Душевная гинекология в перчатках от Prada. Искусство быть женщиной

Автор:
Мимода Джаззо

Душевная гинекология в перчатках от Prada. Искусство быть женщиной

Мимода Джаззо

#Psychology#KnowHow

Книга Мимоды Джаззо – книга парадоксов. Автор предлагает неожиданные ответы на женские вопросы.

Мимода Джаззо утверждает: станет легче, если принять факт, что ваши проблемы не проблемы, а часть «искусства быть женщиной».

Эта книга – самотерапия через визуальную саморефлексию.

Если вы устали страдать от низкой самооценки, стесняться своего тела, бояться потерять привлекательность и молодость, тогда философия Джаззо для вас.

Вы узнаете, как быть привлекательной, научиться не бояться возраста и одиночества, раскрыть женственность и сексуальность.

Вы станете женщиной Джаззо, уверенной в себе, живущей сердцем и знающей: она рождена не для страданий, а для любви.

В тяжелые минуты откройте любую страницу – и не удивляйтесь, если найдете смыслы, которые подскажут, как справиться с трудностями.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Мимода Джаззо

Душевная гинекология в перчатках от Prada. Искусство быть женщиной

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Джаззо М., 2021

© Озерова И., иллюстрации, 2021

© Мухортова Е., фотографии, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Мимода Джаззо – автор философии Джаззо и основатель школы гармоничного образа жизни (ГОЖ). Создатель проекта «Джаззо – танцевальная биомеханика», дизайнер, режиссер театра, хореограф, блогер и велнесс-эксперт.

Самотерапия через искусство самонаблюдения

Симптомы эмоциональных запоров:

• Мы разучились любить, зато умеем ненавидеть и делать вид, что любим других.

• Мы позволяем себе злиться по любому поводу и делать вид, что мы умнее всех.

• Мы перестали быть искренними и погрузились в лицемерие.

• Мы забыли, как быть настоящими, зато научились улыбаться всегда, когда надо.

• Мы не можем отдать лишний рубль нищему, зато умеем изящно рассуждать о тонких материях.

• И мы погрязли в эмоциональном болоте своей меркантильности.

У этой книги нет начала, середины или конца. Ее даже не надо читать целиком. Можно бегло перелистывать и просматривать по одной странице за раз или по виньетке перед сном. Не открывайте книгу, только когда у вас хорошее настроение. Делайте это, когда грустно, тревожно или в сердце снова поселился червячок.

Попробуйте сыграть в такую игру. Закройте глаза, ткните пальцем в любую страницу книги и прочитайте то, что там написано.

После того как прочитали, загляните внутрь себя и спросите, задели ли вас мои слова. Может, вы как раз об этом сегодня думали или даже что-то вспомнили из своей личной жизни.

А вдруг это было написано для вас?

С вами произойдут изменения, не обязательно сразу, но произойдут. Какие-то вещи изменятся мгновенно, какие-то незаметно. Появится чувство опоры и принадлежности к прекрасному. Некоторые перестанут бояться одиночества. Вы начнете смотреть на себя по-другому. Не изменится жизнь, но, возможно, поменяется отношение к каким-то вещам в ней.

Читайте сердцем и прислушайтесь к телу… Почувствуйте, где скрывается боль в вашем теле, и растопите ее в любви, которая и есть основа женской природы…

Предисловие

«Я ЖЕНЩИНА…

Сегодня мне исполнилось 43.

Мне плохо.

Мне больно.

Мне одиноко.

Я загнана в угол.

Я в тупике. Впереди ничего нет.

Я больше не могу договориться с собой ни о чем.

И мне страшно… Очень…

О чем я думаю? Ни о чем. И обо всем.

Почему я так всегда переживаю за все?

Почему я все время боюсь кого-то обидеть?

Почему я чувствую, что должна всем нравиться?

Почему я чувствую, что всегда что-то должна?

Почему я должна планировать и рассчитывать каждый свой шаг?

Почему я себе вечно не доверяю и боюсь допустить ошибку?

Я боюсь, что меня никто на самом деле не любит. Неужели поэтому я и стараюсь всем понравиться? Это и есть низкая самооценка? Моя низкая самооценка – болезнь. Разновидность паранойи. Я подозреваю и обвиняю себя во всех своих проблемах.

Даже если это правда, неужели я должна всю жизнь платить за свои ошибки?

Помогите мне… Я не знаю, что делать. Я уже все перепробовала.

Я должна перестать так думать. Я должна перестать себя мучить.

И вдруг… Пришел. Появился. Он. Откуда? Не знаю. Из будущего? Может быть… Он – МИМОДА ДЖАЗЗО.

Я вздрогнула от потока энергии, который охватил меня мгновенно, и прошептала: „Здравствуй, молодость! Здравствуй, свобода! Здравствуй, счастье!” Он раскрыл. Разбудил. Пробудил. Сердце. Душу. Тело…

Откуда он ЗНАЕТ, о чем молчат женщины? Разные женщины… Женщины разные… Молчат о многом. И в каждом молчании своя истерика…

Он говорит, что нигде не учился понимать людей и их боль, нигде не учился любви к людям. Он родился таким и обязан этим своей матери, которая всегда жила только сердцем. Может, Мимода Джаззо так чувствителен к чужой боли, потому что он посланник Бога? Или пришелец из будущего? Или он представитель нашего подсознания?»

Расскажу вам, кто такой Мимода Джаззо. Вы же знаете, что мое настоящее имя не Мимода Джаззо?

Мимода Джаззо – это мой внутренний голос.

Мимода Джаззо – это человек, что живет во мне.

Мимода Джаззо – это представитель моего подсознания, с которым я постоянно общаюсь и веду диалог.

(Он представитель лучшей части моего подсознания. Я давно понял, что не нужно слушать всех в подсознании. Мы часто допускаем ошибки, когда слушаем не того, кого надо.)

Несмотря на то что Мимода Джаззо из моего подсознания, которое впитало все, что было у нас и наших предков, он утверждает, что пришел из будущего.

Мимода Джаззо. Это мой идеал и человек, на которого я хотел бы быть похож.

Я называю это физическим альтер эго. Чем-то похоже на селфи, которые вы выставляете в соцсетях. Там вы выглядите чуть-чуть лучше, чем есть на самом деле. Показываете не то, как вы выглядите, а то, как хотели бы выглядеть. Это и есть ваше физическое альтер эго.

Этот человек – часть меня сейчас, и так выходит, что я разговариваю сам с собой.

Правда, это непросто. Он все время командует мною и указывает, что делать, а что не делать.

Это он мне говорит, что писать вам, а что не писать, что есть на обед, а что не есть, как думать…

Это он дает мне пинка под зад, чтобы я встал с постели.

Это он брезгливо говорит мне, что я должен быть умнее.

Это он появляется в те моменты, когда его совсем не ждут, и шепчет мне на ухо, что я опять допускаю ошибку.

Он иногда меня раздражает, и, зная об этом, не обращает на это никакого внимания. С ним лучше не спорить, и гораздо легче сделать то, что он хочет… Честно говоря, во многих вещах он прав.

И мне часто приходится скрывать от вас, что все мои хорошие идеи и советы вам – от него.

Откуда Мимода Джаззо столько знает? Он как-то шепнул мне, что на самом деле эти знания не его, а откуда-то взяты. Он тоже берет от всех все и дает нам то, что нужно. Он же представитель нашего подсознания.

Обо мне, или Почему я пишу о женщинах

Почему я пишу о женщинах

Вы спрашиваете, однако, откуда я так хорошо разбираюсь в женской сути? Сам не знаю. Что-то чувствую, что-то понимаю разумом. Я думаю, многолетний опыт работы с женщинами в мире моды, танца, дизайна и здорового образа жизни помог мне понять женскую природу, но все равно до конца не могу похвастаться, что разбираюсь в женщинах. И вероятно, так и надо. Одно я знаю точно, что быть женщиной – это искусство.

Быть женщиной – это как букет, где каждый цветок представляет какой-либо компонент женственности: чувственность, сексуальность, привлекательность, обаяние и очарование. Этот букет закутан в невидимое облако, которое называется женственность.

Каждый цветок требует от женщины внимания на протяжении всей жизни, и для того, чтобы женщина была счастливой, она должна жить в гармонии со своей женственностью, в соответствии с женской природой – и это жизнь в поисках любви.

Женщины находят любовь в красоте. Красота – это энергия любви.

Женщиной рождаются, но женственной становятся. Женственность проявляется в красоте, которой женщина себя окружает. В красоте ее мыслей, ее внешности и ее дома.

Джаззо – это жизнь в красоте.

Ищите во всем красоту, и если ее не находите вокруг себя, то начните ее создавать. Вы уже готовы! Начните с себя и со своего тела, с того, как одеваетесь, и ворота в волшебный мир Джаззо будут вам всегда открываться без ключа, за улыбку.

Обо мне

Если вы попросите меня рассказать о своем жизненном пути, я скажу, что мне нечем похвастаться.

К сожалению, последние 40 лет я нигде не учился. Никогда не занимался мануальными практиками в Китае, Бирме, Таиланде и Ташкенте. Никогда не стажировался у профессоров Гарварда и не проходил обучение в школах массажа и медитации Индии, Марокко и Самарканда. Я хотел бы учиться, но у меня не получилось.

Когда оглядываюсь назад, то вижу, что на самом деле был в бесконечном поиске себя. Каждый раз, когда я находил себя в одном из многочисленных увлечений, я безумно влюблялся в новый проект, и у меня сразу срабатывала кнопка «атомная энергия». Я умудрялся тратить на проекты такое безумное количество энергии, что сегодня, возможно, ее хватило бы, чтобы освещать Эйфелеву башню в течение 15 минут.

Чем я только ни занимался и во что только ни влюблялся: мода, спорт, бизнес, здоровье, дизайн, изобразительное искусство, шелкография, цирк, архитектура, кино, театр. А, извините, забыл – балет. Кажется, у меня было 12 жизней, и это еще не все.

Я не уверен, что танец – единственное, чем мне хочется заниматься, но во всех моих начинаниях, таких как кино и театр, обязательно присутствует танец или эстетическое движение как язык коммуникации с публикой.

Сейчас я живу в Лос-Анджелесе. Это город иллюзий, магнит для артистов со всего мира. Актеры, режиссеры, танцоры, певцы, дизайнеры, операторы, хореографы и так далее (вероятнее всего, у списка нет конца) – все приезжают сюда для того, чтобы реализовать свои мечты и воплотить творческие порывы и амбиции. Вот так мы живем.

Когда-то я, как и все, боялся времени. Боялся, что ничего не успею. Боялся, что не попробую всего или не почувствую вкус этой жизни и никогда не стану счастливым. Мне казалось, что надо спешить, успевать, урвать, схватить, а то будет поздно. Я бежал и только потом смотрел, куда бегу. Я бежал, потому что мечтал. Мечтал жить в любви к своему делу и окружающим людям. Я даже не верил, что смогу когда-нибудь сказать себе, что счастлив. И жил всегда в сомнении.

Самый лучший совет в жизни мне дал мой друг, поэт и философ, профессор Ушанги Р.: «Мимода Джаззо, не переживайте! У вас все получится только потому, что вы всегда в сомнении по поводу всего, что делаете в своей жизни».

Не зря говорят, что истина в сомнении.

Сейчас я понял, что можно жить в сомнении, вечной борьбе с обстоятельствами и с самим собой и добиться счастья или научиться быть счастливым. Для этого не надо ждать, пока кто-то вас сделает счастливыми. Вы должны сами научиться делать себя счастливыми.

Есть два высших состояния человека.

Жить так, как ты мечтал,

и жить так, как ты и не мечтал.

Я сейчас живу так, как и не мечтал.

Я живу посередине своей мечты с одинаковым расстоянием по сторонам и только надеюсь, что впереди у меня такое же расстояние, как и позади.

Жизнь для женщины – это театр

Джаззо – это игра в театр.

Вы даже не понимаете, что каждый день находитесь на сцене, являясь и зрителем, и актером одновременно. Не обязательно воспринимать все буквально, злиться или нервничать, если вам не нравится тот или иной персонаж. Это все выдуманное.

И я предлагаю вам перевоплотиться и прочувствовать себя в новой роли. Будто посмотреть в зеркало или заговорить с самой собой. Каждая сыгранная история отразится на вас и оставит отпечаток на вашей личности, тем самым постепенно изменяя жизнь и мировоззрение.

Пришло время перестать суетиться и всегда за всех переживать, стыдиться, чувствовать вину и мучиться от низкой самооценки. Вы сможете понять себя, пересмотреть свою жизнь и найти в ней новый смысл без чтения мудреных книжек, написанных только для умных людей, и походов к хищным коучам, которые раскручивают вас на бабло, манипулируя уязвимостью.

Не надо закатывать рукава и куда-то бежать. Просто оставайтесь на месте и раскройте сердце. Все остальное само получится. Так работает Джаззо.

Опросник Мимоды Джаззо

В конце каждой главы вы увидите несколько вопросов.

Вам не надо никому на них отвечать.

Они для вас.

Вероятно, эти вопросы заставят вас задуматься и помогут заглянуть внутрь себя.

Ответы на них сами выплывут из подсознания, помогут понять себя чуть-чуть глубже и, возможно, заставят улыбнуться. Даже сквозь слезы…

Женщина…

Женщина – это всегда движение…

Женщина – это всегда путь…

Женщина – это всегда поиск… Поиск красоты, свободы, любви, счастья. Поиск себя…

Как найти себя настоящую в ворохе стереотипов, условностей, проблем, страстей, боли и обид?

Не просто найти, а понять, принять, обрести… И почувствовать себя счастливой… Как?

Путь к самовосприятию, к самоосмыслению – это рефлексия… Можно анализировать себя, свои поступки, свои чаяния, свои мечты, свои ошибки…

А можно задавать себе вопросы… Смелые, откровенные, неприятные, провокационные, жесткие. Разные вопросы, но с одним знаменателем: помогающие увидеть себя обнаженную, понять свои потаенные, сокровенные мотивы, убеждения и желания…

На вопросы эти нет правильных или неправильных ответов. Но иногда верно и вовремя заданный вопрос – уже и есть ответ…

Отвечайте. Не бойтесь. Будьте смелыми, честными и откровенными в своих ответах…

Помните, что единственный человек, с которым вам предстоит провести всю свою жизнь, – это вы сами…

Джаззо – это эстетическое сопротивление гравитации

Вечная красота – только в движении

«В чем вечная красота?» – спросила я у Бога, но он мне не ответил.

«В чем вечная красота?» – спросила я у мамы, но в ответ она только заплакала.

«В чем вечная красота?» – спросила я у ученого, но тот, пожав плечами, пробормотал, что ничего вечного вообще не существует.

«В чем вечная красота?» – спросила я у поэта, и он единственный, кто смог мне ответить, что…

Вечная красота – только в движении.

Джаззо – для тех, кто всегда был предпоследним

Джаззо – для тех, кто одинок и плачет без причины.

Для тех, кто хочет плакать только от счастья.

Для тех, кто устал, и для тех, кто плохо спит.

Для тех, кто больше никому не верит.

Для тех, кто всегда всем верит.

Для тех, кто не потерял надежду жить не один.

Для тех, кто мечтает влюбиться.

Для тех, кто никогда не стареет.

Для тех, кто верит, что можно без денег.

Джаззо не для тех, кто всегда все знает.

Не для тех, кто со всеми дружит.

Не для тех, у кого всегда все в порядке.

И не для тех, кто никого не любит.

Джаззо – это сила.

Джаззо – это сила, которая учит вас не бояться одиночества.

Джаззо – это сила, которая помогает вам получить удовольствие от самой себя.

Джаззо – это как кнопка на вентиляторе, которая включает вам свежий воздух, когда душно и все окна заперты.

Джаззо – это жизнь в удовольствие сегодня и сейчас

Представьте себе, что проснулись и еще не открыли глаза, но сразу улыбнулись своим мыслям и потянулись в наслаждении.

«Сегодня по плану Джаззо», – сказали вы себе и, посмотрев деловито на часы, решили еще чуть поваляться в постели.

«Мимода Джаззо сказал мне, что женщина Джаззо никогда никуда не спешит и никогда никуда не опаздывает, – прошептали вы себе, укутываясь снова в теплое одеяло. – Женщина Джаззо, – подмигнули себе и закрыли глаза, – никогда не убегает от удовольствия, а наоборот – живет в удовольствие».

Вам приснился сон, что Джаззо – это окончательная станция. Отсюда никуда не нужно идти. В Джаззо вы поняли, что здесь есть все, что вам надо.

«Здесь можно застрять на всю жизнь, – сказали вы себе во сне. – Здесь есть удовольствие, радость, спокойствие и шикарная тусовка».

Здесь есть физическое, эмоциональное и психическое здоровье…

Здесь есть музыка, кино, театр и, конечно, всегда танец…

Здесь есть красивая одежда, красивый дом и всегда хорошая прическа.

Джаззо – это большая вибрация энергии, которая заряжает и дает вам необходимое чувство полноценности и любви к жизни.

Джаззо – это новое

Джаззо – это новое слово.

Джаззо – это новая активность.

Джаззо – это новый подход к старым проблемам.

Джаззо – это новый метафорический подход к саморазвитию личности и самотерапии вашей слегка расшатанной психики.

Джаззо – это состояние посередине. Это транс. Это вход в бессознательное.

Джаззо – это ключ к бессознательному. Это субреальность, параллельное «сейчас», созданное сознательно, чтобы уйти от актуальности, в которой мы живем.

Джаззо – это источник вибрации. Это поле заряда. Это гаджет, который вас заряжает своей волшебной энергией и дает способ навигации и поиска ответов в сумерках бессознательного. Гаджет, который соединяет вас с источником энергии из природы, вечности и космоса.

Джаззо – это универсальная танцевальная техника, схожая с джазом в музыке.

Джаззо – это проект, который делает людей счастливыми.

Джаззо – это возвращение в детство.

Джаззо – это лекарство от боли.

Джаззо – это любовь, молодость, сексуальность.

Джаззо – это инструмент, который может использовать каждый человек.

Джаззо – это инструмент для налаживания отношений с жизнью, самим собой, своим телом.

Джаззо – это искусство.

Это искусство самоизучения через искусство самонаблюдения.

Это искусство движения и динамической эстетики. Вы и ваше тело и есть произведение искусства. Вы начинаете заниматься собой, как будто занимаетесь искусством самой себя. Вы не занимаетесь искусством. Вы сами – искусство… Ваше тело должно быть эстетичным, нужно стараться хорошо выглядеть. Красиво одевайтесь, как будто выходите на сцену каждый день. Это способ полюбить себя и начать себя уважать…

Джаззо – это виртуальная парковка, где вы паркуете свое тело и наконец-то встречаете себя без того, чтобы мучить.

Джаззо – это новая комфортная зона.

Что еще такое Джаззо?

Джаззо – это танец без техники.

Джаззо – это танцевальная биомеханика. Это наука о движении тела в танце, о перемещении тела в пространстве и времени.

Джаззо – это новая динамическая медитация. Это игра. Игра со своим телом. Игра о том, как слушать музыку своим телом и как рисовать музыку своим телом.

Джаззо – это новое хобби. Хобби, которое расширяет ваш социальный круг и спасает от одиночества.

Джаззо – это способ превратить одиночество в творческое уединение, где вы работаете над собой и живете для себя полной жизнью, а не страдаете.

Джаззо – это свобода. Свобода от самого себя. Только в танце женщина может расслабиться и отключить свою вечную сигнализацию и быть свободной. Свободной от времени, условностей общества и быта.

Быть собой и быть свободной – и есть одно из определений счастья.

Свобода – это когда ты можешь делать то, что хочешь.

Свобода от самой себя – это разновидность счастья.

Сексуальность на развес

Женственность и сексуальность

…она была дева и блудница, иначе говоря, вечная женственность.

У. Эко

Вы вытащили в поезде книгу Михаила Лабковского и стали ее читать так, чтобы интересно одетый мужчина, который сидел напротив, обратил внимание на обложку.

Вы с легким раздражением стали подчеркивать карандашом целые параграфы в книжке и потом захлопнули ее с треском, поймав на себе любопытный взгляд этого интересного мужчины, который явно любовался вашим искренним возмущением.

Вы ему смущенно улыбнулись и сказали: «Неужели все мужчины считают, что они понимают в женщинах и имеют право говорить, как нам надо жить? Я могу спросить, правда ли все мужчины так думают?»

У мужчины вспыхнули глаза то ли от радости, то ли от любопытства, и он протянул руку за книгой, которую вы нечаянно уронили около него. Когда он поднял книгу, вы обратили внимание на его мускулистую волосатую руку с длинными красивыми пальцами, и у вас проскользнула мысль, что это все же не обручальное кольцо.

«Что вас так разозлило?» – спросил с любопытством интересный мужчина, и вы почувствовали, что он начинает вам все больше нравиться.

«Посмотрите на странице 150. Как можно говорить, – ответили вы, слегка смущенно покраснев, что вас сделало еще более привлекательной, – что никакое духовное родство не спасет семью с сексуальной дисгармонией, потому что секс важнее всего в отношениях? Это очень опасные установки! Как можно про секс писать с мужской точки зрения, когда столько мужчин бросают жен ради более сексуальных женщин?» – сказали вы, наблюдая за глазами попутчика через стильные темные очки, которые купили на распродаже в ЦУМе в черную пятницу два месяца назад.

Собеседник захлопнул книгу с равнодушием. «Это все одна индустрия лайф-коучей и психологов. Зачем вы такое читаете? Не все так просто. Я тоже верю, что секс важен и является основой отношений, – продолжил красивый мужчина с сильными руками и так посмотрел на ваши чулки, что стало неловко и захотелось пойти в туалет, чтобы проверить, все ли у вас в порядке с гардеробом. – Секс, – сказал попутчик, пристально смотря вам в глаза и улыбаясь, – не может быть заменителем любви, но может стать ее

вдохновителем».

«Нам многие сейчас пудрят мозги и программируют на поиски счастья между ног. Очень много людей, умных в одном и глупых во всем остальном, разбегутся на радостях и найдут себе основания бросить семью и искать счастья в сексуальной гармонии, которую им открывают психологи. Надо помнить, что такое на самом деле любовь, это никто не отменял», – подмигнул неожиданно приятный собеседник и посмотрел на вас так, что вы покраснели.

Женственность… Босоногая девочка в ночной рубашке

Женственность – это мягкость форм и пластичность. Нет ничего эстетичнее, чем когда женщина красиво и со вкусом одета. Даже если она босиком. Женственность мне так нравится.

Женственность выражается через неуловимое. Взгляд, улыбка глазами, привлекательность вместе с застенчивостью.

Женственность – это сочетание

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ и СЕКСУАЛЬНОСТИ.

Привлекательность – это осанка, походка, умение говорить, держать себя и доброжелательность, как у стюардесс в Аэрофлоте. Другими компаниями я уже давно не летал.

Что вы так испугались слова «сексуальность»? Вашу сексуальность никто не собирается забрать или замарать грязными руками. Не бойтесь. Хотя это, конечно, очень сильное слово, и оно вибрирует и заставляет людей волноваться и испытывать возбуждение или непонятное чувство дискомфорта. Большинство ассоциирует эту тему с блудом и прелюбодеянием, потому что она всегда была запретной.

Прежде всего, такими разговорами мы должны понизить значение сексуальности в нашей жизни, не уменьшая достоинства этой темы. Слишком

много говорят о сексуальности. Этот вопрос занимает умы многих незаслуженно, так как, к сожалению, является для многих болезненным. Но чувства вины и стыда разрушительны и не могут привести к внутреннему росту и избавлению от проблем.

Сексуальность – это жизненная энергия. Это энергия молодости. Ощущение сексуальности в теле – и есть молодость.

Сексуальность – это желание.

Сексуальная энергия – это свет маяка, который мерцает в темноте и ведет вас к женскому счастью и семейному очагу. С ее помощью можно удовлетворить свои амбиции, решить личные проблемы, улучшить социальную жизнь и даже замедлить старение.

Сексуальность – это привлекательность с запахом любви.

Сексуальность – это большая сила.

Сексуальность – это магнит. Магнит любви, притягивающий противоположный пол.

Сексуальность завораживает людей и притягивает внимание всех, не только противоположного пола.

Сексуальность – это топливо, которое двигает развитие всего нашего человечества. Оно необходимо каждому для функциональности, как электрозаряд вашему телефону.

Самое главное, что сексуальность – это проявление молодости.

Сексуальность должна присутствовать в женщине, как вода всегда есть в кофе и в чае. Вы даже не знаете, что в эволюционном процессе женщина гораздо важнее, чем мужчина.

Мужчина – это всего лишь гаджет в руках эволюции. Как отвертка. Программа женщины – продолжение рода. Оно невозможно без сексуальности – мощного

природного магнита – притяжения.

Роль мужчины – помогать женщине в продолжении рода и обеспечивать ей необходимую безопасность.

Важно понять, что в полярности духа и тела женщина – тело, а мужчина – дух. Женщина несет в своем теле жизненную энергию и заряжает ею мужчину для реализации программы, которая в нее заложена природой.

Мужчина получает эту энергию сначала от матери и потом от другой женщины, принимающей эстафету у его матери.

Важно понять, что, если мужчина перестает получать энергию от определенной женщины, он автоматически ищет эту энергию у другой. Отсюда начинается известная проблема, когда мужчины ищут источники энергии в других и часто в более молодых женщинах, которые проектируют свою сексуальную энергию куда попало, лишь бы кто-то на них клюнул и подсел на их программу.

А сейчас постарайтесь понять, почему я всегда говорю, что надо красиво одеваться и стараться быть привлекательной.

Сексуальность у женщины чаще всего проектируется через внешний вид. Привлекательность активизирует у мужчины миллиарды нервных клеток, за доли секунды определяющих, нравится ли ему объект. В клетках мужчины мгновенно повышается содержание некоторых химических веществ. Это дает ему чувство эйфории и прилив энергии, формируя притяжение и мощную эмоцию, схожую с чувством любви.

Не зря говорят, что любовь – это химия!

Сила сексуальности

Проблема женщин не только в физическом дискомфорте, но и в вечном душевном беспокойстве.

Эта проблема начинается с отсутствия свободы. Свободы от самой себя, женских страхов и предубеждений, стыда перед своими мыслями, вечного самоконтроля

и осуждающего общественного взгляда.

Женщины запрограммированы подавлять свою сексуальность. Проявление сексуальности женщиной интерпретируется как блуд и распущенность, хотя во многих случаях это единственный природный инструмент, за которым не надо стоять в очереди или заказывать онлайн.

Сексуальность – это ваша сила. Представьте, что вы грузчик, с подавленной физической силой, но работать должны каждый день. Конечно, вы будете мучиться. То же самое с сексуальностью.

Надо ее сначала освободить.

Надо заняться телом и избавить его от зажатости и зажимов. Процесс раскрытия сексуальности происходит через налаживание отношений с телом, а не с сантехником или почтальоном, как в порнофильмах. Но перед тем как мы начинаем говорить об отношениях с телом, я считаю, нужно поставить цель избавиться от стыда и чувства вины, которые совместно ведут нас к состоянию вечной низкой самооценки.

Поймите, что ваш вечный душевный дискомфорт – из-за страхов и необходимости подстраиваться и делать вид. Нужно освободить себя в голове от стыда, табу и слова «нельзя».

Сексуальность даст вам уверенность, которая, как панцирь, будет защищать вас от боли и вечных страхов.

Пробуждение сексуальности без будильника

А теперь представьте: ваша сексуальность – девочка в ночной рубашке, которая спряталась и спит где-то на полочках. Она давно решила, что никому больше не нужна и никому до нее дела нет. Ей надоело стараться всем понравиться и ждать, пока ее опять кто-то начнет пинать, тыркать или потом использовать не по назначению.

Представьте себе, что вы ее нашли и решили нежно разбудить.

Как только вы погладили ее по голове, она открыла глаза и сразу улыбнулась.

Вас сразу залило светом, и подул свежий ветер, как будто кто-то открыл шторы и окна, которые закрывали вашу жизнь. Вы взглянули с любопытством в лицо своей сексуальности, выглядевшей как ваша копия в молодости, и поняли с радостью, что сейчас открыли и нашли себя, и именно этого ощущения полноценности вам до сих ужасно не хватало.

И самое главное – вновь пробужденная сексуальность сама изменит вашу жизнь.

Она, как компас, поведет вас в сторону счастья и благополучия.

Сексуальность начнет представлять вас и защищать, как адвокат на суде, и, как парус, поведет по курсу к женскому СЧАСТЬЮ.

Самый легкий и простой путь раскрыть и поддерживать свою сексуальность – это танцевать. Потому что движение тела в танце идентично движению тела в сексе.

Секс уже давно не секси

Ссексом все ясно. Он превратился в изображение и уже давно выставлен на продажу. Секс – это инструмент и носитель смысла («месседжа») в бизнесе. Он помогает продавать все – от шампуней и машин до квартир и поездок на курорты. Секс уже перепродан. SEX IS OVERSOLD. Я вам ничего нового не могу про него сказать.

Заметили, что в рекламе не говорят: «Хочешь быть желанной и красивой?» Говорят: «Секси» – и это для многих и есть эталон красоты. Такие дела…

Но сексуальность – внутреннее ощущение. Многие путают ее с сексапильностью, которая всего лишь является внешним проявлением сексуальности.

Сексуальность для меня не желание, а прежде всего ощущение молодости в теле. Проявление сексуальности в контексте молодости – это ощущение энергичности и чувственности. О мужской сексуальности сегодня говорить не будем. Вам это ничего не даст, да и там не все так сложно.

О женской сексуальности сегодня говорят все. Женские журналы, не стесняясь, начинают рассуждать о вещах, о которых стыдно было раньше даже думать, причем в такой форме, что это напоминает скорее смесь учебника анатомии с Камасутрой, чем глянец.

Я понимаю, что женская эмансипация продолжается, и свобода выбора в работе, учебе и бизнесе на сегодняшний день этот тренд только укрепляет. Общество не смотрело благосклонно на женскую сексуальность последние несколько тысяч лет, и женщины не могли относиться к сексу потребительски, как принято среди распущенной мужской части нашего общества.

Женщина до сих пор все еще не может позволить себе проявить сексуальность и удовлетворить сексуальные аппетиты и амбиции так же, как мужчина. А ведь сексуальная энергия явно одинакова у обоих полов. Мужчина в любом возрасте позволяет себе смотреть на женщину без внутренних ограничений и при этом культивировать вожделение. Женщины же свою сексуальную энергию на протяжении веков не культивировали, а подавляли.

Как результат сексуального вожделения в организме выделяются гормоны. Гормоны – это и есть сексуальность, а сексуальность – проявление молодости в теле.

Женщины должны понять, что молодость – это в первую очередь сексуальность, то есть прежде всего энергичность, которая заставляет тебя не валяться перед телевизором, а бегать и искать общения или реализовывать свои проекты, мечтания и амбиции. Желание показать себя, поделиться собой и своим миром и есть проявление молодости и разновидность сексуальности. Мужчины этого сами не понимают, и у них сексуальность часто проявляется (мягко говоря) на животном уровне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/dzhazzo_mimoda/dushevnaya-ginekologiya-v-perchatkah-ot-prada-iskusstvo-byt-zhenschinoy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити