

ПОПРОБУЙТЕ ОТПУСТИТЬ
ВАШИ МЕЧТЫ В НЕБО,
КАК ВОЗДУШНОГО ЗМЕЯ,
И КТО ЗНАЕТ, ЧТО ОНИ
ПРИНЕСУТ ВАМ—НОВУЮ
ЖИЗНЬ, НОВОГО ДРУГА,
НОВУЮ ЛЮБОВЬ ИЛИ
НОВУЮ СТОРОНУ.

АНАИС НИН
ПИСАТЕЛЬНИЦА

Бывало ли у вас такое, будто звезды совпали и жизнь идет как по маслу? Художники и писатели часто говорят «на меня снизошло озарение», когда картина или текст будто создаются кем-то свыше, без всяких усилий. Это также называют «эйфорией бегуна», или «эндорфиновой лихорадкой», — волной позитивной энергии, накрывающей вас с головой. Попробуйте вспомнить то время, когда вы будто поймали волну, в вашей жизни царили мир и гармония, а все проблемы решались сами собой. Может быть, это было связано с принятием серьезного решения, после которого вы почувствовали с кристальной ясностью, что все будет в порядке, ощутили уверенность в завтрашнем дне?

Как женщины, пишущие и ищущие правду, мы в свое время сами прошли через все ступени этой книги и даже заглянули дальше. Мы встретились лицом к лицу и сразились с нашей внутренней мизогинией, и этот опыт повлиял на всю нашу жизнь, после этой борьбы нас охватило прекрасное ощущение — ощущение, что мы вернулись домой.



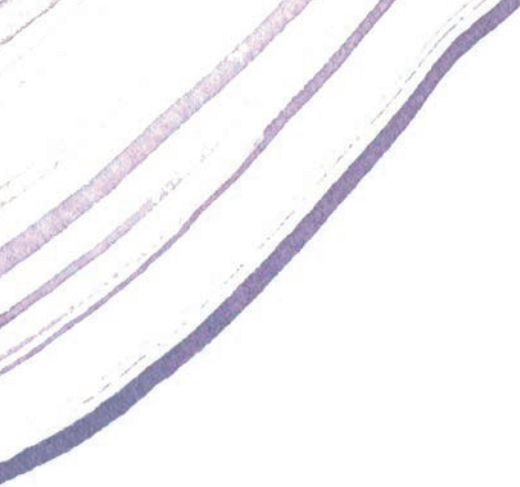
СЬЮЗИ

Когда я научилась контролировать внутреннего мизогинного критика, мне открылся бездонный источник энергии; я чувствовала, что могу сделать все что угодно. Бурлящая энергия моей юности шла через меня и соединялась с моим будущим, также наполненным энергией. Мир стал моей сценой, я чувствовала, что ничто не может меня остановить. Я могла делать все, что захочу, потому что голоса в моей голове подчинялись мне. Иногда я все еще обращалась к ним за советом, но большую часть времени я сама была капитаном на своем корабле, королевой в своем царстве, другом и поверенным самой себе. Мне как будто прописали витамин, которого мне так не хватало.

ЭЛЬ

Когда я наконец поняла, что мешает мне быть женщиной в полном смысле этого слова, мне приснился сон. Я была в лифте в красном бальном платье, достигающем до самого пола. Его шелк волнами скользил по моим ногам. Лифт довез меня до самого верхнего этажа. Я шагнула в нечто похожее на море геометрических форм. Надо мной разливался белый свет, и повсюду, насколько хватало взгляда, были геометрические формы. Я побежала по этому морю, во все горло распевая песни, кружась и танцуя в красном платье. Я была шокирована, когда проснулась. Я поняла, что первый раз в жизни мне приснился сон, в котором у меня был голос — мой женский голос.





Слово «сила» употребляется для обозначения физических усилий, чьего-то авторитета или влияния. Но этим же словом можно описать активность и энергию человека. И когда женщина как личность освобождается от ограничений патриархальной системы, творческая энергия высвобождается вместе с ней — ее мы и зовем женской силой. Наша подруга Зандра Кауфман описывает этот феномен такими словами:

ЭТА ЭНЕРГИЯ ПЛОДОТВОРНА,
ПОТОМУ ЧТО ОНА НЕ ОБРУШИВАЕТСЯ
НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА,
А ОБЪЕДИНЯЕТ ВАШИ УСИЛИЯ.

Женская сила могущественна, потому что ею можно поделиться с другими.

В Индии эта сила имеет свою персонификацию — богиню Девы. Она начало жизни и воплощает фундаментальные основы Вселенной — источник творчества и абсолютной истины.

Я осемяю своим
величием и небо,
и землю, и всех
созданных существ,
безграничная
и бесконечная,
я существую
в каждом
сознании.

ИЗ ДЕВИ-СУКТАМ

ЖЕНСКАЯ СИЛА—
ЭТО НЕ ТО, ЧТО МЫ
ОТЫСКИВАЕМ ИЛИ
ОБРЕТАЕМ. ОНА УЖЕ
ВНУТРИ НАС.

Нам Только Надо
Захотеть Увидеть
Её. Признать, что
Она у Вас Есть.

МАРИАННА УИЛЬЯМСОН

Духовная Наставница

Когда вы разрешите конфликты между защитными механизмами и заветными желаниями, вы обретете заразительную, плодотворную и вдохновляющую силу свободной женщины, живущей полной жизнью.

Ваш путь через лабиринт, как и любое путешествие, займет некоторое время. Иногда вам будет казаться, что вы ходите кругами или снова и снова возвращаетесь к началу. И даже тогда, когда вы достигнете центра вашей истории, продолжайте практиковать упражнения, данные в этой книге. Идите по своей извилистой тропе, прочувствуйте любовь к себе и помните, что каждодневные маленькие шажки когда-нибудь сложатся в мили.

**НА ЧТО БЫЛИ БЫ ПОХОЖИ
ВОЙНА, КАПИТАЛИЗМ,
СУДЕБНАЯ СИСТЕМА И ЕЩЁ
ТЫСЯЧА ВЕЩЕЙ, ЕСЛИ БЫ
ПОЛОВИНУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА
НЕ ВЫСТАВИЛИ
ЗА ДВЕРЬ, КОГДА
ЭТО ВСЕ ПРИДУМЫВАЛИ?**

АНАНД ГИРИ ДХАРАС
ПИСАТЕЛЬ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Наука давно выяснила: чтобы экосистема продолжала существовать, каждая ее часть должна вносить свой вклад в общее дело. Если эти вклады не сбалансированы или какой-то аспект постоянно подавляет другой, такая система застывает, становится хрупкой и в конце концов умирает. Напоминает что-нибудь? Огромные проблемы, с которыми сейчас сталкивается весь мир, происходят из-за потери женской сущности. Но мы верим, что женщины способны принести в мир огромные изменения, ведь наши женские голоса обретают смелость и набирают силу. Продолжайте развиваться и помните, что ваши особенные женские силы и способности реальны и как никогда нужны нашей глобальной экосистеме.

**ПОХОЖЕ, ПРИРОДА СОВМЕСТНО
С ВОСПИТАНИЕМ СЛЕПИЛИ ИЗ
ЖЕНЩИН ЭКСПЕРТОВ ПО ОТНОШЕНИЯМ.**

МИШЕЛЬ ТАКЕЙ
психолог

КАК РАБОТАЕТ НАШ МОЗГ



- ◆ У женщин обычно больше связей между правым и левым полушарием, и они более прочные. Это означает, что у женщин лучше получается извлекать информацию из обоих полушарий мозга одновременно. Поэтому у женщин хорошо развиты интуитивное мышление, то есть умение принимать эффективные решения в кратчайшие сроки, и способность к многозадачности. Кроме того, имея хорошую связь с правым полушарием, которое отвечает за творчество и воображение, женщины склонны к сочувствию и более открыты миру (у них более развиты социальные навыки и лучше концентрация на моменте «здесь и сейчас»).
- ◆ Женщины обладают лучшей памятью для обработки эмоциональной информации, как полученной извне, так и через собственные органы чувств.
- ◆ У женщин лучше развита парагиппокамповая извилина, отвечающая за эмоции.
- ◆ У женщин в несколько раз больше зеркальных нейронов, и это значит, что женщины комфортнее чувствуют себя в отношениях, так как они лучше умеют понимать эмоциональные переживания окружающих и сочувствовать им.
- ◆ В ответ на стрессовую ситуацию у женщин повышается выработка окситоцина: при стрессе женщины склонны не сражаться за ресурсы, а заботиться о других, отзываться на их нужды, налаживать мирные контакты и формировать вокруг себя сообщества.

НАСИЛЬСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

Восемьдесят шесть процентов преступлений с применением насилия совершают мужчины.

ЕСЛИ ПОД СИЛОЙ ПОНИМАТЬ ГРУБУЮ
СИЛУ, ТОГДА, КОНЕЧНО, ЖЕНЩИНЫ
НЕ ТАК ГРУБЫ, КАК МУЖЧИНЫ,
НО ЕСЛИ ПОНИМАТЬ ПОД ЭТИМ
НРАВСТВЕННУЮ СИЛУ, ЖЕНЩИНЫ
НЕИЗМЕРИМО ПРЕВОСХОДЯТ МУЖЧИН...
ЕСЛИ НЕНАСИЛИЕ – ЭТО УСЛОВИЕ НАШЕГО
СУЩЕСТВОВАНИЯ, ТО БУДУЩЕЕ ЗА ЖЕНЩИНОЙ.

МАХАТМА ГАНДИ



СКЛОННОСТЬ К АЛЬТРУИЗМУ

Группа ученых Йельского университета провела двадцать два научных исследования, посвященных альтруизму. Они выяснили, что женщины более склонны к альтруизму, чем мужчины. В ходе этих исследований они определили, что даже те женщины, которые идентифицировали в себе больше традиционно мужских черт, все равно оказываются более щедрыми и отзывчивыми, чем мужчины.

В 2006 году Мухаммад Юнус и его банк Grameen получили Нобелевскую премию мира за революционное развитие использования микрокредитов. Девяносто семь процентов этих кредитов выдавались в странах третьего мира малоимущим женщинам. Он увидел, что полученные деньги женщина не тратит на алкоголь и азартные игры, как делают местные мужчины. Вместо этого она открывает маленький бизнес или развивает уже существующий, покупает еду для голодающих деревенских детей или поднимает уровень их образования. Возврат кредитов в этом банке составляет около девяноста семи процентов, и эта цифра не меняется из года в год. Так кредиторы обнаружили, что на полученный кредит женщина может не только создать успешный бизнес, но и позаботиться о себе и улучшить жизнь своих близких.

Получается, что, когда мы инвестируем в женщин, женщины, в свою очередь, инвестируют в мир.



УМЕНИЕ СОЗДАВАТЬ КРАСОТУ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ
В НЕЙ СИЛЫ

Когда женщина беременна, в ней часто просыпается потребность «вить гнездо», украшать окружающее пространство для будущего ребенка. Есть в этом что-то очень вдохновляющее: создавать место, которое хорошо выглядит, хорошо пахнет и в котором приятно находиться, — это не только естественный способ помочь ребенку чувствовать себя уютно в мире, но и способ улучшить собственное самочувствие. Такие же положительные эмоции мы получаем, когда оказываемся на природе. Наслаждаясь красивыми видами, мы снижаем стресс. Это естественно, ведь одно из определений красоты — «нечто, что приятно возвышает сознание». Кажется, что женщины понимают это на инстинктивном уровне и, как результат, делают все вокруг приятным и уютным. Именно поэтому женщины так активно выступают в защиту природы.



УМЕНИЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ДРУГИМ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Во время стресса у женщин вырабатывается гормон окситоцин. Благодаря этому мы начинаем усиленно заботиться о других, что, в свою очередь, приводит к снижению стресса. Мы в самом деле начинаем чувствовать себя более спокойно, когда заботимся о ком-то еще. Это объясняет, почему в стрессовых ситуациях женщины стараются найти контакт с окружающими. Возможно, именно этот врожденный навык помогает женщинам дольше жить: наша открытость обществу лучше добровольной изоляции.



СПОСОБНОСТЬ ОБЪЕДИНЯТЬСЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Еще один эффект окситоцина — желание помогать другим и собираться в сообщества. Физик Дэвид Бом назвал это поведение «коллективным мышлением». Он заметил, что, когда люди объединяются, чтобы слушать друг друга и делиться знаниями с другими, вероятность решения проблемы или воплощения идеи в жизнь стремительно повышается. Это поведение он противопоставляет варианту «каждый сам за себя» и сокрытию информации из страха перед конкуренцией.

ОПЫТ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ НЕОБЫЧАЙНО
ЦЕЛИТЕЛЕН, ДАЖЕ ДЛЯ МУЖЧИН.

« Я ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ, И ЭТО БЫЛО ПОДОБНО
СМЕРТИ СОЗНАНИЯ. НЕОЖИДАННО МЕНЯ
УДАРИЛА НЕВЕДОМАЯ СИЛА, И МОЕ
СОЗНАНИЕ ПРОПАЛО! ВСЁ ВОКРУГ ПРОПАЛО!..
ЛЮДИ ДУМАЛИ, ЧТО Я УМРУ, И Я ДУМАЛ,
ЧТО УМРУ... Я ПОДГОТОВИЛСЯ К СМЕРТИ,
ПОМОЛИЛСЯ... И ВДРУГ Я ПОЧУВСТВОВАЛ,
ЧТО ДОЛЖЕН СДАТЬСЯ. КО МНЕ ПРИШЛО
ЯСНОЕ ОСОЗНАНИЕ: «ПРЕДАЙСЯ МАТЕРИ».
Я СДЕЛАЛ ЭТО, И ВОЛНА ЛЮБВИ ЗАХВАТИЛА
МЕНЯ ЦЕЛИКОМ. РЯДОМ БЫЛ МОЙ ДРУГ,
МЕДСЕСТРА... Я ПОЗВАЛ ЕЕ И СКАЗАЛ:

**« МЕНЯ ПЕРЕПОЛНЯЕТ
ЛЮБОВЬ! Я НЕ ЗНАЮ,
СМОГУ ЛИ Я ЭТО ВЫНЕСТИ! »**

ЭТО БЫЛО НЕВЕРОЯТНО. ВО МНЕ ОТКРЫЛОСЬ
ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО, НО ЭТО БЫЛО НАСТОЯЩЕЙ
СМЕРТЬЮ МОЕГО ЛОЖНОГО ЭГО, И С ЭТОГО
МОМЕНТА Я ПРИШЕЛ К УБЕЖДЕНИЮ, ЧТО
НЕТ НИ АБСОЛЮТНОГО ДОБРА, НИ
АБСОЛЮТНОГО ЗЛА. ВСЕГДА ЕСТЬ
ЧТО-ТО ВЫСШЕЕ».

ОТЕЦ БЕДЕ ГРИФИТС
СВЯЩЕННИК



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)