сексуальная энергия наполнит все твои органы и железы.

Оптимальное количество полных циклов - от 6 до 9, каждое вытягивание состоит из 9 сильных сжатий. Идеальное время - с 11 до 13 и с 23 до часа ночи. В это время энергия более текучая. Если это время неудобно для тебя, выбери любое, главное - практикуйся, и ты преуспеешь.

При полном недостатке времени после овладения практикой можно сделать всего один цикл полного «оргазмического вытягивания» для поддержания формы.

Для тех же, кому эта практика придется по душе, возможно увеличение циклов от 9 до 18 и даже 36.

НЕСКОЛЬКО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СОВЕТОВ И ПРИМЕЧАНИЙ

1. После каждого «оргазмического вытягивания» нужно помассировать грудь и половые органы.

2. Нельзя практиковать «оргазмическое вытягивание», лежа на спине или левом боку.

3. Практика возможна не раньше, чем через час после приема пищи.

4. Выступивший во время занятий пот в области лба надо втереть в кожу, так как он имеет полезные свойства.

5. Вдох только через нос.

6. Каждой женщине нужен свой интервал времени, чтобы почувствовать, как энергия течет из яичников. Если ничего не происходит впервые две-три недели, не отчаивайся – продолжай, и ты получишь результат.

7. Тренируй способность к концентрации. Это при работе с сексуальной энергией отразится на всей твоей жизни.

8. Во время расслабления и отдыха закрывай глаза и следуй мысленно за энергией, наполняющей твоё тело.

9. Практика запрещена при венерических заболеваниях.

10. Возможное увеличение газов уменьшается через один - два месяца практики.

11. Во время оргазма при занятиях любовью стисни ягодичы и мышцы промежности и проведи энергию из нижней части тела вверх по позвоночнику и вниз к пупку. Продолжай циклическое движение до тех пор, пока оргазм не переместится в органы, железы и мозг.

Часто описанная практика вызывает закономерные трудности, особенно у человека, который никогда прежде не занимался никакими практиками, связанными с тонкими энергиями. Вообще всегда очень важен личный контакт с мастером или учителем, хотя и рассказ может натолкнуть на правильную мысль и верный путь.

Лучше всего «раскачать» сначала свою энергетику у практикующего мастера. В этом отношении занятия цигун — самый хороший вариант. Начни свой путь с ним и продолжи его развитием сексуальной энергии самостоятельно. Если нет возможности встретиться с мастером, начинай сама. Если ты полна желаний, если запасешься терпением, ты пожнешь плоды успеха — не сомневаюсь.^{8*}

Эмма наконец закончила длинный рассказ и устало откинулась на спинку стула.

— А шестое упражнение из «Ока возрождения»? — осторожно напомнила Аня.

— Шестое упражнение? — Эмма удивилась. — А кто тебе о нём рассказал?

— В том-то и дело, что не рассказал, - ответила Аня. — Вчера Вячеславом сказал мне об «Оке возрождения» все, кроме последнего шестого упражнения, он решил, что вы это сделаете значительно лучше.

— Странно, - Эмма пожала плечами. — Я, конечно, могу тебе рассказать об этом, только я плохо понимаю, с чего Вячеслав решил, что у меня это получится лучше, чем у него.

Хотя, если учесть, что шестое упражнение затрагивает умение управлять сексуальной энергией, то, возможно, это было логично. Так как после сегодняшнего разговора тебе легче будет понять, о чём, собственно, идет речь. Сама я не использую это упражнение, так как практикующий его должен полностью отказаться от сексуальной жизни. Причем решение принимается раз и навсегда. Но я готова

^{8*} Для получения дополнительной информации о совершенствовании сексуального гунфу в паре советую обратиться к книге Мантека и Мэниван Чиа «Совершенствование женской сексуальной энергии». (Киев, 2000)

тебе рассказать о нем - кто знает, может быть, оно тебе пригодится значительно раньше, чем я предполагаю.

Практикующий шестое упражнение должен первоначально добиться восстановления высокой сексуальной потенции с помощью первых пяти упражнений из «Ока возрождения» и только потом переходить к шестому, повторяю, только в том случае, если весь его интерес к сексу исчерпан. Сама понимаешь, что таких людей немного. Я не встречала практикующих его, но из достоверных источников известно, что это подлинный эликсир молодости.

Выполняется упражнение один раз в день, максимальное количество повторов - девять.

Увеличивать количество повторов нужно постепенно, начиная с трех и ежедневно прибавляя по два. Упражнение также используют и в течение дня при возникновении сексуального желания, чтобы перевести сексуальную энергию в жизненную силу. В этом случае можно не наклоняться вперед, как это будет описано ниже, а просто сделать полный выдох. Обычно достаточно трех повторений, чтобы переплавить сексуальное желание в жизненную силу.

Итак, как выполняется упражнение.

ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ «ОКА ВОЗРОЖДЕНИЯ».

Стоя прямо, согнутые в локтях руки ладонями опираются о бедра, делаешь глубокий вдох носом. Затем, сжимаешь и подтягиваешь все мышцы половой сферы, включая мышцы анального отверстия. После этого быстро наклоняешься вперед и резко выдыхаешь воздух через рот со звуком «Ха-а-а-а», удаляя полностью воздух из легких. После этого втягиваешь полностью живот и выпрямляешься, прижимая подбородок к подъяремной выемке у основания шеи. Руки на поясе. Стоя с втянутым животом, удержи дыхание настолько, насколько сможешь, после чего расслабься, подними голову и сделай глубокий вдох. Отдышись и повтори. Как ты понимаешь, сделать это упражнение на полный желудок вряд ли удастся, это стоит учитывать. Вот и все упражнение, очень простое на первый взгляд. Хотя, все гениальное просто.

— Эмм... — раздался за спиной у Ани мелодичный смех третьего. — И она постукивала часам на руке.

— Привет. Ты так неслышишь? Всегда подходишь... Спасибо, что напомнила, — Эмма тихо соскользнула с дивана. — Анечка, я сказала тебе, чем располагаю, больше никакими секретами я не владею, и становлюсь истинно бесполезным собеседником.

— Ну что ты, Эмма, - Аня обиженно распахнула глаза и обратилась за поддержкой к Анне.

— Это она так себе цену набивает, - рассмеялась Анна, на что получила укоризненный взгляд со стороны Эммы.

— Все, пока, - в конце концов, дружелюбно бросила Эмма напоследок и поспешила на выход, крикнув: - Увидимся!

Аня, проводив ее глазами, обернулась и заметила, что Анна прошла в клуб, не раздеваясь, и теперь ждет, когда теплая сцена расставания подойдет к финалу. Заметив взгляд Ани, она сразу же спросила:

— Готова?

— К чему? – удивилась Аня.

— К флоромансии, - улыбнулась Анна.

— Что, прямо сейчас?

— Да, а что тебя смущает?

Аня оглянулась, но обнаружила за спиной обычную ночную жизнь клуба.

— На этот раз придется нам прокатиться в гости, - вновь улыбнулась Анна.

— Почему бы и нет. - Аня встрепенулась. Она и не помнила, когда в последний раз была в гостях, тем более в три часа ночи. – Это просто здорово!

— Вот и чудесненько, - нараспев проговорила Анна свое любимое словечко, и, стащив Аню со стула, увлекла ее за собой.

ВСТРЕЧА 8. *Ольга. Вы уверены, что приворот любимого освежит ваш цвет лица? О настоящей магии. Программирование идеального партнера. Флоромансия.*

Анна нажала на звонок, а затем легко толкнула дверь, которая оказалась открытой. Никто не вышел навстречу. Однако, из глубины комнаты, освещаемой мерцанием свеч, раздался доброжелательный голос.

— Проходите, не стойте на пороге, я вас жду.

Аня вошла первой и пристально посмотрела на женщину: светлые глаза и темные волосы, легко касающиеся плеч, мягкая улыбка и доброжелательный взгляд.

Она оглянулась к свечам. Огоньки пламени вытянулись, словно приветствуя, и Аня потянулась вслед запаху полевых цветов, легким облачком, вспорхнувшим с зеркала, а затем, вдруг, радостно кивнула. «И сны становятся явью», - короткой вспышкой вспыхнуло в сознании.

— Садитесь, - сказала женщина, - зови меня Ольгой, - обратилась она к Ане и на секунду задумавшись, Ольга без всяких предисловий начала:

— Сейчас, Аня, мы отправимся с тобой на берег моря, а потом я покажу тебе путь к себе. Он будет ни долог, ни

короток, ни труден, ни легкий, ни тускл и не светел, он будет нарисован твоей мыслью, твоей волей, твоей любовью, а когда ты устанешь, ты закроешь глаза и будешь рисовать сны, а потом забирать небесные картины в реальность, чтобы наслаждаться в них жизнью на земле.

— Слушай же, - медленно произнесла Ольга и провела рукой по подлокотнику кресла. Шорох волны заставил Аню забыть, что она в комнате, и она легко опустилась на песок. Аня сидела чуть позади и немного в стороне от Ольги, наблюдая и прислушиваясь.

Она слышала, как море жаловалось своей давней знакомой на равнодушие и жестокость людей. Пенистые барашки грустно подбирались к самым ногам, вспоминая чистоту и благодать давно минувших дней. Грозовые тучи висели низко над головой, заставляя прислушиваться к чему-то незримому. На горизонте медленно развернулось сияние. Приблизившись, оно яркими всполохами красок заставило смолкнуть воду и небо.

Аня переводила взгляд с Ольги на светящийся кокон и вдруг отчетливо увидела лик неземной красоты, явно проступающий сквозь переливы радужного света. Его губы едва шевелились, а Ольга кивала в такт его неслышным словам. Аня отчетливо это видела, но слов разобрать не могла. Сполохи света, волнами расходящиеся по воде, достигли берега и прикоснулись божественной любовью к руке Ани, словно приглашая и успокаивая. Внезапно яйцо сжалось в упругий небольшой шар и, стремительно взмыв вверх, пробило грозовой заслон и скрылось из виду.

На секунду ослепительный луч света прорезал толщу воды, и начался настоящий ливень. Ольга, схватив Аню за руку, потянула ее за собой, и через секунду обе сидели в освещенной свечами комнате, стряхивая капли дождя с чуть намочших волос. Аня, поймав на себе доброжелательную улыбку Анны, с нетерпением спросила:

— Что он сказал вам?

— Придет время, и ты услышишь его сама, - ответила Ольга и, улыбнувшись, протянула Ане тетрадь. — Пиши свой первый урок по настоящей магии. Усвоив его, ты поймешь, что ни один любовный приворот не сможет освежить цвет твоего лица, если в твоём сердце вместо подлинной любви живет лишь иллюзия этого чувства. Ты поймешь, что удивительный волшебник живет в недрах твоего существа, а не в соседней парадной. И к этому волшебнику не нужно стоять в очереди, не нужно платить денег, не нужно ничего, кроме доверия и любви, терпения и веры. Путь к этому волшебнику очень короткий, но нужно истинное стремление к встрече с ним.

Коли рядом с тобой сидит Анна, значит, ты уже прошла серьезную подготовку для этой встречи. А теперь, давай по порядку.

В начале любой магической практики лежит обыкновенное умение расслаблять свое тело.

Аня кивнула.

— Хорошо. - Увидев понимание в глазах Ани, Ольга продолжила. - Расслабившись и не открывая глаз, ты можешь отсчитать от 5 до 1 и представить себя на вершине лестницы, ведущей к таинственной двери. Спустись по ней и прикоснись к дверной ручке. Не нужно никаких усилий, чтобы отворилась дверь, ведущая в твой внутренний мир - такой же реальный, как и то, что окружает тебя сейчас. Но помни, что ключ - это доверие и любовь.

Войди в свой внутренний мир. Я не знаю, каким ты увидишь его. Сейчас ты была в гостях в моем внутреннем мире, кто знает, может быть, он окажется близок и тебе. Когда ты попадешь в свой внутренний мир, расположись в нем со всеми удобствами и начинай творить. Помни, что сотворенные образы, наполненные твоей верой, обязательно проявятся в реальности, если ты запасешься терпением и позволишь времени позаботиться о лучших сроках для их проявления^{9*}.

Сейчас мы научимся с тобой создавать в своем внутреннем мире идеального партнера. Используя ту же методику, ты в дальнейшем можешь создавать любые образы-желания. Потребуется удобное кресло и огромное зеркало, которые ты создашь силой твоей мысли в твоём внутреннем мире. Представь их себе. А затем опустишься в кресло.

Прежде чем ты визуализируешь своего партнера в зеркале, составь список требований к своему возлюбленному. Но остановись на трех наиболее важных качествах — тех, без которых ты действительно не мыслишь мужчину рядом с собой. Если же твой список слишком длинен, это говорит всего лишь о том, что, по большому счету, ты вовсе не стремишься замуж. Предъявляя такие завышенные требования, на подсознательном уровне ты понимаешь, что их нереально применить ни к одному конкретному человеку. Ты прячешься за свой гигантский список, как за ширму, спасаясь от реальности жизни и возвращаясь к такому понятному, такому отлаженному одиночеству.

После того, как ты определишь для себя, что же тебя действительно более всего волнует в избраннике, представь свою одинокую фигуру в зеркале напротив, обрати внимание на цвет рамы, он темно - синий. Подойди к зеркалу и сотри это изображение, а раму покрась белой краской. Замечательно.

Теперь постарайся увидеть себя рядом с любимым человеком. Важно не представлять его внешность

^{9*} Подробный тренинг приведен в книге Л. Дмитриевской «От успеха к процветанию».

детально, а увидеть, как ваши фигуры буквально излучают любовь и счастье.

Садись в кресло и начинай программирование:

«Я привлекаю к себе мужчину, который отличается преданностью, искренностью, жизнелюбием, подлинной духовностью. (Используй для программирования свой список.)

Я восхищаюсь этими качествами, они откладываются в моем подсознании и становятся частью меня. Я знаю о законе притяжения и привлекаю мужчину в соответствии со своим подсознательным убеждением. Я привлекаю именно того мужчину, чьи характеристики запечатлены в моем подсознании. Я уверена, что могу дополнить его счастье. Я знаю, что он ищет меня, а я ищу его.

Я могу предложить ему все, чем богаты мое сердце и душа. Мое радостное сердце и здоровое тело принадлежат ему, и он отдает мне то же самое. Все взаимно: я даю и получаю. Он любит мои идеалы, а я люблю его идеалы. Он не желает насильно переделывать мой характер, а я не хочу посягать на его личность. Мы любим друг друга и взаимно уважаем свою любовь и свободу. Предвидящий интеллект знает, где находится этот человек, и глубокая мудрость моего подсознания уже сводит нас вместе неизвестным мне путем, и мы тотчас узнаем друг друга.

Я прошу об этом свое подсознание, которое знает, как выполнить мою просьбу. Я благодарю за искренний ответ».

После этого дополни программирование своего возлюбленного формулой исполнения желаний.

ФОРМУЛА ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Когда образ твоего идеального партнера выкристаллизовался, пошли в его сторону поток энергии и любви из 3-х точек: *межбровья, сердца и солнечного сплетения*. Удерживая образ в потоке света в течение 3-5 минут, произноси 3 раза следующую установку:

Мое желание исполнено
Силой оно наполнено.
Сила Богом дана.

Эту формулу можно применять для осуществления любого желания. А вот насколько потребность твоя истинна, можно проверить. Если, сосредоточившись на желании, ты способна ощутить ликование по поводу того, что оно уже осуществилось, и сохранить этот внутренний экстаз исполнения собственного желания на некоторое время, тогда - да, твое желание стоит затраченной для этого энергии, стоит того, чтобы воплотиться в реальности.

После этого тебе нужно обязательно выйти из внутреннего мира с помощью обратного счета, от 1 до 5. При счете «пять» сделай глубокий вдох, согни руки в локтях, потянись ногами вперед, словно касаясь стены, на которой записаны все твои желания, и повтори: «Я чувствую себя великолепно. Все мои желания исполняются правильно и вовремя. Я люблю и любима. Я открыта для всех благ Вселенной».

— А как же путь? - перебила Аня.

— Путь? - Ольга искренне удивилась. - Но это и есть начало твоего пути. Он внутри тебя. Научись доверять себе. Вся сила внутри тебя.

— А может быть, у вас все-таки есть какой-нибудь красивый обряд или заговор? – смущенно спросила Аня у Ольги, которая в ответ покосилась на Анну и усмехнулась.

— Заговоры не решат твоих проблем, - ответила она, - часто они становятся источниками новых бед. Есть, правда, один красивый обряд, абсолютно безвредный, видимо, о нем тебе успела шепнуть Анна. Если понравится, пользуйся на здоровье. Называется *Флоромансия*.

ФЛОРОМАНСИЯ

Когда тебе становится тоскливо и одиноко, купи или сорви 7 или 8 роз. Удали шипы и поблаговари растение за жертву. Затем в полном одиночестве исполни следующий обряд.

Поставь цветы в вазу. Рядом установи зеркало - так, чтобы видеть свое лицо. Сядь поудобнее. Возьми из вазы один цветок, закрой глаза и начинай гладить лепестками себя по волосам, лбу, ушам. Затем спускайся вниз по щекам, коснись подбородка. Раскройся навстречу любви, энергии, излучаемой растением. Одновременно произноси такие слова:

«Я вижу любовь»

Поднеси цветок к лицу. Вдохни аромат, пей его благоухание. Пусть он наполнит твою душу:

«Я вдыхаю любовь»

Открой глаза:

«Любовь в моих руках»

Прижми цветок к сердцу так, чтобы лепестки его разошлись и сердцевина прижалась к твоей коже.

«Я чувствую любовь»

Затем коснись цветком живота и скажи:

«Я впитываю любовь»

Затем, держа цветок перед собой, посмотри на него, на свое отражение в зеркале и, не сводя с него глаз, проговори следующее:

*Любовь передо мной,
Любовь позади меня,
Любовь рядом со мной,*

*Любовь надо мной,
Любовь подо мной,
Любовь внутри меня,
Любовь исходит из меня,
Любовь идет ко мне,
Я любима.*

После этого поставь цветы в вазу на видное место и каждый раз, проходя мимо, вспоминай сказанные тобой слова.

— Все, - сказала Ольга, заметив, что Аня, прекратив писать, выжидающе на нее смотрит.

Анна, скромно опустив глаза, попросила:

— Скажи ей заговор от ревности, вдруг пригодится. Он ведь тоже, вроде бы, абсолютно безвредный?

— Замечательно. Начали за здоровье, а закончим...

— Абсолютно безвредными заговорами, - закончила Анна.

— Ну, ну, - Ольга усмехнулась. — Ладно, пиши.

— Этот заговор лучше всего делать по вторникам.

Три раза налей воду из-под крана и слей, а в четвертый налей и оставь.

Накали нож (не с деревянной ручкой) на огне, а затем опусти раскаленное лезвие в воду и держи в ней, пока читаешь заговор:

*«Как эта сталь в воде охлаждается,
Так и сердце мое не гори, не кипи,
Не шуми по рабу божьему (имя)
Холодно. Остынь. Аминь»*

После чего умойся этой водой, а то, что останется - выпей.

И помогает? — на этот раз улыбалась Аня.

А почему нет? Если веришь - поможет, не веришь - не поможет. Вы попросили - я сказала. А выбор уже за вами. А по большому секрету добавлю, что пока сердце свое от страстей не очистишь, никакие заговоры не помогут. А сердце от страстей очистить — целый путь. И тут не заговоры надо читать, а молитвы.

Звонок в дверь прервал Ольгу, и пока она выходила в прихожую, Аня взяла лежащую на столе книгу и загадала: «Что принесет мне завтрашний день?» Открыв наугад страницу, она остановилась взглядом на короткой фразе: «Человек не грибок, за день не вырастет». Аня улыбнулась и отложила книгу.

В этот момент в комнату не столько вошел, сколько ворвался молодой мужчина, занимая собой все пространство и время. Сначала Аня еще пыталась привлечь внимание Ольги, чтобы задать невысказанные вопросы, но вскоре оставила эту попытку, захлебнувшись в чужих словах и ненужной ей информации.

Обрывки слов доносили до ее сознания существование гигантских людей, населяющих планету так задолго до ее сегодняшнего чудесного утра, что ей не было до этого

никакого дела. «Бактериальная магия» переплеталась с толпами желающих расширить свое сознание всего за 10 дней за ничтожно мизерную плату. Потом эта благодарная толпа уже с расширенным сознанием неслась по жизни, куда — Аня не могла разобрать, неслась, чтобы возвеличить сидящего напротив нее человека, который в этот момент уже находился в своем рассказе среди ночи в залитом лунным светом лесу и готовился завладеть цветком папоротника и понять голоса птиц и зверей. И говорил, говорил, говорил.

Анна легко дотронулась до руки Ани и глазами показала на дверь. Аня поняла и встала.

Ольга беспомощно развела руками, показывая глазами на странного гостя, и тепло попрощалась с Аней. Прежде чем закрыть дверь, она шепнула, словно напоминая:

— Вся сила внутри тебя, помни об этом, Анна.

Аня оглянулась на Анну, но та была уже у лифта, и последние слова явно предназначались не для той. Она благодарно сжала руки Ольги и выскользнула в подъезд.

За ночь выпал снег. Стоя у обочины заснеженной дороги, Анна, отведя глаза в сторону, грустно сказала:

— Анечка, я, наверное, тебя огорчу, но мы с тобой теперь не скоро встретимся.

— Почему? – голос Ани неожиданно прозвучал низко и хрипло, а в груди все сжалось.

— Мне нужно уехать, а тебе необходимо начать работать над собой. У тебя достаточно хорошего материала, который действительно поможет тебе сделать первые шаги и изменить свою судьбу. Пойми, никакие, даже самые чудесные ночи и самые душевные разговоры ничего не сделают до тех пор, пока ты не приступишь к практике самостоятельно.

— Но я ведь увижу тебя?

— Да, - не задумываясь, ответила Анна. – Примерно через год.

— А Эмма? Алик? Вячеслав? Я могу их найти в клубе, если станет совсем тоскливо?

— Лучше не нужно. Они бывают там не каждый день. Однажды наткнувшись на чужое равнодушие, ты можешь снова впасть в тоску, а тебе это сейчас противопоказано. Закрой свою душу и свои двери перед теми, кто попытается увести тебя с твоего Пути. Тебе нужны силы, и если нет тех, кто готов поддержать тебя, пусть Господь Бог и твое отражение в зеркале станут для тебя подлинными друзьями.

— Как больно, - тихо произнесла Аня.

— И странно? – спросила Анна.

Она обняла Аню и замерла на несколько секунд. А затем, остановив такси, попросила:

— Пожалуйста, садись и уезжай. Я не поеду. Мне недалеко, дойду пешком. Я очень тебя прошу, - добавила Анна, видя Анину нерешительность. – Садись.

Словно под гипнозом, Аня села в машину и, назвав адрес, обернулась к окну.

Ровный свет фонаря лился на заснеженные волосы стоящей Анны. Внутри все перевернулось. Ане хотелось только одного - никогда не оставлять эту ставшую такой родной женщину, но машина тронулась и, свернув в ближайшую улицу, отрезала Аню от волшебных прогулок последних ночей.

Вжавшись в сиденье, она бормотала сквозь слезы:

— Я могу, я все могу.

Сто раз, Анечка, каждый день, - раздавался в ушах знакомый голос Анны. – Ты действительно можешь. Ты справишься. Я верю в тебя. Я всегда рядом. Я всегда с тобой. Тебе понадобится совсем немного времени, чтобы осознать это до конца.

ПРОГУЛКА V

ВСТРЕЧА 9. *Через год. Встреча с собой.*

Аня подошла к окну и вдохнула ворвавшийся в приоткрытую форточку запах осени. Этот, до боли знакомый, запах времени года – запах перемен, едва уловимый и такой очевидный, проникнул в самую глубину ее души и успокоился. Глухо и сонно ударили часы. Аня оглянулась. Ровно два часа ночи. Она вспомнила, как стояла у окна год назад, охваченная отчаяньем и одиночеством в пустом и холодном доме...

Как же много изменилось за это время. Аня вспоминала периоды отчаянья, перемешанные с мгновениями подлинной радости и уверенности в себе, недоверчивое и вопрошающее лицо мужа, постепенно снимающего маску лжи, и устало останавливающегося у порога....

Аня внимательно посмотрела в лицо спящего в комнате мужчины. Лунный свет мягко падал на знакомые черты. Внутри, в самом сердце, медленно разлилось тепло. Пройдя через предательство, ложь, измену, одиночество, страдание и темноту, она была охвачена безмерной благодарностью к человеку, сыгравшего в ее жизни роль сурового, но такого необходимого ей учителя. Вспоминая себя, пустоту своих будней, энергию, растраченную на мелкие придирки и генеральные уборки, Аня содрогнулась. Она могла бы никогда не выскочить из этого водоворота, если бы, если бы самый близкий ей человек не заставил, пусть и жестоко, пристально заглянуть в ее

собственную душу, и разглядеть колоссальный запас сил, любви и подлинного желания жить.

Господи, Господи, подари мне еще одно чудо, подари мне встречу с той, кому обязана я сегодня своей радостной, наполненной любовью жизнью, - шептала Аня, глядя в осеннее, чистое небо с такими редкими северными звездами. Она прижала сложенные вместе ладони к губам и закрыла глаза, словно пытаясь разглядеть ответ в глубинах своего существа.

Замерев на доли секунды, она улыбнулась и на цыпочках вышла из комнаты, бесшумно затворив дверь. Она знала, куда ей нужно идти, она знала, что сегодня встретит ту, к кому весь этот год стремилось все ее существо. Она распахнула дверь, и осень заключила ее в свои объятия, а ветер взъерошил непослушную прядь, встречая старую знакомую, которая так любит ночь и ее чудеса.

Зайдя в бар, Аня ощутила пристальное внимание собравшейся публики, изучающее женское и явно заинтересованное мужское. Равнодушным остался лишь подвыпивший посетитель у стойки, пытающийся сосчитать постоянно выскальзывающие из его рук купюры. Легко улыбнувшись всем и никому, как когда-то научила ее Анна, она небрежно скинула черный, элегантный плащ на руки подоспевшего распорядителя и, более ни о чем не заботясь, двинулась к хорошо забытому высокому стулу у стойки.

«Шарман», - уловила прошелестевший рядом вздох Аня, и незаметно подмигнула пойманному в зеркале собственному отражению.

Точеная фигурка, в безукоризненно обтягивающих черных брюках и ажурной, мягко очерчивающей изгиб спины и высоту бюста черной кофточке, привлекала внимание удачно подобранными ярко красными всполохами аксессуаров. Легкий красный шарф, колеблясь при движении, оставлял тонкий запах дорогих вечерних духов, а великолепный алый пояс, подчеркивающий точеную талию, соперничал с тем же оттенком изящной сумочкой.

Анны на условленном месте не было, и лицо Ани слегка омрачилось, потому что для нее самым важным было одобрение именно этой женщины, перед которым хвалебная песнь целого света не шла ни в какое сравнение.

— Анна! — знакомый бармен радостно протянул руки навстречу Ане. — Какими судьбами? Целый год, целая вечность без тебя, красавица! Чем заслужил такую неблагосклонность? Ваши ручки, мадам. Нежнейшие, бархатные ручки, — бармен с нежностью поцеловал каждый отточенный ноготок на руке Ани, и она искренне смутилась. Он никогда не вел себя так по отношению к

ней. Это была привилегия Анны - вызывать бурю эмоций и нежной привязанности.

Аннушка, это тебе, — бармен положил небольшой конверт рядом с Аней и с нежностью провел рукой по кромке ее волос, отодвигая от глаз непослушную прядь. — Дождается тебя это письмецо уже год. Так что цени. Берег пуще собственной жизни, - улыбался Костик.

Удивленно приподняв брови, Аня заметила только выведенную неровным, но твердым почерком надпись: «Для Анны, лично в руки».

— Но это для Анны, - виновато улыбнулась она Косте и отодвинула письмо.

Костя искренне удивился.

— Не понял. Ты разве перестала быть Анной, с тех пор как мы не виделись?

— Я Аня, Костя, - попыталась напомнить бармену свое имя Аня.

— А, ты в этом смысле. Решила сократить дистанцию? — Костик игриво наклонился к ничего не понимающей Ане. — О-кей, Анечка, условия принимаются. Просто когда-то ты запретила мне называть тебя иначе, чем Анна. Не позволяла перейти границу между потрясающей женщиной и потрясающим барменом, — Костя рассмеялся. — Давай, читай. А я пока займусь этим чудиком, а то он до утра не рассчитается, — кивнул Костя в сторону подвыпившего мужичка. — Кстати, это тоже тебе. Прямо сегодня передали. И он, пододвинув к Ане дорогую кожаную папку, отошел к посетителю. И хотя Аня понимала, что все эти вещи к ней не могут иметь отношения и стоит, пожалуй, дожждаться Анну, чтобы передать ей письмо и папку, однако сердце настойчиво требовало надорвать конверт и заглянуть вовнутрь.

Рука Ани замерла в нерешительности на несколько секунд, а затем, уверенно надорвав конверт, она прочитала слова, которые потрясли все ее существо.

«С возвращением, АННА! Я очень надеюсь, что ты больше никогда не забудешь о том, что ты удивительная и великолепная женщина. Ты уникальна! И впереди тебя ждут потрясающий Успех, Любовь и подлинное Счастье. Твоя Анна».

Прижав дрожащей рукой листок бумаги к груди, Аня немигающими глазами смотрела перед собой. Слезы, застлавшие глаза, виновато скользнули по щеке и Аня, очнувшись, посмотрела на Костю, который поставил перед ней чашку зеленого чая с жасмином и ломтиком лимона.

Твой любимый чай, ласточка, - сказал Костя и обратился к подошедшему к стойке посетителю.

Аня, вернее Анна, осторожно пододвинула к себе папку. Затем положила ее к себе на колени, не рискуя сразу открыть. Затем, набравшись мужества, она резко распахнула ее и увидела подписанный контракт на сценарий, на обсуждение которого и причитающегося за

него баснословного гонорара ей потребовался почти месяц. Папка, которую она перестала придерживать, скользнула на пол и Анна, торопливо встав со стула, нагнулась и бережно взяла ее в руки. В этот момент ее глаза вдруг встретились с устремленными прямо на нее, полными невыразимого отчаяния глазами молодой женщины, стоящей у самого входа в бар и не решающейся сделать шаг.

Единственным свободным местом в баре был высокий стул у стойки, рядом с Анной. И тогда, она внезапно все поняла. Широко и уверенно улыбнувшись, Анна кивком головы пригласила к себе Ту, которая уже встав на Путь, даже не осознавала, что следующий шаг изменит всю ее жизнь.

ПРИМЕЧАНИЕ ОТ АВТОРА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ-СКЕПТИКА

Я не берусь прокомментировать последнюю главу книги, так как есть вещи, не подлежащие определению. Но возвращение к себе - момент всегда поистине трогательный и впечатляющий, и я от всей души желаю

каждой из вас пережить этот душевный миг как можно скорее в своей жизни.

— Но ведь это неправда! - воскликнет возмущенный Читатель. - Где невыдуманная история, обещанная в начале книги?

Прав ли этот Читатель?

И да, и нет. Эта история действительно не выдумана, в ней нет ни одного вымышленного персонажа и героиня книги, доведенная до отчаяния, однажды действительно вышла в безразличную темноту ночи.

А элемент мистики был внесен абсолютно сознательно, чтобы избавить тебя, Читатель, от сковывающей душу монотонности будней, которые вели героиню к подлинной себе. Каждый день этого неопisanного в книге года она вела кропотливую работу, не ведая о том, какова награда и будет ли она вообще.

Ей понадобился год, чтобы поверить в себя. Сколько времени понадобится тебе, Читатель, на пути к себе, я не знаю. Но это Путь мужественной женщины, и именно мужества я желаю тебе, так как этот путь не бывает гладок.

И я желаю тебе Веры в себя, так как все в этом мире будет убеждать тебя в невозможности успеха задуманного тобой. И я желаю тебе упорства, когда, пройдя половину Пути, Ты, охваченная отчаяньем, задашь себе вопрос: «Где же этот свет в конце тоннеля?» Тогда вспомни золотые слова: «Все пройдет» - и ты пройдешь свой Путь. Найди в себе мужество не свернуть и не вернуться назад, так как, заведенная в тупик жизни, ты будешь вынуждена начать все сначала. Но нам так мало отпущено времени на этой Земле... Позволь себе пожить на ней женщиной, наполненной счастьем, благополучием и любовью.

ОТ АВТОРА ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Для тех, кто прочитав книгу так и не решил с чего же все-таки начать, приведу приблизительный тренинг, с которого реально может начаться ваш Путь к себе. Однако не стоит забывать, что кому-то для решения

жизненных проблем больше подходят «круговые движения руками», а для кого-то оптимальным вариантом на сегодняшний день окажется движение, абсолютно противоположное предложенному, как, впрочем, уже упоминал Виктор в начале книги. Так что, начав свой Путь, не останавливайтесь на достигнутом. Только непрерывный поиск на Пути поможет удерживать золотую середину, которая не позволит Вам пропустить ту точку самодовольства, откуда вновь начинается лестница, ведущая вниз.

Предложенный тренинг достаточно короткий. Но он реально позволит вам сделать первые шаги на пути к себе и благополучию - как в жизни, так и в любви. Кроме этого, вы можете попробовать применить на практике достаточно подробные тренинги, изложенные на страницах двух моих предыдущих книг: «Обманывая возраст» и «От успеха к процветанию». Программы, описанные в этих книгах, позволили мне многое осознать и исправить в собственной жизни, и я искренне благодарю тех, кто не просто из праздного любопытства брал написанные мной книги в руки, но и рискнул сделать первый шаг.

И если даже на второй шаг у вас не хватило силы воли, силы жизни, вы, сделавшие этот шаг, уже не сорветесь вниз, потому что просто знаете, куда идти. Всем Искательницам Пути шлю искреннюю поддержку с пожеланием сокрушительной победы над собственными ленью, стереотипами, привычками. Вы, начавшие сегодня свой Путь, достойны самого искреннего восхищения.

Возвращаясь к себе, обретая себя, вы внезапно осознаете, что у вас впереди целая жизнь, в которой можно раскрыть любые свои таланты. Вы можете начать писать, рисовать, брать уроки музыки, вы можете увлечься языками или фотографией, или любым видом спорта. Возвращаясь к себе через раскрытие своих возможностей, через новые увлечения, вы обретете новых друзей, вы познаете радость от возможности жить так, как вам хочется. И когда вы сравните эти новые чувства с холодом чьей-то мнимой любви, то испытаете потрясающее чувство облегчения от возможности безраздельно принадлежать себе, любить себя, доверять себе. И вот тогда, в вашу жизнь реально войдет по-настоящему большое чувство.

ТРЕНИНГ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЗНАЕТ С ЧЕГО НАЧАТЬ.

Прежде чем начать, хочу напомнить, что комбинация и время выполнения предлагаемых упражнений могут варьироваться и должна быть удобны прежде всего вам.

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

1. *Возвращение к любви, свету и благополучию* (стр. 14).

Эту великолепную технику расслабления, включающую в себя психологический тренинг, лучше всего делать на ночь. Затем, полностью расслабившись, вы в итоге расскажете себе «Колыбельную для любви» (стр. 44), которая может быть заменена любыми другими положительными установками, а еще лучше молитвами, близкими вашей душе. Не забывайте, что самое драгоценное время для любого человека, способное изменить всю его жизнь, — это время перед засыпанием и сразу после пробуждения. Не забудьте поблагодарить Бога за новый великолепный день в Вашей жизни, за здоровье и благополучие Вас и Ваших близких.

2. *Начните утро с упражнения «Энергия солнца»* (стр. 51)

Это упражнение вернет вам силу, уверенность в себе, и будет способствовать оздоровлению вашего организма.

3. Продолжите утро с *пятью уникальными упражнениями из «Ока возрождения»* (стр. 78).

4. Закончите утренний тренинг упражнением «Световое облако», способствующего трансформации отрицательных эмоций и общему омоложению организма.

Не забудьте предварить его «Улыбкой любви» (стр. 23)

5. *Формула благодарения.*

Перед сном, при пробуждении и во время ходьбы по улице во время вдоха произносите – «благо», а при выдохе – «дарю».

Исключительная простота этого упражнения, дает, тем не менее, потрясающие результаты.

6. *Золотая формула силы:* «Я все могу» проговаривается не менее 100 раз при ходьбе (стр. 57). А чтобы воспитание уверенности в себе не превратило вас в самонадеянного и тщеславного человека и не повредило Вашей душе, добавляйте к этой золотой формуле силы короткую, но невероятно полезную фразу: «С Божьей помощью».

ВТОРОЙ МЕСЯЦ.

Пункты 1 – 4 из первого месяца без изменения.

Добавьте в ежедневный тренинг следующие упражнения:

1. *Энергетический смерч* (стр. 53). Упражнение тренирует волю, решительность, уверенность в себе, защиту, наполненность жизненной энергией.

2. *Внутренний стержень* (стр. 54). Ключевое слово «Я – воля» исключает комментарий о пользе этого упражнения.

Упражнение великолепно дополняет «Энергетический смерч».

3. *Работа со свечей*. Ежедневная концентрация на свечу с использованием формулы: «Любовь дарует мне успех» в течение 20 минут (стр. 60).

Дополните концентрацию упражнением «Живое пламя любви» (стр. 103).

Упражнение разбудит сексуальную сферу вашего организма и подготовит к третьему месяцу работы над собой.

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Обязательным остается «Око возрождения», остальные упражнения оставьте по своему выбору или полностью исключите. Можно периодически к ним возвращаться. Если вы планомерно тренировались, на третий месяц обучения не составит трудности легко расслабиться при необходимости, всего лишь сложив три пальца любой руки вместе. Итак:

1. Работаем с программой «Око возрождения».

По желанию дополните «Око возрождения» даосским сексуальным гунфу, которому посвящена отдельная глава книги, из которой вы и возьмете всю нужную информацию.

2. Каллокогатия.

Включите в вашу тренировку любой физический тренинг на 20 – 40 минут с использованием приема каллокогатии. Вы можете использовать замечательный тренинг Джейн Фонды, описанный в книге «Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды».

4. Флоромансия.

В данном случае речь идет не разовом обряде из последней прогулки, а о ежедневной работе в своем внутреннем мире для привлечения подлинной любви в вашу жизнь (стр. 143).

И помните, что без подлинной Веры в Бога, стяжать Дар настоящей любви невозможно. Любовь – это не просто вершина успеха, это еще и величайший Дар Небес, станьте его достойны.

ПОСЛЕДНЕЕ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

ПОМНИТЕ О ПИТАНИИ!!!

УДАЧИ ВАМ!

**Минеральные вещества и микроэлементы.
Их значение и влияние (по Б. Йенсену)^{10*}.**

<i>Элемент</i>	<i>Пищевой источник</i>	<i>Функция</i>	<i>Влияние на сексуальную активность</i>
Кальций — элемент жизненной энергии	Цельное сырое молоко, йогурт, сыр, сырые орехи, семена, цельные крупы, зелень (особенно молодая), капуста	Поддерживает кислотно-щелочной баланс; улучшает работу сердца, мышц и нервной системы; Участвует в образовании костной ткани	В сексуальной жизни способствует устойчивому сексуальному влечению и в целом заряжает силой. Дисбаланс по кальцию в эндокринных железах понижает либидо и потенцию
Кремний — элемент притягательности	Отвар из стеблей овса, брюссельская капуста, рисовая шелуха, цельные крупы	Защищает и укрепляет нервную систему, волосы, кожу	Полноценный секс без этого элемента невозможен
Натрий — элемент юности	Бульон из телячьих суставов, козье молоко, сельдерей. Поваренная соль не может рассматриваться как ценный источник натрия	Способствует пищеварению и работе лимфатической системы; компонент крови; поддерживает нервную проводимость и электромагнитный потенциал тканей	Все циркулирующие в теле жидкости содержат натрий, и жидкости сексуальной системы не исключение
Калий — элемент жизненной силы	Черная патока, соевые бобы, сухофрукты, бананы, сырые семена и орехи, липовые почки, рисовые и пшеничные отруби, завязь пшеницы, петрушка, шпинат, чечевица, авокадо, арбуз, печеный картофель, морковь, киви, огурцы, апельсины, брюссельская капуста	Электрохимический баланс тканей сердца и мышц	В сексе калий важен как элемент, обеспечивающий нервную и мышечную активность и поддерживающий кислотно-щелочной баланс, необходимый для выработки гормонов эндокринными железами. Если в пище недостаточно калия, человек становится вялым, расслабленным и вряд ли сможет реализовать сексуальное желание.

^{10*} По: Йенсен Б. «Секс, любовь и питание». — М.: «Крон-пресс», 1999.

<i>Элемент</i>	<i>Пищевой источник</i>	<i>Функция</i>	<i>Влияние на сексуальную активность</i>
Железо - элемент счастья и гармонии	Субпродукты, птица, рыба, яичный желток, зелень, миндаль, спаржа, черная смородина, чернослив, изюм, абрикосы	Компонент красных кровяных телец; разносит кислород из легких; улучшает дыхание клеток	Богатая железом кровь это основа энергонасыщенности организма, его сексуальной зараженности
Фосфор - элемент, несущий свет	Для работы мозга: яичный желток, печень, икра трески, дары моря, сырое молоко. Для костей: овощи, семена и орехи, цельные крупы, рисовая шелуха, пшеничные отруби, бобы, кабачки, кукуруза	Важен для полноценной работы мозга и нервной системы	Фосфор исключительно важен для работы мозга и нервной системы, а значит и для сексуальности. Без фосфора о сексуальности можно вообще забыть
Сера - элемент молодости	Яичный желток, лук, чеснок, черемша, цветная и брюссельская капуста, спаржа, кабачки, инжир, пастернак, редис, шпинат, репа	Улучшает работу мозга и нервной системы; очищает организм от загрязнения	При дефиците серы в питании секс превращается в унылое, рутинное, чуть ли не принудительное занятие. Чувственная страсть невозможна без серы
Йод - элемент, управляющий обменом веществ	Дары моря, темно-красные водоросли, фрукты и овощи, выращенные вблизи океана	Питают щитовидную железу, управляющую обменом веществ в организме	Недостаток йода — это ослабленная щитовидная железа, то есть проблемы бесплодия, потеря сексуального влечения, менструальные нарушения, депрессия и вообще все, отодвигающее секс на второй план

<i>Элемент</i>	<i>Пищевой источник</i>	<i>Функция</i>	<i>Влияние на сексуальную активность</i>
Марганец - элемент, несущий любовь	Цельные крупы, зелень, яичный желток, сырые орехи и семена, черные орехи, ананасы, яблоки, абрикосы	Стимулирует работу мозга	Недостаток марганца зачастую приводит к психическим и нервным расстройствам, в частности к рассеянности, потере контроля над собой. В условиях дефицита марганца человека вряд ли будет интересовать секс
Хром	Мясо, дары моря, цельные крупы, кукурузное масло	Способствует регуляции уровня сахара в крови	Хром, а также все приведенные ниже химические элементы важны в сексуальной жизни как женщин, так и мужчин
Кобальт	Дары моря, молочные продукты, водоросли	Способствует образованию красных кровяных телец, биосинтезу энзимов и работе нервной системы	
Медь	Субпродукты, зелень, сырые орехи и семена, цельные крупы	Способствует образованию красных кровяных телец и гемоглобина	
Германий	Чеснок, женьшень, алоэ, окопник, зелень	Укрепляет иммунную систему и улучшает работу кишечника; может быть полезным в лечении психических расстройств	
Селен	Океанская рыба, отруби и завязи злаковых культур, лук, помидоры	Является анти-оксидантом жирных кислот и способствует оплодотворению	
Цинк	Субпродукты, креветки, икра и молоки рыб, цельные злаки, сырые орехи и семена (особенно тыквенные семечки)	Поддерживает в здоровом состоянии репродуктивную систему мужчин и женщин	

**Витамины и некоторые вещества.
Их значение и влияние^{11*}**

<i>Витамин</i>	<i>Источник</i>	<i>Функция</i>
Витамин А (ретинол)	Говядина, рыба, жир из печени рыб, печень животных, яйца, сыр, йогурт	Продуцирование половых гормонов; защита слизистых оболочек носоглотки, легких, влагалища
Провитамин А (каротин)	Зелень, фрукты и овощи с желтым пигментом, капуста, горох	Превращается в витамин А
Витамин В₁ (тиамин)	Мясо, печень, икра и молоки рыб, сырые орехи и семена, спаржа, фасоль, ананас, соевые бобы, йогурт, пшеничная завязь, цельные крупы, полевые травы	Производство энергии; способствует обмену веществ
Витамин В₂ (рибофлавин)	Молоко, субпродукты, молодые зеленые овощи, сырые орехи и семена, пшеничная завязь, рисовая шелуха, капуста, спаржа, соевые бобы, полевые травы	Производство энергии; способствует заживлению ран
Витамин В₃ (ниацин)	Говядина, курица, рыба, спаржа, финики, сырые миндальные орехи, отруби, пшеничная завязь, рисовая шелуха, капуста, йогурт, сырые семена, полевые травы	Способствует циркуляции физиологических жидкостей и пищеварению
Витамин В₄	Субпродукты, пшеничная завязь, пшеничные отруби, рисовая шелуха, цельные крупы, сырые орехи и семена, яйца, мед, патока	Способствует метаболизму аминокислот и стимулирует работу мозга
Пантотеновая кислота	Субпродукты, домашняя птица, рыба, молоко, яйца, цельные крупы, сырые орехи и семена, патока, капуста (в частности, цветная), кабачки	Способствует образованию красных кровяных телец, стероидных гормонов, производству энергии
Фолиевая кислота	Печень, зелень, капуста (в частности брюссельская), сырые орехи и семена, спаржа, молодые побеги овощей	Участвует в формировании хромосом; средство профилактики анемии

^{11*} По: Йенсен Б. Секс, любовь и питание. — М.: «Крон-пресс», 1999.

Витамин В₁₂	Мясо, субпродукты, рыба, птица, яйца, сыр, молоко, йогурт, морская капуста	Способствует синтезу ДНК, переработке белков, углеводов, жиров; средство профилактики анемии
Витамин С	Земляника, помидоры, манго, авокадо, брюссельская капуста, цитрусовые	Обеспечивает усвоение других витаминов, железа, кальция; необходим для работы надпочечников; защищает организм от стрессов
Витамин D	Рыба, печень, сливочное масло, яйца, жир из печени рыб	Контролирует содержание кальция в организме
Витамин E	Яйца, икра и молоки рыб, сыр, сардины, печень, соевые бобы, черемша, кабачки, брюссельская капуста, полевые травы, сырая пшеничная завязь; орехи, семена и молодые побеги растений	Защищает от окисления жирные кислоты; способствует образованию половых гормонов; уменьшает закупорку вен
Витамин F	Сырые семена и орехи, цельные крупы, пшеничная завязь, цельное молоко, растительные масла	Способствует работе щитовидной и предстательной желез, надпочечников; производит простагландины; обеспечивает усвоение кальция; замедляет отложение холестерина на стенках сосудов
Витамин К	Почки, кабачки, соевые бобы, шпинат, цветная капуста	Способствует образованию протромбина, обеспечивает свертываемость крови
Биотин	Печень, белок сырых яиц, молоко, злаковые культуры, овощи	Может избавлять от симптомов депрессии
Холин	Яичный желток, мясо, птица, рыба, икра и молоки рыб, соевые бобы, цельные крупы, зелень	Способствует циркуляции физиологических жидкостей и работе почек
Инозит	Кунжутное масло, говяжье сердце, цельные крупы, соевые бобы, грейпфрут, бобы, яйца, икра и молоки рыб	Та же, что у холина

Таблица 3

Сочетание пищевых продуктов (по Г. Шелтону)

<i>Продукты</i>	<i>Наилучшее сочетание</i>	<i>Наихудшее сочетание</i>
Фрукты (полукислые и нектислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, белки, молоко, крахмалы, картофель, злаковые, хлеб

Фрукты (кислые)	Прочие кислые фрукты, орехи, кислое молоко	Все сласти, крахмалы, белки, кроме орехов
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры, кислоты, сахара	Все белки, все фрукты
Мясо (все виды)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко (кислое), йогурт
Дыня	Лучше употреблять отдельно	Лучше употреблять отдельно
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы
Бобовые, горох	Зеленые овощи	Все белки, все сласти, молоко, фрукты (всех видов), сливочное и растительное масло, сливки, сало