



## Мастер-класс

***“Женские Желания или Жить так,  
как всегда хотела”***

### *Рабочая тетрадь*



## *День 1*

Напишите всего лишь две фразы (идеи) из 1 урока мастер-класса, которые вызвали отклик. Вы должны учиться выбирать то, что является важным в данный момент для вас. Ведь все применить очень трудно, а сконцентрироваться на одной или двух фразах вполне возможно.

Итак, запишите две фразы (идеи), которые показались для вас важными, и если хотите, напишите, почему вы выбрали именно их.

---

---

---

---

---

---

---

## *День 2*

Вам для работы понадобится ежедневник или (блокнот, записная книжка). Именно туда вы будете записывать свои желания и осознания, постарайтесь приобрести. Если у вас уже есть такой блокнот, приготовьте его. Это будет наш Волшебный блокнот.

Вчера мы выполняли задание и записали 10 желаний. Если у вас меньше, допишите до 10. Больше - оставьте, как есть.

## *День 3*

*Вопрос:*

Есть ли в вашем доме место-пространство, где вам лучше всего желается, где вы записываете свои желания?

Понаблюдаете за собой, за своим телом, где ему лучше мечтается? В каком месте?

Если такого пространства нет, может быть стоит о нем подумать?

Это может быть даже обычный стул, но именно на нем вы чувствуете себя лучше всего:))

Поразмышляйте над этим вопросом.

А также ответьте:

- Когда вы думаете о своем пространстве для желаний, какие чувства вы испытываете?

## *День 4*

Смотрим 1 урок (2 часть).

Записываем ДВЕ фразы, идеи, которые вам откликнулись, показались важными.

## *День 5*

Сегодня мы будем вспоминать...

Когда ребенок рождается, то сразу понятно к чему он тянется, какие у него вкусы, какие у него желания. Кто-то любит разглядывать картинки, а кто-то проводить время с куклами. Кто-то любит один играть, а кому-то обязательно нужна компания. Кто-то рано встает и мало спит, а кто-то долго нежится в кровати. Кто-то любит кашу, а кто ее просто терпеть не может. И так далее...

Мы все разные!!!

Вспомните, о чем вы мечтали в детстве?

Во что играли, о чем думали, чего хотели?

Что приносило вам самое большое удовольствие и наслаждение?

Какие книги читали? Любили ли животных?

Какие фильмы смотрели, передачи?

Что любили есть? Где любили бывать?

Напишите, если удалось вспомнить что-то важное.

## День 6

Бархатная бумага, пластинка со сказкой, секретики, скакалка, домик для куклы... Это был целый мир с настоящими чувствами, ощущениями и радостями. Постарайтесь вспомнить. А главное, вернитесь на уровень чувств.

Сегодня очень важное задание: будем работать со Списком желаний.

- ✓ Проверьте, чтобы все желания были записаны в положительном ключе (без «не») - *Я хочу грибной суп.*
- ✓ Были позитивны, желание должно быть для вас по ощущению легким.
- ✓ В вашем желании вы должны учитывать конечный результат. *Можно хотеть встретить мужчину, а можно хотеть жить с любимым мужчиной.*
- ✓ Если вы обнаружили цели или «материнские» желания, замените их женскими желаниями.

Примеры "материнских" желаний:

- *Хочу сделать все возможное, чтобы дочь выросла счастливой женщиной;*
- *Хочу, чтобы близкие не болели;*

Примеры целей:

- *Хочу поступить в Университет;*
- *Хочу открыть детский сад;*

- ✓ Обратите внимание на такие формулировки:
  - *Хочу больше читать книг;*
  - *Хочу раньше вставать;*
  - *Хочу выучить английский.*

Это, все-таки, не совсем женские желания. Это привычки, которые необходимо встраивать. Поэтому, лучше спросите, что вы хотите получить в результате, когда научитесь раньше вставать, больше читать, выучите английский - это и будет вашим желанием.

В вашем новом списке должно быть 10 желаний (не меньше).

## День 7

Обратите внимание, для дальнейшей работы необходим список из ваших 10 желаний!

Если в вашем списке есть такие желания:

- *Хочу стать легкой, гармоничной, спокойной.*
- *Хочу научиться снова любить и испытывать эмоции.*

Спросите себя, как вы поймете, что ваше желание исполнилось? Что будет результатом? Нужна конкретика, иначе это останется только словами.

- *Я пойму, что я стала гармоничнее и спокойнее, когда....*
- *Я пойму, что я снова стала любить и испытывать эмоции, когда ...*

Должна быть конкретная картинка!

Женские желания могут быть из любых областей. Взаимоотношения, семья, здоровье, финансовое благополучие, отдых, дом, друзья, подруги, хобби.

- *Хочу красивое вечернее платье;*
- *Хочу ухоженные красивые волосы, новую косметику;*
- *Хочу быть в красивом и подтянутом теле;*
- *Хочу иметь на свои женские расходы такую-то сумму в неделю ( в месяц);*
- *Хочу отдыхать со своей семьей на берегу океана с белым песком;*
- *Хочу наслаждаться на праздники отдыхом в горах.*
- *Хочу получить в подарок....*
- *Хочу провести выходные за городом с нашими друзьями.*

Любые желания! Обязательны только Красота, Чувства и Удовольствие!



## *День 8*

Смотрите 2 урок и выбирайте две фразы, которые откликнулись, стали для вас важными.

Запишите две фразы и напишите, почему вы выбрали именно эти фразы.

## День 9

Берем список своих желаний и примеряем желание на себя, как платье. Чувствуем. Если желание "сидит хорошо", то, скорее всего, скоро исполнится, и страхов там нет. А если есть хотя бы небольшой дискомфорт, желание «великовато», то страхи есть. Вот их мы и выписываем. На каждое желание, которое «великовато» выписываем 6-9 страхов, можно и больше, если обнаружите. Например:

### **- Хочу на Мальдивы.**

1. *Боюсь, что не сбудется;*
2. *Очень долгий перелет (более 12 часов);*
3. *Боюсь лететь, что делать в самом полете;*
4. *Очень длинное путешествие, как оставить дом;*
5. *Очень дорогое путешествие, вдруг как-то отразится на бюджете;*
6. *Вдруг что-то экстренно понадобится, а это так далеко;*
7. *Нужна красивая одежда, это еще расходы.*

При выполнении задания не забывайте про то, что 99 % страхов - это всего лишь страхи. Они обычно не сбываются, но сильно нас пугают из темной комнаты.

И нужно всего лишь «включить свет»!

## День 10

Как показывает опыт работы с женщинами,  
70-80% женских желаний - это необходимость, заботы, долг и решение проблем. А где же красота, чувства, удовольствие?!

Предлагаю срочно расширить наш женский Каталог. Что вам необходимо для того, чтобы чувствовать себя красивой, сексуальной, чувственной?

*- Халат, сорочка, пижама, платье, духи, украшения, новая стрижка...*

Что вам необходимо в доме, чтобы вы чувствовали себя уютно, тепло, весело, радостно?

*- Новые подушки, вазы, свечи, посуда, красивая чашка с блюдцем.*

*- Новое кресло, чтобы удобнее было загадывать желания.*

Главное, что ваше желание должно каким-то образом проявиться в реальном (физическом) мире.

В любом материальном желании может быть очень много "нематериального", как например, здесь:

*- Хочу новый светильник, который я буду зажигать, когда мы с мужем будем вместе смотреть наш любимый фильм.*

Чтобы бы вы хотели как Женщина?

## *День 11*

Проверьте свой список, чтобы в нем было 10 желаний, не меньше. А теперь пометьте красным те желания, которые не исполняются уже больше 3 лет.

## День 12

Продолжаем работать с негативными установками.

Дайте своему подсознанию задание - вспомнить негативные установки и убеждения. Они могут всплывать в течение дня. Главное - сразу записывайте. Можно в телефон. Но лучше в блокнот.

### Примеры:

- У верблюда два горба, потому что жизнь борьба;
- Мне чтобы жить, нужно зарабатывать;
- Я - последняя буква в алфавите;
- Результат можно зарабатывать трудом;
- Сейчас не до развлечений;
- Красивый муж - чужой муж;
- На успешного мужа будет сразу много претенденток;
- Иметь свой дом - это большая ответственность.

И так далее.

## День 13

В нашей жизни много разных областей:

- ✓ - Семья,
- ✓ - Дети,
- ✓ - Дом,
- ✓ - Финансовое благополучие (деньги),
- ✓ - Хобби,
- ✓ - Развлечения (Отдых),
- ✓ - Отношения с мужчиной,
- ✓ - Друзья (подруги),
- ✓ - Здоровье (тело),
- ✓ - Работа

По желанию добавьте любую свою область.

Оцените каждую область своей жизни по 10-ти бальной системе. Насколько вы удовлетворены своим домом, отдыхом, телом и тд,

Обратите внимание на то, что именно в тех областях, которые вы оцениваете ниже 7-8 баллов больше всего негативных установок!

Продолжайте выписывать свои установки.

## День 14

Прочитайте притчу:

Учитель взял стакан с водой и спросил учеников:

- Сколько, по-вашему, весит этот стакан?
- Примерно 200 гр., – ответили ученики.
- Как видите, весит он совсем немного, – сказал учитель и спросил: – А что будет, если я подержу этот стакан в течение нескольких минут?
- Почти ничего не будет.
- Так. А если я подержу его так в течение часа?
- Ваша рука устанет.
- А если я подержу его несколько часов?
- У вас заболит рука.
- Правильно. А если я таким образом продержу стакан целый день?
- Ваша рука онемееет и даже вам может парализовать руку, – ответил один из учеников.
- Очень хорошо, – продолжал учитель, – но изменился ли вес стакана?
- Нет, – был ответ.
- Тогда откуда появилась боль в руке?
- От длительного напряжения, – ответили ученики.
- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?
- Опустить стакан, – последовал ответ.
- Точно так же происходит и с жизненными проблемами, – воскликнул учитель. – Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них часами – начнете испытывать боль. А если будете думать о них днями напролет, то это парализует вас, и вы не сможете заниматься ничем другим.

## День 15

Нам нужно провести Очищающую Уборку!

Мы будем освобождаться от старых, ненужных вещей. Будем выкидывать вещи, которые отслужили свой срок, устарели, а также те вещи, которыми вы не пользуетесь больше 1-2 лет.

Думая, оставить вещь или выбросить, вы можете спросить себя:

- *Действительно ли эта вещь нужна мне?*
- *Когда я смотрю на эту вещь, какие эмоции во мне она вызывает?*

В глубине души вы точно знаете, какая вещь должна отправиться на помойку, освободив место чему-то новому и красивому. Но, в любом случае, решаете только вы!

Чтобы вам было проще, загляните:

- в шкафы, гардеробную;
- в коробки, где лежат гарантийные талоны, счета, квитанции;
- на книжные полки;
- на антресоли,
- в косметичку;
- в кухонные шкафы, избавьтесь от треснувших чашек, тарелок, от старых специй, старых сковородок;
- а также загляните в холодильник, там наверняка, что-нибудь завалялось!

Протрите пыль в труднодоступных местах.

Выбросить нужно 30-50 вещей. Считается все: ручка, носок, тарелка, пакет, журнал, квитанция, туфли, платье.

Понаблюдайте за своими чувствами, мыслями, эмоциями, а главное за теми **убеждениями**, которые могут проявиться (говорила об этом на 2 уроке).

Установки и убеждения продолжайте записывать. Их может быть много. Это нормально!



## День 16

Любую уборку проводить не просто, всегда возникает сопротивление, тем более, разбираться со своими страхами и установками совсем не хочется. Но без этой предварительной работы невозможно двигаться вперед. Это как пытаться в неубранной грязной квартире вешать красивые шторы и расставлять цветы.

**Задание:** Вы берете свои установки и переписываете их так, чтобы получилась новая установка.

Это переписывание не искоренит сразу «негативные» установки, но это небольшое упражнение поможет вам почувствовать, что ваши установки - это только ваша субъективная реальность.

На самом деле, существует и другая реальность!

Как мы это делаем, например,

- *У верблюда два горба, потому что жизнь борьба - А у птицы два крыла, потому что жизнь легка;*
- *Результат можно получить лишь трудом - Результат можно получить в подарок;*
- *Много не смейся, будешь плакать - Смех продлевает жизнь;*

Нам нужны новые установки!

## *День 17*

Смотрим 3 урок и выбираем две фразы, которые откликнулись, стали для вас важными.

Напишите, почему вы выбрали именно эти фразы.

## *День 18*

Ответьте на вопрос: Как часто на дню вы встречаетесь с Красотой?

Запишите те осознания, которые удалось сделать благодаря этому вопросу.

## *День 19*

Выполняем задание к 3 уроку.

Берем свои желания. Делаем один "кадр". Вы должны определиться, что будет в этом кадре, когда желание ваше исполнится.

Важно почувствовать свое состояние. Делаем это легко.

Помним, что в женских желаниях самое главное - это состояние! В том числе и в момент загадывания и записывания.

А также, не забываем мысленно подписать дату на этих фотографиях. Дату, когда вы будете готовы принять это желание (подробно говорила в конце 3 урока).

## *День 20*

Представьте, что вас пригласили на бал. И вам нужно всего лишь выбрать *платье*.

Поэтому задание будет таким:

Найдите то платье, в котором вы поедете на бал. Это может быть фото любого платья.

Условие только одно - оно должно вам очень нравиться.

А затем запишите, легко ли вам было найти такое платье, сколько понадобилось времени для поиска и любые свои осознания, которые появятся после выполнения упражнения.

## День 21

Сегодня в качестве домашнего задания мы будем с вами благодарить! Нужно написать 100 благодарностей.

Например,

- ✓ - за интересных и новых людей, с которыми вы познакомились;
- ✓ - за новый опыт, который вы получили;
- ✓ - за изменения внешние и внутренние, любые даже совсем не значительные перемены;
- ✓ - за то, что удалось изменить в лучшую сторону;
- ✓ - за выводы, которые вам удалось сделать, возможно, благодаря даже каким-то неприятным событиям;
- ✓ - за любые удовольствия, любые даже самые крохотные.

Написать нужно не меньше 100 благодарностей! И не откладываете это задание. Зачем желать еще что-то, если вы не способны принять, а главное, оценить то, что у вас уже есть?

## *День 22*

Смотрим четвертый урок и выбираем две фразы. А также не забудьте записать фразы, которые вы выбрали.

## День 23

В четвертом уроке мы затронули тему Принятия.

- *А я способна принимать?*
- *Сколько я могу принять?*
- *Я могу принять маленькие дары*
- *А способна ли я принять и **большие** подарки?*
- *Если нет, то почему я не позволяю себе этого?*
- *Легко ли принимать от мужчины?*

Напишите, как у вас сегодня обстоит дело с принятием.

\



## *День 24*

Чем больше женщина себе разрешает, тем быстрее желаемое приходит в ее жизнь.

Возьмите какое-нибудь заветное желание и ответьте на вопрос:

- *Почему я не могу позволить себе, чтобы мое желание сбылось?*

и слушайте первое, что придет в сознание. Ответ приходит обычно сразу.

## *День 25*

Про принятие у меня есть отличная статья «Пора научиться получать подарки от мужчин»:

<https://womancosmo.ru/secrets-partner/pochemu-muzhchina-ne-darit-podarki.html>

## День 26

В ближайший выходной посмотрите фильм «Гордость и предубеждение» (1995 год).

Я очень люблю героиню этого фильма - Элизабет Беннетт. С каким достоинством она себя несет!

А еще я обращаю внимание на другое ее достоинство - скромность, причем не зажатость, не забитость, а именно скромность.

А главное, эта женщина знает, что она хочет и на меньшее не согласна. И она легко принимает то, что хочет.

Обратите внимание на сюжет, когда героиня путешествует с дядей и тетей, и им открывается вид на поместье ее возлюбленного. Она нисколько не смущается, а только мысленно произносит:

- *Я могла бы быть здесь хозяйкой!*

Посмотрите этот фильм и этот эпизод.

## День 27

Было с вами такое, что на праздник вы получали от мужчины не то, что ожидали?  
Например, вам дарили телефон, а вы хотели украшения.

Или вам дарили что-нибудь из бытовой техники, а вы мечтали о чем-то романтическом.

Либо ничего не получали?

Вы должны знать, что вы хотите получить в **подарок**. Соответственно, когда мужчина вас спросит, вы должны точно сказать, что вы хотите. Либо, если отношения уже длительные, то попросить его об этом.

Это большая иллюзия думать, что мужчина должен сам знать, что дарить и что купить. Знают, что дарить и купить только родители.

Итак, задание будет таким:

Нужно решить, что вы **хотите** получить:

- ✓ на 8 марта,
- ✓ на День рождения,
- ✓ на Новый год.

Всего три подарка!

Напишите о своих осознаниях и чувствах, если они будут.

Задание выполните вне зависимости от того, есть сейчас мужчина или нет.

## День 28

Сегодня вы берете все желания, которые отмечены красным (не исполняются больше 3-5 лет)

Снимаете с них важность и вожделение.

Вы описываете, как вы будете жить с этим желанием. Описываем свои шаги. Буднично. Так, как будто это уже ваша привычная реальность.

Например, исполнилось ваше желание - вы летите на Мальдивы.

- ✓ *Нужно посмотреть, какой климат на Мальдивах, чтобы взять все необходимое.*
- ✓ *Нужно зайти в магазин купить купальник, средства от загара, подушку для перелета, таблетки от укачивания.*
- ✓ *Собрать чемодан.*
- ✓ *Приехать в аэропорт.*
- ✓ *В аэропорту купить кофе,*
- ✓ *Сесть в самолет и полететь на Мальдивы.*

## *День 29*

Посмотрите те фразы, которые вы выбирали после каждого урока и выберите только две ***самых важных*** и запишите. Это те фразы, с которыми вы могли бы поработать в ближайшее время.

## *День 30*

Предлагаю написать письмо. Представьте: прошел год, вы снова на мастер-классе «Женские желания» и вы делитесь тем, какие ваши желания исполнились за этот год. Погрузитесь в эту атмосферу исполнения желаний.

*И помните, вы – Волшебница!*