

# Как БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Что такое женское счастье? С этого вопроса Лариса Ренар начинает свой тренинг и, слушая ответы, удивляется тому, как же мы все похожи в своих желаниях.



**ЛАРИСА РЕНАР,** кандидат психологических наук и автор романов-бестселлеров. По всему миру она кропотливо собирала секреты, методики и таинства женских традиций и вместе с преподавателями «Академии частной жизни» разработала уникальную программу психологических тренингов для женщин.

**Для нас быть счастливыми – это иметь все сразу:** и любимую работу, и дом, и увлечения, и детей, и деньги, и любовь! И все это нам действительно необходимо, чтобы чувствовать полноту жизни. Все наши желания можно разложить по четырем областям жизни – развитие, деньги, любовь и творчество, – соответствующим четырем нашим состояниям и четырем стихиям. Состояние **КОРОЛЕВА** отвечает за реализацию, карьеру, успех и известность, за новые знания и общение, за наш статус. Состояние **ХОЗЯЙКА** помогает нам добиваться результатов, в том числе и материальных, воспитывать детей, создавать уют, управлять компанией или домашним персоналом. В состоянии **ДЕВОЧКА** мы позволяем себе просто радоваться жизни, устраивать праздники, дарить любовь и возвращаться в состояние беспечности, доверчивости и безответственности. Состояние **ЛЮБОВНИЦА** – это наша растворенность в удовольствиях, сексуальном и творческом, когда мы наслаждаемся каждым мгновением и дарим наслаждение другим.

## **ПЕРВОЕ СОСТОЯНИЕ – ЛЮБОВНИЦА**

Мы не можем замкнуться только в работе, или только в семье. Когда мы забываем про какую-то область своей жизни, особенно про состояние Девочки и Любовницы, с головой окунаясь в повседневные заботы или работая по 12 часов в сутки, так

тут же мы чувствуем раздражение и опустошенность. Потому что именно эмоции и удовольствие наполняют нас энергией и вдохновением, легкостью и радостью. «Главная работа женщины – получать удовольствие», – говорили китайцы, потому что только в состоянии удовольствия женщина способна созидать. Конечно, хорошо рассуждать, но когда окидываешь взглядом повседневную жизнь, то кажется, что времени не хватает даже перевести дух. Но стоит начать хотя бы час в день посвящать самой себе, как все постепенно начинает перестраиваться и те дела, которые раньше занимали часа три, делаются за 30 минут. Я называю это время священным временем Любовницы, когда мы осознанно планируем в своем графике время, отданное только получению удовольствия. У кого-то это может быть занятие акварелью, у кого-то – изучение танго, кому-то важно поваляться на диване с книжкой, а кому-то – посмотреть любовную мелодраму, а кому-то закупить новых нарядов. Самое главное – не мучиться чувством вины из-за грязных тарелок, непроверенных уроков, недописанного отчета или брошенного на этот час мужа. В идеале женщине нужно посвящать себе три часа в день, но это в идеале, чтобы было к чему стремиться. Одна из моих учениц рассказывала, что в самый тяжелый период, когда жизнь казалось сплошным кошмаром, а сил не хватало

даже на слезы, она начинала день с листания глянцевого журнала, не в силах встать с кровати. И постепенно разноцветье красок, фотографии красивых людей, позитивные надписи настолько наполняли ее, что день уже не казался таким безысходным. Но самое сильное удовольствие женщина получает от творчества, когда она создает что-то новое: готовит новое блюдо, пишет картину, шьет платье, придумывает тренинг и т. д.

Итак, первое условие счастья – посвящать время получению удовольствия и творчеству.

#### ВТОРОЕ СОСТОЯНИЕ – ДЕВОЧКА

Второе состояние, наполняющее нас радостью и оптимизмом, – состояние Девочки. Посиделки и болтовня с подружками, вылазки в ресторан с любимым мужем, чашечка кофе с интересным человеком и позволение себе всяких глупостей, например, попрыгать в классики или купить себе воздушных шаров и гордо прошествовать с ними по



центральной улице. Прохожие думают, что вы несете шары ребенку, а вы просто наполняетесь радостью. И каждый день говорить себе: «Сегодня меня ждут три чуда», – и радоваться простым вещам: свободной парковке, улыбке ребенка, эсэмэске от любимого мужчины, вкусному пирожному и улыбаться просто так самой себе и миру. Когда мы

начинаем обращать внимание на радость, ее становится больше и в нашей жизни, и вокруг.

Итак, второе условие счастья – находить время для любви и радости.

#### ТРЕТЬЕ СОСТОЯНИЕ – КОРОЛЕВА

Третье состояние, без которого мы не чувствуем себя счастливыми, – состояние Королевы, состояние увлеченности любимым делом. Когда мы реализуем в том, что нам действительно важно, следуем своему предназначению и реализуем свои таланты, мир становится безумно увлекательным.

Каждый день превращается в открытие себя и мира, и тогда простой полет в самолете и разговор с соседом приводит к написанию новой книги или появлению гениальной идеи. И тогда работа становится частью жизни и не мешает семье, а наоборот, помогает всем развиваться. Тогда каждый день наполнен новыми событиями, проектами, долгожданными результатами. Женщина в силу своей природы наделена спо-

## МЕДИТАЦИЯ «Мой мир в моих руках»

Делайте эту практику первую неделю в течение 5 минут, вторую неделю – в течение 10 минут, третью неделю – в течение 15 минут и четвертую – 20 минут.

● **НАША СИЛА** зависит от связи с родом – отцовским и материнским. Как корни питают дерево, так и связь с нашим родом питает нас, давая нам силы.

● **ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА**, на выдохе почувствуйте, как ваши стопы превращаются в корни. Каждый корешок – это тот, кто жил до вас. Слева – предки по материнской линии, справа – по отцовской. Их сила наполняет вас, устремляясь в стопы, поднимаясь по ногам и через центр груди к рукам. Поднимите руки и представьте, что держите золотой шар. Это шар вашей жизни, внутри него – дом.

● **ВЫ ВХОДИТЕ В ДОМ**, он пуст, вы наполняете его теплом и уютом: вышиваете полотенца и скатерти, ткете ковры. И пустой дом наполняется жизнью, аппетитными запахами пирогов. Вы накрываете на стол. И приходит мужчина, вы наливаете ему воду и держите полотенце, помогая ему за стол и подаете ему пирог, наливаете сбитень. Сядьте слева от него, слушая его

рассказы о его победах и мечтах. И мужчина уходит. Они всегда уходят к новым целям, но они всегда возвращаются туда, где их ждут пироги и уют, ласка, покой и принятие.

● **ЖЕНЩИНА** держит этот мир в своих руках. Чувствуйте, как энергия предков идет по рукам, наполняя шар вашей жизни. Все в ваших руках, и у вас есть силы, чтобы все удержать.

способностью получать новые знания, поэтому мы так любим учиться и делиться своими открытиями со всеми, кто оказывается рядом. Главное, в выходные полностью погрузиться в негу ничегонеделанья. А если пока в карьере перерыв, то можно все это время посвятить развитию.

Третье условие счастья – заниматься любимым делом и развиваться.

#### ЧЕТВЕРТОЕ СОСТОЯНИЕ – ХОЗЯЙКА

И последнее состояние – Хозяйка, в котором мы занимаемся домом и детьми, что-нибудь организуем и чем-нибудь управляем. Часа два в день, если удастся найти для приготовления ужина, игры с детьми или проведение совещания позволяют хаосу превратиться в порядок, не превращая нас в заложников обязанностей и ответственности. Как правило, это состояние для многих из нас наиболее знакомо, важно только не уйти в него совсем, не погрязнуть в бесконечных заботах.

Четвертое условие счастья – выделять время для наведения порядка во всех областях своей жизни.

Женщине дана уникальная способность – успевать везде и всюду, если ей это важно. И находя время для каждой из четырех областей, мы, просыпаясь однажды утром, понимаем, что счастье уже есть.

Предание гласит, что однажды женщина перечислила Богу все, что делает ее счастливой. Бог ответил: «У тебя все есть, чтобы создать свое счастье: сила Огня, чтобы творить и получать удовольствие. Есть сила Воздуха, чтобы найти свое предназначение. Есть сила Воды, чтобы привлечь в свою жизнь Любовь и радость. И у тебя есть сила Земли, чтобы обрести дом и родить детей. Все, что тебе осталось, – просто создать свое счастье». С этими словами Бог положил кусочек глины в руки женщины. И с тех пор каждая из нас создает свое счастье. ☺

## Храни порядок, и порядок сохранит тебя!

**СЕНТЯБРЬ** – месяц наведения порядка.

Вернувшись из летних путешествий, выделите время, чтобы начать новый сезон, освободившись от всего ненужного – вещей, отношений.

**1 Каждый день 15 минут расчищайте завалы, особое внимание обратите на кухню.** Именно кухня связана с финансовой энергией! Рассказывают, что после наведения порядка на кухне возвращают долги, повышают зарплаты.

**2 В это время представляйте,** что вы выбрасываете старые обиды, ненужные установки, отжившие отношения и повторяйте про себя аффирмацию: «Я привожу свою жизнь в порядок и радостно приветствую новый этап моей жизни».

**3 Можно провести полное очищение всеми четырьмя стихиями.** Сформируйте намерение, для чего вы это делаете. Например, скажите, что после этого вы встретите свою любовь или реализуется ваше желание. Возьмите пиалу с солью, пиалу с водой, свечку и пиалу с сухим шалфеем (продается в аптеке), поставьте их в круг в центре вашей квартиры или дома. Соль – на западе, воду – на юге, свечку – на востоке, шалфей – на севере. Пройдите весь дом по часовой стрелке с горящей свечой, особое внимание уделяя углам. Попросите стихию Огня привлечь в вашу жизнь творчество, страсть и удовольствие. Возьмите соль и также обойдите весь дом и прокалите соль на сковороде. Попросите стихию Земли наполнить ваш дом изобилием, здоровьем, плодотворностью. Затем возьмите воду и также окропите весь дом. Попросите воду подарить вам любовь, радость и легкость! Затем зажгите шалфей и дымом также окурите все пространство по периметру. Попросите стихию Воздуха дать вам ясность, новые знания и новые связи.

**4 Можно переставить 27 предметов,** чтобы привлечь новую энергию в свой дом. Одна из владелиц мебельного магазина все время делает перестановку, когда продажи начинают падать. К другой моей знакомой после такой перестановки вернулся муж.

**5 Периодически нужно чистить свое пространство от нежелательных вторжений.** Встаньте посередине своего дома, поднимите руки над головой, делая выдох, и соедините руки, на вдохе опустите сложенные ладони к центру груди. Задержите дыхание, переверните руки так, чтобы пальцы смотрели в пол, и опустите руки до уровня солнечного сплетения. Раздвиньте пальца так, чтобы получился треугольник, и почувствуйте тепло в солнечном сплетении. На выдохе вытяните руки перед собой, перекрещивая ладони, и начните крутиться против часовой стрелки, представляя как вы чистите свое пространство от всего ненужного и лишнего. Затем разведите руки перед собой и за собой, словно формируя подол широкой юбки, которая накрывает ваш дом, сохраняя его и оберегая от чужого вторжения. Произнесите «Я – хозяйка своего дома и своей жизни».