

Ирина  
УДИЛОВА

Любовь  
ЗИМАРИНА

Антон  
УСТУПАЛОВ

# РОСКОШНАЯ женщина

Как полюбить себя,  
стать женственной,  
счастливой  
и притягательной



ВСЕ

**Антон Уступалов  
Любовь Зимарина  
Ирина Александровна Удилова  
Роскошная женщина.  
Как полюбить себя,  
стать женственной,  
счастливой и притягательной  
Серия «По-женски»**

*еrиb предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22812385](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22812385)*

*Издательская группа «Весь»; СПб; 2017  
ISBN 978-5-9573-3138-4*

### **Аннотация**

Мэрилин Монро, принцесса Диана, Майя Плисецкая – эти женщины вошли в историю, изменили мир. Каждая из них прославилась своими талантами, но всех великих леди объединяет одно – несмотря на потрясающую силу духа, они оставались нежными и женственными. Никто не мог устоять перед их обаянием. Авторы этой книги – психологи и эксперты в области женского саморазвития – рассказывают, как раскрыть

в себе силу женственности. В книге 33 главы, и в каждой из них рассказывается об одном из секретов успеха знаменитых женщин. Вы узнаете о тайне девичьей улыбки, научитесь правильно расставлять приоритеты, строить карьеру по-женски, грамотно вести себя в мужском обществе и поймете, почему так важно реализовать себя в творчестве. А множество примеров из жизни великих леди вдохновят вас на то, чтобы дать жизнь своей уникальной женственности и найти самый короткий путь к счастью.

# Содержание

Введение	6
Любовь к себе	10
Что такое инициация?	13
Любовь к себе	17
Самая обаятельная и привлекательная	21
Женское и мужское начала	25
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Ирина Удилова,  
Любовь Зимарина  
и Антон Уступалов**

**Роскошная женщина**

***Как полюбить себя, стать  
женственной, счастливой  
и притягательной***

Тематика: Психология / Практическая психология

Серия «По-женски»

© ИГ «Весь», 2017

\* \* \*

# Введение



**Здравствуйте, дорогие читательницы!**

Вы держите в руках книгу, посвященную очень важной и интересной теме, – раскрытию женственности.

Конечно, для женщин и о женщинах написано уже много. Но если взять эти книги в руки и вчитаться, то станет понятно, что большинство из них на самом деле о мужчинах и для мужчин. «Как найти мужчину», «как познакомиться и понравиться ему», «как выйти замуж», «как стать красивой», «как быть самой лучшей женой» – вот какие вопросы в основном решаются там.

Мы же решили написать книгу, которая полностью посвящена женщинам: их страхам и радостям, силе и слабости, раскрытию их талантов и жизненному пути.

Эта книга поможет нашим милым читательницам наконец-то осознать себя прекрасными, сильными и способными на все женщинами, достойными не только крепких и благо-

получных отношений, но самореализации, успеха и счастливой, гармоничной жизни.

В наше время женщинам открыто огромное количество возможностей: в профессиональной сфере, сфере карьеры и творчества женщины могут реализовывать себя практически наравне с мужчинами. Но у этого замечательного факта есть и негативная сторона, о которой мы как раз и хотим поговорить.

Дело в том, что женщины по праву рождения наделены огромной властью над миром. Быть женщиной и следовать своей женской природе означает жить с открытым сердцем, реализуя всю заложенную в него любовь.

В древности тайные знания о том, что значит быть женщиной, передавались из уст в уста, из поколения в поколение, от матери к дочери. Но затем, по тем или иным причинам, эта традиция была утеряна. Были даже времена, когда силу женственности уничтожали и подавляли, считая греховной, идущей от дьявола.

Женщина от природы наделена великим даром – даром созидания, идущим из огромного источника любви. Но современная женщина воспитана иначе, она часто забывает о своей женской природе, поскольку в силу социальных причин вынуждена часто вести себя по-мужски. И сейчас из поколения в поколение передается не столько знание о женственности, сколько убежденность в том, что для выживания необходимо догнать и перегнать мужчин во всем и всюду,

где только возможно.

Женщины не просто стали активными и целеустремленными, они стали в большей степени ориентироваться на мужские достижения, мужские качества характера и мужские энергии. И это внесло большой дисбаланс в мир и отношения: когда женщины живут преимущественно в мужских энергиях, а мужчины в женских, им становится все сложнее составить пару и построить крепкую, счастливую семью.

К счастью, несмотря на влияние общества и времени, сейчас женщина способна пробудить в себе священную женскую силу и стать счастливой. Женственность – это синоним огромной любви и света, которой наполняется женщина и которую излучает вокруг себя. Это женская сексуальность, притягательность и магнетизм, перед которыми мужчина не может устоять. Но самое главное – это бесконечная любовь к самой себе.

В этой книге мы напомним вам о судьбах многих великих женщин, расскажем малоизвестные истории успеха, удивительных достижений и покажем путь, по которому вы сможете прийти к гармонии с собой, самосознанию и реализации своего предназначения.

Это не строгая программа по раскрытию женственности и не жесткий перечень действий, которые вам необходимо будет предпринять, чтобы стать «настоящей женщиной». Мы вовсе не хотим, чтобы вы были такими, как все, или такими, как нравится или кажется правильным нам.



Мы собрали в этой книге рекомендации, секреты и жизненную философию, которые помогут вам наиболее полно раскрыть свою уникальную женственность и найти свой счастливый путь к успеху в этой жизни.

Возьмите в руки карандаш или текстовый маркер и смело выделяйте те идеи, которые вам близки и которыми вы воспользуетесь, чтобы стать роскошной и счастливой женщиной!

*С уважением, Ирина Удилова, Любовь Зимарина и Антон Уступалов*

[www.grc-eka.ru](http://www.grc-eka.ru), [volshebstvolubvi.ru](http://volshebstvolubvi.ru)

# Любовь к себе

*Будь у нас больше доверия себе, мы могли бы  
отыскать путь почти к любой цели.*

*Франсуа де Ларошфуко*



Давайте начнем наш разговор о раскрытии женственности с того, зачем она вообще нам нужна.

В современном мире женщины прекрасно справляются без мужчин. Если раньше женщины были лишены возможности получать образование, осваивать большинство профессий и реализовывать свой ум и таланты по своему усмотрению, и им просто необходимо было выйти замуж, чтобы выжить, то в современном мире у женщин нет абсолютно никакой насущной потребности в том, чтобы рядом был мужчина.

Женщины освободились от давления стереотипов и получили возможность выбирать направление жизненного пути по своему усмотрению. Но, к сожалению, стремление к равенству с мужчинами привело к тому, что многие женщины

пытаются превратиться в мужчин, соперничать с ними, заглушая тем самым свою женскую мудрость, сексуальность и энергию любви.

Вспомните, например, замечательную комедию Эльдара Рязанова «Служебный роман», где Алиса Фрейндлих играет грозную начальницу Людмилу Прокофьевну, которую подчиненные между собой шепотом зовут «мырой».

Несмотря на традиционные для этого жанра юмор и гротеск, в основе фильма лежит довольно печальная история героини, спрятавшей свою женственность в грубый и непривлекательный футляр: «вся скрючится, скукожится, как старый рваный башмак, и чешет на работу, как будто свай вколачивает».

Помните, как удивительно расцветает и преображается героиня Фрейндлих, когда разрешает себе быть не бесполом «начальством», а красивой женщиной? Сколько тепла и света появляется в ее жизни, причем без всякого ущерба для работы и карьеры!

Каждая женщина, да и каждый человек, стремится к тому, чтобы любить и быть любимым. А чтобы дарить любовь, тепло и наслаждение в паре, в первую очередь надо научиться любить себя и наслаждаться собой.

И первое, что для этого требуется, – обратиться к глубинному женскому естеству в себе. Для этого на своих тренингах и индивидуальных занятиях мы используем инициационную терапию, которая позволяет как женщинам, так и мужчинам

осознать свою суть и наиболее полно раскрыть свое природное начало и свою природную миссию.

# Что такое инициация?

---



Это удивительный процесс созревания и раскрытия мужского или женского начала в личности человека, которое позволяет человеку прийти к более гармоничным отношениям с собой, а также в супружеской паре, избавиться от одиночества и эффективно наладить отношения с детьми, родителями и окружающими людьми.

Это своего рода посвящение юношей и девушек во взрослую женскую и мужскую роль, которое также способствует творческому росту и самореализации, избавляет от психосоматических проблем и развивает родовое и планетарное сознание.

Психологическая практика мужской и женской инициации в современном мире была основана Карлом Густавом Юнгом, который, следуя древнему знанию, отмечал, что в каждом человеке есть два фундаментальных сотворяющих начала: мужское и женское.

Женское начало в личности мужчины Юнг называл ду-

шой, а мужское начало в женщине называл духом. Гармоничный внутренний союз мужского и женского Юнг считал сакральным браком, к которому неосознанно стремится любая личность.

Чтобы построить гармоничные и счастливые отношения в паре, женщине важно в первую очередь осознать свою женскую природу и только потом переходить к творению и созиданию этих отношений. Это не значит, что нужно сознательно ограничивать себя и отказываться от отношений до тех пор, пока вы не пройдете определенный путь посвящения в раскрытие женственности.

Но эти вещи происходят параллельно, и они очень тесно связаны между собой. Наслаждение собой и жизнью – это именно тот свет, который позволяет нам легко идти своим путем, а также привлекает к нам людей.

В жизни наших предков-славян процесс взросления и инициация занимали очень важное место. С ранней юности мужчины учились, как быть мужем, опорой семьи, а женщины – как быть женой, хранительницей очага. Обряды инициации были очень красивыми и являлись большим событием для каждого человека.

В наше время технический прогресс и ускорившийся темп жизни отодвинули этот важный духовный опыт на задворки социального сознания, и именно поэтому такой важной и актуальной стала проблема внутренней гармонии, раскрытия женственности и построения счастливых отноше-

ний.

Результатом отказа от глубинной женской сути стал тот печальный факт, что построить карьеру и реализоваться профессионально или творчески в наше время стало значительно легче, чем создать счастливую и крепкую семью, в то время как в прежние времена без здоровой семьи попросту не представляли жизни.

Корни этой проблемы кроются в психологическом инфантилизме, характерном для большинства современных людей. Становясь ценными специалистами и успешными бизнесменами, в том, что касается межличностных взаимоотношений и духовного самосознания, женщины зачастую остаются юными девушками.



*Любовь – это принятие себя. Она позволяет увидеть жизнь в полном объеме.*

*Ирина Удилова*

Поэтому мы предлагаем вам взять на себя ответственность за собственную жизнь и начинать взрослеть – с самой первой инициации, во время которой женщина гармонизирует внутри себя мужское и женское начало. Она влюбляется в своего внутреннего мужчину, открывая в нем множество прекрасных качеств, и принимает свою внутреннюю женщи-

ну, начиная воспринимать ее не как слабое и зависимое существо, а как сильную личность с огромным количеством достоинств.

И этот процесс напрямую связан с любовью к себе.



# Любовь к себе



Любовь к себе – очень глобальное понятие, которое невозможно полностью понять логически. Это ощущение, которое важно осознавать внутри себя.

Отсутствие любви к себе – это тот самый психологический инфантилизм, который напрямую связан с доминированием нашего внутреннего ребенка. Боясь быть отвергнутыми, непринятыми и нелюбимыми, мы очень часто ущемляем себя, «наступаем на горло собственной песне», стремясь быть хорошими в надежде, что нас будут любить и принимать окружающие люди.

Убежденность в том, что нас не любят, потому что мы недостаточно хороши, – это главный враг нашей женственности и гармоничных отношений в паре.



*Запомните: вас ценят ровно настолько, насколько вы цените себя сами. Если количество нулей в оценке собственной и внешней не совпадают, одно из двух: либо вы не все сделали, чтобы дотянуться до себя, либо до вас не доросли остальные. У меня второе.*

*Коко Шанель*

В первую очередь задайтесь вопросом: в какой сфере жизни вы позволяете себе не уважать себя?

Основа любви к себе закладывается именно уважением к себе как к личности. Внутренний ребенок, которого постоянно ограничивали, ссылаясь на правила приличия и внутренний семейный уклад, очень часто запрещает себе быть таким, каков он есть.

Но если в детстве, когда мы еще не знакомы с законами социума и многими другими сферами жизни, совершенно нормально позволять родителям и взрослым обучать и направлять нас, то взрослому человеку очень важно брать свою жизнь в собственные руки и учиться уважать свою личность, свои права и свои границы.

Многие женщины, напуганные перспективой остаться старой девой в компании сорока кошек, начинают всеми силами изживать из себя «сильную и независимую», доходя до совершеннейшего абсурда и полной беспомощности. Какое-то время такой подход может приносить дивиденды в виде заботы и умиления окружающих, но в итоге, если человек долго внушает сам себе, что абсолютно не самостоятелен, это

становится правдой.



*Если вам говорили, что вы никчемная, плохая, ужасная, недостойны любви, то это очень мощный негатив для дальнейшей жизни. Теперь наша задача – наполнить вас светом, убедить вас, что вы – замечательный человек. Скажу вам одно: вы не только найдете себе новую работу уже в первые пять минут после того, как лишитесь этой, но и не будете знать отбоя от мужчин, хороших мужчин со здоровой психикой, с той самой минуты, когда они узнают, что дверь открыта. Но все это не будет иметь значения, пока вы сами в это не поверите.*

*Даниэла Стил «Вояж»*

Ведь если мы не уважаем сами себя, то не стоит ждать уважения и от всего остального мира. У женщин из-за отсутствия уважения и любви к себе, например, часто появляется желание раствориться в мужчине. Женщина подчиняется своему мужчине, чтобы уделять как можно меньше внимания себе самой и собственной жизни.

В результате в паре возникает разлад: мужчина начинает чувствовать, что женщина теряет себя, свою личность, становится неинтересной, а у женщины нарастает внутреннее сопротивление. Ведь если постоянно подстраиваться под

других, забывая о своем мнении и личных интересах, невозможно полноценно радоваться жизни и реализовывать себя.

Поэтому мы не устаем повторять о необходимости уважать и любить себя. В тренинге «Пространство счастливых отношений и волшебство любви» мы говорили о том, что любовь складывается из четырех сфер: наше тело, наша душа, наше творение в отношении себя и других и наш контакт с духовными сферами.

# Самая обаятельная и привлекательная



В этом разделе мы хотим сделать акцент на том, как базовое чувство любви к себе применяется в творении счастливых отношений. Даже на момент начала романтической влюбленности больше всего мужского внимания получают вовсе не самые красивые, стильные, умные и успешные женщины. Привлекательнее всего выглядят те девушки, которые любят, ценят и уважают себя.

В наше время много вреда женской любви к себе наносит культ глянцевої красоты. Глядя на фотомоделей с обложки, женщины чувствуют себя некрасивыми и несовершенными, хотя прекрасно знают, что картинка, которую они видят, — это результат работы целой команды фотографов, визажистов, парикмахеров, стилистов и ретушеров.

Мы не утверждаем, разумеется, что не стоит уделять внимания своей внешности и красоте. Но важно, чтобы ваша внешность не вызвала у вас негативной оценки, важно нра-

виться себе на сто процентов, даже если вы замечаете какие-то недостатки и стремитесь что-то улучшить.

Например, наша с вами современница, королева эстрады Алла Пугачева. К ее творчеству можно относиться по-разному, но эта женщина, бесспорно, умеет любить и ценить себя.

Посмотрите любой ее концерт или выступление, обратите внимание на то, как она держится и двигается. Ни лишний вес, ни трудности в личной жизни, ни даже возраст не смогли отобрать у этой женщины главное – самоуважение. На сцене появляются все новые и все более молодые и модные певицы, а в желтой прессе – все новые злые сплетни и пересуды, но она продолжает наслаждаться жизнью, своим творчеством и самой собой.

Даже после прекращения карьеры, в свои «глубоко за шестьдесят», Алла регулярно появляется на культурных мероприятиях и телевидении. И сколько при этом женщин, которые уже в пятьдесят считают себя «бабушками»!

Поэтому мы хотим еще раз подчеркнуть, что женственность и привлекательность – это в первую очередь именно любовь к себе, а не природная красота лица или идеальная фигура.

Для женщины фраза «Я себе не нравлюсь» – символ неприятия. Оно может проявляться в жизни по-разному. Кто-то из женщин перестает ухаживать за собой, следить за питанием, формировать свой гардероб. Они начинают носить невзрачные или безвкусные вещи, чтобы не дай бог не

привлечь к себе внимание.

Другие, напротив, начинают фанатично стремиться к тому, чтобы максимально соответствовать актуальным идеалам красоты и привлекательности: изнурительные ежедневные тренировки в спортзале, огромные суммы на спа-салоны и парикмахеров и абсолютная невозможность выйти в магазин за хлебом или даже открыть дверь соседке без макияжа. У таких женщин в подсознании постоянно держится глубокий страх: «Так ли я выгляжу?»

Непринятие себя и нелюбовь к себе порождают неуверенность, которая, в свою очередь, на корню убивает в женщине всю естественность, гасит внутреннюю искру и отбирает способность нести в мир тепло и любовь.

Постоянное недовольство собой мешает нам реализовываться и раскрываться на сто процентов, а также мешает окружающим и миру увидеть, насколько мы прекрасны.

Любовь к себе – это отправная точка всей жизни и того, что в ней происходит.

Поэтому помните: каждая женщина прекрасна по-своему, и, принимая себя, она раскрывается и расцветает, даря всему миру любовь и красоту. В этом и заключается сущность принятия собственной женственности и взросления: когда женщина искренне считает себя самой прекрасной и восхитительной, осознает свою уникальность и неповторимую красоту.

## Практическое задание

*Встаньте перед зеркалом и скажите себе такие простые слова: «Я принимаю себя такой, какая я есть. Мне нравится мое тело и лицо, и желание усовершенствовать что-то в своей внешности не вызывает у меня протеста и отторжения. Я люблю себя!»*

*Вероятно, поначалу вы будете ощущать внутреннее сопротивление, но повторяя это простое упражнение каждый день, вы почувствуете, как меняется ваше тело и ваше эмоциональное состояние, отзываясь на эти проявления любви и заботы о себе.*



# Женское и мужское начала

*Чтобы добиться успеха, женщина должна думать как королева.*

*Опра Уинфри, телеведущая*



Мы уже упоминали о том, что прогрессивное развитие общества и эмансипация привели к тому, что женщины стали все меньше отличаться от мужчин. Но важно понимать, что равные права и возможности не означают абсолютного равенства везде и во всем. Мужчины не лучше женщин, женщины не хуже мужчин, но это не означает, что мы все должны быть одинаковыми.

В чем же заключается суть различий между мужчинами и женщинами?

Мужчины – хозяева плотного мира, их основное предназначение – обеспечение максимального качества жизни для своего рода, своей женщины и своего потомства во всем, что касается материальных ценностей, жизненного комфорта.

Женщина – хозяйка тонкого мира, ее сфера – это чув-

ства, эмоции, состояние эмоциональной гармонии и любовь. И возможность исполнять эту роль хранительницы душевного спокойствия, дарительницы тепла и любви в первую очередь связана с познанием своей природы и раскрытием женственности.

При этом понимание своей сущности и раскрытие глубинных истоков женской мудрости отнюдь не означают, что женщина начинает осознавать свое предназначение как реализацию исключительно роли жены и матери. Это гораздо более глубокий процесс, подразумевающий прикосновение к тайне бытия и женской сущности, который дает понимание, что у мужчин своя природа, а у женщин – своя. И это становится мощным ресурсом для достижения любых жизненных целей, взаимодействия с людьми, гармонии и счастья.

Женщины, точно так же, как и мужчины, стремятся что-то создавать, привнести новое и прекрасное в этот мир. Но методы, способы и даже настроение, с которым мужчины и женщины чего-то достигают, изначально разные.

Для мужчин характерно естественное желание к первенству. Они стремятся быть впереди, чтобы защитить женщину, когда это важно, чтобы проложить ей путь, чтобы пропустить ее вперед, чтобы добиться ее благосклонности, чтобы продолжить род. Для мужчины очень важно осознавать, что он лидер, чтобы чувствовать себя счастливым.

Женщины же гораздо более загадочные существа. Женское счастье лежит в глубине сердца, в душе, и его невоз-

можно достичь при помощи лежащих на поверхности жизненных успехов в карьере или бизнесе.

Но в наше время все чаще приходится видеть, как женщины сами превращают свою жизнь в арену борьбы. Они борются с обстоятельствами и ограничениями, с собственным мужем и близкими, и они вкладывают в эту борьбу столько сил, что язык не поворачивается назвать их «слабым полом»...

И именно это в наше время является основной проблемой, с которой женщины приходят к нам на консультации. Встретившись с болью и разочарованием, большинство женщин не могут позволить себе отступить и оставить решение проблем мужчинам. Они проявляют свою силу, берут себя в руки и продолжают жить.

Но это не та сила, которая дарована женщинам от природы, а именно мужская энергия, энергия чисто физическая: когда, столкнувшись с трудностями, человек продолжает идти вперед, волевым усилием заставляя себя не отступить.

И здесь важно понять, что женский путь по природе не должен походить на мужской. Он не должен быть наполнен болью и преодолением. Счастливая женщина идет по жизни легкой походкой, ее глаза блестят, на ее лице играет искренняя и естественная улыбка, ведь по своей природе она в первую очередь является источником любви, легкости и света.

При этом совершенно не важно, какой именно путь жен-

щина выбирает для себя по жизни: она может быть исследователем или путешественником, ученым или художником, может покорять горные вершины или успешно управлять собственным бизнесом. Будучи волевой личностью и ярким лидером, интеллектуалом и предпринимателем, женщина не может и не должна превращаться в мужчину.

Например, замечательная и очень успешная женщина-политик Маргарет Тэтчер, известная как «железная леди», продержавшаяся на посту премьер-министра Великобритании дольше любого политика XX столетия.

Сделав серьезную политическую карьеру, она не упустила и возможности реализоваться как жена и мать двух замечательных детей, хотя преодолеть ей пришлось немало трудностей. Сложно представить, какое количество врагов и завистников было у женщины премьер-министра такой мощной державы! Сама Маргарет говорила об этом так: «Если те, кто меня критикует, увидели бы, как я шагаю по волнам Темзы, они сказали бы: это только потому, что она не умеет плавать».

Но, несмотря на все препятствия, несмотря на всю сложность своего положения и все те жесткие решения, которые ей приходилось принимать, Маргарет Тэтчер никогда не отказывалась от собственной женственности: «Сегодня у женщин есть много возможностей проявить себя: некоторые из нас даже управляют странами. Но, говоря по чести, нам больше идет ридикюль, чем штык».

Обратите внимание на то, как Маргарет выглядит на фотографиях, даже сделанных в поздние годы: идеальная прическа, строгий, но элегантный костюм, умеренный изысканный макияж. Она не пыталась выглядеть как мужчина, что не мешало ей сделать успешную карьеру в «мужском» мире политики.

Поэтому в первую очередь хочется сказать всем современным женщинам: помните, что женственность — это не слабость, которая может мешать вам в жизни или карьерном росте. Женственность — это сила, которой важно уметь пользоваться, поскольку в ней заложены огромные ресурсы.

Битвы за равноправие полов, еще недавно такие жаркие, а теперь оставшиеся в прошлом, привели к тому, что очень многие женщины стремятся сделать все самостоятельно, без участия мужчин. В результате они становятся раздражительными, тревожными, неуверенными и недоверчивыми, отдаляясь от своей женской природы.

# 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.