

# LAIMINGA MOTERIS

Anželika Stackevič

Pažinkite vedų paslaptis ir išlaisvinkite  
galingąją čakrų energiją – gyvenkite  
Visatos ritmu





Anželika Stackevič

# LAIMINGA MOTERIS





# TURINYS



Įvadas.....	7
<b>MOTERIŠKOJI IR VYRIŠKOJI PRIGIMTIS</b>	
In ir jang – moteriškasis ir vyriškasis pradai.....	11
Ką Jūs renkatės? .....	14
Čakros.....	16
Sveikame kūne – sveika siela ( <i>Muladhara</i> ).....	22
Pasimėgavimų oazė ( <i>Svadhista</i> ) .....	27
Eksperimentas .....	30
Emocijų karalystė ( <i>Manipura</i> ) .....	37
Meilės fontanas ( <i>Anahata</i> ).....	42
Savirealizacija ( <i>Višudha</i> ).....	46
Intuicija ( <i>Adžna</i> ) .....	50
Karalienės taisyklės ( <i>Sahasrara</i> ) .....	54
Čakrų veiklos sutrikimai: kaip sugrąžinti harmoniją.....	58
<b>IDĖJOS IR JAUSMAI</b>	
Priešingybės traukia?.....	65
Vyras sudėlioja JOS mintis.....	68
Auksinės taisyklės.....	71
Moteris padeda JAM suprasti jausmus .....	73
<b>MOTERIS</b>	
Viskas apie MOTERIS.....	81
Natūrali moters būseną – kaip ją pasiekti?.....	86

Meilė SAU – ką iš tikrųjų reikia mylėti SAVE? .....	97
Seksualumas pagal moteriškąjį tipą .....	102
Norų ir svajonių galia .....	109
Moterų prioritetai .....	116
Menstruacijos .....	123
Intymiųjų raumenų mankšta .....	129
Moteris ir nėštumas .....	136
Sutrikimai – gyvenimas pagal jang. ....	140

## **VYRAS**

Viskas apie VYRUS .....	147
Vyro amžiaus tarpiniai .....	155
Vyrų prioritetai .....	158
Meilės šaltiniai .....	161
Vyras moters gyvenime .....	164
Sutrikimai – gyvenimas pagal in. ....	169

## **SANTYKIAI**

Santykiai – svarbiausia moters misija! .....	175
Meilė moters gyvenime .....	181
Kaip moteris renkasi vyrą? .....	184
Agresija .....	187
Moters jėga – moteriškas silpnumas .....	193
Lankstumas ar susitaikymas? .....	197
Magiškoji buitė .....	202

## IVADAS

*Moteris – tai horizontas, sujungiantis dangų ir žemę.  
Ji suteikia prieglaudą ir angelui, ir velniui.  
Pati maloniausia ir kilniausia moteris visada turi šiek tiek  
pragaro anglių ir nėra tokios niekingos moters, kuri širdyje  
nepuoselėtų dangaus kertelės.*

LIUDVIKAS BERNĖ (LUDWIG BÖRNE)

Kas yra LAIMINGA moteris? Kuo ji skiriasi nuo milijardų kitų? Ir kaip iš tiesų tapti laimingai?

Šiuolaikinėje visuomenėje vyrauja nuostata, kad norėdama būti laiminga moteris turi gauti aukštąjį išsilavinimą, būtina ištekėti už sėkmingo vyro, užsiimti begale veiklų, auginti bent tris vaikus, puoselėti modelio figūrą, meistriškai gaminti, stebinti savo vyrą ir niekada nepavargti! O dievai, ar mes tikrai kalbame apie gyvą būtybę? Vargu. Instagramas lūžta nuo *supermamyčių, supermoterų, superžmonių*, tačiau atminkite – tai ne Jūsų gyvenimas. Dalykai, kurie padaro vienus žmones laimingus, nebūtinai suteiks laimės kitam žmogui, ir konkrečiai Jums. Juk visi esame skirtingi ir unikalūs!

Patikėkite, kad svarbus ne išsilavinimas, karjera, išpuoselėtas kūnas, prabangus automobilis ar madingi bateliai... Esmė – tai kontaktas su savo moteriškąja prigimtimi! Tik tada, kai pažinsite savo vidinę AŠ, kai prisijaukinsite savo vidinę DEIVĘ, išmoksite JĄ išgirsti ir patenkinsite JOS poreikius... O-o-o... Tai bus nepakartojama

mas Jūsų gyvenimo šuolis. Liudvikas Bernė labai taikliai apibūdino moterį, pasakydamas, kad ji yra „horizontas, sujungiantis dangų ir žemę“. Moteris sugeba sujungti moteriškąjį ir vyriškąjį pradus, užmegzti savyje naują visatą, ją pagimdyti... ir net tapti šalies prezidentė! Moteriai nėra nieko neįmanoma. Bet pirmiausia, ji turi būti savimi. Atrasti savo aistras, pomėgius, polėkius, pažinti teigiamas ir neigiamas puses. Gilintis į save, domėtis, skaityti kaip įdomiausią enciklopediją. Tik pažinusi save, moteris gali iš tikrųjų būti LAIMINGA, nes atradusi savąjį „dangų“ ir „žemę“ ji gali sėkmingai juos suvienyti, kad pajustų gyvenimo PILNATVĘ. Tai didžiausias kiekvienos gyvos būtybės siekis...

Tegul Jūsų neglumina knygoje dažnai kartojamas žodis „turi“ – turi daryti, turi mokėti... Jis vartojamas tik tam, kad nurodytų vieną ar kitą sąlygą, kurią įvykdžius bus pasiektas norimas rezultatas. Ir dar pridursiu, visa tai daryti moteris nei „turi“, nei „privalo“, nebent – PATI nori! Tada pirmyn!

Iš anksto perspėju, tai nėra nei Šventasis Raštas, nei vienintelė gyvenimo tiesa. Tiesiog labai noriu su Jumis pasidalyti savo nuostabiais atradimais! Išsirinkite tai, kas Jums labiausiai tinka, ir atminkite, jog kol kas tai tik informacija. Kad ji taptų naudinga, gautas žinias reikia pritaikyti ir gauti trokštamų rezultatų (be abejo, kvapą gniaužiančių!).

Kviečiu Jus į nepakartojamą kelionę, kurioje sužinosite, pagal kokius principus veikia moters organizmas, kokiems dėsniams jis paklūsta. Mielai pasidalysiu savo patirtimi ir patarsiu, kaip tinkamai sutvarkyti atskiras gyvenimo sritis, kad pagaliau įsivyrautų harmonija, kad galėtumėte mėgautis žavingomis akimirkomis be jokios sąžinės graužaties! Pateiktos praktikos padės geriau pažinti savo kūną, suprasti organizme vykstančius procesus, atskleisti moteriškos psi-



chologijos subtilybes ir netgi sužinoti – kodėl moterys taip mėgsta šokoladą!

Drauge įžengsime į vyriškąją pasaulio dalį, kartu atrasime naujų įdomių įžvalgų, padėsiančių geriau suprasti savo partnerį bei kurti darnius ir aistros persmelktus santykius! Galiausiai suprasite, kad nėra nieko nuostabesnio nei gimti MOTERIMI, o vieno kelio į LAIMĘ nėra. LAIMĖ ir yra KELIAS. Tai nepakartojama būseną, kurią galite nuolat patirti. Viskas priklauso tik nuo JŪSŲ! Malonių įspūdžių!



# MOTERIŠKOJI IR VYRIŠKOJI PRIGIMTIS



## IN IR JANG – MOTERIŠKASIS IR VYRIŠKASIS PRADAI

Kad suprastume, kas yra „laiminga moteris“ ir kokiomis savybėmis ji pasižymi, trumpai aptarsime in ir jang – moteriškąjį bei vyriškąjį pradus. Aiškus suvokimas, kas tai yra ir „su kuo valgoma“, padės geriau suprasti SAVE, padės išsiaiškinti poreikius ir norus. Taip pat įgalins geriau perprasti vyrų poreikius ir mąstymo ypatumus, kurti harmoningus tarpusavio santykius. In ir jang savybių išgryninimas – tai puikus instrumentas, kurio suvirpintos stygos skleidžia gyvenimo pilnatvės, santarvės su pasauliu melodijas, iškeliančias santykius su antrąja puse į neregėtas aukštumas ir mokydamas būti LAIMINGA MOTERIMI, čia ir dabar!

Taigi, in ir jang – pamatinės jėgos, kuriančios bei išlaikančios harmoningą Visatą. Šie vienas kitą tobulai papildantys, nors visiškai priešingi pradai simbolizuoja pasaulio dinamiką. Šiuolaikinėje filosofijoje in ir jang – tai aukščiausieji archetipai. In – moteriškasis pradus, susijęs su žemiškais dalykais, tamsa, vidumi. Jang – vyriškasis pradus, labiau kryptantis į dangiškus ir lengvus dalykus, yra susijęs su šviesa, išore.

Svarbu suvokti, kad egzistuoja du žmogiškosios esybės kraštutiniai: in – išskirtinė moteriška būseną, o jang – vyriška. Jeigu įsivaizduotume atkarpą, kurios kraštuose būtų in ir jang, tai atkarpos vidurys simbolizuotų 0, tiksliau tariant, dviejų pradų susiliejimą, belytį pradą (angl. *unisex*). Žinoma, realiame gyvenime nesutiksime nei besąlygiškai moteriškos moters (tyros in energijos), nei besąlygiškai vyriško vyro (tyros jang energijos). Galima teigti, kad kiekvienas žmogus „užima“ tam tikrą vietą atkarpoje, o jo vieta priklauso nuo moteriškų ir vyriškų savybių santykio, kai atskaitos tašku laikomas 0.

Pasak kinų filosofijos, kiekvienas žmogus iš esmės yra 0 taške, t. y. disponuoja 50 % moteriškosios ir 50 % vyriškosios energijos, o atsiradus poreikiui juda link vieno ar kito kraštutinumo. Taip užtikrinamas charakterio lankstumas bei gebėjimas geriausiai prisitaikyti. Pavyzdžiui, moteris yra 0 taške, tačiau vairuodama automobilį ji pasinaudoja vyriškomis savybėmis: susikaupia, įsitempia ir juda link jang taško. Kai gali pailsėti, ta pati moteris pajuda link in taško, tada išryškėja jos moteriškos savybės – ramybė, atsipalaidavimas, lengvumas.

Gebėjimas išlaikyti *unisex* poziciją ir greitai pajudėti į vieną ar kitą atkarpos pusę labai praverčia dinamiškose gyvenimo situacijose. Tačiau šis gebėjimas praranda žavesį, kai kalbama apie harmoningus santykius... Paklauskite kodėl? Atsakymas labai paprastas – belytis pradai gali sąveikauti su tapačiu, tad jeigu ruošiatės užsidaryti vienuolyne – tokia pozicija puikiai Jums tinka! O jeigu norite kurti gražius santykius su priešinga lytimi, pasvarstykite, kokios energijos mainai galėtų vykti tarp belyčio ir to prado, kuris jau „pajudėjęs“ į jang pusę. Belytis pradai, mūsų atveju – moteris, išliks neutralus, mažai paveiktas, savo ruožtu vyras, turintis jang būdingų savybių,

visada jaus priešingos energijos trūkumą, emocinį alkį, traukos stoką ir pan. Santykiai bus nevisaverčiai ir ilgainiui iširs.

Dėl šių priežasčių moteriai, norinčiai užmegzti arba jau užmezgusiai santykius su vyru, reikėtų būti kuo arčiau in krašto, kitaip sakant, būti itin moteriškai. Tobulas variantas, kai in ir jang energijų santykis yra 70:30, t. y. moteris turi 70 % moteriškųjų ir 30 % vyriškųjų savybių. Tokia proporcija leidžia moteriai išlaikyti sveiką emocinę ir psichologinę būseną, kurti bei puoselėti harmoningus santykius su priešinga lytimi ir nebūti balta varna visuomenėje. Taip, būtent 30 % vyriškųjų savybių padeda moteriai normaliai funkcionuoti šiuolaikiniame pasaulyje: apsipirkti parduotuvėje, užsisakyti prekes ar paslaugas internetu, susitarti dėl siuntos pristatymo ir nepamiršti po darbo pasiimti vaikų iš darželio.

Mano pristatytas ir rekomenduojamas energijos santykis turi įtakos dar vienam svarbiam gyvenimo aspektui – laimingiems santykiams. Jeigu moters pradų pasiskirstymas yra 70 % moteriškojo ir 30 % vyriškojo, tada harmoningi santykiai įmanomi tik su vyru, kurio pradų pasiskirstymas yra analogiškas, tik savybės priešingos, t. y. 70 % vyriškųjų ir 30 % moteriškųjų. Tai idealiausia įmanoma moters ir vyro santykių versija, nes tokiu atveju užtikrinama laisva energijos tėkmė, yra visaverčiai mainai ir tinkamas poreikių tenkinimas.

Deja, labai dažnai sutinku moterų, kurios yra pernelyg veržlios, aktyvios, disponuoja išskirtinėmis vyriškomis savybėmis. Sakysite: „Ir kas čia blogo? Juk reikia kautis už savo vietą po saule!“ Toli gražu, mano brangiosios. Pačios pagalvokite, jeigu moteris pasižymi vyriškomis savybėmis, kokius vyrus ji pritraukia? Atsižvelgiant į in ir jang simbolį, vyras turės tiek vyriškųjų savybių, kiek jam paliks moteris! Supraskite, moteris gali harmoningai sąveikauti su tokiu vyru, kurio savybių ir energijos kompleksas yra priešingas negu jos. Jeigu

Jūsų pradų santykis yra, tarkime, 60 % moteriškojo ir 40 % vyriškojo, šalia Jūsų galės gyventi ir klestėti vyras, turintis tokį pradų santykį: 60 % vyriškojo ir 40 % moteriškojo. Tik įsivaizduokite, kokius vyrus pritraukia moterys, kurių moteriškoji energija yra dar menkesnė... Be abejo, jos pritraukia labai moteriškus, jautrius, „skystus“ vyrus. Žinoma, pasitaiko situacijų, kai šalia moters, pasižyminčios vyriškomis savybėmis, atsiranda vyras, kuris yra arti jang taško, kitaip sakant, vyras su stuburu ir tvirtu charakterio. Kas vyksta tuomet? Galimi du scenarijai: santykiai išyra arba visą gyvenimą trunka žūtbūtinė kova, nes tokio tipo moteris nėra linkusi nusileisti vyrui, su juo ginčijasi, kažką įrodinėja, nuolat konkuruoja, beprasmiškai degina energiją, silpnina pasitikėjimą ir apskritai pasitenkinimą santykiais, vedybomis ar netgi pačiu gyvenimu.

Tad belieka apsispręsti: ar tenkintis bestuburiu vyru, kuris visada klausys, prisitaikys, kartais paverks, nespęs jokių problemų, ir nuolat viskuo rūpintis pačiai, jokiais būdais nesiskūsti dėl nuovargio, nenusisekusių santykių ir prarastos aistros; ar nuspręsti ČIA ir DABAR pereiti į in pusę ir tapti tikra moterimi, pasižyminčia jai būdingomis savybėmis. Moterimi, kuri žino, kaip būti LAIMINGAI!

## KĄ JŪS RENKATĖS?

Moteriškosios ar vyriškosios savybės: kaip atskirti?

**In:** moteriška, pasyvi, nuolanki, švelni, plastiška, emocionali, intuityvi, taiki, prisitaikanti, kūniška, nepastovi, minorinė.

Moteriška energija yra lanksti, tekanti, lengva ir banguojanti. Tai vanduo, mėnulis, naktis, tamsa, šaltis, horizontas, vidus.

**Jang:** vyriškas, aktyvus, dominuojantis, tvirtas, grubus, staigus, pastovus, logiškas, galvotas, idėjinis, atiduodantis, dvasingas, kryptingas, mažorinis.

Vyriška energija – tiesmuka, kryptinga, tikslinga. Tai ugnis, saulė, diena, šviesa, karštis, vertikalumas, išorė.

Moteris – tai potenciali galimybė, kurią galima realizuoti. Moteris yra tarsi nenusipėjama kurianti tamsa. Tai yra nuostabi moters savybė, leidžianti kurti naujus pasaulius – naujas gyvybes. Ne veltui sakoma, jog kiekviena moteris – tai saldi, viliojanti paslaptis.

Kaip jau minėta, kiekvienas žmogus turi individualų in ir jang energijų paketą, tik skirtingų proporcijų. Vyriškesni individai turi daugiau jang energijos, o moteriškesni – in energijos. Idealiausia proporcija – 70:30. Tokiu atveju išorinė in energija yra pasyvi ir tekanti, o vidinė jang – aktyvi. Šitas vidinis energijos užtaisas yra gyvybiškai svarbus, kad moteris galėtų spręsti buitinius reikalus, įsitvirtintų visuomenėje, priimtus sprendimus. Jang energija – tai žvalumas, budrumas, įkvėpimas, pozityvi nuotaika, noras veikti, gyventi ir džiaugtis. Jeigu vyrų tik in energija, vaizdas būtų ganėtinai liūdnas: moteris gulėtų ant sofos, tingėdama net pajudėti, būtų apimta melancholiškos nuotaikos ar net apatijos, nejaustų gyvenimo džiaugsmo ir apskritai nematytų prasmės, nes būtų susitelkusi tik į save. Svarbu suvokti, kad 100 % in būseną nėra siekiamybė, nes vyraudama ši energija paverčia individą absoliučiai nenaudingu tinginiu.

