

Маленькая книга большого счастья!

---

Наталья  
Правдина

Маленькая  
книжка

**БОЛЬШОГО  
ЖЕНСКОГО  
СЧАСТЬЯ**

Все сбудется — я помогу!



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
П68

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*


**Правдина, Наталья Борисовна.**

П68      Маленькая книжка большого женского счастья.  
Все сбудется — я помогу! / Наталья Правдина. —  
Москва : Издательство АСТ, 2016. — 286, [1] с. —  
(Маленькая книга большого счастья!).

ISBN 978-5-17-096508-3

В этой книге Наталья Правдина собрала только самые проверенные рекомендации и способы достижения всего, что так нужно женщине: любви, благосостояния, здоровья, сексуальной гармонии.

Ни одного лишнего слова — только практики и упражнения, которые автор и ее многочисленные ученицы применяли и продолжают применять сами и весьма успешно! Не забудьте положить эту небольшую книгу в сумку, выходя из дома, чтобы целый день с вами были любовь и счастье!

Макет подготовлен редакцией 

© Правдина Н., 2016  
ISBN 978-5-17-096508-3      © ООО «Издательство АСТ», 2016

# Содержание

<b>Искусство жить в любви!</b> .....	7
<b>Почему мужчины любят женщин, которые любят себя, или Как понравиться самой себе</b> .....	9
Практики в помощь .....	14
Аффирмации в помощь .....	18
<b>Позитивный настрой — лучшая приманка для любви!</b> .....	21
Практики в помощь .....	27
Аффирмации в помощь .....	33
<b>Мужчины любят глазами, или Настало время взглянуть на себя в зеркало!</b> .....	35
Секреты привлекательности .....	36
Практики в помощь .....	41
Аффирмации в помощь .....	44
<b>Мы такие разные, или Чего на самом деле хотят мужчины</b> .....	45
С чем стоит смириться?! .....	46
Как лучше понять своего мужчину? .....	49
От внимания к пониманию .....	56

Практики в помощь .....	60
Аффирмации в помощь.....	63

**Все мы несовершенны. Примите недостатки мужчин и перестаньте смотреть на мир через розовые очки!..... 64**

Он не идеален, или С какими недостатками можно смириться! .....	67
Что делать, если мужчине приходится спасать? ..	70
Что делать, если мужчина перестал соответствовать ожиданиям? .....	78
Как справиться с недостатками мужчин? .....	81
Практики в помощь .....	89
Аффирмации в помощь.....	95

**Любовь не терпит уз! Не впадайте в зависимость! .....**

Любовь или зависимость? .....	98
Чем меньше мы мужчину любим, тем больше нравимся ему .....	101
Как выйти из зависимости?.....	107
Практики в помощь .....	113
Аффирмации в помощь.....	119

**Любовь как искусство совместной жизни, или Как научиться разрешать конфликты?! .....**

Как предотвратить конфликт? .....	125
Как выйти из конфликта без потерь?.....	127
Практики в помощь .....	133
Аффирмации в помощь.....	136

<b>Доверие — путь к настоящей любви, или Как справиться с разрушающей ревностью?!</b> .....	137
Почему появляется ревность .....	139
Практики в помощь .....	145
Аффирмации в помощь .....	147

<b>Ваша сексуальность — путь к сердцу любого мужчины!</b> .....	148
Что мужчины думают о женской сексуальности .....	148
Как пробудить свою чувственность? .....	152
Станьте соблазнительной в глазах мужчины. . .	157
Искусство владения интимными мышцами. . .	159
Практики в помощь .....	163
Аффирмации в помощь .....	169

<b>Искусный секс — залог прочных отношений!</b> .....	170
Проблемы в отношениях начинаются с секса .....	170
Как сделать сексуальную жизнь яркой? .....	172
Практики в помощь .....	218
Аффирмации в помощь .....	231

<b>Секс — не рутина. Внесите разнообразие в интимную жизнь!</b> .....	233
Начните с изменения себя! .....	236
Удивите его! .....	238
Напомните мужчине, как он вам важен. . . . .	239
Поменяйте модель поведения в сексе. . . . .	240

Используйте сексуальные игрушки .....	241
Станьте режиссером своей сексуальной жизни.....	242
Учитывайте его интересы.....	243
Практики в помощь .....	247
Аффирмации в помощь.....	254
<b>Секреты фэншуй в помощь любви! .....</b>	<b>256</b>
Активизируем сектор Любви, семьи и брака ...	260
Практики в помощь .....	278
Аффирмации в помощь.....	284
<b>Эпилог .....</b>	<b>285</b>



# *Искусство жить в любви!*

Здравствуйте, дорогие мои!

Еще одна маленькая, но важная книга для вашей дамской сумочки\*! О чем она? Я не ошибусь, если скажу, что эта книга будет важна для всех женщин. Без исключения! Ведь она о нашем с вами женском счастье.

Ну как прожить без любви, без ласкового и внимательного мужчины, свиданий, романтических встреч, которые со временем превращаются в уютные семейные вечера с любимым мужем! Любовь — это самый важный кирпичик в доме под названием «Женское счастье». Можно быть умной и богатой, успешной и уважаемой, можно быть лидером на работе и душой компании, но все это не сделает вас абсолютно счастливой.

---

\* В этой серии уже вышли книги Натальи Правдиной:

1. Маленькая книжка для получения больших денег. М.: «АСТ», 2015.

2. Маленькая книжка для получения большой удачи. М.: «АСТ», 2015.

3. Желание исполнено! Маленькая книжка для большого волшебства. М.: «АСТ», 2015.

Для счастья вам будет всегда не хватать слов любви, ласковых рук и сознания, что вы та самая, единственная, с которой кто-то хочет разделить всю жизнь.

В этой маленькой книжке я покажу и докажу вам, что каждая из нас достойна любви и каждая может стать счастливой! Я в этом уверена! Но не стоит пускать свое счастье на самотек, важно каждую минуту работать над собой и своими отношениями, чтобы они всегда оставались гармоничными. Работать над тем, чтобы любовь пришла в вашу жизнь — ВОЗМОЖНО! Об этом говорю вам я и примеры тысячи моих читателей, слушателей моих семинаров, которые сумели изменить свою жизнь. Поверьте, любовь стоит того, чтобы ей заниматься!

Положите эту книжечку в свою сумку, отправляясь на работу, в путешествие, на отдых. Читайте ее с любого места. Я уверена, многие советы и практики вызовут отклик в вашей душе! Вы откроете для себя новую гамму чувств и ощущений, влюбитесь в первый раз или полюбите заново своего партнера, внесете разнообразие в интимную жизнь, пробудите свою привлекательность и сексуальность. Вы это можете, а я вам помогу!

*Ваша Наталья Правдина*



*Почему мужчины  
любят женщин,  
которые любят себя,  
или Как понравиться  
самой себе*

*Любить себя — значит давать себе  
право быть таким, какой ты есть  
в настоящий момент.*

*Лиз Бурбо*

Говорят, что любовь — главная созидаящая сила, связующая ткань Вселенной.

Все живое на нашей планете притягивается друг к другу, кружась в вечном акте любви. И наше духовное развитие может идти только через любовь. Когда мы влюбляемся, это значит, что мы соединяемся со всей Вселенной в великом танце созидательной любви. Это дает нам силу, творческую энергию, рождает новые идеи и дает импульс к развитию. Влюбленность — это ни с чем не сравнимое

чувство, но оно проходит, к этому нужно быть готовыми. А что же дальше? Будущее многовариантно.

Либо вы остаетесь вместе и проходите через многие испытания, во время которых ваша любовь закаляется и крепнет. Именно такая любовь помогает вам стать мудрее. Либо вы расстаетесь и отправляетесь на поиски новой любви.

Современный мир в последнее время склоняется ко второму варианту. Люди все чаще и чаще предпочитают не испытывать стрессов совместной жизни и остаются вместе лишь на короткое время, пока длится влюбленность. Три, пять, максимум семь лет, и брак распадается. Хорошо это или плохо — трудно судить. Такова реальность, и с ней не поспоришь. Поскольку подавляющее большинство разводов инициируется именно женщинами, то рискну предположить, что они быстрее теряют терпение и выбирают свободу.

Страдает ли от этого любовь? Наверное, да. Особенно та, о которой мы читали с детства в книгах. Та романтическая, одна на всю жизнь любовь, за которую дрались, убивали, ревновали, страдали, боролись, сражались, хранили верность всю свою жизнь. Страдает также та любовь, которую мы видели

на теле- и киноэкранах. Любовь-сказка, любовь-мечта, любовь, о которой грезят все девушки. Та любовь, о которой неистово и страстно поют все певцы на этой планете.

Однако как часто вы встречали такую любовь в жизни? А если честно?

Может быть, не стоит грезить о какой-то идеальной любви, ведь так тяжело потом страдать после ее истинной или мнимой потери. Предлагаю немного изменить угол зрения. Вы, наверное, уже догадываетесь, что я предлагаю вам полюбить себя. Совершенно верно! Если вы любите себя, то вы уже никогда не будете страдать из-за потери абстрактной любви. Ваши отношения с самим собой находят отражение во всех остальных ваших взаимоотношениях. И это правда! Самая сильная притягательная энергия идет от женщин, которые искренне, беззаветно и уверенно любят самих себя! Удивлены? А между тем здесь нет ничего удивительного!

Чем лучше вы относитесь к себе, тем лучших людей вы к себе привлекаете. В этом отношении гибкость проявляется в том, чтобы не позволять себе иметь те отношения, которые недостойны вас, в которых партнеры унижают или заставляют страдать друга.

Величайший секрет мира  
и любви заключен в том, чтобы  
любить себя, при этом все время  
находиться в хорошем настроении  
и позитивно мыслить!

Когда мне начинают говорить, что это как раз самое сложное, я понимаю, что человек (неважно, мужчина или женщина) просто находится в самом начале пути и впереди у него удивительные открытия.

**Когда мы любим себя, мы:**

- + радостные,
- + красивые,
- + уверенные в себе,
- + сексуальные,
- + веселые,
- + здоровые,
- + богатые,
- + добрые и доброжелательные,
- + открытые миру.

Этот список вы можете продолжить сами по желанию. Так как же не влюбиться в такую излучающую позитив личность?! Фактически каждая женщина и каждый мужчина, когда овладевает искусством любви к себе, становится звездой, которую он сам или сама зажигает!



и реализоваться в жизни. Дело в том, что, когда мы находимся в этом состоянии, когда мы открыты миру и готовы его принять, тогда происходит чудо. Вселенная начинает дарить нам любовь и все, что нужно для процветания.

### *Несколько простых советов для обретения любви к себе*

- ✦ Все, что есть в женщине, нравится тем или иным мужчинам.
- ✦ Нас привлекает в людях энергия. За многие века человечество изобрело множество способов воздействия на противоположный пол, и все они суть взаимодействие энергий.
- ✦ Иногда смотрите на себя не просто со стороны, а глазами мужчин, учитывая особенности мужского восприятия.
- ✦ Красота идет изнутри. Чем раньше вы начнете работу над собой, тем лучше!

## **Практики в помощь**

Не буду долго рассуждать о том, как важно любить себя. Думаю, вы и сами это прекрасно понимаете. Лучше давайте перейдем

к практикам и попробуем обрести внутреннюю любовь.

## **Практика**

### **«Обретение внутренней любви»**

1. Начиная с сегодняшнего дня, признайтесь себе в любви.
2. Станьте для себя близким другом. Признайте, что нет на свете ничего, что было бы слишком хорошо для вас.
3. Произнесите вслух: *«Я люблю себя, я люблю тебя, я люблю весь мир»*. Отныне следуйте этому правилу.

## **Практика принятия себя**

Эта практика поможет вам обрести внутреннюю уверенность и принять все свое тело от кончиков пальцев до каждой клеточки.

1. Расслабьтесь, успокойте свои мысли.
2. Пройдите внутренним взором по всему телу. Задержитесь на каждом органе, загляните в него изнутри. Для этого вовсе не нужно знать анатомию, вы можете представлять свое тело как угодно.
3. Теперь мысленно пошлите каждому органу свою любовь. Затем углубитесь еще больше. Представьте каждую клеточку