

# Священное время женщины

Снова опять куда-то несусь, одновременно думая про колонку в журнале, финансовые показатели компании, съемки для канадского телевидения и новую книгу. Те, кто первый раз меня видит, часто задают один и тот же вопрос: «Вы, наверное, спите 4 часа в день?». И когда слышат мой ответ, что спать, как истинная женщина, я люблю и сплю часов по 8, а иногда по 9, искренне изумляются: «Когда же Вы всё успеваете - писать книги, вести тренинги, управлять компанией, воспитывать детей, уделять внимание мужу, сниматься на телевидении и при этом замечательно выглядеть и оставаться полной сил?».

Кто-то скажет, что это невозможно. Но для женщины нет ничего невозможного.

Просто ей нужно вспомнить про свои четыре состояния.

Четыре состояния женщины — это четыре области нашей жизни: Королева отвечает за карьеру и саморазвитие, Девочка — за эмоции и любовь, Хозяйка — за дом и семью, а Любовница — за удовольствие и творчество. Если мы живем по формуле Платона, то 100 % нашего времени распределяются так: 25 % — для дома, 25 % — для отношений, 25 % — для развития и карьеры, 25 % — для отдыха. И если в состоянии Королевы и Хозяйки мы посвящаем свое время другим, то в состоянии Девочки и Любовницы тратим его только на себя, наполняясь женской энергией и положительными эмоциями.

Конечно, в повседневной жизни не всегда легко придерживаться этой формулы. Как правило, мы чаще находим время для карьеры и для дома, но забываем про свое удовольствие и про то, что приносит нам радость. Но именно это время наполняет нас, даря нам силы, вдохновение и творчество.

У меня на мою бурную деятельность — управление, ведение занятий, написание книги — уходит 8 часов ежедневно, но я стараюсь каждый день находить хотя бы час, иногда два, чтобы делать то, что приносит мне удовольствие: смотреть романтические фильмы, нежиться в ванне с лепестками роз, читать мои любимые книги, ходить на массаж, медитировать и заниматься практиками, устраивать романтично-эротические свидания с мужем. И как бы ни было трудно вначале отложить все дела, не переживать из-за незаконченных отчетов, недописанных статей, оставленных без внимания детей, я понимаю, что время, подаренное себе, дает возможность дарить время другим без надрыва, опустошенности и измотанности.

Одна из моих учениц позволила себе каждый вечер один час заниматься живописью, другая начала, наконец-то, учиться танцевать танго, третья стала каждый вечер листать любимые журналы. И



все с изумлением заметили, что времени и сил стало больше, что все стало получаться само собой, что они попали в поток счастья, творчества и радости.

Час, посвященный себе, возвращается сторицей! Да, эту статью я пишу, сидя в салоне, в процессе окрашивания волос. Хорошо быть женщиной — получаешь удовольствие, становишься красивой и при этом еще и творишь!

Лариса Ренар,  
писательница, кандидат психологических наук, ведущая тренингов  
по женской энергетике, хозяйка «Академии гостной жизни».  
Тел.: +7 (812) 329 09 56 [www.lifeacademy.ru](http://www.lifeacademy.ru)