

* МАРИ ФОРЛЕО

Ты - богиня

КАК СВОДИТЬ МУЖЧИН С УМА

Мари Форлео Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18506348

Мари Форлео. Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума: Э;

Москва; 2016

ISBN 978-5-699-87826-0

Аннотация

В ваших руках книга, которая навсегда изменит вас и вашу личную жизнь. Прежде всего вы узнаете, почему раньше вам не удавалось встретить и привлечь достойного партнера. Вы также поймете, как раскрыть свой потенциал и стать настолько неотразимой, что перед вами едва ли смогут устоять мужчины. И наконец, вы научитесь жить полной жизнью и строить гармоничные и приносящие удовлетворение отношения.

Содержание

Предисловие	10
Часть первая	22
Глава 1	22
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Мари Форлео Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума

Marie Forleo

MAKE EVERY MAN WANT YOU: HOW TO BE SO IRRESISTIBLE YOU'LL BARELY KEEP FROM DATING YOURSELF!

Original edition copyright 2008 by Marie Forleo. All rights reserved. The Content is a copyrighted work of McGraw-Hill Education and McGraw-Hill Education reserves all rights in and to the Content. The Work is © 2008 by McGraw-Hill Education

© Соколова И. Е., перевод, 2016

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Отзывы о книге

*«Ты – богиня!
Как сводить мужчин с ума»*

«Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» – это больше, чем просто книга об отношениях. Это книга о том, как расширить возможности женщин любого возраста и образа жизни. Я ведущая на радио «Web Sorority Talk Radio» и часто слышу от успешных в бизнесе женщин, что они хотели бы быть настолько же успешными и в любви. Эта книга показывает женщинам, как перестать заикливаться на своих маленьких недостатках и начать гордиться достоинствами. Целиком или отдельными фрагментами, но эту книгу непременно стоит прочитать каждой женщине, которая хочет почувствовать свою силу и начать себе нравиться!»

Линн Клиппел,

*автор книги «Замечательные женщины сети»
и ведущая на радио «Web Sorority Talk Radio»*

«Ваша книга меня поразила. Она актуальная, она как глоток свежего воздуха, как будто мне разрешили дышать. Всем прочитавшим эта книга принесет удивительную свободу. Она необходима всем женщинам, и неважно, есть в их жизни мужчина или нет. Спасибо за вашу замечательную книгу и прекрасное сердце. Ваша книга меня взволновала и изменила, и теперь я готова двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю быть собой, полнокровной и неотразимой».

Линн Роуз,

певица, оратор, ведущая на радио и телевидении

«Это необыкновенное руководство, необходимое для всех нас, женщин, которым нужно повысить самооценку! Я Королева Треволнений, поэтому мне нравится, что у меня *действительно* все хорошо, а для того, чтобы быть неотразимой, спокойствие не просто желательно, оно обязательно».

Бретт Джексон,
визажист

«Мой муж был в шоке, когда увидел название книги – «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума»... Но теперь он запел по-другому. С виду простые (но чрезвычайно мощные) методы из книги Мари неожиданно вернули искру нашему браку, который длится вот уже семь с половиной лет. Поверьте мне, благодаря тому, что вы узнаете, любой мужчина будет доволен, как слон, а вы скорее всего узнаете много нового о себе. Превосходная книга!»

Лорри Морган-Ферреро,

эксперт по авторским правам и генеральный директор redhotcopy.com

«Если вы готовы повысить свой коэффициент привлекательности, то это легкое, увлекательное чтение поможет вам приобрести уверенность в том, что вы

неотразимы, а ваше новое отношение к себе станет притягивать к вам мужчин, как магнит. Используйте эти стратегии и в бизнесе, тогда, возможно, вы станете неотразимой еще и для клиентов!»

Линн Пирс,

создательница саммита «Women's Business Empowerment Summit»

«Как индивидуальный тренер, я каждый день слышу о женских неудачах в сфере отношений. Так что я благодарна Мари Форлео, которая учит женщин с ними справляться. Она показывает нам, что мы всегда можем проявить инициативу! Ее книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» веселая и оптимистичная, и она определенно стоит времени на прочтение!»

Эллен Барретт,

магистр наук, автор книг «Сексуальная йога» и «Упражняемся с гантелями и теряем вес»

«Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» – действительно чудесная и честная книга, на каждой странице которой вы найдете по жемчужинке остроумия и юмора. В прошлом я страдала от комплекса гадкого утенка, но теперь я смогла использовать новый подход и изменила свою жизнь, открыла собственную красоту и приобрела уверенность в себе настолько, чтобы

стать сексуальной и получить поразительные результаты на романтической арене Нью-Йорка».

Фернанда Франко,

графический дизайнер и художник

«Я работаю со множеством разных женщин и могу сказать, что если женщина будет следовать советам Мари и станет такой, как описывает Мари, то она почувствует себя невероятно привлекательной. Мари говорит о том, как женщина может стать по-настоящему *живой*. Ведь это привлекает каждого, этому невозможно сопротивляться. Данная работа – нечто большее, чем просто книга о стратегиях в отношениях, это книга о том, как прикоснуться к самым глубинным соковицам жизни».

Уилл Моррис,

сертифицированный специалист по управлению финансами

«Эта книга попросту изменила мою жизнь! Раньше каждый день был для меня мучительной борьбой, но теперь я почти без усилий достигаю того, чего хочу от жизни. Изменения поразительны, но важнее всего то, как быстро изменилась моя жизнь. «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» – это намного больше, чем книга об отношениях, – это незаменимое в жизни ру-

КОВОДСТВО».

Вирджиния Дэниэлс,
архитектор и художница, Брисбен, Австралия

Не бывает много замечательных женщин.
Мэриэнн Уильямсон

Эта книга посвящается Джошу.
Я люблю тебя.

Предисловие

Что, если я скажу, что примерно за час могу поделиться с вами информацией, с помощью которой буквально за несколько минут вы сможете стать счастливее, здоровее и привлекательнее?

Что, если я скажу, что эта информация качественно и навсегда изменит вашу личную жизнь?

Что, если вы узнаете секрет того, как быть неотразимо привлекательной, узнаете, что требуется, чтобы наслаждаться здоровыми, приносящими удовлетворение отношениями, при этом никем не манипулируя и не притворяясь?

Что, если вам не потребуется играть, следовать правилам и все рассчитывать, для того чтобы получить то, что вам нужно?

Вы бы заинтересовались? Провели бы со мной часок? Захотели бы стать неотразимой настолько, что едва сможете устоять перед самой собой?

Если мысль о естественности, эмоциональности и неотразимости вас заинтересовала, – а я надеюсь, что так и есть, – тогда вы на правильном пути. Книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» создана для того, чтобы инициировать полное изменение вашей жизни. На работе, в игре, с семьей и друзьями

перед вами откроются новые возможности, которые вы раньше даже и представить себе не могли, – и все это не потребует слишком больших усилий с вашей стороны (вам это уже нравится, не так ли?).

Вас, наверное, озадачило название «Ты – богиня. Как сводить мужчин с ума». Возможно, вы скажете: «Я не хочу сводить с ума всех мужчин; одного хорошего было бы вполне достаточно!» Ну, тут я должна признаться. Я придумала хлесткое, интригующее название, чтобы с помощью такой маленькой хитрости заставить вас читать эту книгу. Видите ли, то, о чем вы собираетесь прочесть, – это кардинально новый подход к тому, как стать абсолютно неотразимой и как создать хорошие отношения со всеми важными для вас людьми.

Кое-что из того, что вы узнаете об отношениях, окажется прямо противоположным тому, в чем вы были убеждены, или тому, чему вас учили в прошлом. Вам нужно помнить, что вы не стали бы читать эту книгу, если бы ваша способность создавать отношения работала в полной мере.

Вот моя первая подсказка. Когда что-то в вашей жизни не складывается, допустите, что вы оперируете ложной информацией. Но не волнуйтесь, это не проблема. На самом деле это дар. Это значит, что вы осознали, что сошли с верного пути, но уже сделали

первый шаг, чтобы исправить курс.

Если ваш ум открыт для восприятия нового, если вы готовы перенять стиль жизни неотразимой женщины, все будет настолько замечательно, что вы даже и не успеете заметить, как попадете в волшебный мир любви, отношений и подлинного партнерства. Этот мир доступен, он ждет вас.

Как выжать максимум из этой книги

Эта книга создана для того, чтобы в развлекательной форме научить вас новому и изменить к лучшему. Там, где это уместно, будут вопросы, которые заставят вас размышлять и более глубоко понимать, подстегнут к действиям по развитию неотразимости и помогут вам применить все то, о чем вы прочитаете, на практике. И в результате в вашей жизни произойдут значительные и перспективные изменения.

На случай, если вам понадобятся дополнительные советы и поддержка, я создала бесплатное он-лайн «Руководство по развитию неотразимости», в которое включены все упражнения из этой книги, а также бесплатную четырехнедельную учебную программу, которая поможет вам сохранить вдохновение и остаться на верном пути. Чтобы скачать эти дополнительные ресурсы и получить больше информации, заходите на

сайт www.makeeverymanwantyou.com/actionguide.

Пожалуйста, не забывайте, что между чтением и пониманием чего-либо и реальными действиями лежит расстояние во много световых лет. Я могла бы целыми днями читать о том, как написать книгу по саморазвитию, и понимать, что мне необходимы идея, план, компьютер и принтер. Но если я не сяду и не напишу, то эта книга по саморазвитию никогда не станет реальностью! То же самое относится и к вам, дорогая! Если вы действительно хотите сводить мужчин с ума, вы должны применять вашу неотразимость на практике. Одних размышлений недостаточно.

Это книга о том, как через осознание преодолеть скрытые ранее негативные тенденции и модели поведения, которые вредят вашим отношениям. Мой опыт показывает, что когда осознаешь модели поведения, которые тебе мешают, и просто начинаешь их замечать в реальной жизни, – не осуждая себя за то, что узнаешь, – они исчезают сами по себе. Осознание без осуждения способствует разрешению ситуации почти без усилий. Когда вы осознаете свои поступки, не осуждая себя, вы просто уменьшаете их влияние.

Такой подход не означает, что нужно поставить цель стать усовершенствованной и более неотразимой моделью вас самих. Когда вы твердо решаете стать лучше, случаются две вещи. Во-первых, вы по-

сылаете во вселенную общее утверждение о том, что с вами что-то не так и вас нужно исправить. Таким образом, вы оказываетесь в петле негативной мысли «я еще недостаточно хороша». Во-вторых, вы скорее всего будете сопротивляться тем тенденциям и привычкам, которые вашему разуму кажутся плохими. А поскольку (как именно, вы узнаете чуть позже) то, чему сопротивляешься, остается, то эти привычки и тенденции имеют свойство к вам прилипнуть. Хотите доказательств? Просто вспомните, как часто вы давали новогодние обещания, как носились с ними, – и вы увидите, что подход «стать лучше» не слишком-то эффективен.

Возможно, вы думаете: «Я запуталась. Как могу я замечать, что мои действия мне мешают, и не осуждать себя, не посылать во вселенную утверждения, что со мной что-то не так?» А вот как.

Нужно взять на вооружение мягкий, любознательный подход к открытию себя. Будьте невинно любопытны. Когда что-то в себе увидите, скажите: «О, как интересно» или «Только посмотрите на это». Просто наблюдайте за тем, что есть, не пытаясь это изменить. Прекратите давить на себя в стремлении достичь смутного, теоретического стандарта «идеальной» себя, который вы создали в мыслях. Вопреки расхожему мнению, если у вас нет проблемы, кото-

рую необходимо решить, вы можете просто посвятить время развитию и обучению.

Например, я знаю, что хорошо танцую, и всегда хочу расширить свои возможности. Когда новое танцевальное движение кажется мне сложным, я пытаюсь понять, может, я делаю (или не делаю) что-то, что мешает мне выполнить движение. Я экспериментирую с возможностями своего тела. Я обращаюсь за помощью к другим танцорам и к учителям. Я по-настоящему заинтересована в том, чтобы смотреть, развиваться и учиться. Иногда я нахожу правильную технику движения сама, иногда другой танцор помогает выявить то, чего я не замечаю. Тогда я говорю: «О-о. Теперь я поняла. Спасибо». И этого достаточно. Изменение. Расширение. Развитие. И все это происходит благодаря стремлению к саморазвитию, а не самобиечеванию.

Быстрее всего можно получить результаты от этой или любой другой программы, работая в команде. Многочисленные исследования показывают, что люди, которые тренируются с партнерами, склонны сбрасывать вес быстрее, дольше его не набирают и чувствуют большее удовлетворение и поддержку во время занятий. То же самое можно сказать про упражнения по развитию неотразимости. В контакте с другими избавляешься от нежелательных линий поведения

быстрее, более последовательно стараешься оставаться собой и ощущаешь больше любви и поддержки на протяжении всего пути.

Поговорите о том, что вы узнаете, с сестрами, братьями, сотрудниками, мамами, инструкторами – с теми, с кем вы тесно общаетесь. Магия, которая рождается, когда двое или больше людей собираются вместе, чтобы удержать общий образ, просто удивительна.

Эта книга ваша. Используйте ее на 100 %. Попробуйте следовать советам. Выполняйте каждое упражнение. Поэкспериментируйте и найдите свой стиль. Позвольте магии этих страниц поддержать вас, когда вы будете проявлять силу, очарование и чувственность, которые ждут своего часа.

Миру нужна умная, веселая, красивая женщина, которую вы с такими муками пытались выпустить на свободу. Показать вам путь – большая честь для меня. Вперед!

История книги

Книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» началась шесть лет назад как проект маленькой электронной книги. Мне тогда еще не было двадцати пяти, я была обручена, и мы с моим женихом жили в

крошечной однокомнатной квартирке в районе Вест Виллидж в Нью-Йорке. Тогда я только осваивала путь инструктора по развитию личности, бросив работу в сфере моды и рекламы на Уолл-стрит. Я очень хотела написать книгу и оставить свой след в этом мире. Какая же тема может быть лучше, чем тема о женщинах и отношениях! И была только одна маленькая загвоздка – мои собственные отношения.

Я была молодая, успешная, привлекательная женщина с красивым и нежным женихом, большим бриллиантовым кольцом, общим счетом в банке и целой кучей друзей и родных, с нетерпением ожидающих свадьбы. Но думала только о том, как мне от этого отделаться. Как вообще я смогла бы рекламировать книгу об отношениях, если у меня самой такая катастрофа? Я просто не могла этого сделать. Электронная книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» была изъята из Интернета и записана на жесткий диск.

Глубоко внутри я знала, что мне необходимо отказаться от этой помолвки, но шесть долгих месяцев мне было слишком страшно. Что я скажу? Где я буду жить? Что случится с моей карьерой? Что будут думать обо мне родители? Что будут думать обо мне все остальные? Что о себе буду думать я сама?

С каждым днем ложь, в которой я жила, становилась все больше, все мучительнее, все непреодоли-

мее. Мы с моим женихом так сильно ссорились, что почти не могли жить под одной крышей. А потом, одним прекрасным утром, все изменилось. Я проснулась и подумала: «Это больше не может продолжаться ни секунды. Я должна все это прекратить прямо здесь и прямо сейчас. От этого зависит моя жизнь». Точно не помню, что я сказала, но как только слова «все кончено» слетели с моего языка, я почувствовала такую волну облегчения и оживления, какой не испытывала никогда раньше. Конечно же, мы плакали, когда я вернула кольцо, но в глубине души я знала, что для нас обоих это было наилучшее решение.

С того самого момента все изменилось. Как будто моя душа перенастроилась, как только я нашла в себе смелость сказать правду. Я начала ходить на семинары по развитию личности и делала все возможное, чтобы понять, что нужно, чтобы жить полноценной жизнью. Особенно меня интересовало то, как создать по-настоящему успешные отношения и что нужно, чтобы постоянно чувствовать радость жизни. Я прочитала горы книг, посетила бесчисленное множество семинаров и наняла лучших инструкторов, которых только могла найти.

Моя жизнь, которая изначально была не так уж плоха, преобразилась в нечто совершенно волшебное. Благодаря моему искреннему желанию понять, как я

веду себя в жизни, и увидеть, какова моя роль в той или иной ситуации, ко мне наконец вернулся так долго ускользавший от меня успех в личной жизни и в бизнесе.

Прежде всего, я встретила невероятного человека по имени Джош, мы с ним бесконечно преданны друг другу. Он такой, как я мечтала (по правде говоря, он даже лучше). Он всегда готов поддержать, он творческий, честный, успешный, любящий и с замечательным чувством юмора. Во-вторых, сбылась, казалось бы, совершенно неосуществимая мечта, которую я так долго лелеяла (и должна сказать, сбылась очень быстро). Я с детства мечтала танцевать. Я никогда этому специально не училась и считала, что в двадцать шесть лет слишком поздно начинать. Так вот, через шесть месяцев после моего первого занятия я начала сама давать уроки, а вскоре после этого канал MTV предложил мне работу танцовщицы, хореографа и продюсера. Прошло совсем немного времени, и я стала преподавать и выступать на международном уровне, и с тех пор я уже для тысяч мужчин и женщин по всему миру провела занятия, мастер-классы и различные мероприятия. Я регулярно работаю с такими потрясающими журналами, как «Self», «Women's Health» и «Prevention», и с такими организациями, как «Crunch Fitness» и «Nike». Пока я писала эту книгу, я

создала четыре DVD-бестселлера по танцам и фитнесу и снялась в них в качестве ведущей, и я горжусь тем, что я Элитная Танцовщица и Мастер-Тренер «Nike».

Около года назад я подумала: «Ого, да эта штука с изучением своей собственной жизни действительно работает!» И впервые ощутила абсолютную ясность и глубокое осознание. Мне не терпелось поделиться тем, что я открыла и испытала, и я с новыми силами вернулась к консультациям по развитию личности. К моим клиентам пришел успех, они ощутили небывалое удовлетворение, и я поняла, что пришло время написать новую, улучшенную версию книги «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума».

Все, что я поняла, все, что настолько сильно изменило мою жизнь, – и в частности мою способность создавать настоящие отношения, – все это вы скоро узнаете сами из этой книги. Но погодите, ведь вы прочтите даже больше этого!

Те же самые принципы, которые преобразят вашу личную жизнь, распространятся и на все остальные сферы. Ваша карьера, финансовое положение, здоровье и ощущение благополучия, равно как и отношения с родными, друзьями и коллегами, улучшатся, станут прочнее и начнут приносить больше удовлетворения, чем вы можете вообразить в самых смелых

мечтах. Я очень постаралась ничего не упустить, потому что хочу сделать ваше превращение в неотразимую женщину как можно более легким и не требующим усилий. Ну что, вы готовы? Пришло время первого урока под названием «Азбука неотразимости».

Часть первая

Ключ к тому, как сводить мужчин с ума

*Если у тебя есть знание, позволь другим
зажечь от него свою свечу.*

Маргарет Фуллер, писательница и философ

Глава 1

Азбука неотразимости

*Сделай первый шаг к вере. Необязательно
видеть всю лестницу. Просто сделай первый
шаг.*

Доктор Мартин Лютер Кинг-младший

У вас было когда-нибудь чувство, что вы рождены для великих свершений? Знали ли вы в детстве, что у вас есть нечто особенное, чем вы можете поделиться с миром? Многие забыли о своих фантастических женских мечтах о великом, променяли их на более целеустремленную, мужскую жажду успеха. Даже не осознавая того, мы взяли на себя миссию доказать, что можем делать что-то столь же хорошо или даже

лучше, чем мужчины. Кроме этого, мы с таким рвением стараемся обрести то, что, по нашим представлениям, сделает нас счастливыми, так отчаянно боремся за то, чтобы у нас было «все как у людей» (успешная карьера, брак, семья, два или три ребенка), что забываем, кто мы на самом деле. Мы – самые яркие, сексуальные и магические создания из всех живущих на земле.

Мы забыли, что наша сила не в том, чтобы соревноваться с мужчинами или пытаться стать как они, а в том, чтобы пользоваться нашими природными женскими способностями – состраданием, обаянием и нежностью. Мы интуитивные целители, мы искусны в любви. Наши сердца полны глубоких эмоций, и мы забрасываем свои сети в поисках духовной правды. Наша сексуальность и женские чары вдохновляют, оживляют и придают сил. Мы замечательные создания.

Мир остро нуждается в неотразимых женщинах, эмоциональных, полных энтузиазма и живости вне зависимости от обстоятельств. В женщинах, которые не боятся говорить правду и отстаивать то, во что они верят. В женщинах умных, чувственных и сострадательных, которые не соревнуются с мужчинами, не унижаются перед ними и не ведут войну против сильного пола (или против других женщин), которые видят в людях их истинную природу, природу таких же людей,

жаждущих достойной жизни и любви.

Давайте признаем то, что

по-настоящему мы хотим только любви.

Хотя мы постоянно гонимся за правильной одеждой, правильной прической, правильной фигурой, правильной работой, правильными отношениями, но по-настоящему мы хотим знать, что кто-то нас любит и все будет хорошо.

Знаете что? Вас уже любят, и у вас уже все хорошо. Все остальное – иллюзия. Тревога, сожаление и беспокойство – это ментальные конструкции, создаваемые нашим разумом, чтобы отвлечь нас от пугающего осознания, что, не считая этих мелких забот, все у нас совсем не плохо. Расслабившись и приняв то, что у нас все хорошо, мы выпускаем на волю свою неотразимость. Наши мечты устремляются назад в сердце, и наша душа вновь становится свободна для полета. Когда мы не отдаем столько энергии своему выдуманному неврозу, у нас появляется время и силы, чтобы вновь обрести цель и изменить наш мир.

Вы – исключительная женщина. У вас есть в этом мире свое предназначение, и оно состоит не в том, чтобы прятаться за нелепой выдумкой, будто в вас что-то не так или вы недостаточно хороши. Мир нуждается в вас. Миру нужно то особенное, чем вы обладаете, и вы еще маленькой девочкой знали, что это в

вас есть.

Заявить о своей неотразимости – вот ключ к тому, чтобы реализовать свой потенциал как женщины и как человека. В этом и заключается весь секрет того, как изменить мир согласно вашему предназначению. Женщинам, которые приводят в действие свою неотразимость, принадлежит сердце мира.

Вас уже любят, и у вас уже все хорошо.
Расслабьтесь и выпустите на волю свою неотразимость

Вы можете в полной мере овладеть и женской и мужской энергиями. У всех нас есть оба типа энергий, и, гармонично их совмещая, вы сможете раскрыть свой личностный потенциал. Ведите и в равной мере будьте ведомы. Командуйте и в равной мере утешайте. Танцуйте с переменчивым потоком мужских и женских энергий внутри вас и позвольте абсолютному величию вашей неотразимости указывать вам путь во всем, что вы делаете. Ваши мягкость и ранимость впечатляют. Вы неотразимая женщина. Гордитесь. В совете директоров и в спальне, на поле боя и в бакалейной лавке – сейчас миру больше, чем когда-либо, нужны неотразимые женщины. Они нужны нашим детям. Они нужны нашему бизнесу. Они нужны нашим школам. Они нужны нашим правительствам. Мир необходимо, чтобы вы заявили о своем великоле-

пии и поделились им. Пусть ваша жизнь станет примером того, как это восхитительно – быть неотразимой.

Глава «Азбука неотразимости» закладывает фундамент для того, чтобы у вас была чудесная жизнь, потрясающие отношения и, конечно же, чтобы вы стали действительно неотразимой. Цель этой главы в том, чтобы сделать ваш разум открытым для новых возможностей и большей осознанности. Осознанность – это ключ, позволяющий вам прекратить механически делать то, что отталкивает мужчин, и начать не задумываясь делать то, что поддержит счастливые и приносящие удовлетворение отношения. Потренируйте эту способность, и вы заметите, что мужчины, женщины, дети, животные, пыль и все остальное, что не приклеено, просто не сможет сопротивляться вашему очарованию.

Ваша неотразимость кроется в настоящем

Сделайте глубокий вдох, плечи пусть свободно опустятся. Расслабьте мышцы лица и отдайтесь ощущению легкости.

Позвольте себе просто быть здесь. Забудьте о своих списках важных дел. Выбросьте из головы мысли, что приготовить на ужин, и сожаления о том, что вы сегодня не успели сделать на работе.

Ваша способность быть абсолютно неотразимой и сводить мужчин с ума кроется в настоящем. Когда вы в полной мере чувствуете свое присутствие в настоящем (то есть когда все ваше внимание сосредоточено на ощущении «сейчас»), вы получаете доступ к бесконечному источнику красоты и жизнелюбия, присущих каждому созданию. Вы становитесь единым целым с космическим разумом и вечным великолепием всего сущего.

На психологическом уровне присутствие в настоящем означает, что вы больше не позволяете своему уму расхолаживаться и подключаете разум, тело и душу ко всему, что делаете в настоящий момент. Вы отпускаете мысли о прошлом и тревоги о будущем и все свое внимание отдаете тому, кто или что находится сейчас перед вами. В контексте чтения этой книги «присутствие в настоящем» будет означать умение направить свое полное, нераздельное внимание на то, чтобы «слышать» слова с этих страниц по мере того, как вы их читаете.

Удержитесь от искушения и не сравнивайте эту книгу с другими прочитанными вами руководствами по саморазвитию, не спрашивайте себя, подействует ли это в вашем случае. Вся эта мысленная болтовня отвлекает вас от настоящего момента и от вашей неотразимости. Вы изначально запутались и потерялись

именно потому, что прислушивались к своему внутреннему диалогу.

А вот крупица мудрости, которая изменит вашу жизнь мгновенно. Готовы?

Вы – это не ваш разум.

У вас есть разум, но вы – это не ваш разум. А еще вы – не ваш внутренний диалог, который вы постоянно ведете в уме. Вы, наверное, думаете: «Какой диалог? О чем она говорит?» Вот об **этом** диалоге!

Конечно, вы можете подумать: «Так **кто** же тогда я?» Вы – это великолепное существо за пределами вашего разума. Вы – это сознание, наблюдатель, слушатель. Вы – это мудрое, утонченное, благородное и любящее сознание, которое точно знает, о чем я сейчас говорю.

Вам нужно узнать еще одну вещь. Ваша неотразимость проявляется сильнее, когда вы присутствуете в настоящем моменте и отключаетесь от своего мысленного диалога. Так происходит, потому что само ваше существо проступает со всей полнотой и великолепием. Ваше существо – это высшее проявление вашего «я» и самое полное выражение того, кто вы на самом деле. Оно вечно и прекрасно, полно любви, сострадания, всепрощения и чувственности. Ему ничего не нужно, оно не ищет похвал и одобрения. Ваше существо – это ваше истинное «я», чуждое тревог, за-

бот и страхов.

А ваш разум – это как раз основанная на страхе машина, оперирующая прошлым и будущим и в первую очередь озабоченная выживанием. Эта машина всегда сравнивает, анализирует, строит схемы и говорит с вами о том, что нужно, чтобы стать лучше, красивее, успешнее или привлекательнее. Обычно разум не способствует вашей неотразимости. Он любит говорить о ваших ошибках и о том, как вы плохи, непривлекательны, глупы и ни на что не годны (кстати, все эти утверждения разума на самом деле ложны, но пока вы не осознаете, что вы – это не ваш разум, вы им верите).

А истинная правда заключается в том, что совершенно не важно, сколько ошибок вы совершили в прошлом и сколько романов у вас не сложилось. А еще неважно, сколько вы весите, сколько вам лет и чем вы зарабатываете на жизнь. Вы можете быть абсолютно неотразимой, начиная прямо с этого момента. На последующих страницах вы узнаете как.

Все так, как должно быть

Совпадений не бывает. Вы сами, сознательно или бессознательно, привлекли к себе то, что сейчас происходит в вашей жизни. Все именно так, как должно

быть. Каждая радость, трудность, возможность и обстоятельство – включая и тот факт, что вы читаете эту книгу, – это именно то, что необходимо для вашей личной эволюции. Здесь нет никаких совпадений.

Вы сами, сознательно или бессознательно, привлекли к себе то, что сейчас происходит в вашей жизни

Многие женщины борются с тем, что происходит в их жизни, считая, что все должно быть иначе. Они не понимают, что, когда человек борется с реальностью, он борется против целой вселенной. Эта постоянная битва, в которой мы сопротивляемся происходящему, губительна для нашей неотразимости. Каждая капля разочарования, злости, боли, огорчения и дисгармонии, которые мы ощущаем, – это результат нашего недовольства каким-то текущим аспектом нашей жизни или сопротивления ему.

И наоборот, когда мы прекращаем противиться или не соглашаться с тем, как складывается наша жизнь, и по-настоящему признаем: все так, как и должно быть, – мы возвращаемся к синхронности с вселенной и мгновенно получаем доступ к большей внутренней силе, ясности и неотразимости.

Важно отметить, что понять закон «все так, как и должно быть» не значит перевернуться пузом кверху и притвориться мертвой, поддерживать отношения, в

которых много жестокости, но нет любви, или стать пассивной.

Принятие реальности придает вам сил. Оно са- жает вас за руль вашей жизни и включает зажига- ние.

Практику принятия реальности называют «преврати- ть Естьность¹ в свое главное дело». Это значит, что вам нужно проявлять больше интереса к реальности, к тому, что есть, вместо того чтобы жаловаться и меч- тать, что все могло бы быть иначе. (Понятие «Есть- ность» упоминается, когда речь заходит о совершен- но разных предметах, от религии и духовности до са- моразвития и науки. И хотя не я придумала это поня- тие, я считаю, что оно невероятно полезно. – *Прим. автора.*)

Одним словом, когда Естьность становится вашим главным делом, это значит, что вы с воодушевлением принимаете свою жизнь именно такой, какая она есть, вне зависимости от ваших предпочтений, идей, убеж- дений и мнений по поводу того, как все должно бы или могло бы быть. В любой ситуации пусть все будет так,

¹ Слово «Естьность» образовано по модели английского «is-ness», где «is-» означает «есть», а «-ness» – суффикс отвлеченного существительного. «Естьность» – это способность жить в мире всего, что есть, в на- стоящем моменте, в «здесь и сейчас», но в данном тексте это слово используется для обозначения обстоятельств, реальности вокруг вас (*прим. пер.*).

как есть. Когда вы имеете дело с тем, что есть, или с вашей ЕСТЬНОСТЬЮ, в этом случае вы можете выбрать, какую позицию занять по отношению к ней.

Превратить ЕСТЬНОСТЬ в свое главное дело – вот секрет того, как по жизни стать сильной и привлекательной.

Если вы всегда принимаете жизнь такой, какая она есть, а не ждете, что она станет такой, как хочется вам, вы перестаете быть заложницей обстоятельств и жертвой мира. Приведу пример. Представьте, что вы застряли в пробке. В этот момент то, что вы стоите в пробке, – это ваша ЕСТЬНОСТЬ. Конечно, вы предпочли бы ехать дальше, но так уж получилось. У вас есть два варианта: вы можете стонать и жаловаться (сопротивляться своей ЕСТЬНОСТИ), а можете сдаться (чтобы ЕСТЬНОСТЬ стала вашим главным делом) и получить удовольствие. Получить удовольствие можно, например, слушая радио и кайфуя под любимые песни (я это называю танцы в машине), слушая образовательные диски или диски по развитию личности, делать необходимые телефонные звонки или просто расслабиться в своем кресле. Но больше всего меня впечатляет то, что когда я по-настоящему принимаю ситуацию, то мое недовольство быстро стихает, и даже машины вскоре начинают движение.

Здесь нужно сделать важное пояснение: нельзя

тренироваться в превращении Ественности в ваше главное дело ради того, чтобы ситуация улучшилась или поднялось ваше настроение. Вы просто должны со всей искренностью попытаться ее принять. Только тогда случится волшебство. Понимание этой универсальной истины необходимо для освоения подхода, который я предлагаю в этой книге, потому что именно понимание – это ваша точка доступа к полномасштабному раскрытию вашей личности.

Вопросы на понимание идеи неотразимости

1. Вы замечали, что, когда вы сопротивляетесь своей Ественности, в результате всегда остается досада? Понимаете ли вы, что оспаривание того, что есть, ведет только к боли и страданию, особенно для вас?

2. Как бы изменилась ваша жизнь, если бы Ественность все время была вашим главным делом? Были бы вы более любящей? Более эффективной? Более неотразимой?

3. Каковы сейчас ваши отношения с любимым человеком? Не какими они были бы, если бы вы перестали ссориться, не какими они могли бы стать, если бы у него было больше денег, а какие они на самом деле на данный момент? Можете ли вы перестать сдерживаться и начать любить? Как бы это повлияло на ваши отношения?

4. Готовы ли вы оставить неудовлетворенность и злость ради новой возможности? Насколько хорошую жизнь вы себе позволите?

Откуда берутся представления

В детстве я любила музыку. Одна песня в исполнении певца по имени Фалько навевает у меня теплые воспоминания. У нее была очень запоминающаяся мелодия, я ее напевала и танцевала под нее. Когда мне было девять, мне особенно нравился густой иностранный акцент исполнителя и то, что он пел «зажигай медведёй» (я думала, что слова очень странные, но это были восьмидесятые, а Фалько был австриец). Пелось там примерно так:

«Зажигай медведей, зажигай медведей, зажигай мед-ве-деееей, зажигай медведей, зажигай медведей – о, о, о, зажигай медведей...»

Песня была классная, электронная, и летом 1985 года, когда мне было девять, я считала, что она просто супер. Прошло девять лет. Я смотрела «Хиты 80-х», специальную программу клипов на MTV, и вот объявили, что следующим будет Фалько. «Здорово, – подумала я. – Наконец-то я пойму, почему этот парень поет о медведях».

К моему большому удивлению и стыду, песня не

имела ничего общего с зажженными медведями.

Она называлась «Зажигай, Амадей». В девять лет я не знала о Вольфганге Амадее Моцарте, это имя еще не было мне знакомо. Мой юный разум заполнил пробел тем, что похоже звучало (медведями), и пока я не узнала, о чем поется на самом деле, я думала, что речь идет о зверушках.

Этой историей я хотела проиллюстрировать, что все, что мы знаем, – это просто набор мыслей и данных, которые мы впитываем в течение жизни. Большинство из нас не пытается выяснить, насколько верны эти мысли и данные. А о мужчинах и об отношениях с ними многие впитали не просто неверные утверждения, а утверждения, подрывающие нашу способность наслаждаться здоровой и приносящей удовлетворение личной жизнью.

Давайте признаем: ваши родители наверняка не проходили в школе предмет под названием «Как создать замечательные отношения». А как насчет ваших бабушек и дедушек? Может, они изучали «Азбуку построения теплых и длительных отношений»? Сомневаюсь. Они учились у своих родителей, а те, в свою очередь, – у своих, и так далее по цепочке, начало которой теряется во тьме веков.

И хотя не ваша вина (и вообще ничья) в том, что вы основывались на ошибочной информации об от-

ношениях, которая передавалась из поколения в поколение от начала времен, но вы должны сделать шаг вперед и воспользоваться тем, что принесет нужный результат. Как говорит Майя Анджелу², «теперь вы понимаете лучше, так сделайте лучше».

Задача: развитие неотразимости

Пусть в течение следующих суток ЕСТЬНОСТЬ станет вашим основным делом. Что бы ни случилось – поломка принтера, отмена свидания, отложенный на два часа вылет, – ведите себя так, как будто вы этого и хотели. Можете даже сказать: «Именно этого я и хочу!» – после каждой неурядицы, которой сопротивляется ваш разум. Вот так, например.

Представитель вашей компании сотовой связи сорок пять минут не подходит к телефону. Скажите себе: «Так... Сорок пять минут я жду ответа... и именно этого я хочу!» Потом, если пропадет сигнал и вас разъединят именно в тот момент, когда вы хотели заговорить с оператором клиентской службы поддержки, скажите: «Так... Сорвалось... И именно этого я и хочу». Вам может показаться, что это глупо, но такое упражнение не только заставит вас посмеяться, но и поможет осознать все ваши способы сопротивления

² Майя Анджелу – современная афроамериканская поэтесса и автобиограф (*прим. пер.*).

Естьности, из-за которых вы невольно создаете в своей жизни страдание, разочарование и огорчение.

Решите проблему, которая кроется в ваших мыслях

Первый шаг к тому, чтобы бросить пить, – это признать, что у тебя есть проблема с алкоголем. Так вот, у большинства женщин, и у меня в том числе, есть «проблема с неверными мыслями». Мы слишком много думаем, и немалая часть наших мыслей повторяется; сами мысли при этом необъективны и зачастую просто вредны. Так что первый шаг к тому, чтобы разобраться с нашей проблемой, – признать то, что она есть.

Подсчитано, что в день человека посещает примерно 50–60 тысяч мыслей, и 95 % из них – те же, что приходили на ум вчера. Это значит, что все мы снова и снова бессознательно пичкаем себя одной и той же неверной информацией. Неудивительно, что и в жизни ничего не меняется.

Вырваться из этого заколдованного круга можно через осознание. Нужно быть готовой изучить то, как формируется ваша система мыслей и убеждений о мужчинах и отношениях. Взгляните на то, во что вы верите, и, главное, разберитесь, почему вы верите

именно в это. Спросите себя: «Откуда взялась эта мысль у меня в голове? Кто так сказал? Приносит ли это мне пользу?» Как мне кажется, ответ на последний вопрос будет «нет».

Теперь давайте рассмотрим, что вы знаете об отношениях. Как мы увидели ранее на примере моей «песни про медведей», немалая часть того, что мы считаем правдой, – попросту старый набор мыслей, скопированных более молодой и менее опытной версией нас самих.

Когда дело доходит до мужчин и отношений, наши убеждения часто проявляются в ситуации, когда мы расстроены, например, во время разрыва. К ним можно отнести такие мысли, как:

Нельзя доверять мужчинам.

Я недостаточно красивая/стройная/талантливая/веселая.

Все мужчины изменяют.

Отношения – это тяжкий труд.

Я никогда не найду нужного мне мужчину.

Именно в периоды разочарований мы принимаем решения, определяем то, что считаем возможным для себя в будущем. Проблема в том, что часто мы забываем о них, но время идет, а эти старые решения не дают нам чувствовать себя в полной мере живыми и способными на глубокие искренние отношения.

Наш разум во многом напоминает компьютер с устаревшими программами. Изучение своей проблемы с мыслями похоже на получение столь необходимого обновления программного обеспечения. В процессе исследования мы увидим, что информация, содержащаяся в нашем разуме, особенно информация о мужчинах и отношениях, не просто устарела, она еще и противоречит тому, чего мы, по нашим словам, хотим. Смотрите сами.

Допишите следующие предложения не раздумывая:

Любовь...

Хорошие мужчины...

Я почти уверена, что вы дали механические ответы вроде «слепа» или «редко встречаются». Даже если мы не верим, что эти утверждения верны, наш разум, как компьютерная функция автозаполнения, автоматически встраивает в пробелы утверждения, созданные на основе информации, которую мы дописывали или слышали раньше. Если хотите сводить мужчин с ума, вам нужно осознать эту проблему и очистить сознание. Когда вы не замечаете, что цепляетесь за старые идеи, то застреваете в прошлом и оказываетесь вне настоящего, а ведь только в настоящем есть широкие возможности построения отношений, приносящих больше удовлетворения.

Чтобы быть неотразимой, необходима личная ответственность

Личная ответственность – это способность признать, что результаты, которые вы получаете или не получаете в жизни, являются только вашей заслугой. Точнее, ответственность означает, что у вас выработано умение отзываться на происходящее, вместо того чтобы автоматически реагировать. Многие из нас ведут себя, как роботы, механически запуская привычный ход мыслей, например жалость к себе, непомерную обиду или беспочвенные мечтания. Вместо того чтобы почувствовать, кто мы есть здесь и сейчас, кто мы в настоящий момент времени, мы реагируем или снова действуем на основе того, как мы реагировали на похожие события в прошлом.

Задача: развитие неотразимости

Какие утверждения о мужчинах и отношениях вы считаете «истиной»? Что вам говорили друзья и родные? Какие решения вы приняли по поводу мужчин и отношений, когда были расстроены? Выделите пять минуток и запишите то, что вы считаете «истиной».

Теперь посмотрите на вашу первую «истину» и ответьте на приведенные ниже вопросы. Потом верни-

тесь и снова просмотрите вопросы по каждой старой «истине», которую вы записали. Сколько вам было лет, когда вам впервые пришла в голову эта мысль? Помогает ли она вам теперь? Насколько сильно вы хотите избавиться от проблемы с мыслями и вернуть свою неотразимость?

Женщины часто срывают старую злость и негодование из прошлого на тех, с кем встречаются сейчас. Обычно это обиды на бывших ухажеров, мужей, начальников и особенно досада на отца.

Такое автоматическое поведение убивает нашу неотразимость. По этой причине у многих женщин с разными мужчинами раз за разом повторяется один и тот же тип отношений. Они продолжают заново прокручивать старые автоматические действия и снова и снова доводят до похожих и предсказуемых результатов с каждым мужчиной, с которым они встречаются. Вместо того чтобы взять ответственность на себя и разобраться в своем поведении и таким образом понять, что именно они делают не так (или чего не делают), эти женщины полагают, что легче переложить вину на «плохого мужчину» или на «невезение».

Если вы почувствуете личную ответственность за происходящее, вы сможете ликвидировать старые программы и начать по-новому отзываться на собы-

тия вашей жизни, вместо того чтобы просто механически реагировать, как вы делали в прошлом. Это открывает перед вами поразительные возможности. С обретением личной ответственности вы получаете чуть ли не полный контроль над своей жизнью. Вы можете освободиться от циклических жизненных алгоритмов и активно влиять на создание и качество своих отношений.

Первый шаг к личной ответственности – это осознание того, как вы действуете в жизни. Это значит, что нужно быть пытливым, наблюдательным и ни в коем случае не осуждать. Мои хорошие друзья, Ариэль и Шия Кейн, популярные во всем мире писатели и ведущие семинаров, учат эффективно и просто способу это сделать: представить, что вы антрополог, изучающий культуру единственного человека – вашу собственную.

Кейны призывают к тому, чтобы мы подходили к жизни как антропологи, которые просто отмечают то, что есть. Они смотрят и наблюдают, не делая комментариев и не высказывая своего мнения. Например, антрополог никогда не скажет: «Эти сумасшедшие дикари устраивают нелепейшие танцы с огнем в несусветную рань». Антрополог просто заметит: «Туземцы совершают ритуал с огнем в три часа ночи».

Если хотите быть неотразимо привлекательной,

вам нужно наблюдать за собой так же объективно. Просто замечайте то, что делаете. Когда вы судите, ругаете, критикуете, жалуетесь или как-то иначе добавляете комментарии к наблюдению за собой, вы закрепляете нежелательные модели поведения.

Сложность, конечно, в том, что наш разум – автомат суждения, машина по навешиванию ярлыков. Все наши поступки мы мгновенно оцениваем как «хорошие» или «плохие», «правильные» или «неправильные». К счастью, это не проблема. Секрет в том, чтобы просто заметить осуждение, а потом не осуждать себя за это осуждение себя. А если это не срабатывает (и вы продолжаете осуждать себя за то, что осуждаете себя), сделайте шаг вонне и не осуждайте себя за то, что осуждали себя за то, что осуждали себя. В какой-то момент вы достигнете состояния беспристрастности.

Есть такой закон физики: всякое действие рождает равное по силе противодействие. Другими словами, то, чему мы сопротивляемся, остается. Осуждение, брань, критика и жалобы – это формы сопротивления. Эти не нейтральные утверждения приклеивают к вам нежелательные поведенческие модели.

Как только вы просто начнете замечать, что делаете, вместо того чтобы осуждать и критиковать себя, немедленно произойдет волшебное преобразование.

Вами больше не будет управлять поведение-привычка, убивающее вашу неотразимость и наносящее ущерб вашим отношениям, потому что то, на что вы бросаете взгляд без осуждения, просто исчезает.

Если вы смотрите на что-то без осуждения, вы занимаете нейтральную позицию, и это ведет вас к освобождению. Если вы без осуждения наблюдаете за схемой своего поведения, то вводите в уравнение выбор. В этот момент вы в силах (если вы этого захотите) прекратить делать то, что убивает вашу привлекательность. Отказ от осуждения мгновенно избавляет вас от автоматического поведения и создает возможность выбора, возможность по-настоящему быть собой, быть неотразимой.

Если в вашей жизни присутствует ситуация или обстоятельство, которые вам не нравятся (например, то, что вы одна, или не в форме, или стесняетесь мужчин, или что у вас посредственные отношения), вы этому сопротивляетесь. Скажем по-другому.

Когда вы чему-то сопротивляетесь, вы на самом деле добавляете этому энергии через мысли о том, насколько вам это не нравится и как вам хочется, чтобы это прекратилось.

А это, в свою очередь, приводит к постоянному повторению, воссозданию данной ситуации в вашем опыте, и очень скоро вы уже не можете думать ни о

чем другом.

Когда вы просто смотрите на ситуацию, видите ее такой, как есть, и перестаете мечтать о том, чтобы она изменилась, ситуация теряет власть над вами. Ее проблемный аспект исчезает. Вам становится легче, вы с большей нежностью относитесь к своей жизни и к окружающим. Вы начинаете смотреть на все более ясно и с большим состраданием. Ваша самоэффективность мгновенно возрастает. Именно благодаря такому беспристрастному осознанию освобождается ваша истинная неотразимость, и тогда может произойти следующее:

- Ваше одиночество перестанет быть проблемой или недостатком, которые вам нужно преодолеть. Оно будет для вас возможностью вновь включиться в свою жизнь, приложить усилия к духовному развитию. Оно превратится в трамплин в мир веселья, приключений, романтики и открытия себя.

- Недостатки вашей фигуры прекратят быть постоянным, характерным изъяном. Они превратятся просто в отправную точку, с нее вы начнете преображаться в более сильную, здоровую и стройную женщину.

- То, что ваши отношения неудовлетворительны, не будет значить, что вам нужно их изменять (то есть вам не нужно будет пытаться превратить своего мужчину в кого-то, кем он не является). Признайтесь, что

это вам не поможет, и дайте себе возможность выбора, возможность придумать то, что подействует.

Вопреки расхожему мнению, вам не потребуются годы терапии на то, чтобы исцелить себя и изменить нежелательное поведение. В то время как осознание (которое, еще раз повторю, заключается в умении без осуждения что-либо замечать) и решимость могут появиться сразу же.

Поправка на реальность: означает ли это, что если на вас висит долг в 26 тыс. долларов и вы посмотрите на это без осуждения, то он буквально испарится? Хотелось бы, чтобы это было так. Но зато на вас больше не будут давить чувства вины, беспокойства и страха, связанные с ним. Вы сможете действовать и восстановите свою внутреннюю силу. Осознавая ЕСТЬНОСТЬ своего долга, вы сможете начать принимать меры, чтобы его отдать. Вселенная поддержит вас бОльшим возвратом налога, повышением зарплаты, новыми клиентами или другими «случайно найденными» деньгами. Тем временем на вас больше не будет давить тяжесть постоянного мысленного разговора о том, какая вы «плохая», из-за того, что у вас долг, или о том, что вы живете, считая копейки.

Первый шаг – осознание личной ответственности. А ключ к личной ответственности – это осознанность в жизни. Когда вы начинаете осознавать, что ваши

действия не способствуют привлечению и удержанию мужчин, и не осуждаете себя за это, вы обнаруживаете, что перестаете совершать подобные действия.

Парадокс неотразимости: вы уже неотразимы, а станете еще неотразимее

Парадокс – это утверждение, которое сначала кажется противоречивым, но потом, при ближайшем рассмотрении, оказывается правдивым. Большинство знакомых мне женщин поистине неотразимы, но они просто об этом пока не знают. Они живут с ложными и устаревшими представлениями о том, кто они, и пытаются самоутвердиться через соответствующую стандартам фигуру, успешную карьеру или идеальные отношения, хотя таким образом это сделать невозможно.

Правда в том, что ваша неотразимость не зависит от физического мира и от ваших жизненных обстоятельств. Она вечна и находится вне времени и пространства. Она неотделима от вас. Чтобы раскрыть ее, вам не нужно быть кем-то другим или что-то дополнительно делать. Вам просто необходимо помнить о вашей истинной природе, о вашей сущности и быть готовой смотреть на препятствия, встающие на пути, не осуждая себя за то, что вы обнаружили.

Вы уже сделали первый шаг. У вас хватило смелости и желания купить эту книгу. Это говорит о том, что вы готовы исследовать географию своего внутреннего мира и пуститься в увлекательнейшее путешествие в мир самореализации.

Вот что я вам скажу:

ваша неотразимость уже внутри вас, но кое-что, чего вы сейчас не знаете, мешает ей расцвести во всей красе.

И хотя вы уже неотразимы, всегда есть к чему стремиться. Ваш потенциал безграничен, и вы продолжите открывать все новые грани своей живой личности, если захотите направить силы на познание себя и применять на практике стиль жизни неотразимой женщины, описанный в этой книге. Не делайте ошибок. Вашему великолепию, живости и неотразимости нет предела.

Приносящие удовлетворение и полные любви отношения – ваше право по рождению

Вы заслуживаете здоровых, приносящих удовлетворение и полных любви отношений. Это ваше право по рождению. Бог (известный также под именами Богиня, Вселенная, Высшая сила, Исток или под лю-

бым другим именем, каким вам угодно называть Его) создал вас – как и все остальное в нашей вселенной – абсолютно безупречной. Вы родились, а значит, вы любимы. Любовь не нужно заслуживать, не нужно ею манипулировать и выдумывать, как ее вызвать. Она уже встроена в вас. Вы неотделимы от любви.

В каком-то смысле все сущее есть любовь. Страх, обида, отчуждение, одиночество – все это иллюзии, созданные разумом, чтобы мы верили, что отделены друг от друга и от божественного начала. Разуму необходимо это убеждение для выживания. Для разума комфортна такая позиция. Но ваша сущность знает, что за иллюзиями, созданными разумом, находится любовь, которая охватывает всё, что есть в мире. Ваша сущность знает, что запасы любви неограниченны. Любовь никогда не уйдет от вас, ее невозможно украсть, потому что вы – ее источник. Чем больше любви вы отдаете, тем больше ее рождается в вас. Помните об этом, когда встретите препятствие на пути к раскрытию своей неотразимости. Любовь – это топливо, которое питает весь мир и может превратить тьму в свет. Позвольте ей питать вас, уберите ложные мысли и устаревшие соображения, которые до этого момента мешали вам быть собой, быть неотразимой.

Неотразимость – это стиль жизни, а не чудодейственная пилюля однократного применения

Вы сейчас открываете способ, как естественным путем высвободить вашу неотразимость и проявлять ее внешне и внутренне. Это величайший дар, который вы можете преподнести себе и миру. Но неотразимость – это стиль жизни, а не чудодейственная пилюля однократного применения. Это как поддержание физической формы. Нельзя ожидать, что у вас будет отличная фигура, если вы один раз позанимались и больше в спортзал не возвращались. Долговременные результаты в сфере здоровья, фитнеса и благополучия можно получить только через какое-то время, если постоянно прикладывать к этому усилия. То же самое касается поддержания «в форме» вашей неотразимости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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