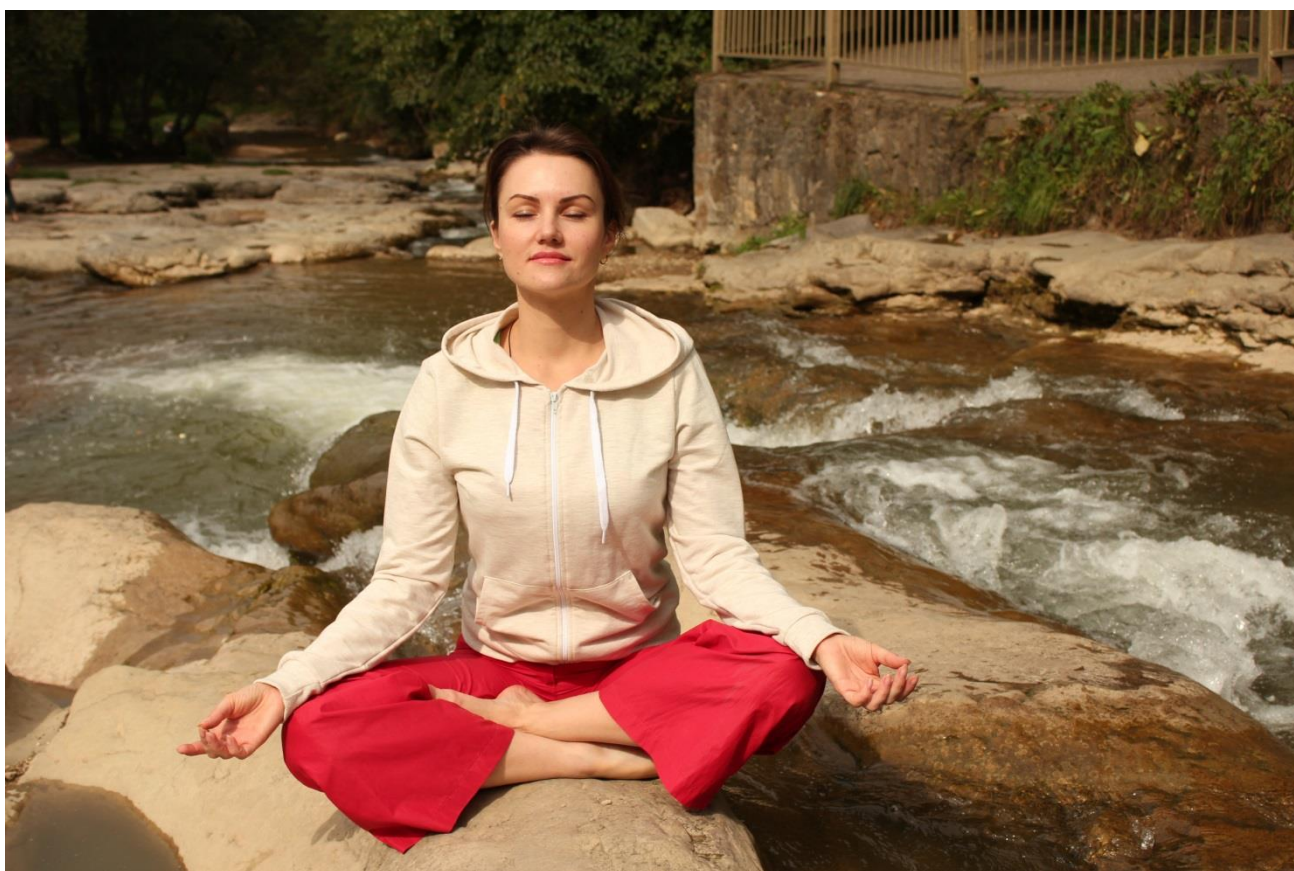


Людмила Алипатова

«No stress - Генератор Женственности»



Вступление.

Многих женщин волнует вопрос, как стать более женственной. Из профессионального опыта скажу, что это возможно только после избавления от напряжения и снятия стресса.

Перед вами решение – книга-тренинг "**No stress - Генератор Женственности**".

Читайте и сразу применяйте!

Содержание:

- Искусство расслабления как форма защиты от стресса.*
- Практики снятия напряжения, дарующие чуткий контакт с собственным телом и качественный отдых.*
- Нейтрализация утечек женской энергии. Чем опасно засорять «эфир» и как его расчистить. Практика получения энергии из "воздуха".*
- Освобождение пространства для любви. Что такое незавершенные связи с мужчинами и почему энергия уходит в прошлое.*
- Техники, позволяющие поставить точки в прошлых отношениях, ментально тянущих из Вас силы.*
- Инвентаризация жизни. Долой иллюзии, мешающие ясно видеть возможности и брать их. Практики завершения незаконченных дел.*

Автор.



Людмила Алипатова.

С 2008 года тренер-психолог, с 2010 года специализация – женская гармонизация и счастливые отношения.

*С удовольствием **вдохновляю** прекрасный пол развивать свое природное очарование и женственность, жить в состоянии любви и гармонии одновременно с бизнес успехами.*

Миссия. Моя задача быть проводником к вашей личной вершине, к балансу с вашей душой, телом и разумом. Я хочу передать успешный опыт, обучить результативным методикам и практикам, помочь большому количеству людей. Тем, кто хочет жить в гармонии с собой, радостно творить жизнь, преуспевать на работе, пробудить истинную женственность и обрести любящие отношения с партнером.

-Почему это у вас получится?

-Потому что я практик!

Много этапов я прошла на себе и знаю, что действительно эффективно. Никаких затяжных рассуждений и мнений, только **действия и результат**. Богатый жизненный опыт и личный пример, как из мужественной пионерки можно стать женственной, светящейся и любимой, позволяет мне уверенно заявить, что все в ваших руках, главное - желание.

Жизненное кредо:

Счастье без иллюзий. Меняйся. Действуй. Побеждай.

Занятие 1. Как женщине бороться со стрессом.

*Действительность такова, что информации и дел у современной женщины настолько много, что идет **перегруз, который приводит к перманентному стрессу**. Он съедает мозг, подавляет женскую красоту: плавность, женственность, нежность... Вы ежеминутно находитесь под прессом информационного потока, постоянно приходится думать, анализировать, принимать решения, куда-то бежать, что-то решать, бороться и завоевывать. Суета сует.*

А ведь все это мужские занятия, мужские энергии. Что же получается, современная женщина хочет быть успешной во всем, ищет гармонии с мужчиной, но она сама как мужчина.

Вот, вот. Я уже слышу ваши вздохи, что иначе никак, надо выживать, надо всё делать быстро и стремительно, нет времени ждать, пока ОН появится, пока ОН проявится, станет защитником и опорой. Проще самой добиться успеха, чем ждать, что мамонта принесут к ногам. Я вас очень понимаю.

С этого всё и начинается. Вы решаете всё или почти все делать сами. И потом совершенно непонятно почему отношения с мужчинами перестают клеиться, работа начинает нервировать, усталость напирает, настроение вялое, депрессии...



Как бороться со стрессом?

Знакомый вопрос, сама его постановка говорит за себя. Обращали внимание, что нас всю жизнь учат бороться, воевать, порой уже никто и не упомнит за что... Девочек учат мужским техникам, достигаторству. И получается потом "я и лошадь, я и бык, я и баба и мужик".

И стресса от такого плачевного положения дел еще больше. А зачем харизматичному мужчине напряженная женщина ещё и с мужскими вибрациями?!

Поскольку проблема часто всплывает, я провела и записала активационный видеокурс, который сейчас можно приобрести в интернет-магазине. В нём я предлагаю практики по всем четырём стихиям (огонь, воздух, вода, земля) для гармонизации и раскрытия личной силы (пройдите по [ссылке](#)).

В ваших силах стать гармоничной, расслабленной, привлекательной своим спокойствием и умиротворением.

Это крайне важно для женственности - **уметь расслабляться**.

Все гениальное - просто!

Сейчас я расскажу Вам о важных практиках, помогающих женщине сохранить себя. С виду они очень просты, зато эффект от использования просто *ошеломляющий*.

Это нужно сделать в первую очередь.

Женской натуре **свойственна связь с телом** и со стихиями природы и подзарядка от них, только в ритме большого города мы часто забываем об этом. И получается, что весь груз, стресс, всю тяжесть носим с собой, вместо того, чтобы отдать на переработку самой природе.

Предлагаю вам с помощью простых приемов вернуться в родное тело, наладить с ним контакт, и вы заметите, что усталость как рукой снимет, а женская сущность естественно и легко проявится.

Практики "ЗЗ"

Стрессу нет!

Скачайте аудио, чтобы прослушать и выполнить упражнение прямо сейчас с голосовым сопровождением. Это даст вам максимальный результат, потому что у меня есть отличительная особенность - передавать другим свое состояние.

Скачать бесплатно на свой компьютер аудио можно [по ссылке](#).

Краткое описание практик:

1) Зевание.

Помогает вернуться в тело, в состояние "здесь и сейчас" очень быстро. Уменьшает мысленный диалог, расслабляет лицо и голову. Даёт возможность жизненной энергии гармоничнее распределиться в организме.

Упражнение.

Присядьте удобно, закройте глаза. Расслабьте лицо и приоткройте рот.

Сделайте вдох-выдох медленно и по возможности глубоко. Выполняйте упражнение в комфортном режиме.

Откиньте голову немного назад и продолжайте, шире открывая рот (мне помогает вспомнить бегемота, как он очень широко раскрывает пасть).

Если вам ещё зевать не захотелось, сделайте это специально несколько раз. В какой-то момент тело само включится и поможет вам выпустить накопленное напряжение через зевание.

Можно выполнять упражнение в любое время, особенно, когда нужно переключиться в другую социальную роль или на другую задачу, или отдохнуть, или перед сном. Достаточно лишь 10 минут практики и вы совсем другая.

2) Заземление

Чтобы ваше развитие было полноценным, уверенным и комфортным, вам необходимо твердо стоять на ногах, ощущать почву, контакт с матушкой землей. Её природа - безусловное принятие. Когда вам нужно успокоиться, прожить какое-то волнительное состояние, трудные чувства, отпустить боль - практики заземления дадут вам ощущение безопасности и умиротворения. Уместно, когда вам нужно получить больше состояние уверенности, поддержки.

Упражнение.

Стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза.

Перенесите всё своё внимание в ступни ног. Они должны стоять на полу, соприкасаясь с поверхностью.

Представьте, что ноги как корни уходят в землю, добавляя вам устойчивости, закрепляя вас.

Можно побыть в этом состоянии, наблюдая, как происходит взаимосвязь с энергией земли, столько, сколько вам нужно.

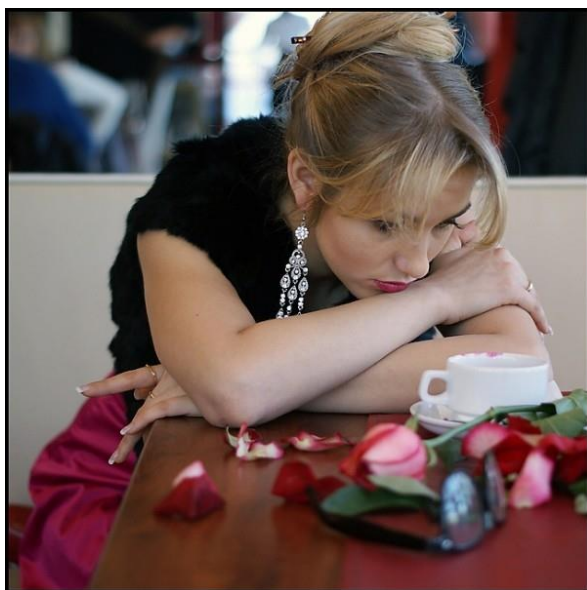


* После освоения удержания фокуса внимания, сидя и стоя, рекомендую перейти к практике во время ходьбы. Желательно выполнять на улице, например, в парке или сквере. В теплое время года предпочтительно ходить по земле босиком.

Занятие 2. Нейтрализация утечек энергии.

Вторым шагом по наращиванию женской силы идет нейтрализация утечек энергии. Ведь какой смысл наполняться, если есть дыры неконтролируемые энергопотери.

Пора провести ревизию!



Для начала давайте рассмотрим кратко, **куда утекает женская энергия:**

1. обиды на себя и других
2. секс без любви
3. прошлые отношения, которые остались незавершенными (ты все еще переживаешь, думаешь о них)
4. незавершенные дела (открытый счет в банке или симка, которыми не пользуетесь, недописанный рассказ, недовязанный шарфик)
5. ненужные контакты - "мёртвые души"
6. складированные вещи на "какой-то случай"

Необходимо максимально внимательно пройтись по всем пунктам и нейтрализовать их. Многое можно сделать прямо сейчас. Это настолько просто, что, кажется, "да, что толку, это как то несерьезно". **Очень серьезно!**

Выполните упражнения и моментально почувствуете облегчение даже на физическом уровне.

Упражнение. Тотальная зачистка "мёртвых душ" (контактов в телефоне, социальных сетях и пр.).

Принцип простой:

- Если Вы не общались с человеком **ни разу за последние полгода**, то смело удаляйте.
- Если Вы его когда-то знали, он добавился - Вы из вежливости согласились - тоже в корзину.
- Если Вам **неприятны** воспоминания о человеке, нет желания общаться просто так без повода, а Вы храните его контакт "на всякий случай" - бегом в мусор!
- Если Вы вообще понятие не имеете, кто это, и забыли, откуда он взялся в Ваших контактах – удаляйте!

Прощаемся с благодарностью, освобождаем место для лучшего. Вы этого достойны!

Не бойтесь потерять кого-то важного. Когда будет актуально, Вы всегда найдете нужных людей или они Вас. А вот **засорять "эфир" хламом** ложных друзей крайне вредно.

Есть поговорка - свято место не бывает. И таким простым упражнением Вы готовите почву для настоящих друзей и любимых.

*А также убираем с глаз одинокие фото и фото с «бывшими». Прошлое - часть Вашей жизни и по настроению его можно посмотреть, но не ежедневно напоминать себе о нём.



Упражнение. Полная инвентаризация.

Подразумевает качественную генеральную уборку с торжественным выбросом всего накопившегося хлама: от старых колготок, немодного платья, школьной косметички и до б\у баночек на кухне.

Ведь признайтесь честно, наверняка храните что-то из перечисленного? Вы конечно не Плюшкин, но...

Накопительские стратегии - прошлый век!

Вещи, которые вы не носите, которыми не пользуетесь, занимают место и энергетически стопорят движение энергии. Это вид стресса невидимого, неосознаваемого, но очень вредного, т.к. где-то глубоко ваше подсознание знает об этом застое и содержит его на балансе. Дайте этому стрессу отпор тоже!

В наше время нет недостатка в информации и товарах. Вы в любой момент можете всё найти, **нет смысла КОПИТЬ**. Освободите себя от груза.

- Откровенный хлам - посуду с трещинами, отколами, устаревшие сапоги, сумки и прочую рухлядь сразу упаковывайте по мусорным мешкам – и **в мусорный контейнер!**
- Вещи, которые ещё могут быть использованы, отнесите в приют, церковь, положите около мусорного бака, чтобы те люди, для кого они действительно могут быть полезны, их нашли.
- Вещи, предназначенные для передачи родственникам, раздайте, отвезите им в ближайшие день-два (а то еще передумаете)!
- Вещи, которые имеют большую ценность (новые, дорогие), но вы ими не пользуетесь, быстро найдут своих хозяев через интернет объявления. Есть множество площадок, где можно поместить объявление в своем городе (молоток, авито, сландо, городской форум) и **продать или обменять**. Вам даже выносить не придется, сами приедут и всё увезут.

Это относится и к журналам, газетам. Отнесите их в пункт приема макулатуры, отдайте детям на вырезание картинок для самодельных открыток и т.п..

Занятие 3. Долой иллюзии.

*Чтобы Ваша чаша изобилия была прочной, стоит качественно проработать тему энергопотерь. Ведь, где наши мысли, там и силы. А хочется, чтобы всё было хорошо здесь и сейчас, а не в призрачном будущем или забвенном прошлом. Так что дочищаем голову от ментального мусора, **наводим порядок!***



Упражнение. Долой иллюзии! Завершаем незаконченные дела и отношения.

Составьте список незаконченных дел (н-р, собиралась распечатать фотографии, думала позвонить старой подруге, хотела все высказать "бывшему").

И **каждый день** доделывайте или закрывайте их. Людям можно позвонить или написать. Действия выполнить или отменить.

Незаконченные дела (и отношения) особенно мощно перекрывают творческий потенциал. А это **ваш жизненный тонус!**

Вспоминание и написание списка требует мужества и смелости.

Ещё честности признать, что да

- *Эту раскроенную в 10 классе юбку я точно не буду дошивать в 30 лет.*

Вариант решения - отдам ткань маме (тёте, соседке), которые всё время подобным занимаются и быстро найдут применение ткани.

- *Эта книжка лежит у моей кровати уже "сто лет" и тут я её явно не прочту.*

Вариант решения - Возьму-ка я ее в рабочую сумку, почитаю в маршрутке/очереди.

- *С этим мужчиной мы разбежались 5 месяцев назад, определенно всё закончилось, хватит надеяться и тайно ждать звонка и встречи, «пускай сопли» над прошлыми эмоциями и чувствами.*

Вариант решения - принять факт, что оставляешь прошлое прошлому! Шикарная техника-помощница будет на тренинге «Стоп-стресс. Как обрести гармонию в каменных джунглях». Можно сделать красивый прощальный ритуал по вкусу. И как только мысли будут туда убегать, брать себя осознанно как Мюнхгаузен за косичку и возвращать в настоящее.

* Есть маленькая уловка на случай, когда никак не хочется распрощаться с каким-то вопросом, можно его хотя бы отделить от себя текущей, выгрузить из головы. Пишете на листочке и кладёте в специально выделенную под эту задачу шкатулку (коробочку с крышечкой). Закрываете крышку! Убираете в дальний ящик и забываете. Когда захочется в нее можно заглядывать, перепроверять актуальность. В какой-то момент, возможно, вы созреете распрощаться с ней навсегда.

** Оптимально дополнить практику шкатулки **визуализацией**. Ваш вопрос (незаконченное дело, отношения) вы помещаете (в воображении) в непроницаемый плотно закрывающийся чемодан, который убираете на антресоли/чердак/подвал, да хоть во вселенную посылаете. Подключите фантазию и проделайте эту практику в расслабленном медитативном состоянии. Работает отлично!

P.S. Помните, что **только действие решает!** Просто почитать и сказать, что вы это слышали или когда-то давно делали, НЕ поможет. Делайте!

Занятие 4. Погружение в удовольствие.

Четвертым шагом в наращивании мощи вашей женственности я предлагаю наполнение себя маленькими чудесами повседневности.

Мы с вами отлично расчистили пространство и эту благодатную почву как можно **скорее необходимо удобрить**.

Женщине очень важно совершать действия для счастливой жизни (семейной в частности). Направленность их больше внутрь себя (действие внешнее, но ориентир на себя, а не в мир). Мужчина по природе создает оболочку, а женщина ее наполнение.

Пространство женщины - гармония и любовь. И это некий труд, задача, я бы сказала, которую необходимо выполнять - наполнять себя, свой сосуд, своё тело.

Хочу рассказать вам отличный анекдот, очень в тему:

Наливаю кофе, достаю шоколадку, беру любимую книгу и закрываюсь на кухне на полчаса...

- Мааам, ты, что там делаешь?

- Дети, я делаю для вас добрую маму...



У вас в голове пронеслась картина реальной вашей жизни?

Часто ли вы делаете из себя добрую маму (сестру, жену)? Серьезно подумайте.

Хорошо. Поехали дальше.

Источники бесконечной энергии многочисленны. Не буду сегодня вдаваться в подробности каждого пункта. Дам одну очень важную **подсказку** – **наслаждение** ([видео совет на ютуб](#), как его использовать для исполнения желаний).

Женская природа - удовольствие, наполненность. И когда вы действуете, побуждённые истинным мотивом своего тела и души, Вы попадаете в нужную струю.

Чтобы быть с ней в резонансе, максимально много делайте то, что вам в радость и минимизируйте противные дела (в большинстве случаев их можно делегировать, попросить кого-то).

Когда вашим основным мотивом станет радость и удовольствие, то и качество и следствие ваших дел осчастливит всех, не только вас, а еще и весь мир.

Можно долго обсуждать, что бывают обстоятельства, что всё не так просто. Я лет до 30 себя терзала и заставляла (и без детей и мужа на тот момент находила как себя извести), и могу точно сказать, что такая привычка есть у большинства женщин.

И это большое достижение **жить в удовольствии**. Разрешить себе полениться, отложить все дела и заняться чем-то неторопливым, если вы чувствуете, что этого вам хочется больше, чем активно работать. Так можно. Вы этого достойны!

И это верное решение, потому что, **отдохнув качественно, вы потом легко свернете горы**. И получите уже совсем другого порядка удовольствие. В моей книге [«Женственность в ритме города»](#) этому посвящена целая глава.

Так активничать или лениться?

Мой вам верный совет - **ощуцайте!**

И живите максимально спонтанно и естественно. Чего хочется в данный момент, то и осуществляйте.

А чтобы быстрее научиться понимать себя и ощутить больше достоинства и уверенности, женственности изнутри, пройдите занятие [«Активация Женской силы. Медитации пробуждения»](#) и выполняйте рекомендованные в нём и в этой книге упражнения.

Упражнение. Прогулка.



Отлично выбраться в парк или рощу, хотя и маленький скверик у дороги тоже хорошо.

Выделите 15 -30 минут и просто погуляйте, **наслаждаясь созерцанием** того, что всегда есть у вас. Оно было, когда вы были счастливы, оно было и когда вам было больно и грустно. Природа есть у нас всегда.

Посмотрите на нее внимательно:

- *поразительно изменчивое и всегда красивое НЕБО*
- *деревья и кустарники, колышущиеся под дуновением ветра, такие гибкие и устойчивые*
- *ВОДА. Она везде - в каплях росы на утренней траве, в лужах на асфальте, в реке и пруду, в растаявшей снежинке на Вашей руке*
- *солнечный СВЕТ, проникающий сквозь туман и тучки, озаряющий поляны и дома, несущий тепло и радость.*

Сотворите эту прогулку особенной, максимально осознанной в погружении "здесь и сейчас".

Упражнение. Погружение в удовольствие.



Устройте себе **вечер телесных радостей**. Необычную ванну или самомассаж. Создайте в ванной атмосферу королевских покоев с аромопалочками, свечами, маслами и прочими добавками или солями.

Делюсь шикарным рецептом, который мне прислала участница, я от него в восторге, рекомендую.

Шоколадно-молочная ванна. Необычайно ароматный и вкусный способ зарядиться прекрасным настроением и побаловать себя.

100 грамм какао-порошка смешайте с одной столовой ложкой корицы и 100 г сухого молока. В полученную смесь можно добавить 1 ст. теплой воды и растопить на водяной бане. В полученное средство рекомендуется добавить пару столовых ложек растительного масла и всю смесь вылить в ванну.

Если вам показалось сложно, то просто высыпьте под горячую струю пачку какао, когда ванна будет набираться.

Шоколадная ванна оказывает **смягчающее и релаксирующее действие**. Стресс как рукой снимает, а ваша кожа приобретает мягкость и бархатистость. В прямом смысле погружаемся в удовольствие!

Завершение.

Книга прочитана, упражнения выполнены, стресс снят, генератор запущен. Вам осталось шлифовать и усиливать. Хотите активировать свою силу быстрее? [Вам сюда](#).

Первые результаты уже начали радовать и восхищать, да?

- Да, прекрасно!
- Нет, времени на выполнение не нашлось.

Поймите. Быть режиссером, сценаристом своей жизни гораздо сложнее, чем только актрисой. Той, которая лишь играет уготованную роль, которая корит высшие силы за свои проблемы и заботы, ждет манны небесной, надеясь на чудо. Так проще, но безответственнее.

Только ответственность это совсем не страшно, и создавать прекрасную счастливую жизнь можно самой!

Я Вам точно говорю. И самой писать сценарий своей жизни, и снимать «свое кино», жить наполнено и «сейчас», любить, дарить, осознавать и получать.

Напоминаю. **Земля вертится!** И та женщина, которая остановилась в своем развитии, упускает множество чудесных возможностей.

Живите без стресса! И генерите женственность!

*С любовью, тренер-психолог,
Людмила Алипатова.*

P.S. Вам понравились предложенные упражнения? Используйте на здоровье. Вписывайте собственные элементы, создавайте свою формулу работы генератора женственности и достижения женского счастья.