Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ!

**Какие ощущения у Вас возникают, когда Вы читаете эту фразу?**

**Что происходит у Вас внутри?**

Природа женщины – это хитросплетение чувств. Но, как это ни парадоксально, эти чувства она все время подавляет, старается погасить или заглушить.

**Давайте проведем небольшой тест.** Вам необходимо ответить на следующие вопросы. Поставьте ответ либо «Да», либо «Нет». Позже мы определим соотношение этих ответов.

1. Я позволяю себе чувствовать обиду
2. Я позволяю себе чувствовать гнев и злость
3. Я позволяю себе чувствовать грусть
4. Я позволяю себе чувствовать страсть / сексуальное желание
5. Я позволяю себе желать материальные вещи
6. Я позволяю себе чувствовать себя сильной и активной
7. Я позволяю себе чувствовать наслаждение жизнью / телом / общением
8. Я позволяю себе чувствовать себя сексуальной
9. Я позволяю себе чувствовать страх
10. Я позволяю себе чувствовать радость и счастье в полной мере

Давайте посмотри, чего больше: «Да» или «Нет»?

Если Вы выбрали больше положительных ответов, то это показывает, что Вы очень Вы в ладу с самим собой и живете полной жизнью. Если же в большинстве случаев ВЫ выбрали ответ «Нет», эта статья для Вас.

**ПОДАВЛЕНИЕ ЧУВСТВ ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ.**

Это прописная истина. Всем об этом известно. НО когда в жизни женщины происходит что-то обидное, неприятное, страшное, то, как правило, женщины предпочитают наглухо запечатать свои чувства и погрузиться в работу, дела, помощь другим, лишь бы не чувствовать боль или страх. Лишь единицы могут искренне расплакаться, когда им плохо. Сделать именно в тот момент, когда это произошло, а не через пять лет на приеме у психолога. Очень немногие женщины умеют гневаться и давать волю своему гневу. Совсем немногие умеют по-настоящему чего-то хотеть и показать это. И самое ужасное, единицы из единиц умеют быть счастливыми и получать удовольствие!

**В чем причина?**

Причина в неумении чувствовать по-настоящему. Нас не научили этому. Мы часто слышали

подобные фразы: «Не плачь!», «Что ты такая кислая? Никому такие кислые люди не нравятся», «Приятнее общаться с радостной девочкой», «Девочке не положено так вести себя», «Не кричи!», «Не ной!», «Не смейся так громко», «Не переживай», «Не волнуйся»,

Не грусти», «Не злись», «Мало ли чего ты хочешь!», «Почему ты думаешь, что все твои желания должны сбываться?», «Ты-то наслаждаешься, а другим плохо.. Тебе должно быть

стыдно». Если собрать это воедино, то все это можно выразить одной фразой:

«**НЕ ЧУВСТВУЙ**»!

* В нашем современном мире злиться стыдно.
* Наслаждаться - стыдно.
* Любить себя - стыдно.
* Желать и говорить о желаниях - стыдно.
* Быть сексуально возбужденной, желать близости - ужасно стыдно.
* Быть счастливой и радостной - стыдно.

Разве не так?

**А что же сейчас хорошо?**

* Отдавать все другим, забывая о себе - это героизм.
* Отказаться от своих желаний в угоду желаниям других - это благородное самопожертвование.
* Потратить все деньги на мужа, ребенка и дом - это хорошая жена.
* Удовлетворять мужчину сексуально, так как ему хочется и годами скрывать свои желания и неудобства - это нормальное выполнение супружеского долга.
* Отдать всю себя мужу и детям, постареть и износиться в 35 лет - это нормальная жизнь.

**Вам не кажется, что мы живем в каком-то странном мире?**

В мире, в котором быть счастливой и радостной - не модно. В котором чувствовать - значит быть слабым.

А женщина олицетворяет собой чувства. Чувствовать для женщины - значит жить, ощущать жизнь, проживать ее и пропускать сквозь себя! Она едина с природой и стихиями, цикл ее переживаний и настроений может меняться так же как меняется погода.

Чувства дают женщине силу, делают ее сотворцом Бога, раскрывают ее мощь и она становится безумно привлекательной, она вдохновляет, она делает сильным мужчину.

Когда женщина запрещает себе чувствовать - она отрезает себя от своей силы, от своей внутренней сути, она становится энергетически слабой и уже не может стать парой с сильным мужчиной.

Сколько времени в день Вы осознанно чувствуете мир?

Осознанно проживаете все ситуации и эмоции?

Как Вы поступаете когда Вам эмоционально больно?

**Почему я делаю такой акцент на этом?**

Многие женщины жалуются, что не чувствуют жизнь, что их жизнь серая и механическая, что они давно не умеют искренне радоваться. Все происходит как надо и как должно, только это не приносит никаких эмоций. Муж, ребенок, завтрак, обед, ужин, работа и дом - все спокойно и одинаково, только эта стабильность и монотонность убивает. Потом они перестают чувствовать свое тело, свою женственность, свою природу. Некоторые бунтуют и находят любовников, чтобы жизнь приобрела какие-то краски, хоть какие-то эмоции. Но это помогает лишь на время, а потом боль, от которой снова нужно прятаться за бесчувственностью.

Выход очень прост.

Нужно уже сегодня начать позволять себе чувствовать.

Чувствуйте радость всем своим телом, пусть она звенит в кончиках пальцев.

Чувствуйте грусть и смакуйте ее, не пытайтесь заглушить ее чем - то. Проживайте! Наслаждайтесь тем, что Вы живая, чувствующая, настоящая!

Позвольте себе гневаться, разрешите гневу быть…

Просто повторяйте про себя в каждый момент времени: «Я позволяю себе радоваться / грустить / переживать / волноваться / гневаться…»

Вы почувствуете, как эмоции из деструктивных будут становиться Вашей силой и Вашим могуществом. Когда мы принимаем что-либо, это становится нашей силой!

Принятие само по себе - великая женская сила.

Многие женщины испугаются, ведь в сознании многих людей есть ассоциация «Если мы принимаем что-то, значит мы с этим согласны и так будет всегда»

Отнюдь!

**ПОЗВОЛЯТЬ - НЕ ЗНАЧИТ ДЕЛАТЬ ЭТО.**

**Вы почувствуете это сами.**

Когда женщина подавляет свой гнев, то он никуда не уходит, он разрушает ее изнутри, она начинает язвить, неосознанно мстить. Но когда женщина говорит себе «Я позволяю себя чувствовать гнев…»

Он начинает наполнять ее тело, и ей важно просто осознавать его, дышать сквозь него.Можно даже говорить «Боже, я просто схожу с ума от гнева…Как же я злюсь…» и продолжать чувствовать это.

Через несколько минут этот состояние отпустит Вас и сменится покоем и ощущением силы. Просто дайте себе почувствовать гнев всем телом, не сдерживайте его. Можно даже порычать. Это очень помогает.

После этого Вы уже никого не разрушите, ни себя, ни близких , ни атмосферу. Это здоровое проживание эмоций.

Так же поступайте с радостью. Пусть она наполняет Вас, плачьте от счастья, бегайте по дому , будьте сумасшедшей.

Поверьте лучше быть счастливой и немного сумасшедшей, чем больной, злой и серьезной.

**Примите свои желания.** Вам не обязательно их воплощать, но просто осознайте что они есть у Вас. Потому что таким образом Вы оставляете выбор за собой. **Когда мы прячем желания в подсознание, то они очень быстро реализуются.** Особенно если это деструктивные желания. Поэтому, если возникло у Вас какое-то разрушающее желание, не спешите менять мысль на другую, посмотрите на это желание, осознайте его, примите, что оно у Вас есть. И после этого Вы можете сами с собой побеседовать, почему оно к Вам пришло, нужно ли оно Вам на самом деле. По крайней мере карты Вашего подсознания будут открыты для Вас, а значит Вы сможете ими управлять.

И особенно важно принять в свою жизнь радость, счастье, наслаждение, позволить им течь по Вашему телу, наполнять Вас и окружающих. Просто если в Вашей жизни произошло что-то важное и позитивное, не стесняйтесь эмоций и скажите себе «Я позволяю чувствовать себе радость…»

Позволение само по себе очень мощное и ресурсное женское состояние.

**ПОЗВОЛЕНИЕ РАСЧИЩАЕТ ПУТЬ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО ТЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ.**

Энергия, как река течет по нашему телу. Если мы запрещаем себе что-то, то в теле образуется блок и энергия не просто останавливается, но она продолжает скапливаться, начинает выходить на физический план, вызывая болезни.

Позволение - это плавный поток наших энергетических рек, оно делает наш организм зеленой, чистой планетой жизни.

**КОГДА МЫ НЕ ЧУВСТВУЕМ САМИ - МЫ НЕ ДАЕМ ЧУВСТВОВАТЬ ДРУГИМ.**

Если мы сами поставили блок на чувства, то в нашей семье всем остальным очень трудно радоваться и проживать эмоции. Я встречала одну семью, где в доме женщина подавляет свои чувства и желания, и все остальные тоже боятся их проявлять. Атмосфера в их доме напряженная. Все вежливы, учтивы, и безмерно напряжены. Но как-то мне довелось видеть ее домочадцев в городе. Они смеялись, шутили, были веселы и полны жизни. Ничего удивительного не было в том, что она жаловалась на то, что никого не соберешь дома. Я бы тоже не пошла в такой дом.

* Посмотрите на свою семью?
* Позволяете ли Вы своему мужу проживать эмоции так, как он умеет?
* Ваши дети умеют быть собой? Плакать и радоваться? Быть спонтанными?
* Посмотрите, не подавляете ли Вы их своей категоричностью?

Мне раньше сложно было реагировать на эмоции мужа, особенно когда он молчал и замыкался. Я дергалась, я винила себя, пыталась вывести его из этого состояния. Моего мужа это начало напрягать и он стал уходить на улицу - «подумать». Я осознала, что я давлю свои эмоции и его заодно. Тогда я поменяла стратегию. Когда муж уходил в свои мысли, я говорила себе «Я позволяю своему мужу чувствовать его чувства самостоятельно. Я позволяю себе расслабиться» После этого муж перестал уходить из дома для размышлений, а я перестала дергаться на тему «Что я сделала не так».

Затем я пошла дальше и стала говорить «Я позволяю себе чувствовать гнев/ печаль / обиду…» и в один момент со мной произошло чудо. В очередной раз, когда что-то расстроило меня, я сказала «Я позволяю себе чувствовать грусть и печаль, я позволяю себе плакать и переживать…» и я легла и стала проживать это в теле. И в этот момент, когда я полностью приняла эти чувства, они отдали мне свою силу и я ощутила такой мощный прилив энергии. Я плакала, но внутри я чувствовала счастье и восторг, потому что я жива, я умею чувствовать, я словно мать - земля могу быть спокойной и могу быть безумной, только потому что я живая, настоящая.

Стабильность и отсутствие перемен - это смерть. В жизни перемены и перепады - это нормально, это естественно, как погода.

Не может быть все время жарко, или все время холодно. Для гармонии нужны перемены.

**ПРИМИТЕ В СЕБЕ МАТЬ ПРИРОДУ.** Почувствуйте открытость к изменениям.

Чувствующая женщина - живая, неотразимая, привлекательная. Она сильна, как сама природа.

Когда я стала работать с позволением, у меня стали происходить очень глубокие перемены в видении мира.

На первую неделю у меня полностью отключились мозги )))

Я не могла думать вообще. Я была наполнена ощущениями, и почти все время я то смеялась, то плакала от восторга и ощущения жизни в себе.

Вообще , по жизни, я большой любитель подумать, но тут меня как от сети отрезали. Я наотрез отказывалась думать, я просто все ощущала и наслаждалась этим.

Сейчас я начинаю приходить в состояние равновесия, балансирую между мыслями и ощущениями, но ощущений значительно больше. Энергия перестала идти в голову и стала активно наполнять тело. Я стала чувствовать себя все более и более женственной. На меня стали очень активно реагировать мужчины, но не вожделея меня, а желая помочь.

Даже был случай, когда я шла по строительному складу и на меня начал падать дубовый массив. Я этого не видела. Но какой -то мужчина шел сзади и он бросился, чтобы защитить меня, и массив упал на него. Все обошлось благополучно. Но меня поразило с каким спокойствием я приняла его поступок. Раньше, я бы постаралась в лепешку разбиться лишь бы отплатить за это, но в этот раз, я просто поблагодарила его очень искренне и мысленно послала ему благословения.

Ко мне пришло осознание, как сильно я подавила себя в свое время, пытаясь соответтсвовать каким-то стандартам, правилам. Я стала порядочной, правильной, но вместе с этим я потеряла ощущение жизни. Жила в голове, в мыслях.

Думаю многим это знакомо.

**И если Вы тоже хотите начать жить, то просто начните себе позволять.** Пусть это станет ключевым словом для этой недели или месяца.

Вы увидите, какие колосальные перемены произойдут в Вашей жизни!

И Вы почувствуете, какое это счастье жить, а не думать, что живешь.

С любовью, Ваша Юлия Судакова!