



Как восполнить запасы  
Женской Энергии — 85 способов

Ольга Валяева

# Как восполнить запасы Женской Энергии — 85 способов

*Спасибо Руслану Нарушевичу за курс лекций, который лег в основу этой статьи.*

Давайте начнем с того, что главное предназначение женщины — это копить энергию. Об этом сказано во всех древних писаниях разным языком и разными словами. Эта энергия предназначена для того, чтобы делать мир лучше. Руками мужчины.

То есть миллионы лет женщины вдохновляли своих мужчин на подвиги, отдавая им женскую энергию. А мужчины — завоевывали страны, строили города, изобретали технические приспособления.

И при этом есть несколько аспектов в накоплении энергии:

- Какую энергию копить женщине?
- Зачем ее нужно копить?
- Как это сделать?

И в этой статье мы с вами обсудим **85 способов поднятия женской энергии**. Универсальные, простые, доступные.

# Забота о нашем теле

## 1. Массаж

Мы очень часто недооцениваем важность массажа в своей жизни. Очень часто нам жалко на него времени и денег. Но как показывает практика — любая мегера может стать солнышком. После качественного массажа.

Таким образом мы можем и получить необходимые нам прикосновения, и разогнать застоявшуюся энергию, и снять напряжение, и получить удовольствие. Причин для того, чтобы срочно этим заняться — масса. Главное — перестать придумывать отговорки, почему это невозможно именно сейчас.



## 2. Уход за волосами



Это можно делать в салоне красоты, а можно и дома. Любой уход за волосами увеличивает энергию женщины. Ведь волосы — это наша жизненная сила. По их состоянию можно понять, в каком состоянии наша психика. Слабые и тусклые волосы говорят о перенапряжении и усталости. А живые и пышущие здоровьем — явно демонстрируют простое женское счастье.

Вовремя подравнять секущиеся кончики, сделать маску для волос, нанести лечебные масла, и даже — не смейтесь — вовремя вымыть голову — это очень простой и очень верный способ сделать свою жизнь лучше прямо сейчас.

### 3. Маникюр



Очень часто женщина стесняется проявления внимания к себе... из-за отсутствия маникюра. И робко прячет свои ладошки за спиной. А ведь мужчины хотят целовать наши красивые пальчики, надевать на них кольца — и

даже просто подавать руку или прогуливаться за руку. Видите, сколько важной миссии у наших рук. Поэтому очень важно сделать так, чтобы наши руки были предметом нашей гордости.

Не обязательно наращивать огромные искусственные ногти. Достаточно сделать натуральный френч, поддерживать кожу рук кремами и масками, регулярно посещать мастера по маникюру.

#### 4. Ванна с лепестками роз, маслами

Кажется, что одна ванна ничего не изменит. А вы попробуйте. Только подготовьте ее так, как вы любите — масла, соли, лепестки, музыка. Закройте дверь. И погрузитесь в этот процесс целиком.

Вы удивитесь своей наполненности после такой процедуры. А ведь все просто — вода забирает у женщин негативные эмоции и мысли, усталость и грусть. А приятные запахи и звуки могут заполнить вновь образовавшуюся пустоту. И эффект получится двойной — и уборка, и приятные ощущения.



## 5. Педикюр

Давайте вспомним еще и о том, что нашим ножкам тоже нужны наше внимание и забота. Простая ванна с солью сможет снять с ног усталость после долгого дня. Крема и скрабы помогут восстановиться коже. И снова позволят задышать пяточкам.



А кроме того красивые ухоженные ножки улучшают настроение по утрам. Встаешь с кровати, идешь в ванну — и видишь красивый педикюр на своих же ногах. И настроение — улучшилось.

## 6. Макияж



Когда женщина уходит в декрет, очень часто наступает «депрессия». Которая очень легко лечится. Если утром вставать и приводить себя в порядок — настроение сразу улучшается.

Мы привыкли делать макияж на выход — для кого-то (мужчины, клиентов, подруг) или для чего-то (для работы, фотосъемки, прогулки). А на самом деле больше всего это нужно нам самим. Чтобы нравиться себе, проходя мимо зеркала. Чтобы чувствовать себя красивее и увереннее.

Поэтому дома в первую очередь нужно быть красивой. Для себя. И для мужа. Ведь именно он наш самый главный мужчина.



## 7. Йога



Йога — это больше чем просто упражнения и асаны. Это целый образ жизни, практика другого умиротворения, расслабления, медитации.

Важно заниматься йогой осмысленно — не в фитнес-центре, где вам дадут только упражнения, а в йога-центре, где преподают еще и теорию. Еще лучше заниматься под руководством женщины — так вы сможете обменяться с ней энергией. И еще лучше, если она замужем — тогда ее энергия идеально подходит для обмена: женщина, замужняя, практикующая йогу. Три в одном.



## 8. Танцы



Самая лучшая зарядка и физическая нагрузка для женщины — это танцы. Они не только дают нагрузку для мышц, но и развивают гибкость, плавность, грациозность. Вариантов очень много — и восточные танцы, и балльные, и современные. Важно, чтобы вы получали от этого удовольствие. Чтобы ваше тело получало необходимую ему нагрузку, а вы в это время — психологическую разрядку.

И кстати, никогда не поздно. Недавно моя свекровь исполнила свою мечту — записалась на танцы. И теперь недоумевает — чего же она ждала всю жизнь.

Но танцевать можно и дома. Во время уборки, приготовления пищи, накладывая макияж. Открой свое тело и свое сердце танцу — и ты почувствуешь изменения!

## 9. Ароматы

Женщина должна всегда благоухать как цветок. Это даст силы и ей самой, и доставит удовольствие окружающим. Пробуйте разные духи и ароматические масла. Ищите свой аромат — ведь на разных женщинах одни и те же духи пахнут по-разному.



И помните, что ваш аромат говорит о вас больше, чем слова. Мужчины запоминают запахи любимых женщин. Детям врезается в память аромат маминой одежды. Люди, встречаясь с вами, реагируют на запах — и принимают решение о том, как общаться дальше.

## 10. Прогулки



В Ведах говорится о том, что любые отношения укрепляются через совместные прогулки. Даже свадебная церемония построена на семи шагах, которые молодожены должны пройти вместе.

Поэтому нам важно гулять со своими близкими людьми как можно больше. Это и повод поговорить, и возможность отвлечься от всего, побыть вместе. Может быть, матери сильнее всего привязаны к детям в том числе и потому, что гуляют с ними каждый день и не по одному разу?

Но давайте помнить об еще одном важном человеке. О себе. И о том, что с собой тоже надо отношения укреплять. Поэтому важно иногда погулять одной. С самой собой. Без цели «забежать в магазин». Просто пройти по улице, подышать воздухом, посмотреть на людей. Даже если это кажется глупым или странным.

Попробуйте — и вы оцените. Главное — никуда не торопиться.

## 11. Физическая нагрузка



Очень часто нам кажется, что некогда ходить в спортзал, бассейн, на фитнес.

И этим мы многое теряем. Женское тело очень чувствительно, и его требуется держать в тонусе. Не только и не столько для того, чтобы не набирать лишнего веса. А чтобы быть бодрее, добрее и здоровее.

Найдите свой вариант физической нагрузки — пилатес, йога, плавание, бег. И каждый раз в сложной ситуации — займитесь своим телом. И голова перестанет вспухать от мыслей, и силы появятся.



## 12. Красивые наряды



Известна всем ставшая притчей во языцех фраза: «Я девочка. Я не хочу ничего решать. Я хочу платье-ишко». И это очень близко к реальности. Новое красивое платье может поднять уровень вашей энергии сразу на много пунктов. Когда вы сами себе нравитесь — вы нравитесь и окружающим.

Но кроме того важно оставаться красивой дома. Мы очень часто одеваем все лучшее на выход. Тем самым большую часть жизни проводим в серой офисной одежде или домашнем халате. А если изменить приоритеты — и в первую очередь самое красивое надевать дома — для себя, для мужа — ваше настроение изменится. И муж оценит — это я вам точно говорю. Он почувствует, что он и правда самый главный человек в вашей жизни, которому и предназначена вся ваша красота.

### 13. Генеральная уборка

Если в жизни много энергии застоя, если ничего не хочется и ничего не радует — самое время начать разбирать свои завалы. Вы удивитесь, сколько старых и ненужных вещей хранится у вас в доме!



Все это действует на вашу психику не самым лучшим образом. Открываете шкаф — там двадцать платьев, но все старые и с неприятными воспоминаниями. Надевать ни одно не хочется, а выбросить жалко. Так в вашу жизнь и не приходят новые наряды — место ведь занято.

Хлам и мусор словно яд отравляют каждый день вашей жизни, даже если вы этого не замечаете. А попробуйте вооружиться мешками для мусора и все это разобрать! Сколько энергии появится, сколько сил и вдохновения! А в жизни начнут открываться новые возможности.

## 14. Здоровый образ жизни



Ваши привычки определяют вашу жизнь. Если вы до сих пор курите, ругаетесь разными словами, переедаете на ночь или поздно встаете — это имеет большое влияние на ваше настроение и уровень вашей энергии.

Привычки же питаться здоровыми продуктами, рано вставать, говорить людям приятное — внесут в вашу жизнь совсем другие энергии и события.



## 15. Правильное питание

Задумайтесь о том, что вы едите. А кроме того — сколько, когда и с каким настроением. Мы перенимаем настроение и характер продуктов. Поэтому вместе с мясом получаем энергию насилия, вместе с жареными фастфудами — энергию страсти. А вместе со свежими фруктами и овощами мы получаем энергию благости, любви и радости.



Кроме того такое питание изменит ваше физическое состояние — очень часто лишний вес уходит, стоит только озадачиться своим рационом. Не переedayте на ночь, ешьте больше свежих овощей и фруктов, готовьте с любовью, освящайте пищу. Вот и весь режим правильного питания.

## 16. SPA-уход за телом

Предвижу возгласы о том, что это дорого. Да, если вы пойдете в салон, это будет стоить денег. Но вы можете сделать SPA у себя дома. Вместе с подругами — или в одиночку. Требуется только купить или приготовить маску для тела, обертывания или пилинг.

А дальше — включить медитативную музыку и отдалиться своим ощущениям. Это гораздо проще, чем кажется. Мешает нам обычно только лень.

Например, очень хороший скраб для тела — кофейная масса. Мелко смолотый кофе после кофемашины снимает «мертвую» кожу, а своими маслами питает «новую». И запах очень приятный. И таких рецептов много — ванна Клеопатры, медовые обертывания, морская соль...



## 17. Уход за кожей лица



Как часто вы делаете себе маски для лица? Из магазина или из подручных средств? А знаете ли вы, что это полезно не только и не столько для кожи, сколько для вашей женской энергии. Каждый раз, когда мы о ком-то заботимся, мы начинаем его любить. И с каждым оказанным ему знаком внимания, любовь крепнет.

Поэтому главный ответ на вопрос «как полюбить себя?» — начать за собой ухаживать и собой заниматься. Маска для лица — это один из способов. Простой, не требующий много времени или сил.



## 18. Сауна



Лучше всего с девочками. Мы с подругами, когда я приезжаю в Петербург, именно там и собираемся. Кто-то приносит скраб, кто-то маску для лица, кто-то чай и фрукты. И все два-три часа мы проводим в общении. В конечном итоге стоимость получается небольшой — ведь мы делим аренду на всех.

Удовольствия масса — и от парной, и от бассейна, и от масок, и от чая, и от общения. Лучше способа для пяти—шести девушек провести время и зарядиться энергией я не знаю.

# Взаимоотношения

## 19. Общение с единомышленниками

Общение очень важно для женщины. Очень. Но при этом не меньшую роль играет и качество оно-го. Если общаться о сокровенном со всеми подряд, то результат будет противоположный. Сил не прибавится, а наоборот. Станет меньше.

Поэтому помните, что общаться по душам нужно с теми, кто вас понимает и принимает. Общаться нужно о хорошем, добром, светлом и высоком. Не сплетничать, не пересказывать кошмары из телевизора. А рассказывать вдохновляющие истории, делиться опытом, знаниями, любовью. Тогда вашей энергии станет больше.



## 20. Общение с другими женщинами



Женская энергия увеличивается в общении по душам. Еще больше она увеличивается при общении с такими же носителями этой энергии. То есть женщинами. Мы очень часто игнорируем женские разговоры. Многие не любят и не умеют дружить с девочками.

Но именно такая дружба способна обогатить вашу жизнь. Ведь ни один мужчина никогда не сможет вас понять так, как это сделает женщина. И мужчине гораздо сложнее слушать ваши переживания и проблемы. А подруги — настоящие единомышленницы — с радостью и выслушают, и поддержат.

Особенно ценное общение — с замужними женщинами, счастливыми в семейной жизни. Они могут стать для вас кладом — вы найдете и мудрость, и опыт, и поддержку, и дружбу, и любовь — в одном человеке.



## 21. Длительные разговоры и беседы



Ежедневно женщине нужно сказать 22 тысячи слов. Каждый день. И если вчера она свой лимит не выработала, долг будет копиться. И увеличиваться как снежный ком. Если вы осуждаете себя за разговоры с подругами, то все тяготы слушания вас могут упасть на плечи супруга.

А если он будет каждый день слушать от вас 20 тысяч слов — то через пару месяцев попадет в больницу. Для мужской психики такой поток — чересчур. И где же тогда выход?

В длительных «болталках» с подругами — по телефону, за обедом, за чашкой чая. При любом случае. В транспорте, в магазине, в школе у ребенка. И так далее. Чем больше слов вы скажете вне дома, тем проще жить будет вашим домашним. Да и вы сами станете добрее и радостнее.



## 22. Быть проще

Чем больше мы развиваем свой ум, тем дальше уходим от своей женской сути. Умение выигрывать сложные споры, сыпать труднопроизносимыми терминами и разбирать холодильники не красит женщину. И не помогают ей устроить свою личную жизнь. Скорее наоборот — таких женщин частенько боятся и обходят стороной. Либо не замечают — ведь мужчина хочет быть нужным. А она — сама все может.

Умение оставаться девочкой очень важно. Непосредственной, милой, забавной, иногда смешной. Вспомните леди лет пяти — и вы поймете, какие женщины пользуются успехом. Как себя можно и нужно преподносить. И как это радует окружающих.



## 23. Попросить о помощи

Когда женщина позволяет о себе позаботиться, у нее сразу же повышается уровень энергии, а кроме того успокаивается психика. И самое главное, что мешает женщинам просить — это страх. Страх, что откажут, подумают что-то. Или просто стыдно отвлекать человека — неудобно, не к месту.



Все это — от низкой самооценки. И тем самым мы лишаем себя возможности получить необходимую заботу. А мужчины лишаются шанса стать еще сильнее — оказав нам помощь. «Я сама» — это принцип разрушает не только нашу женскую природу, но и наши отношения.

Попросите прохожего помочь вам с сумками. Попросите мужа помыть вечером посуду. Попросите у начальника отгул на пару часов с работы. И вы увидите, как много это сможет дать — и вам, и ему.

## 24. Оказать кому-то помощь



Женщина обладает природным милосердием и состраданием. Кто еще если не мы? Мы обладаем эмпатией и чувствуем, когда кому-то нужна помощь. В заботе о других раскрывается наше женское сердце. Появляется

уверенность в себе и нормализуется самооценка.

Не отказывайтесь от возможности помочь бабушке-соседке или многодетной маме. Угостите ребенка из малообеспеченной семьи фруктами. Помогите коллегам, подругам. Всегда есть тот, кому нужна ваша помощь. Главное — не перестараться и о себе не забыть.

## 25. Делайте комплименты — себе и другим женщинам.

Женщины все время вовлечены в отношения — им всегда хочется поговорить о других людях. И от этой привычки очень сложно отойти. Но самый простой и действенный метод против осуждения людей — начать их хвалить. Переключаться на хорошее, искать в каждом человеке хорошее и делать комплименты. Даже за спиной.



Доброе слово приятно каждому — и женщины могут очень здорово поддерживать друг друга, подпитывая комплиментами. Мужчина не всегда заметит новую прическу (миссия у него другая), а подруга — заметит даже новую укладку той же самой стрижки.

Не скупитесь на добрые слова — говорите комплименты подругам, коллегам, родным. И учитесь их принимать, не отвергая и не смущаясь.

## 26. Выражайте любовь — в любой форме, в любое время.

Проявляйте любовь к своим близким. Чаще обнимайте и целуйте их, говорите им добрые и теплые слова. Любви никогда не бывает слишком много. Она всегда к месту и во благо. Она желанна каждым человеком, в любое время дня и ночи, в любых обстоятельствах.

Вспомните и о том, что жизнь непредсказуема, и страшнее всего — жалеть о том, что кому-то не успела сказать самого главного. И кстати, можно позвонить родителям со словами благодарности...



## 27. Пошлите кому-нибудь открытку — по любому поводу.

В наш электронный век мы уже и забыли о том, что можно отправлять обычные бумажные открытки. И о том, сколько эмоций в вашу жизнь может принести обычный конвертик в вашем почтовом ящике. Не просто картинка на экране монитора, а бумажная открытка, подписанная от руки близким человеком.



Помните, что самый простой способ наполниться для женщины — это помочь кому-то, о ком-то позаботиться, чем-то поделиться. Открытка поможет вам поделиться чувствами.



## 28. Благотворительность



Не отказывайтесь от возможности помочь другим. Если вы находитесь в депрессии — найдите максимальное количество людей, которым вы можете помочь. И от вашей депрессии не останется и следа. А кроме того — вы внесете свой вклад, улучшите свою карму.

Лично для меня — жизнь прожита не зря, если благодаря мне жизнь хотя бы одного человека рядом со мной стала лучше и счастливее.

Благотворительность может быть разная — по возможности и желанию. Можно жертвовать деньги, время, внимание, любовь, вещи. Главное — не ищите легких путей. Подавая нищему, который тут же пропьет эти деньги, вы делаете хуже и ему, и себе. Поэтому нищим лучше жертвовать еду.

Отдавать — это большее счастье, чем получать. Попробуйте.

## 29. Посещение психолога

Если женщина будет рассказывать мужчине все, что пережила за день — он сойдет с ума. А ведь многие жены стараются открывать сердце своему мужу, рассказывая обо всем. Об обеде в столовой, о разговорах с подругами, об очереди в магазине.



Но для мужчины — это катастрофа. Он готов и может слушать женщину. Но все-таки стоит его побереечь — и выдавать только самое главное и очень концентрированно. А куда же деть остальное?

Для этого и нужны подруги и психологи, священники. Люди, которым вы можете рассказать все — и за это вам ничего не будет. Еще и сил прибавится, и настроение улучшится.

Но помните о том, что психологом женщине лучше выбрать другую женщину. Иначе — это будет энергетической изменой мужу (открывать сердце чужому мужчине). Еще лучше, если психолог замужем — тогда очень полезно обмениваться с ней энергией.

### 30. Общение с Учителем

Общение со старшими, способными дать вам наставления в вашей жизни — это очень ценно. Женская энергия возрастает, когда вы изучаете, как правильно жить. Когда вы заряжаетесь энергией от мудрых и светлых личностей.

Не упускайте такую возможность — если в ваш город приезжает [Олег Торсунов](#) или [Руслан Нарушевич](#) — отложите все дела. Не пожалейте. А пока такой встречи не случилось — слушайте лекции, смотрите записи с чистыми людьми. Набирайтесь благодати, оптимизма и веры.



### 31. Подарите кому-нибудь подарок

Без повода, маленький сувенирчик, который бы говорил человеку: «Я помнила о тебе». Это гораздо важнее, чем подарок «по графику». День рождения, 8 марта, Новый Год... Искренний порыв сердца ценится гораздо сильнее. Даже если размер подарка и его стоимость незначительны.

Дарить подарки — это удовольствие ничуть не меньшее, чем получать их. А иногда — даже большее.



# Творчество

## 32. Музыка



Каждая женщина любит музыку. И большинству из нас приятна медитативная, классическая, природная и духовная музыка. Если мы вспомним о том, что звук является первоисточником всего и самой мощной силой для изменений, то станет очевидно, что мы должны слушать.

Если в нашем доме всегда будет звучать духовная музыка, дом будет очищаться на тонком плане. Если мы будем слушать медитативную музыку — нам будет проще расслабиться. Если мы позволим себе мурчать свои любимые песенки в душе — нам будет проще проявлять себя и в других местах.

### 33. Медитация

Беспокойному женскому уму больше всего требуется расслабление. Остановить поток мыслей, ослабить ежедневный бег, отойти от суеты. Именно это может вам дать регулярная медитативная практика.

Просто включите звуки природы, лягте и расслабьтесь. Посвятите полчаса в день тому, чтобы расслабить каждый мускул в своем теле. И вы почувствуете себя отдохнувшей и полной сил.

А кроме того есть и специальные медитации — помогающие простить и отпустить мужчину, наладить отношения с родителями и родом, раскрыть внутреннюю женщину.



## 34. Пение

Каждая женщина любит петь. Иногда у нас есть комплексы относительно медведей, которые прошлись по нашему уху. Но это очень мешает нашему самовыражению. В пении женщина очищает свою горловую чакру, а кроме того — расслабляет голосовые связки. Пение может сделать ваш голос приятнее и мелодичнее.

Каждая женщина поет колыбельную своим детям. Разве хоть один ребенок может сказать, что «мама пела плохо»? Все женщины могут петь красиво — главный секрет успеха в расслаблении и полной самоотдаче.

Если у вас все-таки проявляются комплексы и переживания — возьмите несколько уроков вокала или природного пения.



## 35. Посещение магазинов

Женщине необходим шоппинг. Причем не всегда даже нужно покупать что-то. Иногда достаточно побывать в атмосфере магазинов, красивых витрин, померить несколько платьев. И психика успокоилась. Помните ведь, что у женщин есть свои слабости — пять пар сапог, десять платьев...



Наша одежда помогает нам самовыражаться, а кроме того является «прослойкой» между нами и внешним миром. Если у вас с миром взаимодействие интенсивное, то одежда может «изнашиваться энергетически». То есть платье в хорошем состоянии, все также вам идет. Но носить его не хочется. Энергии в нем нет.

Не ограничивайте себя в нарядах. Если вы и ваша семья можете себе это позволить — пусть у вас будет много красивой одежды. Если нет, все равно не отказывайте себе в регулярном обновлении. Покупайте себе новое платье хотя бы раз в полгода. А примерять — ходите чаще!

## 36. Ухаживать за цветами

Женщины могут легко диагностировать уровень своей энергии по домашним цветам. Если у вас цветы живые, зеленые и очень здоровые — скорее всего, с энергией у вас порядок. Но если они сохнут, чахнут, растут вкривь и вкось — это повод задуматься.

Уход за клумбой или грядкой сможет сделать для вас гораздо больше, чем вы думаете. Это и практика заботы о другом живом существе, и бескорыстное служение, результат которого не гарантирован. И контакт с матушкой-Землей, и любование прекрасным, и медитация.



### 37. Посетить книжный магазин

В последнее время все большее распространение получают интернет-магазины и книга-почтой. Это удобно, быстро, иногда даже дешевле. Но в этом нет этой энергии знаний и медитации книжных полок. Поэтому отправляйтесь на прогулку в большой книжный магазин. Побродите между полок, полистайте книги, почитайте понравившиеся.

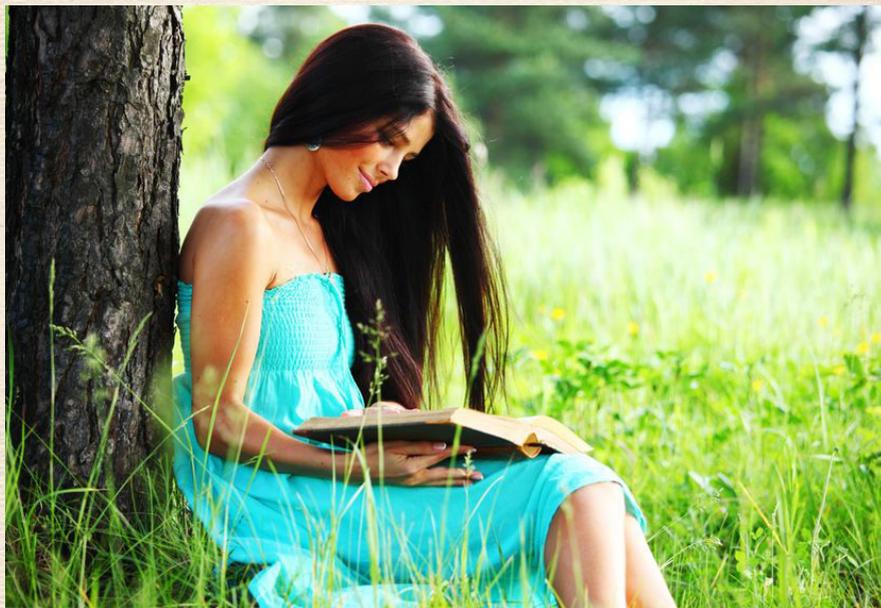
Выбирайте для себя красивые тетрадки и ручки — например, для дневника благодарности. Или открытки кому-то в подарок. Или просто погуляйте, посмотрите — все равно наберетесь сил.



## 38. Чтение

Любите ли вы читать? Это и возможность узнать больше, и сопереживать чужим судьбам, и погрузиться в другой мир. Очень важно отбирать книги. Ведь они очень влияют на ваше состояние.

Прочитали детектив — напряженность ума возросла. Прочитали любовный роман — и к любимому появилось больше претензий. Но если читать жизнеописания замечательных людей (святых, например), духовную литературу, вдохновляющие истории — в жизни появляется больше света и смысла.



## 39. Фотосессия



Многие девушки не любят фотографироваться. Боятся камеры, внимания, Потом они не нравятся себе на фото. Часто ли вы смотрите на фото и думаете, что получились хорошо все, кроме вас?

Фотосессия — это и возможность попробовать новые образы, и оставить память о каких-то событиях, и поменять отношение к себе, и научиться быть фотогеничной. Главное — найти фотографа, которому вы сможете довериться. И уже вместе с ним сотворить нечто. Расслабиться и быть собой. И потом радоваться, глядя на свои снимки, хвастаться ими в социальной сети, распечатывать для альбомов...



## 40. Путешествия



Путешествия — это дорого? Вовсе нет! Ведь даже поездка в другой город — это уже путешествие. А при поездках на дальние расстояния нужно просто знать тонкости. Именно на этом принципе и построен наш семейный проект [45стран.ру](http://45стран.ру). Зимовать в теплых краях можно очень бюджетно.

Но сейчас не об этом. Не отказывай себе в смене обстановки. Ищи возможности для того, чтобы обогатиться новыми впечатлениями, познакомиться с другими культурами. При малейшей возможности соглашайся на любые поездки. Золотое кольцо России, деревенька, море, лыжи.

Помни, что ты состоишь из эмоций и впечатлений. Добавь капельку нового :)

## 41. Паломничества

Отдельно хочу выделить путешествия по святым местам. Их на земле очень много — для каждой религии, для каждой культуры. Храмы, соборы, часовни, места рождения и смерти святых людей, монастыри, ашрамы...

Паломничества — это больше чем путешествие. Ты можешь и карму отработать, и новыми силами зарядиться, и много нового узнать — в том числе и о себе. К святым отправляются обычно те, кто уже отчаялся. И молятся о выздоровлении, выходе замуж, рождении ребенка.

Но на самом деле можно было бы делать это и в качестве профилактики. В любом отпуске можно найти святое место — и сходить туда, помолиться, проникнуться энергией.



# Дом и семья

## 42. Обновите свою кухонную утварь



Все, что касается пищи, — поднимает уровень женской энергии. Все мы — кормилицы по своей природе. Просто иногда мы не знаем о своем кулинарном таланте. Но он точно есть у каждой. Главное — захотеть его найти и раскрыть.

А чтобы хотелось готовить — купите много полезных и милых приспособлений для кухни. Таких, чтобы мимо них пройти было невозможно.

Выбросьте старые сковородки и кастрюли, скучные тарелки и скатерти. Кухня должна быть местом вашего триумфа и постоянной радости. Ведь ваше настроение пропитывает пищу и является главным ингредиентом!

## 43. Приготовление пищи

Когда вы готовите, вкладывайте любовь. Думайте о своих любимых, о том, чего вы им желаете. Ни в коем случае не вставайте к плите раздраженной или обиженной. В этот момент лучше сходить в кафетерий.

Экспериментируйте с рецептами — найдите свои фирменные блюда, свою любимую кухню, любимые специи и фирменные хитрости при приготовлении еды. Каждый раз, когда вы готовите с любовью, вы наполняетесь женской энергией и передаете своим близким энергию заботы и любви.

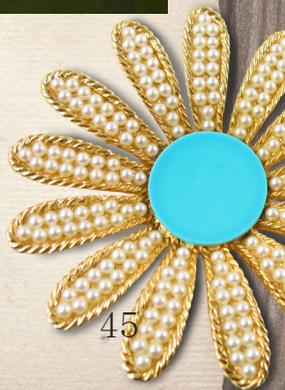




## 44. Любимое блюдо

Угостите себя, любимую, своим самым-самым любимым блюдом. Даже если это вредный для фигуры шоколадный торт или сливочное мороженое с фруктами. Побалуйте себя, ведь женщине очень важно испытывать приятные эмоции — в том числе и от вкуса пищи.

Можно есть каждый день только полезное, но не очень любимое. И быть раздраженной или грустной. А можно все-таки баловать себя. Хотя бы иногда. И переносить положительные вкусовые впечатления в свои будни.



## 45. Уборка и поддержание чистоты в доме



Чистота «кормит» женскую природу. С рождения все мы очень чисты и очень чувствительны к мусору и грязи. Уборка в доме автоматически помогает женщине привести в порядок мысли. А вид чистой кухни — вдохновляет на кулинарные подвиги.

Если у тебя маленькие дети, они вносят свои правки. Но даже это не повод привыкать к бедлам. Освой систему флай-

леди, попроси помощи у домашних, приглашай иногда помощницу по хозяйству. Просто помни, что твой дом — это зеркало твоей головы. И если в доме порядка нет, то в мыслях его тоже не будет.

Уборка — это еще и медитация, и служение близким, и способ порадовать мужа (хотя они не так чувствительны к беспорядку, но в чистоте им тоже дышится легче), и возможность привить детям любовь к чистоте и труду.



## 46. Создание уюта



Женщина не может счастливо жить в бетонной коробке, как это делают холостяки. Она всегда и везде вьет гнездо. Даже на работе, на своем месте у нее стоят тапочки, кружка, конфетки, папочки, ручки, фотографии. Везде, где бы она ни находилась, она создает пространство. Свой уютный мир, в котором ей самой будет радостно и куда с радостью придут другие люди.

Это не прихоть, это потребность. Чтобы все в доме работало, чтобы шторы были в цвет дивана, чтобы матрас был удобным, чтобы посуда была без трещин. Относитесь к этому как к жизненной необходимости — ведь это именно так и есть. И ищите способы и возможности сделать мир уютнее. Посещайте интерьерные магазины, читайте журналы с идеями для дома, просите мужа починить сломавшиеся предметы.

## 47. Разделите с кем-то обязанности по дому

Знакомо ли вам такое настроение: «чтобы было сделано хорошо, сделай это сама»? Удивляетесь ли вы потом, когда можно успеть что-то кроме домашней беготни, суеты на работе и заботы о близких? Откуда же тогда взяться времени для себя?



Но это одна сторона медали. Кроме того, этим настроением мы лишаем близких возможностей для роста. Так дочь никогда не научится печь пироги (ведь тесто она месит слабо), сын не начнет гладить свои рубашки (ведь после этого вся рубашка в пятнах), муж не станет помогать мыть посуду (ведь посуда после него жирная). Как они научатся, если мы им не даем этой возможности?

Поэтому смело делегируйте домашние дела. И будьте готовы какое-то время есть из не совсем чистой посуды, видеть на сыне мятые рубашки и натывать ся в пирогах на комки. Столкнувшись с последствиями своих действий, человек учится делать это лучше.

А у вас — появится время и силы для себя.

## 48. Торжественный ужин со свечами, красивой скатертью и изысканными блюдами.



Вы тоже держите в шкафу парадно-выходной сервиз, который достаете раз в год — 31 декабря? А все остальное время едите из обычной посуды, которую не жалко? По праздникам и для гостей откуда-то появляются белейшие скатерти и салфетки, а для домашних ужинов — заштопанная клеенка?

Для гостей вы наверняка готовите первое, второе, третье, пять салатов, ставите свечи, бокалы. А для себя и своей семьи? Картошка, салат и чай?

Может быть, стоит изменить отношение к себе и своим близким? Даже если разобьется фарфоровая тарелка, это стоит того. Ведь и вы, и ваша семья за такими ужинами будут чувствовать себя особенными и любимыми.

Не обязательно каждый день, но хотя бы раз в неделю — побалуйте и себя и своих любимых. Они точно оценят.

## 49. Пригласите гостей

Забота о других людях делает женщину счастливой. А забота, выраженная в приготовленной пище, — усиливает энергию в миллионы раз. Пригласите гостей. С которыми вам приятно будет провести вечер и поговорить.

Пусть это будут те люди, рядом с которыми вы чувствуете себя хорошо и можете себе позволить говорить о сокровенном. Приготовьте с любовью несколько блюд (в конце концов, еда не самое важное звено в этой цепочке). И наслаждайтесь своим статусом хозяйки дома.



## 50. Сходите в гости

Нам важно уметь дарить другим людям Любовь и внимание. Но не менее важно — и принимать. Принимать заботу, ухаживания. Подарки, теплые слова.

Или например, позволить хозяйке другого дома о нас позаботиться. Накормить, напоить, развлечь и все убрать после нашего визита. Мы часто не хотим напрягать других людей. Но забываем о том, что принимать гостей — это приятно, весело и к тому же полезно.



Сделайте такой подарок своей подруге. Пусть она пополнит свою энергию, ухаживая за вами. А вы — примете это внимание и заботу с благодарностью, и тем самым тоже наполнитесь лунной энергией.

## 51. Освящайте пищу

В ведах говорится о том, что человек, который ест освященную пищу, может вырваться из круговорота рождения и смерти. Кажется, что это сложно. Но на самом деле — важно понять принцип.

Для того, чтобы освятить пищу, приготовьте ее на чистой кухне с чистыми мыслями. С любовью. Не пробуя. Лучше предлагать вегетарианскую пищу. И затем — первую порцию поставьте на алтарь или возле изображения святого человека. Можно прочесть молитву или мантру. А можно просто от сердца сказать: «Господи, прими, пожалуйста, эту пищу!».

Минут через 5–10 после этого — можно кормить всю семью. Вся кастрюля будет освященной, если первая порция была предложена Богу. А остатки пищи с алтаря — положите понемногу в каждую тарелку. Ведь эта пища обладает особыми свойствами — когда мы за кем-то доедаем, мы перенимаем качества характера этого человека. Хотите стать Богиней?!



## 52. Обучение, воспитание детей



Материнство — очень мощный источник сил и вдохновения. Когда вы проводите время со своими (или даже не своими) малышами, вы наполняетесь силой. А если вы не просто находитесь рядом с ними и наблюдаете, а активно участвуете — сил добавляется еще больше.

Это кажется глупо и неуместно — играть с ними в детские игры, дурачиться, петь и танцевать. Казалось бы, это позволительно только воспитательницам детского сада (это их работа). Но на самом деле любая женщина может это себе позволить. Я бы даже сказала — должна — но это слово многих пугает.



Вы также можете обучать их — танцам, песням, играм, ремеслам и рукоделиям. Это будет полезно не только для вас, но и для них. И помните, что о такой маме мечтает каждый ребенок — которая вместе с ним поскачет на кровати, разрисует стены в ванной, приготовит пирожные в форме героев мультфильмов, научит стрелять из рогатки или вышивать сердечки.

### 53. Устройте пикник на природе — в компании друзей.



Таким нехитрым образом можно сложить воедино сразу несколько дающих силу элементов. Пребывание на природе, свежий воздух и общение с Землей-матушкой. Общение с единомышленниками (всех остальных

на пикник лучше не звать). И приготовление пищи, угощение других людей.

Все это может быть концентрировано собрано в одном месте. А если с вами будут дети и вы организуете программу для них — добавьте еще один источник силы.

Кстати, необязательно ждать лета. Зимой тоже можно устроить пикник. Например, после катания на лыжах достать горячий чай в термосе, домашние бутерброды, пирожки — и разделить трапезу с друзьями.





## 55. Дневник благодарности

Универсальное средство, помогающее переключать свой ум с негативных событий на позитивные. Если у вас проблемы с мужем — пишите о нем. Если проблемы с ребенком — пишите о нем. Если низкая самооценка — пишите о себе. Если не устраивает ваша жизнь — пишите о жизни.

Каждый вечер, перед тем как лечь спать, запишите в специальную красивую тетрадку 10 благодарностей (мужу, ребенку, себе или миру). Что хорошего муж сделал сегодня? Какие хорошие поступки совершил ребенок? за что сегодня вы можете похвалить себя? И какие чудеса даровала вам сегодня жизнь?

Со временем эта практика перерастет в позитивное мышление, на основе которого — изменятся ваши отношения с людьми и с собой, изменится и ваша жизнь. Всего 5 минут каждый день!



## 56. Уроки актерского мастерства



Все девочки — актрисы. Просто некоторым внушили, что у них это не получается. Или что это несерьезно и глупо. Но на самом деле такие уроки могут вам помочь понять окружающих — язык их тела и мимики, а также понять себя. И выразить свои эмоции и себя более ярко и точно. Проработать зажимы в своем теле, которые связаны с вашей психикой (расслабишь в теле — станет легче и в эмоциональном плане).

К тому же навыки пригодятся вам в воспитании детей — вы сможете устраивать домашние спектакли и представления, играть с ними в пиратов и принцесс без стеснения — ярко и незабываемо.

## 57. Носить юбки, платья

Об этом у меня уже много статей. Например, «Год без брюк» — это о моем опыте. Или «Зачем переходить на платья». И Флешмоб «Юбкам да!» тоже об этом. Если вкратце, то надевая юбку, вы для начала показываете всем вокруг, что вы — женщина. И к вам начинают относиться как к женщине.

Кроме того юбки помогают наладить циркуляцию женской энергии в вашем теле — что улучшает гормональный фон, лечит женские болезни ( у многих участниц флешмоба именно такие результаты).

Даже если вы не можете носить их все время — носите хотя бы дома, для любимого мужа. Или на свидания с мужчиной вашей мечты. Вы заметите, как по-другому он начнет на вас смотреть. И как иначе вы будете себя чувствовать.



## 58. Смотрите полезные фильмы — со смыслом или романтического характера

Среди большого количества фильмов ни о чем, фильмов о насилии и невежестве, все-таки можно найти бриллианты. Фильмы о настоящей любви и верности, о призвании и нахождении своего пути.

Я приведу вам лишь несколько примеров:

- «Огнеупорный»
- «Полианна»
- «Ангел А»
- «Заплати другому»
- «Август Раш»
- «Билли Эллиот»
- «Куда приводят мечты»
- «Загадочная история Бенджамина Баттона»
- «Прекрасная зеленая»
- «Умница Уилл Хантинг»
- «Внутри себя я танцую»
- «P.S. Я тебя люблю»

Смотреть фильмы лучше в компании подруг или любимого — и обмен энергией, и есть о чем подумать и поговорить.



## 59. Начни изучать новую культуру

Если посмотреть на наш мир, то он очень разнообразен. Женщины разных стран и религий носят разную одежду, имеют разные традиции и ритуалы. И у каждой можно чему-то научиться.

Например, у мусульманок можно было бы научиться одевать самую красивую одежду — для мужа. А у жительниц острова Бали — постоянному диалогу с Богом — в виде подношений и песен. У девушек Шри-Ланки — чувству собственного достоинства. И так далее.



Изучая разные культуры, ты можешь глубже понимать происходящее в этом мире и в тебе самой. Ты можешь брать понравившиеся ритуалы и внедрять их в свою жизнь. Например, разве кто-то может тебе помешать начать петь и танцевать тогда, когда тебе этого хочется?

## 60. Начни изучение нового языка

Женщины любят общаться. Язык — это способ коммуникации. Пока ты говоришь только по-русски, обмен энергией ты можешь осуществлять только с русскими женщинами. Но если ты выучишь еще и английский — тогда ты сможешь расширять свой кругозор, общаясь с женщинами других культур.

А кроме того процесс обучения женщинам обычно нравится. Если еще и учиться тому, как общаться — то это еще приятнее и интереснее.





## 61. Позволь себе безумства и нелогичность

Особенно это актуально для «железных» леди и людей в футлярах. Когда у вас все правильно, вы каждое утро заправляете кровать, сразу моете за собой тарелки. Если у вас все по графику, правильно, вовремя и точно... Скорее всего, вам не мешает капелька спонтанности.

Начните с того, чтобы однажды утром оставить кровать не заправленной. Или опоздайте на 10 минут на встречу. Или не помойте за собой посуду. Или купите себе еще одни туфли — совершенно странного яркого цвета. Сделайте что-то необычное, новое.

Это будет страшно, но после этого вас захлестнет волна самоуважения, принятия и новых сил.

Позволяйте себе неуместные слабости. Мыльные пузыри в парках — даже если у вас нет детей. Прыжки на кровати. Танцы в душе. Песни во время уборки. Забавные носки. Костюм Пэппи-Длинный Чулок на корпоративный маскарад.

Пусть вам с собой будет не скучно и не однообразно. Пусть будет интересно, разнообразно, неожиданно и непредсказуемо.

## 62. Попроси силы у воды

Озеро, море, река, родник, океан — все эти водные объекты смогут помочь тебе расслабиться. Женская энергия подобна воде — она прохладная, текучая, гибкая и сильная. Поэтому вода способна забирать с собой все наши тревоги и сомнения. Если тебя что-то тревожит — расскажи об этом реке, как это делали наши пра-пра-бабушки.

Даже плакать лучше не в подушку, а в ванне. Вода унесет с собой твои печали, и тебе станет гораздо легче. А прогулка по берегу моря или по набережной реки — смогут помочь тебе успокоить свой ум и наполниться энергией.



## 63. Чтение и написание стихов

Читая красивые строки о возвышенных чувствах — вероятно полезно для женщины. Рифмы и ритм упорядочивают мысли в голове, успокаивают психику.

А писать стихи — это очень полезное занятие для развития нашей эмоциональной сферы. Рассказывая о своих чувствах, мы помогаем им проживаться целиком. Находя красивые образы, складывая рифмы и выражая свои мысли — мы учимся правильной и красивой речи. А красивая речь для женщины — это залог ее успеха в мире.



## 64. Посети музей или выставку

Давно ли вы были в Эрмитаже (вопрос для жительниц северной столицы)? А в своем родном музее искусств? Давно ли вы заглядывали на фотовыставки в своем городе? Краеведческие музеи? Выставки картин или произведений искусства?

Знаете ли вы, что женщине нужно смотреть на красивое, чтобы становиться еще красивее? Нужно изучать красивое, чтобы красота проникала и внутрь тоже. Нужно изучать искусство, культуру — в этом много и красоты, и смысла, и женской энергии.



## 65. Ведите дневник

Записывайте свои мысли и чувства. Лучше всего от руки и ежедневно. Писать о чувствах — один из способов их проживания. К тому же это помогает осознавать их — и себя. А это первый шаг к грамотному выражению чувств.

А еще дневники помогут вам в процессе самоанализа, поиска своих уроков и подарков Жизни. Или станут приятным воспоминанием через много-много лет (помните такой фильм, «Дневник памяти»?).



## 66. Сделайте альбом своих красивых фотографий



Для вашей самооценки это очень полезный ритуал. Особенно если вы недовольны своей внешностью (а этим страдают процентов 90 всех женщин). Найдите все фото, где вы себе нравитесь.

Сначала будет сложно, но можно начать и с пары фото. Зато теперь вы точно будете знать, для чего вам красивые фото. И начнете позировать, искать свои ракурсы. Чтобы альбом стал толще и красивее. Можете сходить на фотосессию, сделав макияж и прическу, собрав несколько красивых платьев. И тогда ваш альбом может заполниться очень быстро.

А чем больше вы будете нравиться себе, тем больше симпатии к вам будут проявлять и окружающие. Открою тайну — эта симпатия была и раньше, просто вы не давали ей проявиться. А с принятия себя, ростом самооценки и чувства собственного достоинства — вам становится проще принимать Любовь и заботу. И люди с радостью начинают с вами делиться.



## 67. Определитесь со своими желаниями

Знаете ли вы, что самый верный способ «урезать» доходы своего мужчины — это перестать желать? Когда жене ничего не надо, мужчина ничего не зарабатывает. Ему просто незачем.



Мужчина непривередлив в быту, ему достаточно пары рубашек и брюк, одной кастрюли и матраса на полу.

Женщина своими желаниями расширяет горизонты, [вдохновляет мужчину](#) на подвиги и заработки. Так что не отказывайтесь от «глупых материальных желаний». Научитесь правильно их выражать, принимать возможность отказа и благодарить за полученное.

Самый лучший способ для осознания своих желаний и заявления о них — это коллаж мечты. Это увлекательный творческий процесс, и он сам по себе уже дает много сил. Просто вырежьте картинки, которые вам нравятся из журналов, газет, рекламных буклетов. И наклейте на один большой лист со своей фотографией в центре. А затем повесьте его. Или даже сверните и положите под кровать. Чтобы достать через год или два и удивиться полученному.

## 68. Ласковые речи

В ведах говорится, что по речи женщины можно определить ее чистоту, истинную красоту и внутренний мир. Что вы говорите и как — это очень влияет на вас и ваше окружение.

Привычка использовать грубые слова — оставляет вокруг вас неприятный ореол. И тогда к вам притягиваются такие мужчины, которые сами любят крепкое словцо. Даже в ваш адрес.

А привычка говорить ласково, отмечать хорошее и быть «солнышком» — притянет к вам добрых и отзывчивых людей. Замедляйте свою речь, расслабляйте голосовые связки, говорите людям много приятного. От этого ваша аура станет ярче и светлее. И энергии снова станет больше.



## 69. Послушание

Все хотят ответственного мужчину, правда? Каждая женщина хочет, чтобы о ней позаботились, найти надежное плечо. Но знаете ли вы, что для этого необходимо быть послушной? Именно это женское качество рождает в мужчине желание взять ответственность.

Если мужчине нужно взять на руки женщину и перенести ее из пункта

А в пункт В — какую ему захочется взять: ту, которая постоянно брыкается и мешает делать его дело, или ту, которая расслабится, доверится и будет наслаждаться процессом?

Учитесь женской фразе: «Да, дорогой». Или «Как скажешь, любимый». Именно они творят чудеса с мужчинами, превращая их в ответственных и смелых рыцарей. Именно послушание способно сделать вашего мужчину — главным в семье.



## 70. Избирательность в сексуальных отношениях

Целомудрие женщины — великая сила. И сила эта может растрачиваться зря — на однодневные связи, секс после первого свидания, секс ради поддержания формы. Но тогда — помимо всего прочего, формируется еще и тонкая связь с этим человеком — и мы обмениваемся с ним самой тяжелой кармой. По этой тонкой связи наша энергия может утекать от нас даже через много лет после той самой ночи.

А можно беречь себя и уважать. И отдавать всю силу своего целомудрия своему супругу. Тогда вы сможете и от беды его спасти, и открыть много новых возможностей перед ним. А сами будете сохранять свою наполненность и умиротворение.



## 71. Чистота

Чистота женщины — дает ей силу. Это касается и ее дома, и ее тела, и ее одежды, и ее поступков. Если после общения с каким-то человеком вы чувствуете себя не очень хорошо — примите душ и переоденьтесь в чистую одежду.

Если энергия на нуле — вымойте голову. Если переполняют негативные эмоции — помойте посуду. И так далее. Наведение чистоты в любой сфере вашей жизни способно вдохнуть в вас новые силы. А принятие душа каждое утро после пробуждения — еще и улучшит состояние вашей кожи и общее самочувствие.



## 72. Напитывать себя любовью

Если вы хотите дарить любовь окружающим, начать, как и везде, нужно с себя. Чтобы было, что дарить, нужно этим наполниться до краев. И самый лучший и самый правильный способ — позаботиться о себе самой.

Баловать себя, позволять себе странные поступки, прощать свои ошибки, прислушиваться к своим ощущениям, доверять своей интуиции. Искать возможность в каждый момент времени позаботиться о себе и проявить любовь к себе.



## 73. Рукоделие

Все, что женщина делает своими руками, становится волшебным. Раньше на Руси женщины сами шили рубахи своим супругам, которые защищали их в бою лучше, чем доспехи. Связанные мамой шапочки не дают малышу простудиться. А вышитые ею картины создают в доме атмосферу уюта и любви.



К тому же во время рукоделия замедляется бег ваших мыслей, вы занимаетесь творчеством — что очень важно для женской энергии, хобби дает вам вдохновение и энергичность, а результаты вашего труда можно дарить родным и близким.

Главное найти свой вид рукоделия — к счастью, их очень много. Шитье, вышивание, вязание, плетение макраме или мандал, валяние из шерсти, декупаж, скапбукинг и так далее. Сейчас во многих городах проводятся рукодельные мастер-классы, позволяющие вам попробовать разное и выбрать что-то свое.



## 74. Составление букетов

Женщина при общении с прекрасным, сама становится еще более прекрасной. Цветы — это энергия жизни и любви. А составление букета — это процесс творчества, связанный с красотой.

Покупая для дома цветы — попробуйте составить из них букет. Срезая цветы на даче — составьте из них композицию. Пространство для творчества здесь ничем не ограничено — букет может быть большим или маленьким, может сочетать несочетаемое. В любом случае результат получится приятным глазу.

К тому же — иногда так бывает — это может стать вашим маленьким хобби или профессией.



## 75. Ласка

Ласковые прикосновения к лицу и телу помогают вам избавиться от негативных эмоций и почувствовать себя счастливее. По этому принципу каждой женщине рекомендуется ходить на расслабляющий массаж с аромамаслами.

Но по этому же принципу вы можете позаботиться о себе сами. Освоив несложные техники самомассажа. Или просто втирая каждый вечер в свою прекрасную кожу масла или лосьоны нежными поглаживающими движениями.

Помните, если мир не дает вам то, чего вы хотите, — начните давать себе это сами.



## 76. Пребывание наедине с собой

Иногда женщины игнорируют этот пункт — и потом случаются разные неприятные ситуации. Устав от бурной жизни и общения, женщина может вдруг уйти в подполье, чтобы набраться сил.

Если вы поймете, что каждому человеку — независимо от пола — необходимо иногда проводить время наедине с собой — вам станет легче. Время, которое вы посвящаете себе, помогает вам и с мыслями собраться, и сил восстановить, и эмоции прожить и переварить. Самоанализ (не путайте только с чрезмерным самокопанием) и самопознание еще никому не мешали. Особенно — женщинам.

Так что разрешите себе иногда забираться на целый день в кровать с коробкой любимого мороженого, любимыми книгами или фильмами, отключать телефоны и интернет. И наслаждаться тишиной и общением с собой, своей душой.



## 77. Мягкая игрушка

Любите ли вы мягкие игрушки? Вдохновляют ли вас плюшевые медвежата? Хочется ли иногда взять с собой в кровать как в детстве мишку?



Не отказывайте себе в таких странных слабостях. Мягкие игрушки могут стать для вас лучшими друзьями. Которых вы всегда можете обнять. Которые всегда вас выслушают. И прикоснуться к которым всегда так приятно. Даже взрослым девочкам необходим медвежонок или зайчонок, который будет рядом всегда, в любой ситуации.

У вас его пока еще нет? Может быть, стоит приобрести?

## 78. Учитесь работать с энергией Луны



Помните о том, что женщина очень связана с Луной. Энергия, которая умиротворяет наш ум — это лунная энергия. Именно ее мы и стараемся накапливать, именно ею спасаемся от стресса.

Кроме того лунный цикл влияет на наше настроение и состояние. Поэтому устанавливать с ней отношения — очень важно.

Вы можете читать специальные мантры, медитировать на ее энергию, выполнять специальные практики и упражнения, подстраивать свою жизнь под ее ритмы.

Экспериментируйте — добавляйте в ванну заряженную Луной воду, разговаривайте с ней, просите у нее благословения.

## 79. Сходите в театр или на балет

Помните о том, как необходимо нам красивое и новое, а также взаимоотношения и впечатления. Все это вы можете найти на хорошем спектакле, в опере или на балете. Даже если вы никогда не ходили в театр, даже если не с кем сходить — сходите. Одна или с подругой. И во время представления попробуйте расслабиться и довериться происходящему.



Вы почувствуете, как позитивно влияет на женскую энергию вид хрупких и гибких балерин. Как заряжается «батарея» от романтичных сцен спектакля, как радуется слух красивая классическая музыка — и упорядочивает все внутри. Ведь все начинается со звука.

# Благотворительность

## 80. Дарить себе цветы



Все ждете от него букета ваших любимых тюльпанов или роз? И полночь близится, а Германа все нет? Как это влияет на ваше настроение, самооценку и эмоциональное состояние?

А что если после работы зайти и выбрать себе букет. Такой, какой вам нравится? Пусть это выглядит глупо, но попробуйте. Это шаг в сторону любви к себе. К тому же муж увидит букет, и вспомнит о том, что давно вас не баловал. А вы получите желаемое удовольствие, не ожидая ничего от близкого.

В жизни женщины должны быть красивые цветы и букеты. Если пока вам их не дарят — или некому дарить — дарите себе их сами!

## 81. Клуб молодых мам

В этом месте мы получаем сумму из сразу нескольких способов — общение с женщинами, единомышленницами и детьми. К тому же так можно спастись от рутины будней и быта, — просто найти несколько таких же мамочек и вместе с ними гулять, ходить друг к другу в гости, общаться, дружить семьями.

Кстати, это может стать не только вашим способом «зарядиться», но и вашей «работой». Ведь где надо работать женщине? Там, где есть общение, другие женщины, интерес и свободный график.. Организация встреч молодых мам, их досуга, развлечений — отличный вариант для такой же молодой мамы.



## 82. Посидите с чужим ребенком

У многих из вас есть подруги с детьми. Видели, наверное, как много всего им приходится успевать и как мало времени остается для себя?

А что если сделать одной такой подруге приятное — и предложить ей помощь? Погулять с ее малышами, поиграть с ними несколько часов, пока мама выспится, сходит в парикмахерскую, почитает книгу или просто выпьет кофе. Вы увидите безмерную благодарность в глазах своей подруги — ведь вы дарите ей самое ценное — время для нее самой. Не всегда муж или бабушки могут ей помочь, даже если очень этого хотят. А ведь помощь ей нужна. Как мама двоих карапузов говорю.



Общение же с детьми может принести вам много удовольствия и энергии. К тому же с чужими детьми на нас не сваливается бремя кармы, и поэтому с ними обычно проще, чем со своими.

### 83. Накормите нуждающихся

Все, что связано с кормлением, увеличивает женскую энергию. Начиная с грудного вскармливания малыша, угощения гостей или приготовления пищи для супруга. Но если пойти дальше своего дома и посмотреть на тех, кто живет иначе?



Вокруг нас много людей, которые едят не каждый день. Или которые едят очень скудную пищу. Дети из неблагополучных семей, например, не видят фрукты. Вообще. И даже не знают, какие они на вкус.

Есть много благотворительных организаций, которые занимаются раздачей еды нуждающимся. И вы можете принять участие в подобном проекте. А можете просто приготовить обед для старушки-соседки. Или отнести пакет с фруктами детям из неблагополучной семьи.

Когда мы живем не для себя, ищем способы помочь другим, жизнь хочет нас наградить — и ищет способы помочь нам. Такой простой закон.

## 84. Накормите птиц, животных

Просто возьмите с собой буханку хлеба или пакет семечек на прогулку. И покормите голубей, воробьев, уток. Покормите бродячих кошек или собак — им ведь тоже непросто жить в этом мире.

Неважно, кого вы кормите — людей или животных. И те, и другие — живые существа, которым необходимо наше милосердие, сострадание и бескорыстная помощь.



## 85. Чувство собственного достоинства

Девочка происходит от санскритского «дэва» — что означает божественная. У женщин действительно особая миссия на земле. И в древних культурах женщины всегда почитались, были под защитой.

Если сейчас времена не те, значит ли это, что мы должны перестать считать себя достойными? Когда вы возрастите в себе чувство собственного достоинства, — люди начнут относиться к вам иначе. Так, как в древности относились ко всем женщинам. Проверьте на себе.

Леди не нужно доказывать, что она леди. Это видно невооруженным взглядом. Именно таким женщинам везет в жизни, семье, любви. Именно их так сильно любят все вокруг.

И вы можете стать одной из них. Достойной всего самого лучшего. Ведь вы уже рождены — Женщиной!



## Купить полную версию

Приобрести полную версию книги Вы сможете на сайте <http://www.valyaeva.ru/>. Доступны как электронная версия, так и бумажная.