

От първият и в момента единствен сексолог и семеен терапевт в България, който провежда обучения по сексология и щастливи отношения.

Наталия Кодилкина



10 КЛЮЧА КЪМ ЩАСТИЕ

за двата пола

ЗА АВТОРА

Наталия е първият и в момента единствен сексолог и семеен терапевт в България, който провежда обучения по сексология и щастливи отношения.

Кобилкина е една от първите жени, които говори за секс открито и в момента активно развива сексуалната култура в България и водила е рубрика на тема секс и отношения по БТВ в предаване Шоуто на Слави "Мъжът и Жена: интимно".

Тя е семеен терапевт, педагог, писателка, сексолог, авторка на многобройни статии, свързани с отношенията и секса. Постоянен гост на различни предавания, свързани с взаимоотношения. Наталия непрекъснато провежда лекции по сексология за аудитория от 10 до 150 человека.

Наталия е автор и водеща на първите революционни тренинги в България по темата сексология за жени, мъже и за двойки. Провежда тренинги както в България, така и в чужбина. Сред тях е един от най-известните женски курсове в България „Тайните на гейшата или изкуството да бъдеш щастлива жена”.

Тя е авторка на книга-бестселлер "69 съвета за секс от Наталия Кобилкина". Само за първия месец книгата е стана една от най-купувани книги в България!

Тъй като е национално признат експерт по сексуалността Наталия има големия опит с медиите. Тя многократно е била гост на известни предавания. Бтв "Шоуто на Слави".

Нова телевизия: "Часът на Милен Цветков", "На кафе" с Гала, "Станция нова", "Къщата на парите" и т.н. БНТ: "Жените" с Марта Вачкова, "Апартаментът" с Марта Вачкова, "Денят започва", "Неделя с...", "По света и у нас" и т.н. БТВ: "Новини". TV-7: "Милионер си търси съпруга", "Споделено с Камелия", "Сутрешния блок", "Следобедния блок", "7-мо авеню", "5400" и т.н. ББТ: "Така го правят жените". Също така тя е била гост на други женски предавания като "Бизнес-лейди", "За жените" и т.н.

Наталия често дава интервюта за най-четаните женски списания като "Ева", "Жената днес", "Максимус", "Всичко за жената", "Лична драма", "Жената днес". Вестниците "Стандарт", "Труд", "168 часа".

Тя е била автор на рубриката "Секс и връзки" в списания "woman.bg", автор в www.self-help.bg.

"За мен най-важното е хората да са щастливи. Когато виждам, че техният живот се променя и те израстват, аз също се чувствам щастлива. Благодаря ви за доверието, което ми гласувате всеки ден! Непрестанно се възхищавам от вашата сила да търсите и да намирате себе си."

С искрена обич и дълбоко уважение,

Наталия Кобилкина

10 ключа към щастие за двата пола!



След третата ми книга за пътя на щастливата жена започнах да получавам писма от мъже, че и те искат да разберат какви са стъпките към тяхното щастие. Всеки човек е роден, за да бъде щастлив.

Всеки! Няма изключение! Точно ти, човекът, който чете в момента тези редове, си роден, за да бъдеш щастлив!

Изречи го на глас: «роден съм, за да бъда щастлив»
Как се чувстваш, когато го казваш?

Запиши своите чувства и мисли по този въпрос. Изреди, всичко, което ти идва на ум. Не се ограничавай. Задачата на тази книга е да ти помогне да си позволиш да бъдеш щастлив. Защото единственият човек, който те ограничава от щастиято, това СИ ТИ САМИЯТ! Няма никой друг. Околните са просто твоите огледала и проекции. Вероятно вие ще кажете: добре, ако сме родени за щастие, защо ги има смъртта, болестите и проблемите? Кой ги създава?!

Отговорът е: ти! Ти създаваш всички проблеми в своя живот.

Разбира се има такива понятия като карма, родови програми, проблеми при самото раждане и по време на пренаталното развитие, както и много други фактори.

След работата си с хиляди хора обаче, намерих 10 ключа, които помагат, независимо от всички тези фактори!

Гарантирам, че ако ще започнете упорито да прилагате тези практики, вашият живот ще стане коренно различен!

10 ключа към щастие за двата пола!



Отне ми много години на учене и практика, за да разбера какви са основните грешки, които правят хора и как сами развалят собственото си щастие. Правих тренинги и семинари в най-различни точки на света и говорих с хиляди участници. Накрая стигнах до извода, че има само 10 ключа към щастливите отношения!

Ако искате да научите:

- как да бъдете щастлив човек;
- как да подобрите и да развиете своя брак или връзка;
- как да имате повече любов в живота си;
- как да осъзнавате какви грешки правите и какво трябва да промените.

Ако вече сте се изморили:

- да попадате на неподходящи партньори;
- да се чувствате като жертва, спасител или тиранин;
- понякога да не вярвате в любовта;
- да не получавате удоволствие от живота;
- да не можете да намерите баланса между работата и личния си живот;
- да живеете в стрес.

Ако най-накрая вие избирате да бъдете щастлив, тази книга е за вас!

Внимание! В книга има доста домашни. Ако искате да получите 100% резултат, е задължително да ги правите! Не е възможно да промените живота си само с четене. Но ако сте упорити и точно спазвате това, което ви казвам – гарантирам, че след 100 дни ще имате коренно различен живот!

10 ключа към щастие за двата пола!



Ако все още се съмнявате, че това е възможно, ще ви споделя някои от метаморфозите, случили се с дами около мен:

1. Една жена с две деца и болна майка сама се грижеше за цялото си семейство и постоянно беше изморена и изтощена. Когато започна да живее по система, която аз давам, тя в рамките на 3 месеца срещна мъжа на своите мечти. Премести се с него в друга държава и в момента той се грижи за цялото семейство. Нейната работа е творческата и тя я упражнява само за удоволствие.
2. Друга жена работеше във финансова компания и беше много по-успешна от мъжа до нея. Тя започна да живее на нашата система и за 100 дни забременя, а мъжът й стана директор на компания. Преместиха се в къщата на техните мечти, напуснаха шумния град и в момента тя живее като щастлива жена и майка на брега на морето.
3. След 25 години брак мъжът се влюбил в млада дама, която е офис-менеджър и напуснал жената, с която заедно бяха изградили успешен бизнес. Той взел всичко и тя останала без работа, дом и семейство. След като тя започна да живее по новата система, започна нов бизнес и среща нов мъж, който силно я обича. За първи път на 50 години тя разбра какво означава да бъдеш наистина обожавана жена и в момента обикаля света с новата си любов.
4. Имаше един мъж, който искаше да направи голям проект, но нямаше пари за това. Започна да живее по тази система и европейски фондове му отпуснаха средствата. Той построи огромен обект и ме покани за откриването.

10 ключа към щастие за двета пола!



Чудесата се случват! Причината нашите тренинги да са постоянно препълнени е, че участниците имат резултати, околните ги виждат и на свой ред също се включват.

Важен елемент от развитието на човек е безкористното служение. Лично за мен то е в основата на всичко. Поради тази причина напълно бесплатно ви подарявам моя опит и познания с една единствена цел - вие да станете щастливи! Точно вашето щастие прави и моя живот много по-щастлив.

Всичко това, което ще ви предложа, работи! Въпросът е само да го приложите! Ако сте готови за промяна в живота си – тогава добре дошли в света на щастливите личности!

Ключ 1.

Изчистване на отношенията с майката и бащата



Независимо какви са родителите ни, отговорността да имаме добри отношения с тях е наша. Нужно е да ги обичаме, да ги уважаваме и да им показваме тяхната значимост. Докато не успеем да постигнем това, ще продължаваме да имаме проблеми с нашите партньори и деца. Важно е да приемем факта, че децата сами избират своите родители, както и че родителите сами избират децата си. И това не е случайно - точно с тези родители ние ще научим нещата, които ще са ни необходими, за да се развием.

Това не означава да се чуваш с тях всеки ден или да живеете заедно. Нужно е, от една страна да изпитваш близост към тях, да можеш да им споделяш щастливите или трудните моменти от своя живот, а от друга - да бъдеш независим от мнението им, да правиш, това което смяташ за правилно, да позволяваш да ти се случват неща, които не са били част от техния живот.

Независимо от това колко много хора критикуват Зигмунд Фройд и психоанализата, има нещо вярно в това, че всичко идва от детството. Ако ти не си бил щастлив в своето детство и имаш ограничаващи вярвания от този етап на развитието си, няма как това да не се отрази на настоящето ти! И разбира се, че ти винаги ще носиш в себе си тези ограничения. Затова, трябва да ги изчистим.

Как да го направим?

Седни удобно и си представи срещу себе си своите родители. Погледни мислено към майка си и към татко си. Виж как изглеждат те. Как са облечени, на колко са години. Какво търсят и какво искат. Дали са щастливи или страдат. Само ги наблюдавай без да правиш нищо специално. И когато усетиш, че по някакъв начин си се свързал с тях, кажи на глас:

Скъпа майко,

Благодаря ти...

Изброй поне 10-15 хубави неща, за които си ѝ благодарен.

Например: Благодаря ти, че ме роди.

Благодаря, че израснах толкова прекрасен.

Ключ 1.

Изчистване на отношенията с майката и бащата



Благодаря, че ме научи да ходя, да говоря, да пиша.

Благодаря, че не си спала много нощи заради мен.

Благодаря, че винаги си намирала нежни думи за мен.

Просто продължи този списък! Ще видиш колко добре ще се почувствува след това.

Възхищавам ти се за...

Изброй нещата, за които се възхищаваш на своята майка.

Например: Възхищавам се на твоята красота и сила.

Възхищавам се на твоята способност да отстояваш себе си.

Възхищавам се на твоята женственост.

Издри поне 10-20 неща, за които истински се възхищаваш на твоята майка. Обикновено сме свикнали да осъждаме нашите родители и винаги изтъкваме това, което не им е наред. Важно е обаче да се научим да правим нещо коренно различно от това.

Приемам това, че ти...

Помисли за нещата, които те дразнят в твоята майка и си дай възможност да ги приемеш.

Например: Приемам това, че ти не винаги ми разбираваш.

Приемам, че обичаш да контролираш нещата.

Приемам, че понякога ми се обиждаш без причина.

Запомни едно важното правило. Ако не приемаш нещо в другите, а особено в своите родители – то постоянно ще се връща при теб!

Прости ми...

Например: Прости ми, че съм те осъждал и не съм те разбидал.

Прости ми, че не винаги съм бил до теб в трудни моменти.

Прошавам ти, че...

И простете на вашите родители, че и те като вас са просто хора и не са най-идеалните на света.

Ключ 1.

Изчистване на отношенията с майката и бащата



Това, което винаги съм искал да ти кажа...

Ако имате цялото доверие и любов към своята майка какво бихте искали да й кажете?
Например: Много те обичам. Ти си най-прекрасната майка на света. Наистина ти се оказа права за много неща.

Това, което винаги съм искал да чуя от теб...

Например: Винаги съм искал да чуя от теб, че много се гордееш с мен. Че съм много важен за теб. Че ти съм прекрасен син/дъщеря.
Приеми това нещо така, все едно майка ти наистина ти го казва.

Сега повтори същите стъпки и със своя баща. Дори ако той не е част от живота ти или не го познаваш, пак можеш да изразиш всичките тези неща.

Много важно е всичко това да бъде изречено!

Моля да не продължавате с четенето, докато не сте направили първите упражнения.
Просто няма смисъл!

В резултат от големия си опит смея да твърдя – докато имаш проблеми, неразбирачества, претенции към майка си и баща си – няма как да имаш щастлив живот!

Напиши гореизброените неща като писмо, произнеси ги на глас и ако твоите родители са още живи – кажи им ги истински и от сърце. Този разговор ще ти отвори достъп към твоите чувства. Ако твоето сърце е заблокирано и ти не си позволяваш да изразяваш чувства и емоции, няма как да имаш нормални взаимоотношения с другите хора. Ако изпълниш всичко, което ти препоръчах в първия ключ на 100%, понякога само това вече е достатъчно, за да промени всичко.

Ако твоите родители не са живи – направи упражнението вкъщи или пред гробовете им.. Любовта между детето и родители е в основата на щастието! Това пише и в Библията!

Ключ 2.

Научи се да обичаш себе си и да слагаш себе си на първо място



M

олкова много книги и статии са написани на тази тема. Сега може би си мислиш: Аз знам това! Но, ако е така и не го прилагаш в реалния живот, значи, че не го знаеш наистина. Обичай себе си - когато аз обичам себе си, няма да си позволя да изпитвам обида, нито да бъда обиждан, да се ядосвам или да ме ядосват, да се огорчавам или да изпитвам огорчение. Когато обичам себе си, знам, че тези емоции са разрушителни за моето тяло и не си ги позволявам.

Когато обичам себе си, аз избирам какво да бъде моето настроение и живя в хармонията със себе си.

Повечето хора не умелят да се обичат. Те постоянно намират някакви проблеми в себе си, много са самокритични, не умелят да зачитат своите успехи и постоянно искат повече. Спри да бъдеш критичен към себе си!

Едно от неща, които забелязвам при щастливите хора, е, че те много харесват абсолютно всичко, което правят, както и всичко в себе си. Те се наслаждават на тялото си, на своите качества и са много подкрепящи към себе си по време на провал.

Упражнение:

Напиши най-лошите думи, които знаеш и които си чувал, докато си бил малък.

Произнеси тези думи на глас и си представи, че ги казваш на своето вътрешното дете - на това малкото чудо в теб, което е само на няколко години. Усети как се чувствува в този момента. Не е много приятно, нали?

Зашо тогава постоянно си го причиняваш?

Сега напиши обратното на тези негативни думи.

Например: ти си моето слънце, ти си моето чудо, ти можеш всичко, ти си велик, ти си роден за щастие и красота.

Ключ 2.

Научи се да обичаш себе си и да слагаш себе си на първо място



Пак си представи, че казваш всичко това на малкото дете в себе си. Усети колко добре започваш да се чувствуваш. Оттук нататък към себе си са ти позволени само нежни и прекрасни думи на любов! Завинаги! Дори, ако правиш бели и заради тях започни да се обичаш!

Ако ти още трудно да го постигнеш сам, тренингът «Как да обичаш себе си» е за теб.

Домашно:

Преди да излезеш навън, застани пред огледалото, огледай се с голяма любов и си направи поне 5 комплиманта. Концентрирай се върху хубавите си страни и помни, че тези, които не харесваш, все за нещо са ти полезни и затова са тук.

Напиши 100 свои хубави качества и ги увеличавай всеки ден.

От тази секунда нататък само ще се хвалиш и ще си се възхищаваш!

Ключ 3.

Разбери какво искаш и го постигай с всички възможни усилия



Важно е да си наясно какво искаш, какви са твоите ценности и да не позволяваш на никого да ти налага своето мнение. Нормално е желанията ти да се сменят и това, което е било актуално преди месец, сега изобщо да не е толкова важно. Поставяй си намерение на деня, на седмицата, на месеца, на годината, на няколко години и си ги записвай.

Важно е да отчетете, че има разлика между желанията на мъжете и на жените. Често мъжете ни обвиняват, че ние жените не знаем какво искаме. Това е неистина! Ние знаем какво искаме, просто нашите желания се изразяват повече в чувства.

Например: Искам да се чувствам щастлива. Искам да се чувствам сигурна. Искам да знам, че мога да се справя със всичко.

Докато мъжките намерения, често са по-измерими и конкретни.

Например: Искам BMW 7 или искам 100 000 евро в банката.

Тоест за мъжете са страни и неясни желания от типа «искам да бъда щастлива».

Проблемът е, че Вселената също често разбира нашите желания твърде буквально и ѝ е по-лесно да ни даде кола, отколкото щастие всеки ден. Така че нека да пробваме да пригадем на нашите желания малко по-мъжки стил.

Как се пишат намерения:

Има една много хубава SMART система за поставянето на цели. Целта трябва да бъде S-специфична, M-измерима, A-постижима, R-ориентирана към резултат, T-свързана с времето.

Давам ви един пример:

Представете си, че пишете писмо към Вселената и в него много ясно трябва да опишете какво искате.

Ключ 3.

Разбери какво искаш и го постигай с всички възможни усилия



Ако сте жена: Скъпа Вселена,

Благодаря, че ми прати най-прекрасния мъж на света. Той е 40-годишен, работи в областта на духовното развитие и води здравословен начин на живот. Моята половинка иска семейство и деца с мен. Много се смея и се забавлявам с него и пътуваме по целия свят. Ние се развиваме заедно и се грижим един за друг. Той е европеец с доходи от 20 000 евро на месец и да живее в Европа. Срещаме се на 15 ноември 2015 година и сватбата е на 20 февруари 2016.

Или ако сте мъж: Уважаема Вселена,

Аз постигам всичко с лекота и усещам, че съм магнит за жените. Благодаря, че с уникална лекота успявам в работата си иставам все по богат. Усещам, че съм направо магнит за пари и те идват при мен от всяко нещо, което правя. Освен това, виждам, че здравето ми се променя и се събуджам всяка сутрин от мощната ерекция. До мен има красива жена, с която се чувствам щастлив. Децата ни са здрави и пътуваме по света. Аз съм реализирал своята мисия.

Забележи, има много глаголи и се говори в първо лице, единствено число - АЗ! Всичко е казано в сегашно време, все едно вече е факт в живота ти. Не е добре да се казва например - искам да срещна мъжа на мечтите си. Това е неясно за Вселената!

Упражнение:

Използвайки тази система, напиши всичките си желания, касаещи личния и професионалния ти живот, както и тези, свързани с твоето творческо развитие и здраве. Свиквай да си даваш ясни и точни намерения за всичките неща, които правиш. Докато работиш с намерението, задължително трябва да присъства и визуализация.

Ключ 3.

Разбери какво искаш и го постигай с всички възможни усилия



Ако говорим за желанието за любов в живота, събуждайки се си представи как прегръща любимия си човек и му правиш закуска, или как твоите деца те събуждат, или как усещаш миризмата на дърво в новата си красива къща. Важно е да правиш това ВСЕКИ ДЕН ПОНЕ 20-40 минути (когато се събуждаш, заспиваш, или докато шофираш), в рамките на 30-100 дни.

Постоянно трябва да държиш в ума си това, което искаш да постигнеш. И си представяш, че все едно вече си го постигнал. Обкръжението ти трябва да отговоря на твоите мечти! Бъди обкръжен с хора, които вече имат това, от което ти се нуждаеш. Това означава, че те вече са излезли на тази висока вибрация и щом ти ги срещаш, значи и ти си някъде близо до това. Намали до минимум общуването с хора, които mrънкат и те теглят надолу, или поне, ако ти се налага да се видиш с тях, помоли ги да ти споделят само позитивни неща. За да развиеш мащаб и истинско богатство, си добре дошъл на курса «Как да привлечем изобилие в живота си».

Ключ 4.

Грижа за физическото тяло



Няма как да се оправим само с психология! Твоята психика живее в физическо тяло и то трябва да бъде много добре поддържано. Ако ядеш боклуци няма как да пазиш висока вибрация! Ние сме това, което ядем.

Какво трябва задължително да махнеш от храната:

- всичко пакетирано (колбаси, луканки, бисквити, чипсове, консерви, замразени неща);
- всичко това, което не е живо, е хубаво да бъде махнато!
- алкохол, цигари, кафе и всички други наркотици.
- мръсотията вкъщи – домът трябва да бъде чист и подреден, както и твойт компютър.

Щом имаш нужда от някой от изброените наркотици, значи не се обичаш и не си щастлив.

Малкото дете не обича алкохол и цигари.

Помня, когато бях малка и всички възрастни вечерта се събраха и пиеха бира, аз пробах и никак не ми беше вкусно. Понеже исках да съм голяма и си мислех, че щом възрастните го обичат, явно това е нещо хубаво, казвах на родителите си: „о да, харесва ми!“ С много мъка се научих да пия бира. После премахнах този навик от живота си и сега наистина не ми е вкусен алкохолът. Ако пия съм наясно, че просто заглушавам някакъв проблем.

По същия начин стоят нещата и кафето – ако не можете да се събудите без кафе, значи си лягате късно или имате прекалено голям стрес и трябва да промените работа си или да сте в леглото по-рано.

Кафето не решава проблема, а само го замазва.

Махнете шоколада и сладкишите! Желанието да ги консумирате показва нужда от нежност. Трябва да си оправим връзките, а не да се тъпчим със сладко.

Месото също е по-добре да бъде забравено. Тогава ще имате много по-приятна телесна миризма, променя се дъхът и целувките стават много по-приятни, ще се чувствате много по-живени и с повече енергия.

Ключ 4.

Грижа за физическото тяло



Това, което включваме в менюто си:

- плодове и зеленчуци 3 пъти на ден!
- фрешове, зелен или билков чай
- био добавки
- вода по 2-3 литра на ден

И движение!

Тялото ни има нужда от движение. Така че - бягане, фитнес, тенис – всичко това е добре дошло при вас! Направете си график и започнете да го спазвате. Тялото ще ви бъде много благодарно за всичко това! А в здравото тяло живее и здрав дух. Нямаш ли здраве – всичко друго губи смисъл.

Повече можете да научите в семинара „Лекция по суровоядство”.

Домашно:

Научи се да чувстваш своето тяло. В момента, в който започваш да ядеш, усети какво се случва с тялото ти. То винаги реагира на всичко. Въпросът е да се научиш да бъдеш много внимателен към него и да го слушаш. Пробвай да не смесваш продуктите, за да разбереш на какво, как реагира организма ти. Например, аз знам, че ако ям нещо от тесто, тип баница – в момента се чувствам изморена и ми е тежко. Фрешът от моркови ми дава по-голям заряд, отколкото фреш от портокал или кафе.

Наистина научи се много внимателно да забелязваш всичко в тялото си. И след време ще започнеш да усещаш как то реагира към хората и ще започнеш много по-внимателно да подбиращ с кого да общуваш.

Ключ 5.

Любов и приемане

на жените – това е

валидно и за двата

пола!



A

ко си жена:

За да бъдеш наистина женствена, трябва да приемеш и да харесваш другите жени и да се научиш да се радваш на женствеността и красотата им. Тази способност ще преоткрие и в теб женствеността.

Ако си мъж:

За да имаш щастливи отношения с жена – трябва истински да обичаш жените! Всяка една от нас усеща, когато един мъж обича или не обича жените. Мъжете, които не умелят да обичат жените, винаги имат проблем с тях!

Искам да обясня няколко неща за женската психика.

Има един много известен учен - К.Г. Юнг, който казва, че всяка жена носи в себе част от колективното неосъзнато- така наречените женски архетипове.

Те са общо 7 и много добре са показани в женските митове.

Ще спомена за 4 от тях и много неща ще ви станат ясни.

Женски архетипове:

1. Архетип Момиче (Богиня Артемида и Персефона) - жени, които са като деца - много нежни, чувствителни и заедно с това емоционални и обидчиви. Те умелят да показват своята слабост и с това много предразполагат мъжете да се погрижат за тях. Тези жени не са готови да бъдат майки, те още не умелят да дават. Те постоянно искат. Ако такава жена все пак има дете - за нея това е катастрофа. Тя постоянно му вика, обвинява го, че то й е развалило живота. Ако сте още в този архетип не бързайте с децата! Това са жени с невероятна нежност и финес в себе си и мъжете наистина искат да се грижат за тях и да се отнасят с тях като с малки принцеси. Когато жена не си позволява да изживее този архетип или го отхвърля – тогава тя не умее да показва своята слабост и да помоли за помощ. Тогава тя забравя, че е жена и често се чувства много нещастна. Мъжете се чувстват много силни и успели до такива жени. Те ги вдъхновяват, но заедно с това понякога ги дразнят. Причината е, че жените с този архетип често са безответствени и не искат да пораснат. С нея е трудно да говориш като с голям човек и това прави връзката по-трудна.

Ключ 5.

Любов и приемане на жените – това е валидно и за двата пола!



2. Архетип Любовница (разбира се това е Афродита). Това са жени които обожават всичко да им е красиво, да флиртуват, да съблазняват мъже, да търсят чувствените удоволствия. Те са луди на тема лукс, изящество и точно тези жени, в момента, в който забременеят, най-много се притесняват да се не разширят 'там долу'. Понякога раждат със секцио, за да запазят своята вагина. Имайте предвид, че вагината се разширява в момента на раждането, но след това в рамките на няколко месеца се връща в нормалния си размер. Освен това ги има прекрасните упражнения на Кегел, които вие можете да намерите в интернет. При ежедневни тренировки по 30-40 минути, по възможност заедно с вагинални топчета, те връщат вагината в пълноценния й размер. Дори може да бъде и по стегната! Така че това е въпрос на тренировка и на желание.

Афродита става прекрасна майка, когато децата поотраснат и вече са интересни за нея. Това са жени, които коренно променят мъжете, които заради тях забравят за всичко на света и просто ги следват. За нея пишат стихове и поеми, на нея се молят и тя разбира се ги побърква в легло. Тя е безсръмна, обича да ходи гола и да показва тялото си, наслаждава се на флирта и на танците. Тя е много поддържана и е най-прекрасната прелъстителка.

3. Архетип Кралица (Атина – жената-войник). За съжаление в днешното време това е много разпространен архетип при жените, а в него те трудно забременяват, а и самото износване на бебето, както и всичко, свързано с децата, протича с много усилия.

Това са жени, отдавани на кариерата, а децата и семейство, са последното, за което си мислят. Когато те все пак забременеят, често работят до последното и понякога самото раждане става трудно и им се налага да правят секцио. След това често този тип жени нямат кърма и бързат да се върнат на работа, а децата им обикновено са отгледани от баби и бавачки. Не казвам, че това добро или лошо. Просто това е част от живота им. Това са жени, които чрез своята работа променят света и дават много на хората. Понякога те нямат деца, защото просто не разполагат с време и енергия за мъж и съответно за дете. Кралиците нямат време за почивка. Постоянно има нещо, което е неотложно. Те често се посвещават на определена мисия, която реализират в живота си.

Проблемът е, че често мачкат и не уважават мъжете. Не понасят и жени- глезли, мислейки, че това е загуба на време. Тези жени често остават сами със своята работа.

Ключ 5.

Любов и приемане

на жените – това е

валидно и за двата

пола!



4. И последния архетип, който много е подкрепен от патриархалното общество - **Майка домакиня и съпруга** (Хера, Хестия и Деметра). Това са жени, които най-много мечтаят за семейство. Те често се женят рано, много искат да имат деца и направо ги обожават. Най-щастливият ден в нейния живот е, когато тя разбира е, че бремена.

Тя обожава малките деца, с удоволствие им посвещава времето си, много обича да играе с тях, чете книги за детската психология. Често работи в детската градина или има своята собствената.

Тези жени са чудесни съпруги. Не винаги имат работа, но за тях е важно, че имат семейство. Бременността им протича много лесно и самото раждане за тях много силен и красив опит.

Това са жени, които са родени за да бъдат съпруги и да се грижат за другите. Прекрасни домакини, те създават около себе си уют и топлина.

В идеалния вариант една жена би притежавала в себе си от всичко по малко, или ако бъдем точни - по 25%. В реалността при повечето от нас двата архетипа присъстват много силно, а всичко друго трябва да развиваме. Ако нещо липсва, тогава там се появява криза. Например, ако сме Момиче и Любовница - тогава партньорът не ни уважава и често живеем в роля на любовница на ангажиран мъж.

Ако сме Майка и Кралица - тогава той си намира някаква нежна, слаба глезла и се грижи повече за нея, отколкото за нас.

Хубаво е, че всичко това се развива. Пожелавам ви много баланс в женските ви енергии! Ако искате да ги развиете – добре дошли на семинара «Щастлива жена».

Домашно:

Наблюдавай много внимателно, какви качества те дразнят в другите. От кратките описания на архетиповете забележи какво е изразено при теб най-силно, както а какво почти изцяло ти липсва. Започни да работиш върху това, което в момента е изразено най-слабо.

Ако искаш да развиеш Момичето: научи се да молиш и да се възхищаваш на другите.

Ключ 5.

Любов и приемане на жените – това е валидно и за двата пола!



Научи се да бъдеш леко в сянка.

Ако развиваш Любовница – тогава напред към сексуалните подвизи. Флиртувай, танцува, показвай себе си, съблазнявай мъжете, наслаждавай се на своята женственост и сексуалност.

Ако развиваш Кралица – дошъл е моментът за бизнес-планове, яснота и точност. Седни и доведи до край всички недовършени неща. Помисли какво наистина искаш. Научи се да казваш 'не' и да отстояваш своите позиции, независимо каква цена трябва да платиш за това. Научи се да бъдеш точна и да спазваш своите обещания.

Спри с компромисите! Ясно казвай за своите нужди и желания.

Но за да кажеш ясно какво искаш – първо е важно да определиш това за самата себе си. Бъди пределно ясна.

Това са няколко примера за това как можете да изразявате своите нужди:

1. За мен е важно да приемеш, че работя 8-10 часа на ден и не винаги мога да се погрижа да има вечеря;
2. За мен е важно да ми помогаш с детето и да се разхождаш с него в парка няколко пъти на седмица;
3. За мен е важно да си мил и усмихнат и да ми казваш поне 2-3 пъти на ден, че вярваш в мен;
4. За мен е важно ти да инициираш секса и да се погрижиш да има понякога изненади;
5. За мен е важно да се оженим в рамките на 3 месеца;
6. Аз искам просто да правим секс и да имаме свобода да имаме други партньори, но винаги да използваме презервативи и да се грижим за здравето си един на друг.
7. За мен е важно да ме подкрепяш финансово;
8. За мен е важно да разбиращ, когато имам финансови затруднения, да не искаш толкова много от мен;
9. За мен е важно да живеем заедно.

Ключ 5.

Любов и приемане на жените – това е валидно и за двата пола!



Както виждате, просто казваме какво за нас е важно. Появявайте, ако партньорът ви наистина ви обича, той ще го чуе и ще започне да го прави. Можете от време на време пак да го подсещате нежно за тези неща.

На свой ред той ще каже какво пък е важно за него. Ако това не представлява трудност за вас – започнете да го правите.

За да развиете Майка и домакиня – организирайте семейни вечери, подредете уютни възглавнички, осигурете спокойствие вкъщи, мекота, родете деца. Жената е в този архетип, когато се грижи и се отдава с лекота.

Приемайте всичките 'аз', които носите и им се наслаждавайте!

А вие, мъже, приемете тази разлики между жените и определите за себе си каква жена искате да имате до себе си.

Не очаквайте жената да може да бъде всичко. Не може! (Но и не ви трябва). Избере това, без което наистина не можете.

Например, имам приятел и неговата жена е най-прекрасната майка и домакиня, но изобщо не обичаекса. Но за него семейство е най-важното и той избира да бъде с нея.

Или пък - имаме една приятелска двойка - жената е много успешна в професията си и е сексуална, но няма никакво желание да се занимава с домакинството. Те просто са си взели жена, която им помага.

Спрете да се насизвате! Правете само това, което наистина искате.

Ключ 6.

Любов и приемане на мъжете



За мъжете:

Важно е мъжете да приемат и да уважават своите бащи, за да могат да приемат своята мъжественост, както и да могат да им се противопоставят едновременно с това.

За жените:

Повечето жени не умелят да обичат мъже! Те виждат в тях мамините момченца, загубеняци, лъжци, лоши мъже, или такива, които не са готови да се погрижат за жената до себе си. И разбира се, точно такива мъже те привличат в живота си!

От къде идват тази грешна нагласа към мъжете?

Разбира се първо от бащата и от нагласата на майка към него!

Упражнение:

Помислите какъв беше баща ви и напишете неговите плюсове и минуси.

Точно тези качества вие виждате в себе си (ако сте мъже) или ги виждате в мъжете до вас (ако сте жена).

Това е вашият филтър!

Сега трансформирайте качества на вашия баща. Например, ако сте написали, че вашия баща е лош и слаб, намерете в това хубавите страни и кажете: моят баща истински обича себе си и винаги успява.

Напишете това на отделно листче и започнете да повтаряте колко е велик вашият баща. Сетете се за хубави случки с него, а ако не е имало такива – измислите ги! Използвайте своята фантазия и въображение! Всичко е във вашите ръце!

Докато не се научите да приемате вашия баща като любящ, силен, умен, успял мъж, ще ви е трудно да постигнете своя успех като мъж или да срещнете свестен мъж.

Вие, мъже, е добре да изчистите своите отношения с бащите си. И да се подкрепите като мъже.

Да определите за самия себе си: как аз изразявам своята мъжественост? Доколко съм реализиран в социума?

Ключ 6.

Любов и приемане

на мъжете



Дали правя това, което наистина искам?
Какво искам да постигна и защо още не съм?
Как се подкрепяте с приятели и имате ли много приятели мъже?

Мъжете, както и жените, също имат различни архетипове.
Американска психоаналитичка ги разделя на два вида: бащи и синове, а в тях има различни разновидности.

1. Бащи (Зевс, Нептун, Хадес) – всички тези мъже имат огромен лидерски потенциал. Обичат да управляват и да подчиняват другите. Контролът, властта и парите са техният наркотик. Това са мъже, които променят света. Те обичат сака и костюми, точни линии, чисти обувки и всичко да е спретнато и точно. Предпочитат жени, които могат да им се подчиняват и да се водени от тях.

2. Вторият тип мъже са синове. Това са мъже, които имат по-малко амбиции и не искат да променят света. Те просто искат да са щастливи. Това са мъже, които работят като наемни работници, които са прекрасни специалисти в различните области.

Те имат 5 основните типа в себе си и всеки тип има своята специфична сила:

- Меркурий – бог на преговорите и на търговията. Той умеет да продава. Изглежда често много лъскав, обича бързи коли, а BMW е любимата му марка.
- Дионис – бохем. Стиховете, музиката, красотата, поезията са неговата сила. Обожава виното, романтиката, разбира от жени и умеет да създава.
- Аполон – мъж, който е много свързан с баща си и реализира неговите мечти. Праволинеен и примерен.
- Арес - бунтар и инат, прави това, което той иска и има прекрасна първичност в себе си.
- Хефест – богът ковач, мъжът на Афродита. Това са мъже, справящи се добре с неща, които се правят с ръце. Често имат красиви жени-флиртаджийки.

За тази тема много подробно ще говорим на тренинга за богини.

Ключ 7.

Поемете изчислен рисък и действайте!



Нреди години започнах да уча МВА и няма да забравя как един ден влезе професорът по Стратегически мениджмънт, погледна ни и попита: «Как мислите, от какво започва успешният бизнес?» И всички ние изреждаме, че трябва да имаш пари, офиси, техника, екип...

А той казва: «Всичко се започва с мечта! За какво мечтаете, скъпи студенти?» Имам едно хоби от години – чета биографии на известни хора, в които се описва как те са стигнали до своя успех. Това, което виждам, е, че всички те са поели риска да мечтаят и да живеят така, сякаш няма да има утре.

Наистина е важно да осъзнаете това. Хората живеят така сякаш са безсмъртни. Ето въпросът, който често си задавам – ако утре няма да настъпи и този ден ми е последният, как бих го изкарала? И наистина всеки ден живея така все едно ми е последният. Това много мотивира да действаш!

Хората живеят в чакане и отлагане. Ако си от тези хора, спри! Веднага!

Упражнение:

Седни и напиши своите действия!

Изброй поне 100 действия, които ще направиш в рамките на следващия месец.

Искам да споделя една случка.

Една моята приятелка много искаше да носи диаманти, но с нейните доходи това беше абсолютно непостижимо. И тогава тя започна всеки ден да ходи в магазини, в които продават диаманти и да ги пробва. След месец тя беше свикнала да ги «има», но все пак нямаше доходи, за да си ги купи. Нейният обожател никога нищо не й беше подарявал. Един ден тя му казва: моля те, подари ми диаманти. Това бил първият път в живота ѝ, когато тя се осмелила да помоли за нещо и то за диаманти.

Ключ 7.

Поемете изчислен рисък и действайте!



Той я погледнал и казал: «Добре!» Те влезли в магазина и той ѝ купил първите ѝ диаманти. Мъжете или Вселената винаги ни дават това, което вярваме, че заслужаваме.

Готов ли си за мечти? Тогава започвай да действаш!

Не спирай, докато не напишеш 100 мечти! Трябва да знаеш какво искаш, дори ако ти звучи в момента нереалистично.

Избери една от тях и я реализирай.

Помня, че попаднах в Париж на мюзикъла «Дракула». Беше фантастичен, но понеже пееха на френски, аз нищо не разбрах. Пожелах си един ден да го видя на руски. Мина една година и аз казах, че искам да празнувам моя рожден ден на този мюзикъл. И се оказа, че точно на моя ден ще бъде премиерата му в Санкт Петербург, обаче няма свободни места. Аз пристигнах в Русия точно един ден преди премиерата, а места бяха разпродани още преди месеци. Но аз реших да отида на място. Заставам до касата и казвам, че искам билет. Жената, която продаваше, ме погледна все едно съм луда и каза: Имаме места за след месец.

Аз спокойно и отговорих: Не, имате едно място за мен и то във вип ложата, моля ви, проверите.

Тя: Това е невъзможно! Всичко е разпродадено.

Аз: Проверете, моля.

И тя проверява, поглежда ме много странно и казва: ...Наистина има, но как е възможно това?!

Аз знаех, че моята мечта ще се сбъдне и така стана. Но действах за това. Не само визуализирах.

Ключ 7.

Поемете изчислен риск и действайте!



Упражнение:

Изберете някакво действие, което много искате да стане, но още не сте сигурни, че е възможно. Действайте така все едно вече ви е гарантирано и ще видите, че то ще стане.

Напишете конкретните действия, които ще направите, крачка по крачка. Представете си, че нещата вече са се случили и все едно поглеждате от успеха си назад – какво точно сте направили за него?

Действайте, не чакате! Утре може да не дойде!

Домашно:

Преди да поемеш риск си задай следните въпроси:

Какво е най-лошото, което може да се случи, ако аз поема този риск?

Какво е най-хубавото, което може да се случи, ако аз поема този риск?

Какво най-вероятно ще се случи и как това ще ми доближи до моята мечта?

Отговори на тези въпроси. Рискът трябва да бъде добре изчислен, така че дори, ако не се получи начинанието, да имаш сила и възможности да продължиш напред.

Ключ 8.

Връщане на дългове и поемане на отговорност



Mемата за дълговете е голяма. Важно е да знаем, че не трябва да имаме дългове. Бягайте от тях! Говоря не само за пари. Всички неспазени обещания, невърнати книги, дискове, неизплатени пари – всичките дългове ви взимат енергия! Това, което ти не връщаши, Вселената взима десеткратно и ще ти се наложи да дадеш някакви неочаквани пари, които изобщо не си планирал. Към наличието на дълг върви и дълг към себе си – всичко това, което ти отдавна си си обещал и все отлагаш.

Домашно:

Направи си табличка със следните три графи: какво аз дължа на другите, какво другите дължат на мен и какво аз дължа на себе си.

Последното е най-важно. На тренингите по квантова психология аз обяснявам, че всичко това, което дължиш на себе си, хора го дължат на теб. По ясно казано, ако някой нещо ти дължи – значи ти дължиш към себе си нещо. Ако ти нямаш дългове към себе си и другите няма да имат към теб.

Упражнение:

Направи списък с твоите дългове и започни да ги връщаши до месец. Ако имаш кредити към банки – просто внимавай да изплащаши вноските на време. Ако човекът, на когото дължиш, е мъртъв – тогава просто подари тези пари за благотворителност.

Повече за тези неща ще научиш на тренинга «Лична сила» и ще видиш как можеш да промениш живота си бързо и ефикасно.

Ключ 9.

Позитивно мислене и свикване с щастието



Вероятно няма как да не сте чували за това нещо. Нашият мозък е научен да намира проблеми. Често правя един експеримент – моля да вдигнат ръце, тези хора от аудиторията, които са имали щастливи семейства и са свикнали с щастието. Обикновено това не са повече от 10% от хората.

Ние сме свикнали с проблемите и със стреса, свикнали сме да оцеляваме и да бъдем нащрек. От малки ни предупреждават: бъди внимателен, не бързай, не така, нищо не идва лесно, за всяко нещо трябва да се бориш. И животът ни става такъв - борба и трудности.

Мозъкът много бавно свиква с щастието.
И не трябва да го стресирате.

Така че започнете поне да забелязвате хубавите неща до вас.
Освен това, вижте какви думи допускате да чуете, да виждате и да казвате.
Моля ви, махнете гледане на новини и телевизия. Нямайте нужда от това.
За съжаление не можем да помогнем на хората, които вече са катастрофирали в самолета, но със сигурност ще се чувстваме по-уплашени следващия път, когато летим. Ако това е масов страх, той наистина може да предизвика нова катастрофа!

Гледайте само хубави филми за любов и красота. Когато станете по-сензитивни вие ще видите как всичко, което изброях, влияе на вашето поле и след филми с много агресия и убийства, вие няма да сте същите.

Пускайте си класическа музика или мантри, украсете с красиви снимки и картини, махнете всички черни дрехи от гардероба си.

Махнете от речника думите: мразя, идиот, ужасно, страшно, не, бъркам, отказвам се, притеснявам се, не мога да повярвам, зле, лошо, чудя се, катастрофа и т.н.

Ключ 9.

Позитивно мислене и свикване с щастието



Включете в речника си думи като: красота, светлина, любов, щастие, радост, успех, изобилие, висока вибрация, да, мога, мечти, фантазии, позволено ми е, аз успявам, браво, творя, създавам.

Започнете да виждате как думите влияят върху вас самите. Те наистина влияят! С думите можеш да се излекуваш, а може и да се смачкаш. Внимавай с всяка дума, която мислиш или изричаш!

Ключ 10.

Постоянно развитие



Хората, които искат да бъдат щастливи, трябва да се развиват постоянно. Представете си една истински голяма и красива аристократична къща. Какво задължително ще има в нея? Разбира се, библиотека!

Когато бях в къщата на Салвадор Дали в един малък испански град, точно това ми направи впечатление – неговата невероятна огромна библиотека.

Хора, които искат да бъдат щастливи, непрекъснато се развиват и четат! Една книга може да промени коренно мисленето ти или да ти даде нови идеи. Един семинар може изцяло да трансформира твоите представи за света.

Развитието вече не е лукс, а част от живота на истински успелите хора. Статистика показва, че милионерите четат средно по 1 книга на седмица. Причината е, че мозъкът им е гладен за нови идеи, мисли и развитие.

Щастливите хора никога не спират, защото знаят, че заслужават най-доброто.

Домашно:

Създай си навика да четеш по една книга на седмица. Когато четеш, подчертавай това, което най-много ти харесва. Записвай си в отделно тефтерче нещата, които най-много ти допадат.

Посещавай поне един семинар или уебинар за личностно развитие на месец в сфера, която те интересува!

Ключ 10.

Постоянно развитие



Научавай думи на нов език - всеки ден поне по една нова дума.

Общувај с хората, които са по-можещи от теб в сфера, в която се развиваш.

Жivotът е постоянно развитие. В момента в който спираш да се развиваш, вече отиваш назад! Помните ли момента от книгата на Л.Керол «Алиса в страната на чудесата», когато кралица бяга много бързо. Алиса я пита: «Защо бягаме толкова бързо?». Кралицата казва: «Ако бягам бавно, ще стоим на същото място и трябва да бягам няколко пъти по-бързо, за да стигнем на новото място».

И вие, уважаеми читатели, трябва да бягате няколко пъти по-бързо, за да стигнете на ново място. Никой не казва, че е лесно! Затова само 10-20% от всички хора реализират своите мечти и променят реалността си. Другите 80% реализират мечтите на другите.

10 ключа към щастие за двета пола!



И

така, това са 10 ключа! Нека да ги кажем още веднъж:

Ключ 1 - Изчистване на отношение с майка и баща.

Ключ 2 - Научи се да обичаш себе си и да слагаш себе си на първо място

Ключ 3 - Разбери какво искаш и го постигай с всички възможни усилия

Ключ 4 - Грижа за физическото тялото

Ключ 5 - Любов и приемане на жените – това е валидно за двета пола!

Ключ 6 - Любов и приемане на мъжете

Ключ 7 - Поещете изчислен риск и действайте!

Ключ 8 - Връщане на дългове

Ключ 9 - Позитивно мислене и свикване с щастието

Ключ 10 - Постоянно развитие

В момента, в който ти започнеш да спазваш всичките тези неща, ти ще видиш как животът ти качествено ще се промени и вече няма да бъде същия.

Отговорността винаги е споделена: моята работа да ви кажа тези неща, а вашата да ги направите!

Ако искаш да избереш да работиш върху себе си можеш да продължиш със следващи книги с практически съвети:

Как да привлечеш любовта в живота си и да имаш до себе си любимия човек

Тази книга разказва за отношения с другия пол. Какво искат мъжете и жените, как да се подгответим за отношения и да ги развием, какви са основните грешки, които правят хора и как да не се останем сами.

Как да живееш в изобилие и да станеш богат

Това е книга с тайните на успеха и как да променим своето мислене, за да привлечем пари в живота си. Тя е основана на квантова физика и след като я прочетете, вие ще разберете, че парите зависят не от работа, която правите, а от вашето мислене.

10 ключа към щастие за двата пола!



Как да станеш невероятен любовник и да управляваш сексуалната си енергия!

Ако умееш да владееш своята сексуалната енергия можеш да промениш света. В Китай със секса лекуват. Повечето хора не познават своите тела и просто не знаят на какво са способни! След тази книга ще научите как да получават множествени оргазми, как да доставите удоволствие на партньора и как да бъдете истински специалист в секса!