

НАСТАСЬЯ ДОБРОВА

СЧАСТЛИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ ХОДЯТ МЕДЛЕННО!

Как женщине ощутить радость жизни
в эпоху перемен



Чтобы успеть, не нужно спешить –
МУЖСКИЕ способы здесь НЕ работают

Настасья Доброва

Счастливые женщины ходят медленно!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9987639

ISBN 978-5-4474-0846-6

Аннотация

Эта книга раскроет женщинам тайну, о которой умалчивают в литературе, написанной для мужчин: мужские способы стать счастливым или добиться успеха на женщинах не работают. Книга поможет полностью изменить привычный темп жизни, отказаться от бесполезных мужских занятий, обратившись к женской природе. И, наконец, вернет блеск вашим глазам и душевное равновесие, какие бы перемены ни ждали за поворотом.

Содержание

Предисловие от автора	5
Глава 1. Мужчина – быстрый, женщина – медленная	8
Биологические отличия	8
Живучие стереотипы и бизнес	13
Вселенная 25 – о силе духа	20
Женская и мужская энергия	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Счастливые женщины ходят медленно!

Настасья Доброва

Посвящается моей супермаме...

© Настасья Доброва, 2015

© Настасья Доброва, дизайн обложки, 2015

© Настасья Доброва, иллюстрации, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе
Ridero.ru

Предисловие от автора

Отложи все свои дела, дорогая читательница. Остановись, что бы ты ни делала. Я гарантирую, что эта книга перевернет твой взгляд на привычный и порядком утомивший тебя мир.

Я догадываюсь, как сильно ты устала от обстоятельств и вечной гонки. Тем более что эпоха перемен набирает обороты, и никогда не знаешь, чего ждать от мира завтра.

Понимаю, как хочется ощутить радость жизни, и не на день-другой, а в течение всех 365 дней в году. Не изменять привычному образу жизни, а продолжать получать удовольствие, независимо от новостей.

Кратковременное утешение легко получить. В век изобилия и женской независимости достаточно держать кошелек открытым. Ты можешь оплачивать сладости, платья, кафе и туристические поездки. Но радость от покупки быстро заканчивается.

Даже встречи с друзьями или любимым оставляют лишь сладкое послевкусие. Наступает утро, и ты снова обреченно думаешь о предстоящих заботах.

Ты смотришь на мужчин и следуешь их способам вернуть равновесие. О, они еще те молодцы! Они ставят цели и идут к ним напролом, сметая все на своем пути. «Быстрее, выше, сильнее!» – они следуют лозунгу первых олимпийских игр и испытывают неподдельное удовольствие, обогнав соперни-

ков на финише.

Мужчины претендуют на высокие посты. И, двигаясь по карьерной лестнице, чувствуют гармонию с миром и самим собой. Им нравятся препятствия и преодоления. Они не ценят процесс, им важен результат.

Ты попадаешь в водоворот мужских амбиций и состязаний. Держишь бешеный ритм, стараясь совместить работу, учебу, домашнее хозяйство, воспитание детей, уход за собой и саморазвитие.

Чем больше ты делаешь, тем больше от тебя ждут. Ты держишь марку, доказываешь себе и остальным, что ты – суперменеджер, суперженщина и супермама.

Но за окном темнеет, и вместе с закатом гаснет блеск твоих прекрасных глаз. Ты ругаешь себя за то, что не успеваешь осуществить задуманное и жалеешь, что в жизни многое идет не по твоему сценарию.

Ты можешь все, и приставка «супер» как нельзя лучше тебе подходит. Но счастья это не приносит. Короткие вспышки радости сменяются чувством апатии и беспокойством о завтрашнем дне.

Моя красивая и сильная читательница, я все это знаю! Подвох в том, что, взяв мужской темп и копируя мужское поведение, ты не будешь летать на крыльях счастья. Мы, женщины, медленные создания.

Я не призываю тебя опаздывать, игнорировать свои обязательства и забыть про высокую должность. Как раз наобо-

рот. Я настаиваю на том, что ты можешь успевать все, но чувствовать при этом бесконечное умиротворение.

Женская энергетика – мягкая, обволакивающая. Когда мужчина тяжело падает на стул и широко расставляет ноги, истинная леди садится медленно и изящно. Когда он мчится по коридору большими шагами, она идет не торопясь. Он ищет новые сложности в то время, как она останавливается и находит время для себя. Как же стать такой женщиной?

*Настасья Доброва,
ndobrova.ru*

Глава 1. Мужчина – быстрый, женщина – медленная

Биологические отличия

Я не часто делаю комплименты мужчинам. Но шепотом вынуждена признать: у мужчин лучше реакция, они быстрее бегают и скорее ориентируется в сложной ситуации. Самые смелые и отчаянные поступки совершает мужской пол.

Они более агрессивные и напористые. Их раздражают долгие разговоры и бездействие. Каждый их день – борьба за власть, деньги или женщину. Каждая победа – короткий триумф, за которым следуют новые цели.

Даже меняющийся мир они воспринимают скорее, как вызов, способ обогатиться или проверить себя на прочность.

Женщины другие. Они предпочитают несколько раз все обдумать, избегают неоправданного риска. Мы осторожнее, гибче и спокойнее. У нас другие мотивы, когда мы зарабатываем деньги или позволяем за собой ухаживать.

Возможно, различия навязаны обществом? Ведь каждую из нас окружают нерешительные мужчины и женщины-карьеристки. Может быть, медлительность зависит от конкретного человека? Нет, последние исследования разбивают

хрупкие надежды на физическое равенство полов.

Профессор, академик РАМН Владимир Шабалин озвучил открытие ученых. Оказалось, что в мужчинах на 20% больше воды, чем в женщинах. Они более «водянистые». За счет этого все процессы в их организме проходят стремительнее.

Даже если ты разбираешься в моде и мужчинах лучше, чем в биологии и химии, тебя заинтересует то, о чем говорит профессор. Живой организм от неживой природы отличается многое. Но главная особенность всего живого – наличие белка.

Белковые молекулы в нашем теле имеют прямое отношение к обмену веществ и многим процессам в организме. Но работают эти молекулы только в окружении воды. Белок, словно спортсмен-бегун, должен получить достаточно воды, чтобы проявить свою активность.

Организм мужчин лучше увлажнен. Это значит, белковые тела прекрасно растворяются водой и активно проявляют себя.

Бегущий мужчина легко обгонит бегущую женщину. Он скорееотреагирует в экстремальной ситуации. Ему многое от природы дается проще. Он идет на высокой скорости по жизни, испытывая при этом меньший стресс, чем мы, женщины.

Внутри них словно вшит ускоритель, эдакий турбодвигатель. Что-то изнутри подталкивает их к открытиям и покорениям новых вершин. Они физически сильнее и быстрее.

И это научный факт.

Для полной картины, представь, что ты едешь со скоростью 100 километров в час. Есть рекомендованная скорость для твоей марки авто, несоблюдение которой чревато. И ты не превышаешь скорость. 100 так 100!

Твое красное авто блестит на солнце. Дорога свободна. Впереди виднеется поле подсолнухов. Ты умиротворена и жизнерадостна.

Вдруг тебя обгоняет незнакомец на черном автомобиле. Его скорость около 120 километров в час, немного больше твоей. Машина перекрывает тебе чудесный вид на поле, чем вызывает твое ярое негодование. Ты жмешь на газ, забыв, что нельзя превышать отметку в 100 км/ч. Ни в коем случае нельзя! Но ты уже вошла в кураж.

Вскоре ты догоняешь наглеца. Победоносно смотришь ему в глаза: «Видел, у кого стальная воля и медный кулак? Так-то!»

Он, еще минуту назад, находящийся в сладкой задумчивости, принимает вызов. 130 километров в час. Ты нагоняешь. Он прибавляет до 150 км/ч. Ты не сдаешься, хотя твой красный конь участвует в гонке из последних сил.



И вот на скорости 200 км/ч твоя машина издает хлопок и глохнет. О нет! Черная пантера твоего соперника продолжает ход. У нее большой запас прочности. Да что скрывать, это была спортивная машина, наилучшим образом приспособ-

собленная для гонок.

Мужчина легко выиграл состязание. Он снова снижает скорость и, удовлетворенный, едет навстречу закату. Ты же выходишь из машины, вызываешь эвакуатор и подругу в качестве жилетки, в которую можно поплакать. На время нужно выйти из игры и восстановить силы.

«Говорят же, тише едешь, дальше будешь! – думаешь ты. – И чем меня не устраивала начальная скорость?!»

Природа так задумала, что мужчина идет впереди, ищет лучшие условия для жизни. Женщина продолжает род, поэтому всегда находится за его спиной, в безопасности. К тому же она оберегает и обживает то, что он приносит в дом или создает для их комфорта.

Отвечая на подсознательный вопрос сторонниц всеобщего равенства, права у обоих одинаковые и даже способности очень близки. Все дело в скорости.

Мы можем признавать это, можем игнорировать, но факт остается фактом: большинство мужчин быстрее и сильнее большинства женщин. Если ты читаешь эту книгу, скорее всего ты типичная женщина, без сверхскоростей и сверхамбиций.

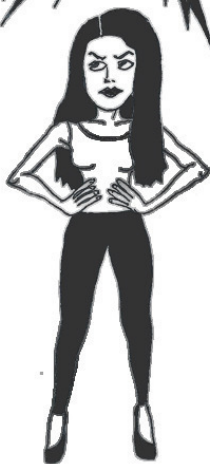
В какой-то момент тебе стало некомфортно в бешеном режиме жизни. Тебе хочется и дела успеть, и жизнь посмотреть во всех красках.

Для этого нужно всего лишь замедлиться.

Живучие стереотипы и бизнес

При всем моем уважении к науке, я не слепо ей доверяю. Ученые называют биологические отличия мужчин и женщин. Их влияние существенно. Но масло в огонь добавляют стереотипы в обществе.

Мужские и женские черты преувеличены до крайности. Люди запрограммированы, что мужчины – сильные, женщины – слабые. Хотя я бы использовала сравнительную форму «сильнее» и «слабее».



Общество говорит: он доминирует, она подчиняется. Но ближе к истине то, что он «на шаг впереди».

В декабре 2014 года журнал «Journal of Health and Social Behavior» (Журнал о Здоровье и Поведении Людей) опубликовал занятное исследование. Издание утверждает, что руководители женского пола испытывают гораздо больший стресс, чем руководители-мужчины.

По версии исследователей Техасского университета США, виной всему – укоренившееся в обществе мнение о неравенстве полов. Женщины каждый день вынуждены доказывать, что могут также хорошо справляться с ответственной работой. Но, как они ни стараются, коллективное бессознательное им вставляет палки в колеса.

К исследованию подошли со всей научной серьезностью. В полной версии оно занимает 18 листов формата А4, с графиками, таблицами и ссылками на авторитетные источники. Хорошо бы ты приняла их выводы к сведению и использовала для своей пользы.

Итак, социологи опросили по телефону 1300 мужчин и 1500 женщин. Их просили поделиться, сколько раз за прошедшую неделю они чувствовали грусть и апатию, замечали недружелюбие окружающих и думали, что их жизнь не удалась.

Оказалось, что на руководящих постах женщины почти в 1,5 раза чаще испытывают стресс, чем руководители-мужчины.

С одной стороны, ранее считалось, что источник напряжения как раз, наоборот, в малоответственной работе. Когда же у тебя под контролем люди и проекты, твоя самооценка растет, а вместе с ней налаживается и психологический комфорт.

Но прежние исследователи не учитывали половые различия. В обществе власть ассоциируют с мужскими качествами – конкуренцией, доминированием и амбициозностью. Многим трудно представить в руководителях женщину, так как традиционные женские качества – мягкость и сопереживание.

Какие бы прекрасные навыки руководителя не были у женщины, окружающие смотрят на нее через свою призму. Она женщина, а, значит, податливая, уступчивая, слабая и эмоциональная. Не лучшие характеристики для уважаемого босса.

И даже, принимая в ней лидера, ожидают невозможного: будь влиятельной, настойчивой и агрессивной, раз управляешь людьми, но оставайся внимательной и гибкой, раз ты женщина.

Когда она ведет себя строго и убедительно – ее осуждают за отсутствие женственности. Когда идет на уступки – убеждаются в ее некомпетентности.

За ней пристально следят коллеги и высшее руководство. Она тратит время и силы на борьбу со стереотипами и доказывает свое профессиональное «могу».

В итоге руководящий пост для большинства женщин – прямой путь к депрессии.

Стоит ли плыть против течения, когда легче влиться в поток?

Это все конечно предвзятое и мало чем обоснованное отношение к женщине. Но для многих наших сестер это вызов. Они готовы доказать окружающим обратное, преподносят себя как строгих руководителей и сильных специалистов. Но со временем эмоции, обиды, чувство несправедливости берет верх, и они теряют радость жизни.

В большинстве своем стереотипы усложняют женщинам жизнь. Но не будем лукавить – мы и правда чаще мужчин воспринимаем все близко к сердцу. Но, дорогая, себя не виним! Это опять природа и только она.

Еще находясь в утробе матери, мальчики получают первую дозу тестостерона, которую генерируют яички. Мальчик еще не родился, а тестостерон уже убил часть его мозговых клеток – как раз тех, что отвечают за эмоции, интуицию, общительность и подавление гнева.

На этом гормон не успокаивается. Он одновременно стимулирует другие мозговые центры – те, что предназначены для агрессивного поведения и сексуального преследования.

А мы, девочки, такими и остаемся: эмоциональными, чувствительными болтушками с хорошей интуицией.

Вот и многочисленные исследования это подтверждают – от плохих новостей прекрасный пол расстраивается чаще.

С экранов телевизора, из Интернета и повседневной жизни мы получаем тревожные новости, что становится причиной ежедневного стресса.

Даже на работе женщина-руководитель думает, что чем сплоченнее и душевнее коллектив, тем лучше они будут справляться с задачами. Любой конфликт и недопонимание воспринимает на уровне сердца.

Мужчина же, будучи руководителем, воспринимает сотрудников как необходимый механизм в системе. Ничего личного, детка, просто бизнес.

Она может себя сдерживать и следовать мужской тактике поведения. Но в душе любое жесткое решение гложет ее.

Есть интересная закономерность. У мужчин и женщин разные приоритеты при выборе работы. Если для мужчин – это уровень заработной платы и обязанности, то для женщин – личность руководителя и отношения в коллективе.

Он хочет проявить себя, несмотря ни на что. Она же готова работать с отдачей, при условии, что ее уважают и принимают.

Для него офис – место самореализации. Для нее – комфортная зона, где можно спокойно делать свое дело, прерываясь на душевные посиделки за чашкой чая.

Неформальное общение только помогает женщинам в работе. Они чувствуют душевное равновесие и единение с коллективом. От регулярных пауз эффективность их труда

лишь растет. Это как раз те моменты, когда женщина замедляется и восстанавливает энергию. Она буквально оживает на глазах. Жаль, многим мужчинам этого не понять.

Я не отговариваю тебя занимать высокую или ответственную должность. В конечном счете, женщины разные. Есть дамы выносливее мужчин, с боевым духом и даром убеждения.

Но стремясь к повышению или работая на износ, знай о возможных последствиях. Если стресс и печальные мысли станут сопровождать тебя каждый день, умерь амбиции. Иди туда, где хорошо.

Мы рождены, чтобы развиваться и радоваться. Однажды ты так устанешь, что сойдешь с дистанции. А память о плохом может надломить дух. Ты можешь потерять веру в себя, раз в прошлом все давалось тяжело. Ты можешь вовсе опустить руки или вернуться в строй без прежнего энтузиазма. А как же без энтузиазма? Без него далеко не уедешь.

Вселенная 25 – о силе духа

Когда-то я услышала реальную историю, поразительную и заставляющую задуматься.

Это произошло в 60—70х годах прошлого века. Западные страны переживали взрыв рождаемости после войны. Население многократно увеличивалось, и никто не знал, как будут вести себя люди при такой высокой конкуренции. На повестке дня стоял вопрос – что вообще ждет человечество в условиях перенаселения.

Ученый Джон Кэлхун решил поставить эксперимент на мышах, который назвали «Вселенная 25». Этим бедным животным суждено было стать наглядным макетом жизни людей. Результаты были ошеломительными.

Для мышей построили емкость, откуда они не могли выбраться. Но для них создали идеальные условия: вода и еда в изобилии, постоянная температура, чистота и отсеки, где могли укрыться беременные самки. За животными присматривали ветеринары. Казалось, ничто не могло омрачить их райскую жизнь.

В начале эксперимента в емкость поместили восемь особей разного пола. Они быстро освоились и начали стремительно размножаться. Вскоре маленькую Вселенную заполнило достаточное число мышей.

Среди грызунов складывались отношения и иерархия.

Каждая особь выполняла свою роль. Мыши спаривалась, затем самки вынашивали детенышей, а самцы защищали своих беременных подруг. Они ни в чем не нуждались и жили в полной гармонии.

Но популяция продолжала расти. В мышинном королевстве стало тесно. Пожилые, находясь в идеальных условиях, не собирались покидать этот мир. Как следствие, молодым особям не хватало ролей. К новому поколению стали проявлять агрессию. На них нападали и выгоняли в центр Вселенной.

Изгнанные были напуганы. Самцы зализывали раны и все хуже выполняли свое предназначение – размножаться и защищать самок. Беременные незащищенные самки стали нервничать. Они проявляли агрессию по отношению к окружающим и даже к собственным детям.

Вместо смелых самцов и заботливых самок стали преобладать мужчины-нарциссы и одинокие дамы. Нарциссы перестали бороться за территорию и защищать своих подруг. Они не участвовали в конфликтах и днями вылизывали шкурку. Одинокие самки забивались в самые безопасные уголки и отказывались размножаться.

Мыши стали вымирать. Но, что самое неприятное, они становились все более агрессивными и все менее предсказуемыми. Появились мыши нетрадиционной ориентации и мыши-канибалы. И это все в условиях изобилия!

Корма и еды могло хватить на 10 000 мышей. А мак-

симальная численность в мышиной Вселенной составляла лишь 2 000 особей.

Пытаясь спасти ситуацию, ученый извлек из густонаселенного мира несколько жителей и переселил их в новые условия. Это был тот же рай, в котором размножались мыши-первопроходцы, где много пространства и никаких угроз. Но нарциссы и одинокие самки предпочли тихо состариться, а не воссоздать популяцию.

Неограниченные ресурсы. Идеальные условия. Но мыши вымерли все до единого. У них были все блага, но их дух был надломлен.

Казалось бы, нужно было совершать простые действия – ухаживать, спариваться, заботиться о семье и защищать территорию. Их обеспечили местом жительства, пищей и медицинским обслуживанием. Но их психику уже сломали.

Они больше не хотели напрягаться и развиваться. Они опустили лапы, поджали хвосты и дожидались естественной смерти. При том, что имели все и даже больше, чтобы жить.

Первым умирает дух, и только после – тело.

Ах, да! Почему же эксперимент называли «Вселенная 25»? Его ставили 25 раз и всегда с одинаковым исходом.

Мы, женщины, тоже живем в условиях давления, стресса и перемен. Но у нас есть выбор. Во-первых, мы можем ослабиться до неприличия, превратившись в подобие мышей из эксперимента. Только спать, есть и делать минимум для

поддержания жизни, отказавшись от какого-либо роста.

Во-вторых, мы можем сражаться до последней капли крови, взяв на себя функции мужчины: защищать себя, свою семью, контролировать ситуацию 24 часа в сутки и работать за двоих.

В-третьих, и это, пожалуй, единственное верное решение, мы можем развиваться и жить полной жизнью, позволяя себе оставаться женщиной, а мужчине проявлять себя по-мужски. Мы будем идти вперед, никогда не будем сдаваться, но станем часто останавливаться, чтобы восстановить силы.

Как говорил основатель Римской Империи, спеши не торопясь.

Да будет так.

Женская и мужская энергия

Еще древние китайцы, индийцы и даже славяне считали, что главная женская задача – накапливать энергию. Легко сказать. Но что это значит на практике? Какую именно энергию копить? Через какие источники? Как ее сохранить, если каждый день тебя опустошают до донышка?

Для начала достаточно обратиться к знаниям, которые переходили из поколения в поколение. В силу занятости и обилия информации ты могла находиться в неведении. Самое время исправить это.

Древние писания делят энергию на два вида – солнечную и лунную. И только одну из них следует накапливать женщине – энергию Луны. А сила Солнца предназначена мужчинам.

Солнце согревает и порою испепеляет. Это такие качества, как рискованность, активность, решимость и агрессия.

Луна, наоборот, охлаждает. Ей свойственны мягкость и спокойствие, без лишней суеты и споров.

Энергетика Солнца обнажает в человеке потребность проявить себя в карьере, питает амбиции, заставляет двигаться к цели и ломать преграды на пути. Это энергия лидеров, уверенных в себе и темпераментных.

Энергетика Луны работает противоположным образом. Нежность, гибкость, чуткость и способность адаптироваться

ся – вот что преобладает в человеке. Такая леди, словно персик с бархатной шкуркой и сладкой начинкой. От нее невозможно отказаться.

При этом нельзя разорваться на две части. Редкой женщине удастся быть активной карьеристкой и заботливой женой и мамой. Солнечная энергия настолько активна, что легко затмит лунную.

Самое обидное, что девушка даже не заметит этого. Она повысит на любимого голос, отчитает его за поведение, как сделала бы на работе. И еще удивится: «Что с того? Ведь он не прав!»

Мужчине с такой резкой дамой сердца остается два пути. Во-первых, он может подстраиваться, терпеть и успокаивать ее. Получится некий «муженщина»: женская сущность в теле мужчины. Звучит забавно, но ему и правда придется взрастить в себе лунную энергию, которой так не хватает его подруге.

Либо он будет агрессивно подавлять ее, подвергая бедняжку еще большему стрессу. В обоих случаях пара не продержится долго.

Или между ними будут летать горячие искры, и вспыхнет пожар, или мужчину однажды разорвет изнутри, а ее засыпет осколками. Ни одна из картин не представляется мне привлекательной.

Ты наверняка замечала, что роли у влюбленных распределяются по-разному. Может быть четыре типа пар.

Вариант первый. У него – энергия Солнца, у нее – энергия Луны.

Самое гармоничное сочетание. Как правило, такой мужчина надежный, ответственный и инициативный. Она прислушивается к его мнению, податлива. Оба дорожат и наслаждаются друг другом, потому что не противоречат природе. Всем желаю такого!

Вариант второй. У обоих энергия Солнца.

Самая опасная комбинация. В таких парах чередуются громкие скандалы и страстные примирения. Мужчина несчастен, потому что бороться за власть ему приходится не только на работе, но и внутри семьи. Женщина устает от непонимания, отсутствия поддержки и внимания. Оба впустую тратят жизненные силы и в итоге расстаются.

Вариант третий. У него – энергия Луны, у нее – энергия Солнца.

Он в силу своей доброты или лени уступает ей лидерство. Она становится добытчиком, диктатором, он – вплоть до тихого домохозяина. Готов сидеть с детьми и водить их на развивающие занятия. Она же с утра до вечера пропадает на работе. В конце концов женщина устает тянуть непосильную ношу, а мужчина чувствует себя неполноценным. Неизбежно один из них встречает другого человека, который раскры-

вает в нем истинную сущность.

Вариант четвертый. У обоих энергия Луны.

Довольно редкое и почти неправдоподобное сочетание. Здесь нет развития и нет страсти. Они вместе ровно до той поры, пока не появится на горизонте кто-то с ослепляющей энергией Солнца.

Если бы не обстоятельства, женщина всегда выбирала бы лунный свет, а мужчина – солнечный. Так хочет природа. А сила природы – одна из тех, что мало подвластна человеку.

В особенности добровольный выбор сделали бы мужчины. Им крайне сложно получить холодную энергию Луны. Им трудно успокаиваться, сдерживать себя, если дама ведет себя громко и развязно.

Девушкам же накопить обе энергии не составляет труда благодаря матке. Женщина – дающая начало, порождающая жизнь. Матка – центр ее энергии и силы. Через матку мы вбираем в себя как предприимчивость, так и покой. Мы то рвемся впереди паровоза, то можем сутки провалиться в спящем центре.

Мы энергетические доноры для мужчины. «Охладиться» большинство из них может только через женщину.

Полки магазинов пестрят книгами, как добиться своей цели, как манипулировать людьми и стать мастером убеждения. Женщины скупают литературу, подробно описывающую мужские тактики поведения. Они строят бизнес, в оди-

ночку растят детей, не давая себе и минуты покоя. А счастья все нет. Совесть твердит: «Ты ничего не успеваешь. Ты ничего не добилась».

Все дело в том, что мужские способы найти покой и удовлетворение на женщинах не работают.

Женщина может только казаться железной леди и убедительно лгать про свою радостную, хоть и расписанную по секундам, жизнь. Но подругам она втайне расскажет, что истощена.

Если женщина ведет себя, как мужчина, то теряет лунную энергию и впускает в себя солнечную. В силу своей эмоциональности в ней начинает доминировать не только активность, но и нервозность и беспокойство. Девушка может стать враждебной, обидчивой и болезненной.

И вот ее мужчина, проведя весь день на «поле боя», возвращается домой. Он пришел восстановить силы, порадоваться и просто отдохнуть. Ему хочется прохлады и спокойствия, словно оазиса посреди пустыни.

Но его женщина растратила лунную энергию, вместо того чтобы копить ее. Она не охлаждает, а сжигает своего мужчину: не улыбается, высказывает недовольство, попрекает, спорит и жалуется. Она давит и заставляет любую мелочь делать так, как хочет она. Манипулирует им и обижается. Он вынужден защищаться.

Он будто бык на корриде. После «боя» на работе в стенах дома перед ним снова машут красной тряпкой. Опять сопер-

ничество. Он слабеет и перестает понимать, зачем вообще находится с этой женщиной.

Его возлюбленная может быть королевой красоты и безумно интересным собеседником. Но что-то его оттолкнет. Она не даст мужчине того, что ему жизненно важно – умиротворения.

Он уходит собраться с мыслями. И неожиданно для себя встречает девушку, которая все время копила энергию Луны. Даже после непродолжительного общения он чувствует, как эта новая девушка придает ему уверенности в своих силах. Успокаивает его ум и вдохновляет на поступки.

Ее внутренняя красота не уступает внешней. Теперь он готов для достижений и великих дел, потому что дома его ждет рай. Ее женственность – словно топливо для его автомобиля, словно воздух для жизни.

Мужчина получает энергию благодаря женщине. Он не может получить ее от друзей, коллег или похода в кинотеатр. Вся его сущность нацелена на подвиг, ему не дано черпать силы в окружающем мире.

Женщина устроена иначе. Есть масса способов, как она может вобрать в себя энергию. Многие из них подробно описаны в книге, в последующих главах.

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.