

**Светлана
Фёдорова**

Секс как КОСМОС



**ДНЕВНИК
марафона**

День 1**СТАРТ**

Итак. Задания первой недели имеют цель пошатать тебе мозг, чтобы муть из подсознания выплыла. Так же будет много анализа.

Воспринимай весь этот путь как игру! Иначе сопротивление тебя поглотит и всё - марафон закончится так и не поработав на тебя.

Начнем с **базы** марафона. В моих марафонах всегда есть ежедневные пункты, которые надо **делать каждый день**. К ним я буду добавлять задания.

ЕЖЕДНЕВНО:**1. Утро начинай со смеха.**

Смотри смешные ролики, читай анекдоты, изолируй себя от плохих новостей. Да, надо немножко **отупеть** и множко **расслабиться**.

2. После душа утром, полностью обнаженная, смотришь на себя в зеркало и говоришь себе:**"Я богиня"**

и ещё комплиментов по желанию.

Не смей себя дробить, типа: волосы красивые, а жопа не очень, или ноги класс, но есть живот. **Всю целую себя целиком обожай.** Сначала искусственно, потом втянешься.

3. Танцуй.

Хотя бы под один музыкальный трек в день, минуток пять.

Плюс первое задание.

Вспоминай и записывай все фильмы, книги, ролики, сериалы и истории про секс, которые **впечатлили тебя в детстве** и в подростковом возрасте. И анализируй весь этот клад. **Делай это задание столько дней, сколько вспоминается**, но постарайся уложиться в неделю.

И **не рассказывай** пожалуйста никому о **заданиях**. Это на благо тебе же. Я, в свою очередь, обещаю не давать пошлых или запредельно некомфортных заданий.

Все задания надо просто делать!
Почувствуешь смущение или сопротивление -
просто продолжай, иначе остановишься.



День 1

ВОСПОМИНАНИЯ



Lined area for writing, consisting of horizontal purple lines. A yellow bracket is visible on the left side, spanning approximately 10 lines.



День 2**ЭКСПЕРИМЕНТ**

Сегодня к базовым упражнениям я прибавляю ещё одно: **не отводить взгляд, когда незнакомый мужчина смотрит на тебя.**

Не нужно улыбаться, просто расслабленное спокойное лицо и глаза в глаза.

Не отводи взгляд. Это не ради флирта, точнее, не только ради флирта. Я хочу, чтобы все твои страхи и комплексы о мужчинах вылезли и начали растворяться.

Теперь так будет до конца марафона ежедневно.

Я не буду пояснять, зачем это нужно. Экспериментируй и узнаешь. Вернее, почувствуешь.

ИТАК, ТВОЯ **БАЗА ЕЖЕДНЕВНО:**

1. УТРО НАЧИНАЙ СО СМЕХА.

2. УТРОМ ОБНАЖЕННАЯ СМОТРИШЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО И ГОВОРИШЬ СЕБЕ: "Я БОГИНЯ"

3. ТАНЦУЙ. ХОТЯ БЫ ПОД ОДИН МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК В ДЕНЬ.

4. ГЛАЗА В ГЛАЗА С МУЖЧИНАМИ.



День 3

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Как проходит **анализ самых ярких воспоминаний юности о сексе?**

Как эти импринты **повлияли** на твою сексуальную жизнь и **на тебя, как женщину?**

Как в плюс, так и в минус. **Вспоминай, думай, анализируй.**

Сегодня хочу поговорить с тобой **про ответственность**. Ответственность **за твоё удовольствие** в близости, ответственность за **твой кайф** и твои оргазмы.

На сколько баллов по шкале от 1 до 10 **ты берёшь на себя эту ответственность?**

Если в ответе **не 10**, то **что должно** внутри тебя **произойти**, чтобы была десятка?

(Мужчина тут ни при чем вообще. Он даёт тебе **ровно столько, сколько ты сама себе разрешаешь** брать в отношениях).

Пиши ответы на эти вопросы. Это важно.

Это очень важные вопросы.
Задание простое только с виду.
Думай. И думай на бумаге.



День 4

ПРО БОЛИ ПРОШЛОГО

Первая неделя у нас детоксная. Мы поднимаем тину со дна. Это может быть не очень приятно или даже скучно, но **без чистки обновление сексуальности не будет долгосрочным.**

Давай поговорим про боли прошлого.

Если были попытки изнасилования, изнасилования, аборты или просто обижали близкие мужчины, пожалуйста **осознай и здесь свою ответственность.**

Если бы твоё высшее Я выбрало и создало эту ситуацию для твоего развития и во имя твоей женственности? Прими эту мысль хотя бы на день. Посмотри на свои скелеты в шкафу с мыслью "я сама этого хотела" и найди ответ на главный вопрос:

Зачем? Ради чего большего? Как это изменило меня?

Пиши ответы на эти вопросы на бумаге.

Как ты поймешь, что нашла ответы?

Ты **почувствуешь облегчение.** Правда. И эта история больше не потревожит тебя.

Если станет совсем туго, **можешь покричать.**

В гештальт терапии популярна **орательная коробка**: берут обычную коробку из под обуви, вырезают в ней дырку для рта, набивают хбшными тряпками (хб идеально поглощает звук) так, чтобы коробка закрывалась с трудом, обматывают скотчем и орут в дырку. Если звук полностью не поглощается, значит либо мало тряпок, либо дырка для рта большая.

Не найдешь ответы сегодня - продолжай и после марафона.



День 5**ПРО ОБИДЫ**

Сегодня **вспомни** самые **болезненные ситуации** из прошлого.

После со всеми этими эпизодами, которые всплыли, **дорабатывай** любой из этих двух техник **до полного облегчения и чувства благодарности к тому, что это было:**

Важно! Маме, бабушке (если обрывали вашу сексуальность), папе, первому мужчине, мужчине от которого были аборты, мужчине с которым не было удовольствия от секса и мужчине, который вас обидел.

Делать. Делать и ещё раз делать!

1. "Письма несчастья"

Эти письма нужно писать в три шага:

Первым шагом
пишешь **ситуацию**
так:

"произошло то-то и то-то, Я чувствовала вот это и вот это".

Вторым шагом пишешь **письмо человеку,** который участвовал в этой истории, причем, максимально честно, грязно, зло, если хочешь проклинать его и материть, так и делай.

Третьим шагом пишешь **письмо себе** от имени этого человека примерно так:

"Я Вася, пишу Маше.." и дальше пишешь то, что идёт, всё, что в голову приходит, ничего специально выдумывать не нужно.

Пиши до тех пор, пока не станет так хорошо, что хочется летать.

*** Письма эти потом сжечь.**

2. Хо'опонопоно – это древнее гавайское искусство решения проблем.

Хо'опонопоно **помогает удалить, нейтрализовать и стереть деструктивные программы,** чтобы стать единым с Божественным сознанием, которое присуще каждому человеку, **слиться с потоком Изобилия и получить Вдохновение.**

В 2006 году под авторством писателя и предпринимателя Джо Витале вышла статья, названная «Самый необычный врач в мире». В публикации рассказывалось об удивительном гавайском враче по имени Хью Лин.

Имевший степень доктора философии, он разработал особый метод психологического очищения. Свою разработку ученый озаглавил «Хоопонопоно». В статье говорилось об уникальном психотерапевте, который вылечил целое отделение людей с психическими заболеваниями, даже не осматривая их.



День 5

ХО'ОПОНОПОНО



А теперь сама методика:

Дышишь глубоко до расслабления, вспоминаешь ситуацию и говоришь 4 фразы:

Мне очень жаль (в этой фразе Вы как бы говорите что вам жаль, что вы создали эту проблему и то, что вы берёте полную ответственность за эту проблему на себя).

Пожалуйста, прости меня (здесь Вы просите прощения за возникшую проблему).

Я люблю тебя (Вы заряжаете любовью ту проблему, которая вас тревожит и негатив этой проблемы уходит, негатив этой проблемы разряжается).

Я благодарю тебя (Вы проявляете чувство благодарности за освобождение от этой проблемы) .

На самом деле, эти фразы ты говоришь сама себе, тем частям тебя, которые были задеты и обижены.

**Особо болезненные эпизоды нужно проработать несколько раз.
Возможно, не один месяц: до полного облегчения и чувства
благодарности.**

День 6

ТВОИ ВНУТРЕННИЕ МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Сегодня мы с тобой **помедитируем**, чтобы ускорить те внутренние процессы, которые мы с тобой запустили. Постарайся, чтобы тебя никто не беспокоил.

Представь пожалуйста **свою сексуальность в виде женщины**. Как выглядит твоя внутренняя женщина? Обрати внимание на её **возраст**. Это очень **важно**. Обрати внимание старше она тебя или младше или вы с ней ровесницы? Как она выглядит? Нравится ли она тебе? **Нравишься ли ты ей** и посмотри на то - как **она реагирует на тебя**. Ты можешь у неё спросить: **чего бы ей хотелось?**

↓
Ты можешь привести её в порядок, придать ей блеска, лоска, молодости, красивых нарядов. Может быть даже построить ей целый красивый замок, если есть такое желание. **Дай ей пожалуйста всё то, что ей нужно**. Ты можешь спросить у неё напрямую: чего бы ей хотелось, чего ей не хватает?

И представь как **над ней открывается люк в космос** и оттуда на неё потоком сыпется в неограниченном количестве всё то, что ей нужно: если ей не хватает уверенности в себе, то с неба луч уверенности спускается на неё; если ей не хватает признания, то она получает признание. **Дай ей все эти ресурсы**, которые ей нужны, чтобы она была по настоящему счастлива.

А теперь представь **своего внутреннего мужчину**. У каждого из нас: и у мужчин и у женщин, есть свой внутренний мужчина и своя внутренняя женщина. **Какой он?** Как он выглядит? Как он одет? Как он разговаривает? **Нравится ли он тебе и нравишься ли ему ты?** Как вы реагируете друг на друга? И **дай ему всё то, что ему нужно**. Открой ему **люк в космос** и задари его всем, всем, что он у тебя попросит. Дай ему всё то, что ему **по настоящему нужно**.

После того, как ты полноценно ресурсировала его и её, **поставь пожалуйста свою внутреннюю женщину рядом со своим внутренним мужчиной**, и посмотри **какие у них отношения**. Посмотри: как **они друг с другом взаимодействуют**. И когда их отношения становятся более близкими, теплыми и поддерживающими, то **как меняется твоё внутреннее состояние?**

Если они не хотят друг с другом **общаться** и уж, тем более, заводить какие либо отношения, то **спроси у них чего не им хватает**, чтобы это случилось между ними. И ты можешь **точно также** дать их паре из космоса **то, что они попросят**, то есть ресурсировать свою внутреннюю пару. Чтобы они стали настоящим тандемом и **тогда твоя энергетика гармонизируется**.

После того, как ты постаралась внести гармонию в эту пару - можешь периодически к этому упражнению возвращаться по мере необходимости и смотреть как у них дела.



День 7

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

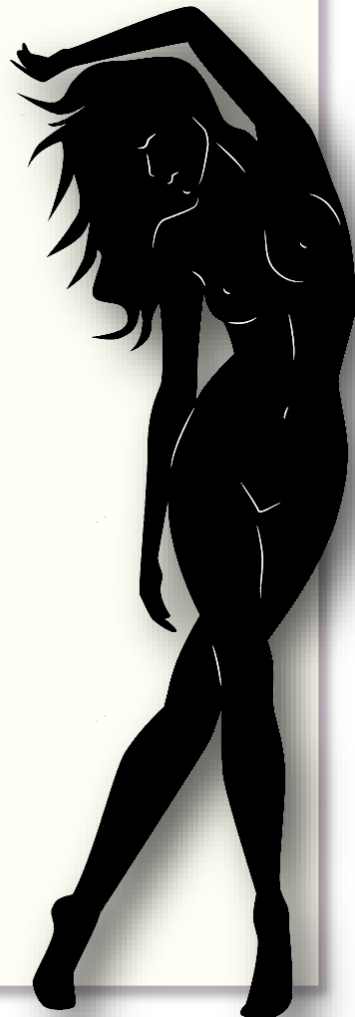
Задание на сегодня классное.

Посмотреть порно.

И **найти** для себя те видео, которые особенно сильно возбуждают.

А ещё **нарисуй свою сексуальность**. Расслабив мозги.

Потом **посмотри** на свой рисунок и **измени в нём то, что хочешь изменить**. Дорисуй или сотри или даже вырежи.



День 8

ТО, ЧТО ТЫ НЕ ДЕЛАЛА

Сегодня **важно сделать** то, что ты **не делала до этого:**

- Станцевать стриптиз мужу.
- Или помастурбировать.
- Или одеть красивое белье, накраситься так ярко, как до этого не красилась, и погулять по квартире наслаждаясь.
- Или поговорить с мужем про то, как надо тебя удовлетворять.
- Или купить себе секс игрушку, если не было до этого.

В общем, **сделай то, что стеснялась/боялась** сделать до этого.



День 9

10 СЕКСОВ

Вспомни 10 сексов (или флиртов, если ты девственница), когда ты была Агонь, секс бомба и просто тебе было кайфно.

В каждом эпизоде **вспомни себя**, какой ты была. Собери эти качества.

Прими ванную со свечами, маслами и прочими вкусностями **сделай** очень простую медитацию: **открой люк в космос над собой и попроси у твоего высшего Я все эти качества доверху, наполнись ими.**



День 10

МЕДИТАЦИЯ



Сегодня я снова **предлагаю тебе** проделать коучинговую **медитацию**:

Пожалуйста, **выбери** сейчас **трёх женщин** – живых или из прошлого, не важно знаешь ты их или не знаешь. Это могут быть знаменитости или даже какие-нибудь сказочные персонажи, но самое главное чтобы **эти три женщины для тебя олицетворяли сексуальность**.

Если ты считаешь их самыми сексуальными, страстными, женственными и хотела бы быть такими как они – **выбери пожалуйста трёх**.

Как только ты их выберешь – **пригласи их всех троих в своё сказочное место, где тебе хорошо**.

Может быть это будет берег моря, может твой сад или какая-нибудь другая райская планета, или полянка в лесу, или большой шатёр где-то в красивой стране. Пригласи их в своё волшебное место, **рассади их вокруг себя**, поблагодари их за то, что они пришли, **скажи им свои слова благодарности, восхищения, любви**. Похвали каждую, удели каждой кусочек своей энергии (у вас сейчас состоится энергообмен) и **попроси каждую дать тебе подарок**, дать тебе **кусочек своей сексуальности** через какой-то символ или предмет.

И что бы это ни было – **прими с благодарностью и любовью**. Это будет три предмета, какие не важно, но **сразу же возьми их и сразу же воспользуйся ими**. Если это какое-то украшение – тут же одень на себя, если это какая-то книга – возьми её и прочти, но **все подарки помести близко к себе**: близко к сердцу или близко к твоей матке, или близко к твоей голове, положи эти подарки **туда в своём теле, куда они просятся, туда где их место**. И как только эти три подарка окажутся в тебе – **активируй их**, чтобы они начали работать на тебя и привнесли в тебя, в твою энергетику кусочек энергетики этих волшебных женщин, которых ты пригласила.

После того, как ты активировала подарки – поблагодари этих прекрасных женщин и, если хочешь, ты можешь остаться с ними в этом волшебном месте, ещё немного пообщаться, побеседовать, может быть узнать какие-то их секреты или задать им какие-то вопросы и послушать, что они тебе скажут и **потом с благодарностью отпусти их**.

После того, как ты проделаешь эту медитацию – я прошу тебя **найти в магазине три предмета, которые похожи на эти подарки**, то есть, если это какое-то украшение – найди максимально похожее, если это что-то такое, что тебе пока не доступно, дорого или что-то ещё, то найди хотя бы картинку этого в интернете и поставь заставку на телефон, чтобы это постоянно было перед глазами и, хотя бы месяц, **эти вещи должны маячить у тебя перед глазами**, сигналить тебе и твоему подсознанию и **подсказывая тебе о том, куда твоё подсознание должно тебя вести**.

День 11

ВОПРОС

Что по настоящему раскрывает твою сексуальность?

Вопрос только один, но он **ключевой**.

Ищи ответы, думай, собирай. Это важно для завтрашней медитации.





День 12

СТУЛЬЯ

Расставь три стула треугольником.

На **первый стул** положи **своё фото**. Это будешь ты.

На **второй стул** положи **символ сексуальности - твой**. Это будет **твоя сексуальность** как живая Личность.

Третий стул оставь **пустым**. Это сторонний наблюдатель.

Сперва садишься на свой стул и разговариваешь **с сексуальностью** как с живой. Просто начни говорить. Это легко. Всё, что чувствуешь на самом деле.

Потом **пересядь** на стул сексуальности и **посмотри на себя** ЕЁ глазами.... и говори от её лица с собой.

Затем **сядь** на стул стороннего **наблюдателя** и посмотри: **что между ними происходит?**

Как только ты начнешь расставлять стулья - **доверься себе**.

Вчерашний день запустил нужные процессы в сознательном. Импровизируй. Тебе понравится)))



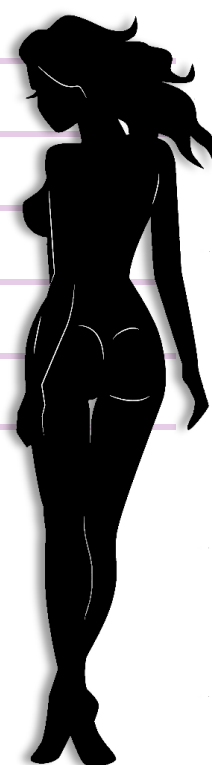
День 13

ПЛАН

Это **предпоследний день** марафона.

Чтобы закрепить эффект, **составь план на год:**

- как приведешь в порядок тело;
- что нового попробуешь;
- каких игрушек себе купишь;
- какие мероприятия/курсы/танцы и т.п. начнешь посещать для раскрытия твоей сексуальной харизмы;



**"Нет времени, денег и семеро детей по лавкам"
- ни фигу не отговорка.**

**Это раннее увядание и фиговые оргазмы.
Дети этого точно не оценят.**

День 14

ФИНАЛ

Итоги.

- Что дал тебе этот марафон?
- Как ты изменилась за эти две недели?
- Что нового узнала о себе?
- Как изменились твои отношения с мужчинами?
- Стала ли база органичной для тебя?

Буду рада твоему честному отзыву.

