Мудрость женщины

Автор:
Луиза Хей

Мудрость женщины

Луиза Л. Хей

Луиза Хей – один из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг популярной психологии. Самой Луизе довелось пережить многое: унижение и бедность, тяжелую болезнь и боль, но, проанализировав проблемы, она научилась помогать самой себе и другим людям, и особенная ее забота – помочь женщинам полюбить себя такими, какие они есть, занять достойное место в жизни и получать от Вселенной все блага, которыми мироздание щедро делится со всеми. В книге «Мудрость женщины» Луиза Хей рассказывает о том, как усовершенствовать свою жизнь во всех ее проявлениях: самоуважение и любовь, отношения с родителями и детьми, богатство и карьера… Одиннадцать глав, заканчивающихся позитивными исцеляющими аффирмациями, – одиннадцать советов, которые уже помогли миллионам женщин во всем мире изменить свою жизнь к лучшему только лишь с помощью силы мысли!

Хей Луиза

Мудрость женщины

EMPOWERING WOMEN

By Louise L. Hay

Copyright © 1997 by Louise Hay

Original English language publication 1997 by Hay House, Inc. in California, USA.Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com (http://www.hayhouseradio.com/)

© Опрышко Е.Н., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Сильная слабая. Как перестать сражаться и научиться любить

«Оставьте борьбу за „место под солнцем“ мужчинам», ? рекомендует ведический психолог Марина Таргакова. Какими бы ни были ваш темперамент, характер и внешние обстоятельства, вы заслуживаете настоящего женского счастья. Эта книга – надежный проводник в мир гармоничных отношений, семейного благополучия и счастливого материнства.

Ты – сама себе психолог

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

Роза любви и женственности. Как стать роскошным цветком, привлекающим лучших мужчин

Как стать привлекательной для достойных и успешных мужчин? Как с ними знакомиться, строить отношения, выходить за них замуж и сохранять чувственность в браке? Книга Юлии Ланске ? путеводитель к счастью и гармонии в личной жизни. В ней вы найдете 85 эффективных упражнений и техник, которые раскроют вашу женственность.

Очаровательная девушка

В книге заложены вечные принципы, которые вот уже почти пятьдесят лет помогают миллионам девушек найти своего мужчину и выйти замуж. Какую женщину хочет найти каждый мужчина? Как выбрать спутника жизни? Что пробуждает в мужчине любовь и нежность? Как преодолеть препятствия на пути к браку? Узнайте все секреты завоевания мужчин из знаменитого бестселлера Хелен Анделин!

Введение

Творите себя, свою жизнь! Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями.

Во-первых, помните, пожалуйста, о том, что все учителя всего лишь ступени лестницы, ведущей вас к самосовершенствованию. Это касается и меня. Я лишь стараюсь придать вам веру в себя, делясь некоторыми своими идеями. Вы должны учиться у разных людей и прочесть много книг, ибо одна система не может охватить всего. Жизнь слишком необъятна и разнообразна, чтобы мы могли понять ее до конца. Жизнь постоянно изменяется и совершенствуется, переходя на новые уровни существования. Воспользуйтесь теми знаниями, которые даст вам эта книга. Впитайте их и обращайтесь к новым книгам, к новым учителям. Постоянно расширяйте и углубляйте ваше видение жизни.

Всех женщин, включая вас и меня, стыдили и винили с самого детства. Наши мысли и поступки были запрограммированы родителями и обществом: мы должны думать и действовать как женщины, со всеми вытекающими отсюда правилами, запретами, ограничениями. Некоторые женщины довольствуются такой участью, но многие стараются изменить свою жизнь.

Жизнь состоит из множества этапов, ступеней и периодов эволюции. И сейчас мы находимся на пороге удивительных изменений. Не так давно женщины были полностью зависимы от мужских прихотей и убеждений. За нас решали, что нам делать, когда и как. Еще маленькой девочкой я привыкла следовать за мужчиной, смотреть на него снизу вверх и спрашивать ежеминутно: «Я правильно поступаю?» Меня никто этому не учил, но так вела себя моя мать, и я, наблюдая за ней, помимо своей воли перенимала ее поведение. Моя мать была приучена во всем повиноваться мужчине, поэтому она воспринимала оскорбление и унижение как должное. И я с детства привыкла к подобному обращению. Это превосходный пример того, что мы постигаем мир, наблюдая за жизнью наших родителей, копируя их поведение и принимая их убеждения.

Уверенность в себе и самоуважение – самые ценные вещи из сокровищницы женской души.

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально, что я заслуживаю другого к себе отношения. Постепенно менялись мои внутренние убеждения – мое сознание, я стала вырабатывать в себе уверенность и самоуважение. Вместе с тем менялось и мое поведение, и мир вокруг меня. Я перестала быть привлекательной целью для властных, деспотичных мужчин. Уверенность в себе и самоуважение – самые ценные вещи из сокровищницы женской души. Если нам недостает этих качеств, нужно воспитывать их в себе. Женщина с высокой самооценкой не попадет в недостойное ее рабское, зависимое положение. Лишь те из нас, кто считает себя никудышными и никчемными, могут допустить, чтобы другие господствовали над ними.

Сегодня я хочу своей работой помочь всем женщинам полностью реализовать свои возможности, найти для себя место в этом мире, установить равенство между полами. Я хочу, чтобы вы поняли: каждая из вас способна любить, уважать себя, способна самоутвердиться и занять достойное положение в обществе. Никоим образом я не хочу задеть или умалить достоинство мужчин. Просто я считаю, что равенство между полами принесет только пользу и женщинам, и мужчинам.

Продолжая читать эту книгу и работать с ней, помните: ваши убеждения будут меняться постепенно, для этого требуется время. Как долго будет продолжаться этот процесс? Вы можете спросить: «Сколько же времени понадобится мне, чтобы понять и принять новые идеи и убеждения?» Для каждого человека по-разному. Поэтому не ограничивайте себя, пусть ваш прогресс займет столько времени, сколько требуется. Просто продолжайте работать, прилагая усилия, и Вселенная, с ее бесконечными знаниями, сама выведет вас на верную тропу. Шаг за шагом, миг за мигом, день за днем продвигайтесь в нужном направлении, и в конце концов вы достигнете своей цели.

Глава 1

С чего начать? Нам нужно многое узнать и многому научиться

Шаг за шагом, миг за мигом, день за днем продвигайтесь в нужном направлении, и в конце концов вы достигнете своей цели.

Хочу привести один пример, прекрасно иллюстрирующий, в каком положении находились женщины всего несколько десятилетий назад. Вот отрывок из школьного учебника 1950 года по ведению домашнего хозяйства:

«1. Как приготовить ужин. Спланируйте заранее, какое блюдо вы подадите сегодня к столу. Приготовив к приходу супруга вкусный ужин, вы дадите ему понять, что постоянно думаете и заботитесь о нем. Придя домой после рабочего дня, мужчины испытывают голод, так что хорошо накрытый стол должен стать неотъемлемой частью вашего теплого приветствия.

2. Приведите себя в порядок. За 15 минут до его прихода присядьте и отдохните, чтобы выглядеть освеженной. Подправьте макияж, вплетите в

волосы яркую ленту, улыбнитесь ему. Целый день он был в окружении усталых, утомленных людей. Постарайтесь быть веселой и жизнерадостной. Пусть интересный вечер придет на смену его тяжелому трудовому дню.

3. Наведите порядок и приберитесь в квартире. До прихода вашего супруга еще раз пройдите по всей квартире. Уберите учебники, игрушки, бумаги и так далее. Потом протрите пыль. Вашему мужу будет приятно видеть, что вы содержите дом в чистоте и порядке. Это будет приятно и вам самой!

4. Приведите в порядок детей. Уделите несколько минут, чтобы умыть детей, вымыть им руки (если они еще слишком малы, чтобы справиться самостоятельно), причесать их и, если необходимо, переодеть в чистую, опрятную одежду. Дети – ваше маленькое сокровище, и мужчине будет приятно, что они встречают его вместе с вами.

5. В доме не должно быть шума. К его приходу приглушите радио, телевизор, выключите воду, сушку и другие бытовые приборы. Попросите детей вести себя потише и не шуметь. Встречайте мужа теплой улыбкой: его приход доставляет вам радость и счастье.

6. Чего нельзя делать. Не встречайте вашего супруга жалобами, огорчениями и проблемами. Не жалуйтесь, если он опоздал. Это пустяки по сравнению с тем, что ему пришлось вынести в течение дня. Пусть ему будет удобно. Усадите его в мягкое кресло, предложите, чтобы он прилег ненадолго. Приготовьте ему напиток – горячий или холодный. Взбейте и положите ему под голову подушку, снимите с него обувь. Говорите тихим, мягким, спокойным, приятным голосом. Пусть он немного отдохнет и расслабится.

7. Выслушайте его. Вам нужно столько рассказать ему, просто поговорить и посоветоваться, но сейчас не время для этого. Сначала выслушайте его.

8. Пусть вечер принадлежит ему. Никогда не жалуйтесь, если он не приглашает вас вечером в ресторан или на танцы. Постарайтесь понять, что целый день он находился под давлением, он устал, напряжен. Ему необходимо отдохнуть и расслабиться в спокойной домашней обстановке».

В вышеперечисленных правилах нет ничего плохого, ЕСЛИ ТОЛЬКО это действительно то, чего хотите вы сами. Но только подумайте, что все молодые женщины в то время были запрограммированы полностью жертвовать собой ради того, чтобы доставить удовольствие своим мужьям. Так должна была вести себя «порядочная» женщина. Очень удобно для мужчины, а для женщины? Современной женщине необходимо переосмыслить свою жизнь. Мы можем как бы заново создать себя, подвергая пересмотру, казалось бы, далее самые обычные вещи, такие, например, как готовка, уборка, стирка, хождение по магазинам, вождение машины, уход за детьми. Всю жизнь мы занимались рутиной, действуя бездумно, как автоматы. Теперь пришло время поразмыслить о нашей жизни. Неужели вы не хотите что-либо изменить, внести что-то новое в свой быт, чтобы не продолжать из года в год двигаться по замкнутому кругу?

Все это, однако, отнюдь не должно унижать мужчин. Нападки на мужчин так же недопустимы, как и притеснение женщин. Ни к чему хорошему это не приведет. Такое поведение лишь поставит нас в тупик, в то время как нам необходимо найти выход. Обвиняя самих себя, мужчин или общество во всех наших бедах и несчастьях, мы не продвинемся ни на йоту. Обвинениями ничего не изменишь, они только лишают нас сил и решимости действовать. Лучшее, что мы можем сделать, – это перестать видеть в себе жертв и направить наши совместные усилия на поиски компромисса. Если вы уважаете себя, вас будут уважать и другие.

Я понимаю, что и мужчинам приходится сталкиваться со многими трудностями и препятствиями, что они, так же как и мы, женщины, погрязли в рутине и испытывают неимоверное давление. Они несут свой не менее тяжкий крест. С самого детства мальчиков учат быть сдержанными, не плакать, не показывать своих чувств, не проявлять эмоций. По моему мнению, это самая настоящая пытка, истязание детей, насилие над их личностью. Неудивительно, что, вырастая, мужчины выплескивают всю ту злость, что в них копилась с детства. К

тому же мужчины часто сожалеют о несложившихся отношениях с отцом. Если хотите увидеть, как плачет мужчина, поговорите с ним о его отце. Его слова будут преисполнены грусти и тоски. Как сильно мальчики хотят услышать от отцов, что их любят и гордятся ими, как много невысказанного остается в детстве, которое уже нельзя изменить!

Если вы уважаете себя, вас будут уважать и другие.

Нам постоянно внушали, что «порядочная» женщина должна отречься от своих интересов во имя интересов окружающих. Должна жертвовать собой, ставить себя ниже других. Долгие годы мы поступали так, как от нас того ожидали. Мы были тем, кого из нас лепили, а не тем, кем мы являемся на самом деле. Мы боялись принять себя такими, какие мы есть. Многие женщины живут, затаив обиду. Это происходит из-за того, что они вынуждены служить другим, хотя вовсе не обязаны этого делать. Неудивительно, что большинство женщин находится на грани полного изнеможения. Работающим женщинам, как правило, приходится трудиться сразу на двух работах, одна из которых начинается по прибытии домой: хозяйка должна заботиться о доме и о семье. В своем самопожертвовании не забывайте, что жертвой становитесь именно вы. Неужели, чтобы немного отдохнуть, мы должны серьезно заболеть? Я лично считаю, что многие женские недуги происходят именно отсюда. Болезнь зачастую единственная причина, по которой женщина может позволить себе оторваться от дел. Только лежа в кровати, совершенно обессиленная, женщина скажет «нет» домашним заботам.

Мы должны понять (донести до нашего сознания), что женщина – не раба и не прислуга, а полноправный член общества. Существует миф о том, что душа женщины ниже души мужчины. Но ведь это же нонсенс! Все души равны: у души нет пола, она может переселиться как в тело мужчины, так и в тело женщины. Мы должны научиться ценить наши жизни и возможности, раскрывающиеся перед нами, точно так же, как жизни других людей. Я знаю, например, что на заре феминизма в женщинах было столько ярости, накопившейся за годы унижений и притеснений, что они обвиняли мужчин во всех смертных грехах. Злость их была вполне понятна. Женщинам необходимо было «выпустить пар» – это было своего рода терапией. Например, если вы идете к психотерапевту, чтобы избавиться от проблем, связанных с вашим детством, вам в первую

очередь необходимо выговориться, освободить эмоции.

Со временем все приходит в норму, уравновешивается, и мы уже не кидаемся из крайности в крайность. Сейчас женщины находятся именно в таком положении. Мы освободились от гнева, чувства вины, мы больше не считаем себя безвольными жертвами. Настало время познать свои силы и в открытую заявить о них обществу. Пришла пора воплотить в жизнь наши мысли и построить мир равенства и справедливости, к которому мы долгое время стремились.

Когда мы, женщины, научимся заботиться о себе, уважать и ценить себя, жизнь для всех людей на Земле, включая и мужчин, я уверена, изменится к лучшему. Между полами установится взаимное уважение и любовь. Мужчины и женщины будут жить в мире и согласии. Мы должны понять, что места под солнцем хватит для всех, если только мы научимся ценить друг друга и заботиться друг о друге. Я верю, нам под силу создать мир, где мы сможем полностью отдаться любви и счастью, где каждый будет чувствовать себя нужным и полезным.

Долгое время женщины боролись за право строить свою жизнь согласно собственным устремлениям. Сейчас перед нами открыто множество путей, нам доступно множество возможностей реализовать свой потенциал. Да, пока еще не до конца исчезло неравенство. Женщинам все еще трудно, а порой даже невозможно добиться равного с мужчиной положения. Мы боремся за свои права с существующим законодательством. Законы писались мужчинами и для мужчин. Суд до сих пор говорит о том, как «поступил бы здравомыслящий мужчина», даже слушая дело об изнасиловании!

Женщинам необходимо настаивать на изменении существующих законов, чтобы они в равной мере отстаивали права обоих полов. Нам необходимо начать кампанию в защиту женских прав. Мы, женщины, обладаем громадной коллективной мощью и сообща сможем добиться своего. Если нам напомнят об этой силе, мы приведем ее в действие. Объединенные усилия всех женщин, направленные в одно русло, заставят уважать нас, считаться с нами. Семьдесят пять лет назад женщины проводили кампанию за право голосовать. Сегодня женщины могут выставлять свою кандидатуру на выборах.

Мы должны понять, что женщина – не раба и не прислуга, а полноправный член общества.

Я предлагаю женщинам идти в политику. Политика для нас – открытая область, здесь мы можем и должны бороться за свои права. Здесь не существует ограничений корпоративного мира. Если мы хотим формировать собственные правительства, писать собственные законы, обеспечивающие поддержку всем женщинам, нам необходимо внедряться в область политики. Начать можно с малого, с самых низов. Мы можем войти в политические круги прямо сейчас – для этого не нужно готовиться всю жизнь. Политическая карьера – прекрасное положение для любой из нас.

Знаете ли вы, что в 1953 году Элеонора Рузвельт добилась утверждения Конгрессом законопроекта о том, что в каждом доме должны быть туалет и ванная? Большинство мужчин – членов Конгресса возражали против принятия этого билля. «Если в каждом доме будут удобства, мы не сможем отличить бедного от богатого!» – говорили они. Сегодня у каждого из нас есть дома ванная и туалет, и мы воспринимаем это как должное, забывая о том, что одна сильная женщина противостояла всему Конгрессу, чтобы провести этот законопроект. Объединившись, мы, женщины, свернем горы и создадим лучший мир.

Женщина может постоять за себя, даже если рядом с ней нет мужчины.

Мы не должны забывать о том, что долго шли к своей цели. В колониальные времена мужчина был царем и богом. Любое неповиновение со стороны жены, ребенка и слуги наказывалось плетью. В 1950-е годы ни одна порядочная женщина не могла позволить себе насладиться сексом. Да, мы многое оставили позади и сейчас стоим на пороге великих изменений. Многое у нас впереди, нам нужно упорно работать и учиться, стремясь к достижению своей цели. Перед нами открываются новые рубежи, новые источники свободы, из которых мы должны черпать, не боясь изменений. Женщина может постоять за себя, даже если рядом с ней нет мужчины.

Глава 2

Женщины и реклама

Мы должны научиться ценить наши жизни и возможности, раскрывающиеся перед нами, точно так же, как жизни других людей.

Мир рекламы нацелен на женщину. Рекламодатели пользуются недостатком у нас уверенности в себе, чтобы заставить покупать их продукцию. Подтекст большинства реклам таков: «Вы плохо выглядите… Чтобы выглядеть лучше, вы должны купить наш товар». Мы позволяем использовать себя, так как постоянно ощущаем собственную неполноценность. Мы закомплексованы и все время пытаемся исправить свои мнимые недостатки. Пора перестать покупаться на эти дешевые трюки, заставляющие нас испытывать унижение.

Чаще всего объектом рекламы становится женское тело. Мы не принимаем свое тело таким, какое оно есть: общество и реклама вбили нам в голову, что мы некрасивы. Неудивительно, что мы не любим свое тело и зачастую стесняемся его. Найдется ли женщина, которая не отыщет в своем теле изъяна? Сколько усилий положено, чтобы смириться с формой наших носов или бедер! Интересно, в каком именно возрасте приходит это неприятие собственного тела? Ведь маленькие дети никогда не испытывают чувства неполноценности и не рыдают по поводу неправильных черт лица!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/luiza-hey/mudrost-zhenschiny-kupit

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити