

ДАША ГОРОД

# БЫТЬ НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНОЙ

*волшебная  
психология*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Г70

**Города, Даша.**

Г70 Быть настоящей женщиной: волшебная психология / Даша Города . — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 256 с. — (Топ Рунета).

ISBN 978-5-17-117602-0.

Ты знаешь ответ — как стать такой уникальной личностью, которая развивается, успевает все, но в то же время сохраняет нежность и способность создавать вокруг себя настоящее волшебство? Я тебе подскажу. Ты держишь в руках настоящее руководство к действию. Оно поможет создать гармонию, адаптировать твою женственность и следовать традициям предков в этом сложном и динамичном мире.

Эта книга-практикум — о том, как быть настоящей Женщиной. Ведь каждая из нас способна настолько часто менять свои роли и находить необычные пути решения любой проблемы, что порой мы забываем — а женщины ли мы? Можем ли мы быть слабыми и нуждаться в поддержке и защите? Я хочу вернуть тебе то, что по праву является неотъемлемым качеством гармоничной женщины, познакомить с современной адаптацией знаний наших предков, научить проявлять уважение к женскому началу.

— Как научиться любить себя по-настоящему и почему это важно?

— Как выбрать мужчину, который станет для тебя верным, любящим спутником на всю жизнь?

— Как поддерживать страсть в отношениях и интерес к друг другу спустя годы?

— Как принять и обогреть своего внутреннего ребенка?

— Как научиться слышать себя, раскрыть свои таланты и способности?

— Как женщине повторить инициации предков, чтобы стать благословенной женой и мамой?

Уверена, ты глубоко ощутишь всю силу традиций, ритуалов развития женственности, медитаций для очищения сознания и практик, которые помогут вернуть в жизнь настоящее волшебство. Готова к этому путешествию? Я протягиваю тебе руку и жду на планете гармонии и счастья!

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-117602-0.

© Даша Города, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

Посвящаю моей маме и бабушке,  
которые осмелились поверить в меня тогда,  
когда я еще сама в себя не верила.

С любовью благодарю тех,  
кто был и остается невидимой,  
но важной поддержкой в моей жизни



# ВВЕДЕНИЕ



М

ы держишь в руках волшебную книгу, которая поможет тебе стать счастливой. Здесь нет никакой магии и колдовства, а есть знания и практические рекомендации. Знания эзотерики, древних славян, учений даосов, индуизма, Китая. Сотни лет назад они передавались по женской линии в каждом роду: как девочка должна войти в этот мир, что нужно рассказать и как помочь раскрыть собственную женскую природу. Как стать женщиной, которая творит, исцеляет, поддерживает, вдохновляет, а также умеет создать уют и красоту в доме, позаботиться о себе и принять себя, строить и поддерживать гармоничные отношения в семье, передавать эти знания своим детям.

Зачем современной девушке, которая живет в городе, следит за модой, пользуется услугами косметологов и пластических хирургов, окружена современными тех-





нологиями, «откатываться» на много веков назад и повторять обряды и ритуалы, которые кажутся неактуальными? Все просто: ради того, чтобы научиться понимать себя, слышать свои желания, принять свою женскую природу, почувствовать ее силу и научиться ею управлять. Ради того, чтобы избавиться от обид (и не отрицай, что у тебя их нет), очистить мысли и душу от негативной энергии и впустить в свою жизнь поток изобилия. Чтобы быть счастливой и наполненной женщиной и создавать счастье вокруг. Тебе не кажется, что в современном мире это особенно ценно?

В этой книге ты найдешь **современную адаптацию** старинных знаний наших предков. И узнаешь, как стать настоящей волшебницей XXI века, проявить уважение к женскому началу, которое откроется через ритуалы, практики, медитации, сказки и многое другое. Все это подкрепляется проверенными знаниями из психологии. Знаю-знаю, звучит немного занудно, но поверь, дочитав книгу до конца, ты увидишь, как твоя жизнь начнет меняться в лучшую сторону!

*Не бойтесь в жизни перемен,  
Тем более неотвратимых,  
Они приходят в тот момент,  
Когда они — необходимы.*

*Арина Забавина*





В разных культурах существовали и в ряде культур до сих пор существуют обряды посвящения, символизирующие подготовку и переход человека на новый этап жизни. Цель таких обрядов — адаптировать ребенка к хозяйственным и общественным процессам.

Обратимся к древним славянам. В исторических документах встречаются упоминания об инициациях, когда каждая рожденная девочка в семье проходила некий обряд посвящения. Обряд проводили старшие женщины рода, когда девочка достигала определенного возраста:

- инициация девочки — с 3 до 7 лет;
- инициация девушки — с началом месячного цикла;
- инициация женщины (жены) — перед замужеством;
- инициация мамы — в период беременности, подготовки к родам и рождению ребенка;
- инициация бабушки — в период беременности дочери, невестки, подготовки к рождению внуков.

С раннего детства девочку постепенно готовили к переходу на следующий этап жизни, таким образом обеспечивая ей личностный рост и развитие.

Я расскажу о каждом этапе подробнее: для чего это было нужно, как это происходило и что нужно







сделать сейчас современной девушке, чтобы инициировать в себе женское начало. Через «возвращение» в детство, через проработку отношений с родителями и осознание себя ты сможешь развить свою женственность, понять и принять свою природу.

Эта книга — практическое пособие о том, как быть настоящей Женщиной: как научиться любить себя и почему это важно; как выбрать мужчину, который станет для тебя верным, любящим спутником на всю жизнь; как поддерживать страсть в отношениях спустя годы; как принять и полюбить своего внутреннего ребенка; как услышать себя, раскрыть свои таланты и способности; и как женщине, которая читает эту книгу, повторить инициации предков, чтобы быть счастливой женой и мамой. А сделать это можно через отношение и любовь к себе, через отношения со своими родителями и своим мужчиной. Очень важно транслировать дочери (если у тебя есть или будет дочь) семейные ценности, воспитывать ее, учитывая нижеследующие рекомендации и советы.

Я поделюсь с тобой полезными сказками, практиками для мам и способами прощения родителей, рецептами, играми, медитациями, ритуалами развития женственности и многим другим. У-у-у-ух, аж голова закружилась от предвкушения интереснейшего путешествия! Ну что, ты готова? Тогда полетели!





\* \* \*

Я родилась 20 марта 1985 года. Месяцем раньше маме исполнилось 19 лет. Свою дочь к материнству моя бабушка готовила все девять месяцев. Ведь это период, когда женщина набирает огромную силу, становится мудрой, зрелой, глубокой.

В три года бабушка и мама начали вводить меня в мир женственности. Учили выбирать себе одежду и наряжаться, шить платья куклам, помогать готовить и сервировать стол. А еще учили быть в контакте с телом и понимать свою природу. Я смотрела на маму и сравнивала себя с ней. Мне нравились ее маленькие ритуалы: как она зажигала свечи и расчесывала свои длинные волосы, как расставляла косметику на туалетном столике, как очищала кожу лица и шеи огуречным лосьоном и наносила на тело крем из красивой розовой баночки. Мама была очень привлекательной женщиной. Эти наблюдения вызывали во мне радость и трепет от понимания того, что я родилась женщиной. Я находилась в невероятном предвкушении и ожидании того возраста, когда смогу так же, как мама, наряжаться и ухаживать за собой, когда смогу почувствовать и соединиться со своей мистической женской силой. Ну и наконец-то, накрасив губы алой помадой, выйти в свет.





Интересный факт: во времена инквизиции парламентом Англии был одобрен закон, по которому женщина с накрашенными губами официально признавалась ведьмой.



*В детстве я ощущала себя белой вороной. У меня были друзья, но некоторые из них считали меня странной. В четыре года я задумалась об устройстве мира, в семь лет искренне верила в волшебство всего, что окружает нас, а в пятнадцать — в силу каждого человека на земле. Дома я задавала вопросы, на которые обычно взрослым трудно было ответить, но я очень благодарна своим бабушке и маме, которые всегда могли найти для меня нужные слова.*

*Не помню, в какой момент я стала это замечать, но однажды вдруг поняла: стоит мне чего-то захотеть, как обстоятельства складывались нужным для меня образом и я, не прилагая сил, получала желаемое. Конечно, это были очень маленькие подарки от мира: мороженое, которым меня внезапно угощают, платье, которое случайно доста-*





ется в магазине практически бесплатно, дефицитная кукла с длинными белыми волосами, которую «выбрасывают» на прилавок магазина «Детский мир».

Через несколько лет, уже в юности, мой талант «оформлять» желания буквально спасет нас и даст возможность изменить свою жизнь. В одной из глав я расскажу тебе об этом. А пока хочу напомнить, что не бывает особенных, талантливых и одаренных людей. Мы все уникальны по-своему. Просто кто-то верит в свою силу, чувствует ее, используя во благо, а кто-то забыл о ней, разочаровался, озлобился, потерялся...


Но в любой момент, отбросив все сомнения, отключив внутреннего критика, не допуская до своего сердца голос сомнений и страха, ты можешь посмотреть на себя в зеркало, чтобы взглянуть в глаза, которые могут видеть в людях лучшее, сердце, которое может прощать худшее, ум, который может забыть плохое, и душу, которая никогда не теряет веру.

Глава 1

# ИНИЦИАЦИЯ

*девочки*





обычаях древних славян девочку приучали вести быт начиная с трех лет. И в период с четырех до семи лет старшие женщины рода проводили соответствующий обряд инициации. Это был своеобразный экзамен на умение применить бытовые навыки, которыми могла овладеть девочка этого возраста. Она должна была быть в состоянии как следует мести пол, накрывать на стол, мыть посуду, заправлять постель, кормить животных.

По случаю перехода малышки на первую ступень инициации устраивался праздничный стол, богатый угощениями. Девочку нарекали вторым именем в соответствии с качествами характера, которые ребенок успел ярко проявить к этому возрасту, или качествами, которыми хотели наделить ребенка (например, Доброслава — «добрая» и «славная», Велижана — «вежливая», Радосвета — «несущая свет»). Девоч-



ке заплетали косу и впервые надевали платье, сменив распашонку и штаны, как у мальчишек. До момента инициации ребенка было принято считать бесполом. Этот этап считался важным не потому, что он первый, а потому, что именно с этого момента девочка осознавала, кем она родилась. Торжество, которое устраивалось родственниками, помогало ей осознать, что родиться девочкой — это большая радость!

Так устроено природой, что ребенок рождается без знания о своем поле. Только в процессе наблюдения за взрослыми малыш в какой-то момент понимает, кто он. Поэтому практически с пеленок важно позволять ребенку знакомиться со своим телом, изучать его строение и возможности. В этом нет никакой сексуальной пододелки. Это предубеждение сидит только в головах у взрослых людей. Запрещать ребенку дотрагиваться до своих половых органов, одергивать его шлепками по рукам — значит заблокировать паховую чакру (о чакрах мы поговорим позже) и «выключить» природную сексуальную энергию.

Детство каждой девочки — волшебный период изучения окружающего мира, знакомства с взаимоотношениями внутри семьи, понимания отношения мамы к самой себе. В этот момент формируются ее модель семьи, а через маму — женственность и любовь к себе. Мама учит строить быт, вести хозяйство,

