

...Быть в доверии

- 70 | Внутренний танец энергий
78 | Как опознать доверие?
84 | Об источнике счастья



...Быть вместе

- 94 | Медитация «Судьбоносная встреча»
100 | Трансформации в паре
108 | Тонкости женского мастерства
116 | Женщина – природа, мужчина –
социальный мир
124 | Женское и мужское. Мечта и воплощение

...Быть наполненной

- 138 | В поисках своей планеты
144 | Медитация «Место личной силы»
150 | Со страстью по жизни
160 | Внутренний дайвинг. Дойти до пустоты



4		<i>...от автора</i>
		<i>...Быть женщиной</i>
10		Наслаждение сексом и жизнью
20		Внутренний танец женской души
28		Медитация женской силы
		<i>...Быть обновленной</i>
34		На передовой своей жизни
38		Океан сияющего разума
44		Практика «Вспомнить свое «Я»
		<i>...Быть настоящей</i>
52		Карнавал нашей уникальности
56		На дно колодца
62		Достичь мудрости души
66		Практика «Танец переходов»

*Сексуальная энергия –
это творческая сила
всех без исключения
гениальных личностей.*

Наполеон Хилл

Мы пишем музыку своей жизни, переходя из тональности в тональность, меняя ритмы, жанры, стили, беря нужные аккорды. Мы входим в резонанс с мечтой, с собственным ощущением гармонии и счастья.

Воспринимая себя как инструмент, как пространство, в котором создается творение, мы выделяем наше состояние, его составляющие и составляющие составляющих. Это – филигранная работа мастера. Мастер не отождествляет себя с каждой струной, не сливается с ней – он наблюдает. Наблюдает пространство внутри и снаружи, сверяет гармонию, учитывая множество нюансов, полутонов, смыслов между слов, в паузах. И тогда это становится шедевром, уникальным и неповторимым.

Попробуйте услышать, какую музыку своей жизни пишете вы. Ответьте себе на несколько вопросов:

- Что я хочу создать?
- Какая мелодия звучит в моей мечте?
- Какая мелодия звучит сейчас во мне?
- Где в моем теле это звучание?
- Что бы хотелось добавить?
- Как я могу это сделать?

Наслаждение тела

В музыке тонких тел человека у сексуальной энергии особое звучание. Это аромат и вкус жизни. Жизненная энергия входит во внутреннее пространство тела и, изливаясь из сексуальной чакры, наполняет тело и пространство



...Быть женщиной

Наслаждение сексом и жизнью

Человеческое тело –
совершенный инструмент, в котором
каждая струна имеет неповторимое
звучание. Раскрывая в себе звуки этих
струн, мы резонансно привлекаем в
жизнь разные грани бытия. Знание своего
инструмента и умелое его использование
превращает нашу жизнь в бесконечный
процесс творчества.

На перепутье



Много невероятных событий происходит в нашей жизни. У Бога свои пути реализации наших желаний – Он выбирает лучшее для каждого из нас и воплощает это неизвестным никому способом. Неожиданно, удивительно, красиво...

Шаг за шагом мы начинаем видеть разные грани себя, распознавать ограничения, зависимости, искушения – и открываемся неизвестному, идем за эфемерным, но желанным.

Основной выбор не на поверхности – он скрыт от посторонних глаз, и от наших глаз часто тоже. Может показаться, что желаемое должно достигаться, завоевываться, приходиться извне как результат реализованного плана действий. Однако истинно важное всегда освобождается от плена наших заблуждений. Часто – через вопросы, которые «неожиданно» всплывают и «заставляют» присмотреться и переосмыслить свои устоявшиеся представления о жизни. Что является критерием моих оценок? Что лежит в основе моих выборов? Что истинно важно и ценно? К чему я хочу прийти? Во что я верю? Что мне показывает моя жизнь прямо сейчас?..

Душа учится балансировать, доверять, танцевать с дыханием истины и приводит к самым главным, стержневым вопросам: «Кто Я? Откуда? Куда я иду?» Сознание, как оборванный провод, начинает искать контакт во внутренних небесах, а вдох, утомленный от стесненности и ущемленности, направляется ввысь. Память Души знает путь! Вы легко узнаете по пульсу своего сердца. Так же, как и безмолвный ответ, что всплывает внутри.

А дальше опять перепутье: не заметить и пройти мимо или прислушаться и пойти за ним?

Мир переворачивается. Приходит взрослость! Парадоксальная взрослость, где уязвимость становится силой, а бедность духа – богатством единства. И ключевое место в этом перевороте – дать Ответ! Найти в себе причастность к делам Вечности в обычных, будничных мгновениях жизни. Нет пустых встреч и случайных событий – есть ток Любви, который объединяет все Творения.

*С искренней верой в силу вашего Духа,
Инесса Кравченко*



...Быть женщиной