



Я была тем самым любителем «волшебных таблеток», я провела два года в поисках чудесного метода: вот сейчас я «разорву все связи прошлого», шаманка с бубном надо мной станцует, и пр. и пр. — и я наутро проснусь счастливой, с кучей денег и любимым человеком, красавицей-раскрасавицей... но чудо все не происходило... безусловно, были изменения в сознании, но чуда не происходило.

Да если честно, оно еще и не произошло — потому что путь к себе длиной в жизнь... И путь этот, оказывается, не устлан лепестками роз!

В действительности путь изменений лежит через работу души — и это я поняла, когда впервые пришла на консультацию к Юле, когда, я железная леди (как меня называли в некоторых кругах), не знающая ни страха, ни упрека, рыдала взахлеб над останками забытой мной давно любви!

За все время я прошла у Юли 2 тренинга, 8 консультаций, была на 10 групповых встречах.

Но за полгода я достигла огромных результатов: теперь я люблю и хочу жить (а было желание умереть и навязчивые мысли о суициде, которые приходили и уходили); изменилось отношение к родителям — маме и папе, я люблю их очень (а раньше думала о том, сколько мне не дали, и тешила свои претензии и обиды); отпустила своего прошлого мужа, благодарна ему за уроки и ребенка, который наш с ним на двоих (а не для себя одной его родила); я люблю себя до слез, ведь это



самое ценное, что у меня есть, — я; я люблю людей со всеми их проявлениями и чувствами, даже которые мне неудобны; я не боюсь выражать свои мысли и эмоции, — и побочным эффектом пришло, что и вывести меня из себя теперь гораздо сложнее, — избавилась от комплекса обесценивая всего, что делаю, и других, перестала себя «пилить», даю себе и другим право на ошибки, мы ж здесь все ученики, встала на путь поиска своего предназначения... Хотелось бы отметить, Юля работает с очень эффективными методиками, но не ждите сиюминутных результатов... ведь вы копили свои обиды и боль не одну жизнь... чтобы прожить, принять и отпустить это, потребуется время!

Юля очень теплая и чуткая, внимательная! Благодарю Юлю за ее важный труд, который она делает для нас с любовью, и Вселенную — за то, что привела меня к ней.

Наталья Миронос

<http://www.julia-bozhenova.ru/uncategorized/326>





Девочки, это отзыв об индивидуальном курсе «архетипы женственности». Сказать, что это здорово, это ничего не сказать! Я благодарна Юлии за ее работу. Этот курс мне помог прожить много ситуаций, которые жили в моей голове, в моем теле. Это нелегко — окунуться в старые забытые раны. Порой были и очень удивительные открытия, я даже и не подозревала в себе какие-то моменты. Но, проживая эти чувства, осознавая в себе какие-то моменты, возникает совершенно новое представление о себе и ощущение себя. Как будто сбрасываются оковы. Я давно не чувствовала себя так легко. Конечно, есть то, над чем еще необходимо работать, и это нормально. Но тем не менее индивидуальная работа самая интересная и плодотворная! И в этом заслуга именно Юлии: она не просто профессионал, но и очень чувственная и сердечная девушка. Юлия очень хорошо чувствует ситуацию и помогает решить запросы. Спасибо Вам!

Анастасия Кузьмина

<http://www.julia-bozhenova.ru/uncategorized/324>





ОТЗЫВЫ НА ПРОГРАММУ «Становление женственности. Девочка. Девушка. Женщина»

Вы не представляете, как я была удивлена, слушая каждый урок, тем, что одно задание перетекает логически-интуитивно в следующее. У меня появлялись вопросы к концу каждого задания — и они сразу же успешно решались в следующем. Это какое-то волшебство, ну или мне очень подходит эта программа.

Я стала увереннее в себе, начала отслеживать свои чувства, это было очень сложно, но настолько эффективно — ни одна психологическая программа со мной подобного не делала.

Я поговорила с мамой впервые за два года без того, чтобы поругаться (для меня это достижение, так как каждый разговор заканчивался ссорой, и поэтому я просто не могла разговаривать с ней из-за внутренней и внешней трясучки и кучи невысказанных ей чувств).

Я поняла, что все гораздо глубже, чем мне казалось, я не думала, что такая глубина, оказывается, есть во мне, и она мне понравилась — это вообще удивительно. Теперь вот ее исследую.

Не поверите — я начала делать то, чем я давно хотела заняться, и сопротивление уменьшилось. А это — непосредственное общение с людьми.



Да и с мужем стало легче жить. Хотя бы внешне перестали столько ругаться.

Я нашла в себе глубину! Это так приятно. Раньше сама искала, но боялась туда пойти. Как слепое пятно. А теперь Юля верно и спокойно взяла меня за руку и погрузила меня туда: «Вот, смотри, можешь чувствовать что хочешь, просто смотри, а я рядом, если что». Ох как же я благодарна тебе за этот поворот в себя!

Муж сказал, что я изменилась, стала спокойнее. Я и сама это чувствую, что стала терпимее, спокойнее.

Благодарю, Юлия, за эту трансформацию и помощь в погружение в себя. За этот поворот на 180 градусов в свою сущность. Пока я смотрю туда и вижу черный затягивающий водоворот, но разве и не было у меня подобной цели — посмотреть в этот водоворот! Так как раньше это было о-о-очень страшно. Спасибо еще раз.

Анна Федорова

[http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/
429-otzyv-angeliny-3](http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/429-otzyv-angeliny-3)





Сейчас мне 32 года. К сожалению, в последние 3–4 года я пребывала в плачевном состоянии: постоянные депрессии, спады настроения, острая неудовлетворенность жизнью, собой, мужчинами. Я чувствовала постоянную усталость, тяжесть в груди, подавленность; ощущение бессилия что-нибудь изменить. И винила в своих бедах всех вокруг, в первую очередь — родителей. Конечно же, я искала ответы, которые не находила ни в книгах, ни в ведических лекциях. Информация приходила вроде полезная, но жизнь коренным образом не менялась. А потом, совершенно случайно, в Интернете я увидела информацию о мастер-группе «Становление женственности», прочла анонс, и во мне зародилась надежда изменить жизнь к лучшему. И к счастью, моя интуиция оказалась права.

Прохождение всех трех этапов тренинга заняло у меня около полугода. Как оказалось, путь этот был нелегкий, но именно он привел меня к результату, к трансформации... И сейчас, к концу курса, я осознала, как много прожила за этот период, какие завалы разгребла внутри себя, сколько энергетического «мусора» выплакала, вывела из себя — и обиды, и страхи, и злость, и подавленную агрессию. Ведь они все это время жили во мне, забирали силы, искажали мою реальность, а я их не видела, даже не осознавала...

А теперь о главном — ответе на вопрос, что дали мне три этапа мастер-группы? Ответ удивляет меня саму. Основное — МНЕ СТАЛО



ЛЕГЧЕ ЖИТЬ! Это сложно описать словами, но я попробую.

Я чаще стала просыпаться с чувством радости на сердце и в мыслях, и с хорошим настроением. В груди стало легче, теплее и светлее. В голове поселились более приятные мысли о себе и о мире — самоподдержка, внутренние комплименты, благодарность. Однозначно появилось больше УВЕРЕННОСТИ в себе и сил что-то менять коренным образом в своей жизни — обновить гардероб, пойти (наконец-то!!!!!!) учиться рисовать, заявить о своих талантах миру и начать пробовать реализовывать их в обществе.

Что особо приятно, я стала меньше зависеть от мнения окружающих и научилась отделять чужое мнения обо мне от ИСТИНЫ. Мягче реагировать на критику, на родителей. Да и вообще, общаться с людьми стало легче, ведь, когда мы не проецируем на окружающий мир свои болячки, обидки, комплексы и страхи, мир показывает нам более объективную и добрую картинку нашей реальности.

В теле появилось больше энергии, я стала больше успевать, важные вопросы решаются быстрее. Само тело стало более расслабленное и мягче, что ли. А еще у меня увеличился денежный поток! И желания стали исполняться быстрее!!! Как мне кажется, во мне просто восстановилось течение Женской Магии, Энергии, которая присуща любой эмоционально здоровой женщине...



В целом, как я уже и писала, мне стало легче и проще идти по жизни, понимая, что ее качество и результаты ЗАВИСЯТ ОТ МОЕГО ВЫБОРА, а не от моего прошлого! Чего всем вам желаю!!!

А еще хочу добавить, что мне в моей трансформации очень помогли индивидуальные консультации с Юлей. Как я чувствую сейчас, они составили 50–60% моего успеха в движении вперед! Поэтому всем советую хотя бы попробовать, что это такое. Когда тренинг проходишь один, эффект тоже есть — это похоже на то, как будто ты включаешь фонарик и идешь с ним по жизни, освещая себе путь, и видишь причину-следствие, закоулки своей Души и проблемы в другом свете... А после консультаций с Юлей — как будто над твоей дорогой включают большой прожектор, и он освещает еще больший радиус... И ты видишь себя под другим углом, и вопросы решаются быстрее, и понимаешь себя лучше...

Конечно же, я бесконечно благодарна Юлечке за ее труд!!! За то, что благодаря ее вкладу у нас есть возможность лучше узнать себя, погрузиться в свой внутренний мир и навести в нем порядок!!! И просто быть Счастливыми Женщинами!!! Я желаю Юле всех благ на ее пути, благодарных и трудолюбивых учениц!!!

Василиса Заровская

<http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/359-otzyv-vasilisa-zarovskaya>



Благодарю Вас за замечательный курс! Подводя итоги, хочу отметить, что благодаря Вашей работе мне удалось разобраться со своими чувствами, научиться управлять ими и даже выйти замуж, поэтому не получилось написать отчеты по двум последним заданиям. Конечно, заявление было подано, как и положено, за месяц, но было все очень зыбко, и я сомневалась в правильности своего решения, в своих чувствах. Отношения с мужем стали теплее, чувственнее и более открытыми, теперь я не боюсь сказать, что я чувствую и что я хочу в данный момент, чтобы быть счастливой. Я стала более уверенной в себе, научилась не бояться обидеть кого-то и могу теперь понять, что скрывается за моей обидой на самом деле. Потихоньку приближаюсь к своей цели и очень этому рада! Огромное Вам, Юлия, спасибо за это!

Ирина К.

<http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/398-otzyv-iriny-mne-udalos-razobratsya-so-svoimi-chuvstvami-upravlyat-imi-i-dazhe-vyjti-zamuzh>





Мастер-группа была полезна, особенно личные консультации у Юлии. Удалось принять отдельные части своей личности, с которыми я привыкла бороться. Это были очень трогательные ощущения и открытие нежности во мне.

Я стала ближе сама себе. Мне легче быть с собой злой, расстроенной, ноющей. Теперь я не борюсь с «негативными» состояниями, а проживаю их.

Я научилась выражать свои чувства в отношениях с мужчиной — это был новый опыт. Преимущественно речь о злости идет, но еще оказалось, что я и нежность выражать не умею — в первый раз за долгое время у меня это получилось.

Я стала более открытой в группах, соответственно, люди ко мне стали проявлять больший искренний интерес.

Я стала себе больше доверять.

Другие говорят, что я стала более светлой и наполненной, как будто излучаю тепло.

Появилось состояние внутренней расслабленности, пока нестабильное, над этим еще надо поработать, но оно есть. А еще трансформировалось мое отношение к собственной активности — хочу больше разрешать себе быть активной. Произошло примирение между активностью и пассивностью во мне.

Наталья Арнова

[http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/
385-otzyv-nataliya](http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/385-otzyv-nataliya)



Мое внутреннее пространство как будто бы расширилось. Я наладила контакт с собой, у меня теперь есть я, и я могу с собой общаться, видеть и слышать себя, отличая свои мысли, чувства и желания от чужих. Мне теперь легко себя слышать. И мнения авторитетов отошли для меня на задний план, я становлюсь сама для себя авторитетом. Улучшилось мое понимание самой себя. Стало ясно, почему я поступала так, как поступала, чего хотела, где поддавалась чужим влияниям, а где, несмотря ни на что, двигалась к своим мечтам, в чем себя обманывала, а где была за себя. Я стала себе доверять.

Я увидела себя более реально. Поменялось мое представление о самой себе. Долго у меня стоял вопрос с моей социальной реализацией. Я все не могла понять: я не чувствую в ней потребности или просто из страха ее избегаю. Теперь у меня полная ясность в этом вопросе. Еще... раньше я переживала, что у меня какой-то творческий блок есть. Увидела, что никакого блока нет, а переживания были по поводу несоответствия меня критериям моих авторитетов (родительским представлениям, точкам зрения разных авторов и пр.). Еще я почувствовала любовь к тем, с кем росла, и их любовь ко мне и заботу. Я теперь не просто умом, а всем своим существом принимаю своих родителей, бабушек, дедушек, тетю и других людей, с которыми выросла, и на самом деле чувствую к ним благодар-



ность. Растворились детские обиды и претензии. Увидела в этих людях реальных, живых людей, а не всемогущих богов. Стала естественней проявляться с ребенком, ушло стремление идеально с ней себя вести. И... ничего ужасного не произошло, просто мне стало легче. Мне стали яснее мои желания и ожидания. И я больше не хочу от них отказываться во имя каких бы то ни было званий (например, просветленной, суперженщиной и прочей ерунды).

Стала, как и хотела, более ответственной по отношению к себе и своей жизни. Стала лучше отслеживать и управляться со своими состояниями. Стала уверенней в себе. И даже стала выражать более открыто свои чувства и мнения с теми, с кем раньше такого позволить себе не могла. И отношения наши стали теплее, а во все не обострились, как я того ожидала.

Меньше «гружу» мужа. В чем-то стала терпимее к окружающим.

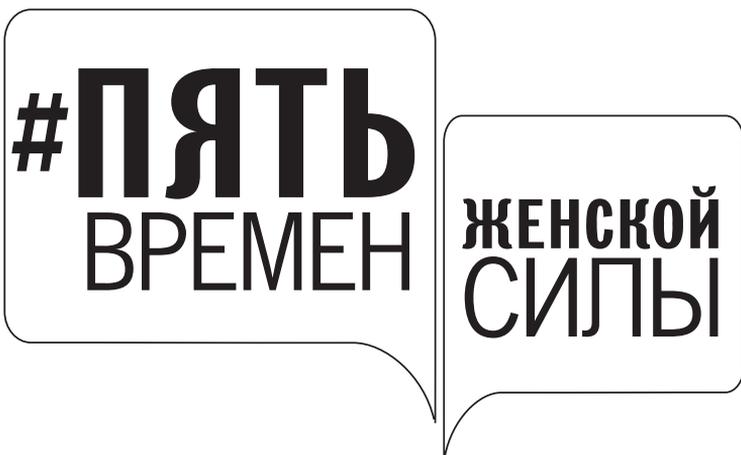
Стала учиться сама поддерживать себя, давать себе то, в чем нуждаюсь, заботиться о себе, вместо ожидания такой заботы со стороны или чьего-то разрешения.

Мария Тулумбасова

<http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/>
386-otzyv-mariya

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Юлия **БОЖЕНОВА**



**ПРОБУДИ В СЕБЕ ТАЛАНТЫ,
О КОТОРЫХ ТЫ МЕЧТАЛА ВСЕГДА!**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Б76

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

Боженова, Юлия Александровна.

Б76 Пять времен женской силы. Пробуди в себе таланты, о которых ты мечтала всегда! / Юлия Боженова. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 251, [1] с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-982375-9

Девочка, девушка, женщина — это книга для каждой из нас, ведь она посвящена исследованию самой нашей женской сути — нашей истинной женственности, которая не имеет ничего общего с юбками в пол и «ведической» покорностью, которая у каждой из нас своя, и без пробуждения которой невозможно стать по-настоящему счастливой.

Если вы потеряли контакт с собой и не чувствуете своей женской сути, если вы никак не можете найти пусть к сокровенному ядру своей личности, к источнику вашей истинной силы, если вы ощущаете, что время меняться для вас наступило, — психолог и архетипотерапевт Юлия Боженова поможет вам сделать первые уверенные шаги к счастливым изменениям в вашей жизни!

Конечно, книга будет очень полезна и мужчинам, которые хотят лучше понимать тех женщин, с кем они находятся рядом.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-982375-9

© Боженова Ю., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017



Содержание



Об авторе 17

Введение 19

Для кого эта книга? 19

Женственность — единственный путь к счастью? 23

Как рождается женщина 25

Этапы становления женственности 29

Этап первый.

ДЕВОЧКА 34

Кто я — девочка или мальчик? 34

Влияние матери на дочь 38

Влияние отца на дочь 48

Девочка во мне 55

Этап второй.

ДЕВУШКА 69

Переход из мира детства 69

Сексуальность 76

Формирование образа «женского Я» 84

Представления о женственности 91

Не совсем я хороша, буду идеальной! 95