



Соматипология.
Школа гармоничных
отношений.



Автор
Константин Шадрин

Введение

В этой книге, мы разберем с вами основные темы, которые волнуют людей. Это здоровье и отношения с противоположным полом. Поможет нам в этом наука соматипология, это наука, изучающая нашу внутреннюю суть. Вместе с соматипологией, мы изучим некоторые основные законы, которые управляют нашим миром. Я предложу вам взглянуть на некоторые вещи под неожиданным углом зрения. Многие явления становятся понятными, если знать причины их возникновения. Эти причины заложены в простых системах, которые будут подробно раскрыты в этой книге. По моему мнению, именно этому надо обучать людей в школе. Нам нужны знания, которые помогут жить лучше, которые мы сможем применять в жизни. Большинство же школьных знаний мы не используем, они нам не приносят пользы. Поэтому, надеюсь, что законы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, помогут сделать вашу жизнь ярче, насыщеннее и счастливее.

- Информация, изложенная в этой книге, поможет вам:
- Узнать, как повысить свою привлекательность
- Узнать, как выбрать «своего», идеально подходящего вам партнера
- Узнать, как познакомиться с вашим идеалом
- Узнать, как избавиться от венца безбрачия
- Узнать основные условия идеальных отношений
- Определить свой энергетический уровень
- Узнать к каким болезням у вас есть предрасположенность
- Узнать сильные и слабые стороны своего организма

Школа гармоничных отношений

Почему мы не учимся мастерству взаимоотношений с детства? Отчего в школах и вузах не дают принципов взаимодействия между людьми, между мужчиной и женщиной?

Люди пытаются построить отношения, опираясь на неудачный опыт родителей, или истории из книг или кинофильмов. Такой подход, отсутствие знаний в этой области привел к нарушению гармонии между людьми. Сейчас очень редко можно встретить гармоничную пару. Их практически нет!

Нас не учат правильным навыкам обращения с мужчиной или женщиной. Невежество в этой области ведет к претензиям, к агрессии к противоположному полу. Сейчас, как никогда, огромное количество одиноких мужчин и женщин. Кто-то не может познакомиться, у кого-то отношения не идут дальше одного-двух свиданий, а многие просто боятся отношений.

Наметилась сильная тенденция к смене ролей. Появилось много активных и мужественных женщин и слабых мягких мужчин.

Почему так произошло? Потому что мы невежественны в сфере взаимоотношений!

А ведь взаимоотношения это важнейшая сфера жизни человека. Неблагополучие в этой сфере жизни приводит к нарушениям в других сферах. Карьера, творчество, здоровье, финансовый успех, родственные отношения и др. все зависит от взаимоотношения между полами, но именно этому нас не учат, ни в школе, ни институте.

Проблема взаимоотношений мужчины и женщины привела к появлению большого количества школ и частных специалистов помогающих нам на различных этапах взаимоотношений. Кто-то учит знакомиться, кто-то как найти партнера, кто-то, как строить и сохранять сами отношения. Косметологи и визажисты учат, как создать свой образ для повышения привлекательности, психологи помогают избавиться от страхов и комплексов.

Иногда посещение такого специалиста помогает человеку наладить отношения, но чаще всего он сталкивается с новой проблемой в области взаимоотношений, и вынужден искать того, кто поможет ее решить. Например, девушка научилась быть более привлекательной, повысила уровень энергии, создала привлекательный образ, но при этом не научилась избирательности и у нее проблема: постоянно попадаются «не те мужчины». Или знает, кто нужен, но она для этих людей не привлекательна. Другой вариант – человек находит идеального, как ему кажется, партнера, но неумение с ним строить отношения приводят к болезненному разрыву!

Почему так происходит? Потому что отношения имеют определенные этапы. Если Вы хотите гармоничных отношений, то должны эти этапы знать!

Этапы отношений

1 этап.

Повышение своей привлекательности. Это очень важно! Чем более мы привлекательны, тем больший выбор у нас достойных партнеров. Как быть привлекательнее нас все-таки худо-бедно учили, но, тем не менее, это наука, имеющая огромный набор разных методов для повышения привлекательности. Но, людям известна, как правило, лишь небольшая часть этих методов. **В этой книге мы систематизируем все методы и знакомим вас с ними.** Над

привлекательностью надо работать на всех этапах отношений, и готовясь к ним, и находясь в самих отношениях.

2 этап.

Избирательность. Это важнейший этап. Вы можете все изменить на любом этапе, но если Вы неправильно выбрали партнера, то, как бы Вы не старались, отношения счастливыми не будут! Как выбрать человека, который тебе действительно подходит и не по одному или двум параметрам, а по самым главным критериям? К сожалению, никого с детства не учили правильно выбирать вторую половину, не давали правильного критерия для поиска. Кому-то говорили, что главное – чтобы мужчина к тебе хорошо относился, не пил, не изменял; кому-то, что главное – чтобы женщина была добрая, не обязательно красивая, а для чьих-то родителей было важно, чтобы ботинки у избранника всегда были чистые. Естественно, что по таким критериям для поиска свою настоящую вторую половину не найдешь! В этой книге мы разберем основные признаки именно «вашего» человека.

3 этап.

Знакомство. Великое искусство! Умение познакомиться, значительно расширяет возможность выбора наиболее подходящих для нас партнеров. Теме знакомства с подходящим нам человеком посвящена глава «Поиск партнера» **4 этап.**

Создание самих гармоничных взаимоотношений на основе правильного взаимодействия между мужчиной и женщиной. На эту тему в книге есть несколько глав.

Это должно быть так. Этим этапам каждый из нас должен обучаться с детства. Тогда будут и счастливые пары и здоровые дети!

К сожалению, каждый из нас вынужден самостоятельно «доходить» до понимания самых элементарных принципов взаимоотношений. Поэтому почти все люди имеют горький опыт неудачных отношений. С детства мы видим неудачные примеры, повторяя которые вынуждены страдать. В нас формируются страхи, комплексы, неправильные представления. Поэтому если вы решили учиться взаимоотношениям во взрослом возрасте, добавляется еще один этап.

5 этап.

Избавление от комплексов, страхов и претензий к противоположному полу

Имея претензии к партнеру, оставляя у себя комплексы, создать гармоничные отношения невозможно. Над избавлением от комплексов мы работаем на наших семинарах.

Эти пять этапов – основы взаимоотношений. Все они имеют множество разных подпунктов, которым нужно обучаться.

Главное понять, что отношениям нужно учиться! Только если мы признаем свою несостоятельность в делах связанных с личной жизнью, мы способны изменить ситуацию к лучшему. Только если мы готовы работать над собой, мы заслужим свое счастье. Если же пустить ситуацию на «самотек», то она только усугубится!

Итак, перед тем как вступать в отношения надо сначала подготовиться. Если вы еще не готовы, то лучше пока быть одному или одной. Пока уровень энергии невысокий, а, следовательно, и привлекательность желает лучшего, рассчитывать на хорошего партнера не приходится. Пока нет четкого представления о том кто именно и для чего вам нужен вы можете терять свое драгоценное время не с теми людьми.

Если Вы уже созрели для отношений, и хотите сделать их гармоничными, то проанализируйте, на каком этапе у вас больше всего проблем и работайте над их устранением. Хаотичные усилия могут отнять много времени, и чтобы этого не было, создайте четкий план и действуйте по нему. А лучше всего начните с первого этапа и, как будто пойдя в первый класс, и пройдя этап за этапом, обучитесь отношениям, чтобы достигнуть максимального успеха в этой важнейшей сфере жизни.

В любом случае надо понимать, что в этой сфере нам надо учиться!!! Учиться и получать, как минимум, хотя бы базовые знания на каждом из этапов. Тогда, в зависимости от нашей образованности в этой сфере мы и вправе будем рассчитывать на счастье в личных отношениях! Потеря, как показывает жизнь, не всегда бывает удачной!

Особое внимание – сфере избирательности, ведь это единственный этап, ошибка на котором устраняется только сменой партнера, а это всегда особенно болезненно! Тема избирательности широко раскрыта в этой книге.

Отношения с противоположным полом действительно могут приносить радость, любовь и счастье! Надо всего лишь бережно, с любовью и терпением получить необходимые знания и привнести их в отношения!

Желаю Вам удачи на пути обучения и счастья в личной жизни!!!

Эффективные способы повышения привлекательности

Хочется поделиться с вами историей из своей студенческой жизни. Эта история иллюстрирует то, что можно влиять на свою привлекательность очень сильно. Когда я пришел на первый курс мединститута, со мной вместе поступила девушка из области, ее звали Катя. Катя была абсолютно невзрачной девушкой, у нее была средняя фигура, русые волосы, носила она что-то серое или коричневое, точно сейчас не помню. Такой серой и незаметной она проучилась весь первый курс, а на втором курсе что-то с ней произошло. Катя стала общаться с компанией ярких и сексуальных девушек института. Так же как и они, она красилась, носила обтягивающую одежду, много танцевала и активно себя проявляла. Оказалось, что у нее прекрасная фигура, красивые глаза, чувственные губы и залиvistый громкий смех. Глаз от нее было невозможно оторвать. Еще тогда меня поразило как так можно измениться. Уже потом, через много лет, я понял, что это по силам любому человеку.

Зачем нужна привлекательность

По данным википедии физическая привлекательность — естественное качество или состояние человеческого существа, не вызывающее раздражение, а наоборот: манящее, порождающее некое притяжение, симпатию.

Физическая привлекательность может включать в себя сексуальную привлекательность, а также индивидуальные предпочтения о внешнем виде человека, которые могут сильно отличаться у разных людей.

Повышение своей привлекательности очень важно для того, чтобы найти хорошего партнера и чтобы его удержать. Чем более мы привлекательны, тем больший выбор у нас достойных партнеров.

Зачем нам нужно стараться быть более привлекательными? Разве не должен где-то найтись тот человек, который сможет разглядеть наши удивительные, только нам присущие достоинства!?

Такое мировоззрение присуще многим людям, но именно они, чаще всего, терпят фиаско в отношениях!!! Надо понимать, что в жизни нам приходится делать усилия и конкурировать с другими людьми. На первых порах побеждает лучший, то есть более привлекательный!!!

Сексуальность женщины и мужчины напрямую связана с жизненным успехом, с внутренней силой, со здоровьем, и, конечно, же, с обретением глубокой и страстной любви. Кроме того, сексуальность является одним из "китов", на котором держится крепкая семья. Нераскрытая сексуальность порождает целый ряд проблем не только для женщины или мужчины, но и для семьи в целом.

В этой книге отражены главные принципы привлекательности, мы не просто предлагаем вам какой-то метод, мы показываем саму суть, энергетическую подоплеку сексуальности. В книге систематизированы самые эффективные методы повышения привлекательности, но старайтесь понять не форму, не метод, а принцип. Пусть эта книга поможет вам развиваться, стать лучше, красивее, радостнее и счастливее.

Привлекательность для противоположного пола

Привлекательность зависит от нескольких факторов.

1. Общий уровень энергии

Забота о своем здоровье, йога, правильное питание повышают его. Спорт, закаливание, правильное питание, индивидуально подобранный режим улучшают наше здоровье и это важный фактор привлекательности. Кому нравятся больные и инвалиды? Нормальному человеку не нравятся. Привлекает пышущий здоровьем, энергичный человек. О том, как улучшить свое здоровье смотрите в главе «Индивидуальные особенности здоровья».

2. Гармоничное распределение энергии по телу

Это достигается танцами, правильной походкой и специальными упражнениями. Хорошо помогают ушу и цигун. Подробнее см. видео «Комплекс упражнений повышающих привлекательность». У большинства людей имеется закрепощение движения энергии в теле. У кого-то зажаты плечи, у кого-то таз или ноги. Множество людей сутулятся, ходят на «полусогнутых» ногах с наклоненным вперед корпусом и опущенной головой. Такое закрепощение понижает тонус мышц тела и уменьшает привлекательность человека. Ведь мы оцениваем привлекательность не столько умом, сколько подсознательными, подкорковыми центрами. У нас есть что-то вроде третьего глаза, он «смотрит» как прибор ночного видения, определяя, где у человека много энергии, а где мало. Наибольшее влечение мы испытываем к людям, у которых энергия равномерно присутствует во всех частях тела. Малопривлекательным является человек, с точки зрения нашего «третьего глаза», у которого множество энергии скопилось в области плеч и в голени. Мы «видим» это как два пятна сверху и снизу, между которыми ничего нет. Если же у человека за которым мы наблюдаем нет закрепощений, то его движения воспринимаются другими как свободное перемещение энергии и силуэт «видится» нами целиком. Мы понимаем, что при таком закрепощенном теле сложнее получать удовольствие от сексуальной близости. Бельгийские ученые определили, насколько удовлетворена женщина по ее походке.

Связь между оргазмом и улучшением психического здоровья давно доказана, и этим уже никого не удивишь. Но ученые пошли дальше — бельгийцы утверждают: сообщение также существует между мышцами и нарушениями половой функции организма. Поэтому сейчас заграничные исследователи взялись за изучение взаимосвязи общих повседневных движений тела с наличием оргазмов.

К таким необычным выводам ученые пришли опытным путем. При просмотре видеозаписи с дефилирующими представительницами прекрасного пола им удалось практически со стопроцентной точностью определить тех, кто регулярно испытывает оргазм во время секса. Как пишет портал NEWSru.com, эти данные совпали с анкетами, где женщины-участницы указали подробную информацию о своей половой жизни. По убеждению бельгийских ученых, походка сексуально удовлетворенной женщины отличается плавностью, чувственностью, свободой и отсутствием какой-либо вялости.

- Предварительный анализ показывает, — рассказывают исследователи, — что энергичные вращения таза и позвоночника, а также широкий шаг могут быть характерными признаками для походки, обладательница которой испытывала вагинальный оргазм. Каждый мужчина чувствует эту женскую способность на подсознательном уровне. То же происходит и с женщинами, они реагируют на мужчин с походкой учитывающей законы биомеханики, с разворотом плеч для передачи импульса с ног на все тело. Походка мужчины не должна быть пружинистой, шаркающей или косолапой. Приучись ходить прямо, не сутулься и не горбься. И сбавь немного темп! Не надо все время бежать куда-то, как будто опаздываешь на важную встречу. Правильной походке мы обучаем женщин и мужчин на наших семинарах. Подробности на somatip.ru

3. Отсутствие комплексов

Комплексы сковывают нашу энергию. Они, как будто, крадут нашу силу. Комплексы делают нас неуверенными. По мере того как вы наполняетесь всевозможными страхами и комплексами, вы становитесь запуганным, ограниченным существом.

Такой неуверенный в себе человек малопривлекателен. Он энергетически отпугивает от себя представителей другого пола. Ведь комплексы и страхи одного автоматически активизируют страхи общающегося с ним человека и ему становится не комфортно. Со свободным от комплексов человеком, наоборот, общаться приятно, он притягивает к себе, так как передает вам чувство свободы и легкости. Важно выявить свои страхи, понять, что нам мешает активно проявляться. Для этого необходимо посетить наш тренинг по избавлению от комплексов.

Подробнее на somatip.ru

4. Позитивные эмоции

Всех нас привлекают люди, которые приветливые, улыбаются, положительно на все реагируют. Человек с высоким уровнем энергии позитивен и улыбчив. Негативные эмоции отнимают энергию, а позитивные дают ее.

5. Правильные манеры и жесты

Наши жесты отображают внутренний мир. Мы постоянно подаем друг другу не вербальные сигналы, которые считываются людьми на подсознательном уровне. Правильные манеры показывают противоположному полу вашу силу, уверенность в себе, страстность и

чувственность в сексе и многое другое. Есть жесты, благодаря которым в глазах противоположного пола мы выглядим как источник удовольствия и приятных впечатлений.

Даже просто правильная осанка и хорошо поставленный голос добавляют баллов при оценке вашей привлекательности.

6. Высокая самооценка.

Для женщин важно ощущать себя объектом желания. Для мужчин – быть уверенным в себе. Подробнее об этом, в главах о женской и мужской привлекательности.

7. Гармоничное сочетание в себе инсулиновых и адреналиновых свойств (страстности и чувственности)

Бывают активные и энергичные женщины, с высоким уровнем адреналина и тестостерона, они будят в мужчинах влечение, воздействуют на гормональную сферу. Но сама по себе энергия у них жесткая, подойти к ней сложно, не уютно. Это отталкивает. Для компенсации необходима мягкость и женственность. Это надо развивать в личности.

Часто женщины «выключают» свою чувственность в тот момент, когда мужчина проявляет к ним влечение. Как бы "отмораживаются". Женщина выбирает такое поведение, чтобы не отдавать энергию мужчине, это ее способ сберечь энергию. Однако подобный способ закрывает сердечность и доброту, что очень мешает наладить личную жизнь!!! Надо убрать такие эмоциональные блоки, и энергия потечет более свободно и легко. Качество жизни после снятия блоков значительно улучшится и повысится привлекательность для мужчин.

Тоже с мужчинами. Слишком мягкий и приятный мужчина удобен и может легко находить общий язык с женщинами, но не рассматриваться ими как объект для секса или отношений. А слишком брутальный и агрессивный мужчина с одной стороны притягивает, а с другой вызывает страх.

Необходим баланс. Мужчина должен быть сильным и активным, мужественным, но вежливым и внимательным. Женщине для привлечения мужчин надо быть женственной, но яркой. Такие сочетания чрезвычайно привлекательны для обоих полов.

8. Раскрытие индивидуальности.

Человек, у которого раскрыта индивидуальность, обладает большим уровнем энергии. Он более свободен, по сравнению с другими людьми и этим притягивает. Он интересен и необычен, он более самодостаточен. Для того, чтобы раскрыть свою индивидуальность надо понять свою сущность. Об этом подробно мы поговорим в главе о соматипах.

Внешность

Разберем все аспекты, которые относятся к внешности.

Первый аспект это то, что дано нам природой, наши внешние данные. То есть телосложение, черты лица, для женщин важны волосы, для мужчин рост. Есть некоторые вещи, на которые мы можем и должны влиять.

Для женщин важно заниматься собой, ухаживать за своим телом, наносить макияж, делать прическу. Если женщина не делает это или делает не в полной мере, она значительно проигрывает в плане привлекательности. Считать, что мы от природы бриллианты это отрезать себе возможность развития и совершенствования. У женщин есть огромный ресурс современных средств, который обязательно надо использовать. Тоже самое относится и к одежде, она должна стильной и красивой. Более привлекательными являются платья, а брюки, джинсы и кроссовки, а так же все элементы унисекса понижают вашу привлекательность.

Мужчинам следует быть опрятными и аккуратными. Следите за своей прической, носите чистую и выглаженную одежду, у женщин «грязнули» вызывают отвращение. Из всех элементов одежды, особое внимание уделите обуви, не жалеете на нее денег.

Практики

Практики для работы с умом для женщин

Притягиваем состояние.

Найдите себе пример, образец для подражания, человека, который привлекателен. Для этой цели подойдут как известные актеры или актрисы, так и кто-то из ваших знакомых. Наблюдая за характерными особенностями поведения сексуально обаятельных людей, вы сами становитесь такими же. Выберите себе героиню или героя, которые, по вашему мнению, обладают сексуальной привлекательностью. Смотря на себя в зеркало, поиграйте.

С помощью воображения постарайтесь войти в образ привлекательного человека как можно глубоко. Ведите себя как этот человек, говорить как он, смотрите тем же взглядом, так же смейтесь. Пробуйте вести себя таким образом и в обычной жизни. При общении с противоположным полом наблюдайте как на ваши новые появления реагируют окружающие. Постепенно, особенности этого человека, привлекающие противоположный пол, станут вашими. Попробуйте понять какие качества, которые помогают ему быть таким привлекательным и интересным, есть у этого человека

Настраивайся на лучшее

Надо уметь подчеркивать то лучшее, что у Вас есть. Люди умеющие выгодно подчеркнуть и показать свои достоинства очень привлекательны для других. Внимательно посмотрите на себя. Составьте список и самых привлекательных на ваш взгляд ваших внешних признаков. В списке должно быть не менее 10 признаков. Теперь научитесь подчеркивать их. Подумайте. Как вы можете показать свои волосы, свой рост, или талию, или плечи и т.д. Распространенная ошибка считать, что у вас одна часть тела или одно качество привлекательно. Так, некоторые женщины, считая, что у них красивые ягодицы обтягивают лосинами в таком виде ходят, либо, женщины считающие, что у них соблазнительная грудь «вываливают ее на стол». Такое поведение вызывает лишь сексуальное желание, у некоторых мужчин, но образ женщины получается обрезанным. То есть это не Светлана например, а женщина –попа, или женщина-грудь.

Желательно подавать свои достоинства в комплексе. Тем более, что подчеркнуть это не обтянуть, а скорее, намекнуть. То есть обтянутые ягодицы желательно прикрыть блузкой сверху или юбкой. На грудь сверху накинуть шаль.

Ищем достоинства.

Например, то, что Вы спортивная, что у Вас красивые волосы, улыбка, ноги, грудь, глаза и так далее. Вы можете записать в список достоинств то, что раньше могло вас смущать и понижать самооценку. Часто женщин смущают широкие бедра, но ведь эта особенность мужского организма сильно привлекает мужчин. Выявив свои достоинства, старайтесь концентрироваться только на них. Для этого делайте акцент на этих достоинствах внешности. Если это глаза, подчеркните их, если тонкая талия, то наденьте обтягивающее платье, если ноги, то покажите их и так далее. Таким образом, вы сами начнете себя любить и восхищаться собой, что неизбежно передастся окружающим. А на недостатки никто не обратит внимание. Тем более, что недостатки могут быть и достоинствами. Все зависит от нашего отношения. Я говорю о тех моментах, которые сложно изменить в своем теле. Например, многие женщины считают, что у них слишком широкие бедра, но именно эта особенность часто привлекает мужчин. Или вы считаете, что у вас маленький рост, что тоже нравится многим мужчинам и является еще одним поводом для любви к себе. Либо вы думаете, что слишком худая, измените мысли на то, что вы миниатюрная.

Но если есть вещи, которые вы можете изменить при приложении усилий, то не оправдывайте свою лень. Если у вас вес превышает весоростовой коэффициент (вес = рост -100) больше чем на 10 кг, то надо нормализовать состояние своего организма. Для этого необходимо определить свой соматип, после чего внести коррекцию в свое питание и в образ жизни. Подробнее на <http://somatip.ru>

Замечательно помогает полюбить свое тело, вот такое простое упражнение.

Возьмите крем, и втирая его в свое тело, говорите как Вы любите его, например, втираете крем в правую руку и проговариваете – Я люблю свою правую ручку, потом левую...и так далее. Этот процесс вызывает огромный прилив любви к своему телу. И если вы будете выполнять данное упражнение хотя бы 30 дней подряд, то поверьте совсем скоро вы будете просто в восторге от своего любимого тела.

Практика для работы с умом для мужчин

Напишите список из своих достоинств. Все что угодно. Активность, ум, эрудиция, коммуникабельность, физическая сила, прямота, обходительность, чувство юмора и т.д. Когда вы их обозначите, то станете ценить себя больше, станете увереннее. Все это поможет вам чувствовать себя настоящим подарком для женщины.

В последующем, постарайтесь концентрироваться только на сильных сторонах своей привлекательности. Вы можете еще составить список из ваших недостатков и выбрать те из них, на которые вы можете повлиять. Например, похудеть, или стать опрятнее, или спортивнее. Один

из моих знакомых похудел на 15 килограмм и наработал себе красивый пресс. Он стал себя намного лучше чувствовать и привлекательность его для женщин увеличилась в разы.

Поведение

Манеры и жесты Это жесты, показывающие вашу уверенность в себе, свободу и независимость, и одновременно внимание и легкую заинтересованность, дающие надежду на сближение. Главный принцип притяжения это способность излучать противоположные энергии. Один из самых основных законов вселенной это закон дуальности. Впечатление от сексуально привлекательного человека должно оцениваться как одновременно отрицательное и положительное. Значит в вашей позе и жестах необходимо один элемент закрытости, яркости или резкости, который оценивается противоположным полом отрицательно и один элемент внимания, открытости и доступности, который будет оценен положительно.

Пример 1: Женщина сидит, небрежно опершись на локоть и закинув ногу за ногу (то есть она закрыта, отрицательный элемент), и наклоняется к мужчине, с которым только что познакомилась, почти касаясь его своим плечом (демонстрация открытости и заинтересованности, положительный элемент).

Пример 2: Мужчина невозмутимо стоит опираясь на одну ногу развернутую носком наружу (открытость, положительный элемент), засунув большие пальцы рук за ремень (закрытость, отрицательный элемент) и свободно поигрывая остальными пальцами (игривость, положительный элемент), безучастный ко всему, что вокруг него происходит (не заинтересованность отрицательный элемент).

Эти двое на языке телодвижений говорят о том, что они могут дать все многообразие мира. Одновременно они транслируют сексуальную уверенность в себе, готовность давать, но не сливаться, будят интерес, но остаются загадочными.

Язык нашего тела не только разговаривает с окружающими, но и передает подобные мысли нашему мозгу и эмоциям. Даже если в действительности мы не мыслим, подобным образом, то все равно, через какое-то время это становится нашим мировоззрением. Способность дарить одновременно два спектра противоположных эмоций многократно увеличивают нашу привлекательность.

Для мужчин особенно важным к тому же является качество уверенности. Уверенность говорит о сильной сексуальности. Уверенный в себе мужчина вселяет уверенность в женщину, которая чрезвычайно в этом нуждается. Ведь женщины противоречивы и неуверенны и поэтому так тянутся к уверенным мужчинам. Для женщины важно показывать качество умиротворения и свободы. Показывать - это не демонстрировать, что я «без мужиков обойдусь» такая позиция говорит об эгоизме. Надо показать мужчине, что вы не собираетесь садиться ему на шею, что вам и так хорошо и комфортно, не цепляться за него.

Взгляд

Глаза – зеркало души. Такая простейшая вещь, как, например, выражение взгляда, способна заставить людей воспринимать вас совсем иначе. Когда вы хотите привлечь внимание слушателя или оказать воздействие на представителя противоположного пола, поддерживайте контакт через глаза немного дольше обычного. При этом откройте глаза чуть шире, не надо выкатывать их из орбит, достаточно немного округлить.

Когда глаза человека при встрече с вами светятся, вы чувствуете, что он рад вас видеть. И наоборот, когда человек сердится, его глаза сужаются, превращаясь в щелки. Люди реагируют на то, что выражают глаза собеседника. Привыкните радоваться каждому человеку и событиям в жизни, тогда ваши глаза постоянно будут искриться.

Тёмное и светлое

Чтобы увлечь партнера нам надо подарить ему всю полноту мира. Необходимо появляться на контрасте, то много приятного и теплого, то чего строгого и холодного. Такое поведение создает как бы магнитный поток, который тянет как в воронку к нам представителей другого пола. Научиться создавать этот поток притяжения помогает следующая практика.

Практика ласковость – строгость

Эта практика, так же как и жесты, поможет научить вас сводить с ума противоположный пол. Она является очень сильной. В результате такого общения сочетающего ласковость и строгость образуется как будто сильное магнитное притяжение противоположного пола к вам.

Выберете себе партнера. Лучше всего, если он будет противоположного вам пола. Начните разговаривать с ним приветливо, одновременно ласково поглаживая его по руке, затем, неожиданно, смените тон на строгий, добавьте стальные нотки в ваш голос. При этом отстранитесь от партнера и выставите ладонь вперед, как бы ни давая партнеру вам приблизиться. Через какое-то время снова начните общаться приветливо, ласково поглаживая партнера по руке. Поменяйте состояние несколько раз. Получите обратную связь от партнера.

Работа с телом. Практики по набору энергии

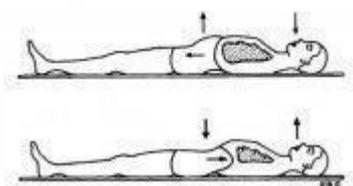
Тряска

Мы предлагаем Вам очень эффективный, хотя и несколько экзотический метод, снятия блоков с тела, повышения тонуса тела, а значит и привлекательности. Это тряска тела.

Как метод повышающий уровень энергии тряска известна с давних времен. Практически каждый из древних народов мира имеет в своем арсенале один из видов такой тряски. Вспомните

африканские, индейские тряски. Она сохранилась практически в своем первоначальном виде у народов крайнего севера (у эскимосов, бурятов, алтайцев, чукчей и др.). Войдя в состояние транса или полутранса все северное поселение, может совершать активные движения в течение двух суток, не делая перерывов на сон, еду и отдых. Происходит это потому, что сама по себе тряска способствует набору энергии. Во время ее кинетическая энергия равномерно распределяется по организму. Разбиваются мышечные и сухожильные спазмы, очищаются суставы, улучшается периферическое кровоснабжение. Организм как будто начинает лечить сам себя. Очень важно выполняя тряску полностью расслабить тело и, по возможности, отключить ум. Полностью отключить внутренний диалог сложно, но уменьшить интенсивность мозговой деятельности каждому человеку вполне по силам. Достигается это за счет концентрации на теле и на ритме музыки или звуках.

Полное йоговское дыхание



Первым и наиболее важным правилом правильного дыхания является правило дышать носом, а не ртом, как мы это любим делать, сами того не замечая. В результате систематического дыхания ртом возникают проблемы со щитовидной железой и увеличиваются аденоиды. Рот, конечно, может выполнять

частично функции носа, но только на время болезни. Задумайтесь о

том, что

здоровый человек никогда не вздумает принимать пищу через нос, замещая тем самым рот. Это говорит о том, что каждый орган должен служить своим истинным целям, т.к. основным требованием для сохранения здоровья является приучение каждого органа выполнять свою задачу в совершенстве. Дыхание через нос дает нам хорошую защиту против инфекционных заболеваний, при этом обильное дыхание через нос будет снабжать нас жизненной энергией (праной).

Виды дыхания

Фундаментом и началом всех дыхательных упражнений йогов является освоение техники полного дыхания йогов. Оно состоит из трех видов дыхания:

- Брюшного дыхания.
- Среднего дыхания.
- Верхнего дыхания.

Для освоения полного дыхания, необходимо понять составляющие его части. Верхнее или поверхностное дыхание, называемое ключичным дыханием, распространено среди европейских жителей. Считается, что около 80-90% европейцев дышат таким образом. При этом дыхании поднимаются только ребра, плечи, ключицы, и дышит только верхняя часть легких. Но поскольку это только самая маленькая часть легких, то и воздуха проходит в них мало. В результате получается, что при таком дыхании тратится наибольшее количество энергии, но с наименьшим результатом.

Второе дыхание, так называемое среднее, или внутреннее дыхание. Большинство людей не сидячего образа жизни дышат этим способом. Это дыхание несколько лучше, нежели верхнее, т.к. немного вовлекает и брюшное дыхание, но наполняет воздухом только среднюю часть легких. Такое дыхание характерно для большинства людей, дышащих плохим воздухом, сидя в кино, в театре или в помещениях с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не разрешает нам дышать спертым воздухом, а мы прибегаем к необдуманному внутри реберному дыханию.

Брюшное дыхание еще называется глубоким или диафрагменным дыханием. Большинство дышит так в лежачем положении. Зачастую человек делает судорожный, спазматический глубокий вдох, находясь на открытом воздухе. Это так называемое рефлекторное движение, которое делается изголодавшимся по воздуху организмом.

Брюшным дыханием пользуются в основном люди со здоровыми физическими наклонностями. Эта форма дыхания распространена среди сильных здоровых людей, спортсменов, крестьян и горных пастухов. Основанием для названия этого типа дыхания «брюшным» послужило положение диафрагмы. Диафрагма представляет собой мощную мускульную перегородку между брюшной и грудной полостями и в покое куполообразна вершиной кверху. Во время сокращения она уплотняется и давит на брюшные органы и выпячивает живот. При брюшном дыхании наполняется нижняя наиболее объемистая часть легких. **Техника полного йоговского дыхания** Приведем в качестве примера наиболее простую технику полного йоговского дыхания,. Начинаящим и тем, кто использует пранаяму в лечебных целях, надо выполнять полное дыхание в шавасане (лежа на спине). Шавасана - самая выгодная поза для начинающих, т.к. в ней легко сохранять расслабление. Без релаксации тела и сознания пранаяма не может быть правильно освоена. Поэтому, если вы практикуете пранаяму не с утра, всегда лучше начинать с шавасаны.

Итак, перейдем к технике полного дыхания. Начинается этот процесс с полного выдоха. Затем, лежа в шавасане, мы начинаем вдох. Он производится животом. С учетом того, что мы лежим, брюшная стенка выпячивается вверх. Это «брюшное дыхание». Второй этап вдоха - живот завершает движение, и расширяется область солнечного сплетения, слегка расходятся края ребер. При этом воздухом наполняются средние доли легких. Это будет «среднее дыхание». И наконец, расширяется вся грудная клетка, причем это расширение должно происходить вверх, а не в стороны. В завершение слегка приподнимаются ключицы - это «верхнее дыхание». Эти фазы, конечно же, условны и введены, с тем чтобы можно было описать процесс детально. На самом деле он слитный, единый и неделимый - одна плавная волна, с перетеканием из одного выраженного этапа в другой, без каких-либо толчков и задержек.

Следует помнить, что вдох никогда не следует доводить до предела. Это очень важная деталь техники полного дыхания. С одной стороны, легкие должны заполняться воздухом на 80-85 %, с другой стороны, должно быть чувство полного дыхательного удовлетворения. Вы четко ощущаете, что могли бы вдохнуть еще, но вдыхать до упора вам не хочется.

Выдох тоже начинается с живота. Но прежде может случиться естественная короткая задержка дыхания на высоте вдоха, перед переходом к выдоху. На этой задержке внимание акцентировать не следует, она естественна и минимальна. Если же вдруг ее время начнет расти, следует перестроить пропорцию или величину вдоха и выдоха, чтобы «выбрать слабинку».

Выдох начинается следующим образом. Удерживая грудную клетку неподвижно, сохраняя ее форму, которую она получила после завершения вдоха, мы «отпускаем» живот, и брюшная

стенка начинает «проваливаться» вниз. Когда это естественное движение завершилось, начинает двигаться грудная клетка, она как бы «опадает» - это вторая фаза выдоха. И третья - когда движение грудной клетки завершено, легким толчком брюшной стенки вытесняется «остаточный» воздух. Так называемый, толчок мышцами брюшной стенки должен быть не силовой, а «виртуальный», он скорее обозначен, нежели совершен. Интенсивность этого движения должна быть такой, чтобы не нарушалось состояние сознания и релаксация. Естественная пауза после выдоха перед вдохом должна соответствовать характеру паузы перед выдохом, описанной выше.

Специально для мужчин

Древним восточным методом для набора энергии и повышения своих сексуальных способностей, а так же для усиления сексуальной привлекательности являются даосские техники. Подробнее об этом в книгах Мантек Чиа.

Специально для женщин

Имбилдинг.

Практики имбилдинга, дают колоссальные успехи, по повышению привлекательности.

Имбилдинг это не только работа интимных мышц, это в первую очередь работа с энергией.

Вырабатывая и сохраняя женскую энергию, вы изнутри начинаете излучать привлекательность.

К сожалению, недостаток двигательной активности и сидячий образ жизни, свойственный многим из нас, способствуют ослаблению мышц живота и спины. А это в свою очередь закрепощает мышцы таза. Малоактивный таз приводит к тому, что наша сексуальная энергия начинает угасать. Мы это замечаем не сразу, списывая на текущие проблемы, заботы, домашнее хозяйство... И так исподволь, день за днем мы потакаем своему преждевременному старению, даже не осознавая этого.

Женский организм — уникальное и совершенное творение природы, для здоровья и гармоничной жизни важно тренировать вагинальные мышцы, от которых зависит здоровье всей «женской» системы организма.

Сидячий образ жизни является одной из основных причин застоя крови в области таза и половых органах. Ухудшение кровообращения может привести (раньше или позже) к появлению целого букета сексуальных проблем.

Женская красота неразрывно связана со здоровьем всего организма — состоянием внутренних органов, свободной циркуляции крови и лимфы в теле, нормальным функционированием нервной и пищеварительной систем, и конечно с безукоризненной работой наших женских органов. Ведь без правильного функционирования системы эндокринных желез, которые

определяют наше сексуальное влечение, невозможны процессы обмена веществ. А с их помощью организм насыщается энергией. Даже самое красивое и ухоженное тело не будет сексуально притягательным, если оно не будет наполнено жизненной энергией.

В течение тысячелетий эти уникальные женские упражнения являлись одним из самых эффективных методов сохранения молодости и улучшения сексуальности на долгие годы. О том, как пользоваться этими мышцами на наших семинарах somatip.ru

Мужская сексуальность

Телосложение. Женщин привлекают широкие плечи, узкая талия и круглые ягодицы, красивое спортивное тело. Поэтому посещение спортзала должно быть обязательным. Если от природы плечи у вас узкие, то хорошая развитость других мышц может это компенсировать. Если у вас будет рельефный торс и крепкие сильные руки, то женщин это тоже привлечет. Надо работать над изъянами своего тела. Однако не стоит переусердствовать, слишком большие мышцы тоже мало привлекательны для женщин. К тому же они закрепощают движение энергии.

Умение преподносить себя.

Уважаемый мужчина, если вы хотите добиться успеха, научитесь скрывать свои истинные желания и будьте серьезнее (ну или хотя бы делайте вид, что вы серьезный и ответственный человек). Не будьте пустышкой, но и не будьте занудой. Женщинам нравятся веселые, но ответственные и надежные. Следите за своим поведением. То же самое и при разговоре — не тараторьте, но и резину жевать тоже не стоит, говорите спокойно и непринужденно. И не будьте визгливым, Ваш голос должен быть глубоким и приятным на слух. Во время разговора также не помешает использовать жесты, это повысит выразительность ваших слов.

Аккуратность и опрятность.

Женщины очень внимательны, ногти на руках и на ногах должны быть пострижены. Следите за тем, чтобы вещи были чистые, а рубашки глаженные.

Мужественность.

В мужчине должна чувствоваться мужская энергия. Если от природы у вас этого нет, качайтесь и занимайтесь единоборствами. Это повысит уровень тестостерона и даст вам внутреннюю жесткость, от которой женщины просто тают. Одежда должна подчеркивать атрибуты мужественности, но не переусердствуйте. Ваше поведение должно показывать, что вы сильный человек, что у вас есть воля, стойкость, уверенность в себе.

Одежда Одежда должна быть красивая и стильная. Не обязательно дорогая, но хорошо подобранная. Внимательно приглядитесь к своей одежде, не выглядите ли вы в ней несуразно? Если так и есть, то вам явно пора обновить гардероб. И старайтесь не экономить, большинство женщин отлично разбираются в одежде, они способны за несколько секунд подсчитать стоимость

вашей одежды. Как бы вы ни старались правильно комбинировать надетый на вас китайский ширпотреб, в глазах женщины он все равно останется китайским ширпотребом. Помните это. Иногда можно встретить рекомендации одеваться подчеркнуто сексуально, в обтягивающую одежду, узкие брюки. Такой образ привлечет либо девушек с низким уровнем энергии и интеллекта, либо сексуально озабоченных особ. Если есть желание понравиться умным, красивым и знающим себе цену женщинам, то будьте одеты стильно, но знайте меру.

Яркость

Вы должны быть заметны. Для этого не надо одеваться как попугай. Проявляйтесь ярко и свободно. В компании будьте лидером, улыбайтесь, что само по себе необычно. Можно иметь какую-нибудь необычную деталь одежды, подчеркивающую вашу индивидуальность (галстук, запонки, головной убор, рубашку, ремень и т.д.), но знайте меру! Взгляд уверенный и живой, улыбка мягкая, медленная, не надо ржать как лошадь. Над улыбаться как уверенный в себе гармоничный человек.

Голос

Имеет очень большое значение. Может перекрыть даже мускулистое телосложение. Хорошо поставленный голос с низким тембром, сочный, бархатный приятен женщине, он как бы обволакивает ее, и она начинает очаровываться им. Поставить голос не так сложно, сейчас есть множество специалистов, которые могут вам помочь в этом.

Запах и кожа Если у вас проблемы с кожей, решайте их. Прыщи и расширенные поры на лице не украшают мужчину, поэтому вам необходимо пользоваться различными лосьонами, и гелями для умывания. Плохая кожа признак загрязнения организма. Измените питание, почистите кишечник. Сходите к врачам, если проблема серьезная. Кожа важный элемент привлекательности, следите за ней. Запах тоже фактор, который сильно влияет на привлекательность. У женщин обоняние развито сильнее, чем у мужчин. Имейте это в виду. Неприятный запах оттолкнет девушку, какими бы не были достоинства мужчины. Есть множество дорогих мужских одеколонов, однако самый лучший вариант это чистое тело, с чисто мужским запахом, который ему придает тестостерон.

Успешность и статус

Очень сексуально привлекают женщин. Ведь их избранник должен быть особенным, самым лучшим. Успех мужчины привлекает и возбуждает женщин. Статус мужчины является одним из показателей его высокого уровня энергии. Есть специалисты по соблазнению, которые утверждают, что это не важный фактор, что вот, мол, мы соблазняем женщин, у которых богатые спонсоры, и они любят нас, а не их. Однако эти женщины все-таки, в основном, остаются с успешными и богатыми людьми. Это еще один стимул для того, чтобы добиваться в своей жизни высоких целей. «Когда хочешь много денег, понимаешь для чего, чтобы было много женщин у тебя у одного!»

Чувство юмора и игра

Женщинам очень нравятся мужчины, которые часто шутят и создают вокруг себя атмосферу игры и веселья. Момент игры чрезвычайно увлекает женщину и заводит ее, он дает ей впечатления, в которых она так нуждается. Женщине с вами должно быть интересно, скучные мужчины не привлекательны. Будьте игривым и веселым и вы увидите заинтересованность в женских глазах.

Сила

Мужская сила привлекает женщин. Показывайте ее при случае. Поднимайте девушку на руки. Перенесите какую-нибудь тяжесть, уверенно поверните девушку при ходьбе в нужном вам направлении и так далее.

Самодостаточность

Крайне важно выработать независимость от отношений с женщинами. Легче всего это сделать, если у вас много женщин, но это тоже делает вас от них зависимыми. Поэтому научитесь радоваться и жить полной и интересной жизнью даже в независимости от того, есть у вас женщины или нет. Важно выработать спокойное отношение к женщинам, убрать любые формы зависимости (от секса, заботы, эмоциональной близости, поддержки и так далее). Чем больше вы независимы от ситуации, тем реально вы можете ее оценивать и ею управлять. Для этого надо пересматривать свою жизнь, ставить себе высокие цели, заниматься духовным развитием.

Спокойствие и невозмутимость

Такие качества являются чисто мужскими и привлекают женщин. Они являются гарантом того, что обладатель этих качеств контролирует ситуацию, управляет своим эмоциональным состоянием и может помочь в этом женщине. Ведь женское существо эмоционально не уравновешенно, женщины волнуются по разным поводам, их тянет к мужчинам способным навести порядок как в своей, так и в их жизни.

Загадочность. Надо создавать свой образ, чтобы в нем были элементы тайны. Можно за счет поведения. Можно с помощью легенды. Если у вас интересная жизнь, если в ней было много необычного, то это заставит девушку гадать о том, почему вы проявили к ней интерес, что там у вас еще есть, о чем она не знает.

Открытость

Стараясь быть загадочным, не переусердствуйте. Общайтесь просто и искренне, не пытайтесь кем-то казаться, женщины раскусят вашу фальшь. Может не очень умных особ она и обманет, но девушки с высоким уровнем энергии не проведет. Важно стараться быть, а не казаться.

Комплименты

Благодаря им, женщина понимает, что она вам интересна и сама начинает смотреть на вас с интересом. Особенно хороши комплименты в зависимости от соматипа. Комплименты горите искренне, но без пошлости. Не показывайте своей излишней заинтересованности, а просто искренне чем –то восхититесь или просто отметьте как факт, то, что вам понравилось.

Взгляд

Взгляд глаза в глаза показывает вашу уверенность и спокойное внутренне состояние. Лучше смотреть в один глаз. Не надо палиться, надо смотреть спокойно и внимательно.

В этой главе я перечислил качества способные привлечь красивую девушку к вам, но для того, чтобы ее удержать, необходимо постоянно развиваться!

Женская сексуальность

Важно осознать, что у очень немногих женщин сексуальность и привлекательность – врожденное качества. Большинство, так или иначе, развивали ее в себе. Пусть неосознанно, интуитивно, но развивали. Помните историю, про девушку Катю из мединститута? Вы же можете делать это не интуитивно как она, а целенаправленно и систематично. Для этого надо развивать чувственность и эротичность, регулярно делать практики. Такая направленная работа даст быстрый результат, сделав вас более привлекательной для мужчин и, к тому же позволит почувствовать себя более чувственной и сексуальной.

Поймите главное! Даже если вам, как вы считаете, вам не дана от природы какая-то особая сексуальность, вы можете ее в себе развить. И развить так, что станете сексуальнее и привлекательнее признанных красавиц. Для этого надо настроиться на увлекательную работу по собственному совершенствованию.

Вы хотите расти и меняться к лучшему?!! Вы готовы?!! Очистите свой ум. От стереотипов, от комплексов, от всего того, что вам только мешает, и вы узнаете много нового. И если это новое вам понравится, вы сможете его принять, и сделать частью себя. Плюс ко всему, сексуальность, которую вы разовьете в себе, это будет осознанная, понятная вам сексуальность, а значит, вы сможете ею управлять, и включать когда надо, по своему желанию. Вернее, сможете отключать, когда не надо. Основное время вы сможете вести и ощущать себя очень сексуально, потому что это станет частью вас, но, понимая механизмы собственной сексуальности, вы сможете ее контролировать и отключать свою сексуальность тогда, когда она совершенно не к месту, что поможет избегать нежелательного излишнего внимания. И сможете вновь возвращаться к своему обычному сексуальному поведению и самоощущению, когда обстановка комфортна для вас, а окружающие люди вам приятны.

Влияние на мужчин

Чтобы вызвать интерес у мужчины надо воздействовать на его воображение. Как известно, мужчина любит глазами. Мужчину возбуждают именно зрительные образы, поэтому женщинам важно быть красивыми. К тому же сексуальное воздействие на мужчину оказывает женская

походка, жесты, улыбка, мимика... Даже одежда для вызова интереса у мужчин не так важна. Тем не менее, надо использовать для повышения привлекательности все возможности, она должна подчеркивать и выделять ваши достоинства. Одежда также должна будить воображение мужчины, возбуждать его.

Важно знать, что одеваться чрезмерно сексапильно, то если у вас "минимум материала, максимум прилегания к телу" и вы выставляете напоказ все свои «прелести» это дурной тон. Многие одеваются именно сексапильно, в облегающую одежду, микро юбку и блузки с глубоким вырезом или вообще набедренную повязку и декольте до пояса, но при этом эффект оказывается далеко не таким, каким его ожидают девушки... Одежда с явным сексуальным намеком привлекает лишь озабоченных парней и означает для них сигнал просто быстрее пойти в постель. Одежда должна скрывать, но дразнить. Такая одежда включает в мужчине инстинкт охотника, который увидел добычу и включается в увлекательную игру, начинает ухаживания, чтобы завоевать эту самую добычу. Юбка всегда более привлекательна, потому, что развиваясь на ветру она позволяет мужчине теоретически увидеть на 1 сантиметр больше, чем это обычно доступно его взгляду. Причем даже не важно, что это твой муж, который прекрасно тебя знает, но это все равно будет притягивать его взгляд. Очень привлекают миди и макси юбки с разрезами, которые сильно будят мужское воображение. Поэтому в гардеробе каждой женщины обязательно должны быть юбки! Точно также и вырез на кофточках должен быть небольшим, чтобы дразнить мужчину. Цвет одежды имеет значение, хотя и не очень большое. Яркие цвета, особенно красный, привлекают внимание и возбуждают, выделяют женщину среди других.

Походка

Мужчин привлекают женщины с узкой талией и развитыми бедрами. Силуэт можно сделать более привлекательным, изменив походку. Кэрри Джонсон и Луи Тассинари из Техасского университета попросили испытуемых оценить по степени привлекательности идущих женщин, анимированные изображения которых им показывали. Но показывали лишь изображения теней - силуэты. Наивысших оценок удостоивались женщины, которые интенсивно виляли бедрами. А тех же самых, но «скромных» в походке, добровольцы красивыми не считали. Яркими примерами фигуристых женщин с соблазнительной походкой являются Мэрилин Монро и Дженнифер Лопес.

Энергетическое воздействие

Женщина может воздействовать на мужчину на тонком плане, на уровне энергетики. Для этого есть методы, которые можно назвать магическими.

Предлагаем вашему вниманию такой метод.

Встаньте голой перед зеркалом и рассматривайте свое изображение в течение примерно 30 минут, отмечая наиболее привлекательные части своего тела. Пока не возникнет внутреннее ощущение, что вы смотрите на себя глазами мужчины. Запомните это своё ощущение.

Находясь на улице, а особенно в окружении мужчин, воспроизводите данное ощущение у себя в сознании. Вы увидите, как начинают реагировать на вас мужчины.

Выполнив предыдущее упражнение, закройте глаза и представьте ваш идеал мужчины. Представьте, будто он прикасается к вам руками и губами. Проведите руками по телу, едва касаясь его. При этом в воображении представляйте прикосновения избранного вами мужчины. Запомните одно из самых приятных прикосновений, которое вспоминайте каждый раз, когда общаетесь с мужчинами.

Предупреждение! Будьте благоразумны в реальных поступках, так как от мужского пола начнет поступать множество заманчивых предложений.

Здоровая и энергичная женщина может быть очень сексуально привлекательной, даже если у нее неправильные черты лица и далекие от идеала пропорции тела. Думая, вы без труда найдете среди своих знакомых таких, казалось бы далеких от совершенства, но привлекательных людей.

Привлекательность и развитие

Привлекательность для противоположного пола часто является для нас мерилom нашей успешности в жизни. Кто-то изo всех сил пытается понравиться, кто-то, наоборот, не включается в гонку борьбы за противоположный пол, занимая критичную позицию и осуждая женщин или мужчин за то, что они судят по внешности. Любая крайность это плохо. Она делает нас зависимыми o ситуации. Тот, кто зависим от мнения людей и тот, кто не учитывают его равно неразумны и не свободны. Предлагаю вам отнестись к повышению своей привлекательности как к процессу своего развития и совершенствования. А показателем того, что вы стали более развитым существом пусть будет интерес к вам противоположного пола. Желаю вам удачи, счастья и любви в отношениях с противоположным полом.

Избирательность

Выбор

Выбор... Его всегда делать сложно. Мы понимаем, что нам придется нести за него ответственность. Последствия неправильного выбора бывают не серьезные, а бывают и очень печальные в зависимости от того, что поставлено на кон. Если человек выберет плохой арбуз, то потеряет только немного денег. Если ошибется, например, с работой, то придется ее менять и в этом уже больше дискомфорта. Самые же катастрофические последствия, как правило, происходят, когда мы неправильно выбираем человека. Именно из-за неправильного выбора людей, которые должны находиться рядом с нами, мы больше всего страдаем. Партнера поменять это не арбуз вернуть продавцу, это даже не смена работы, к новой работе, в основном, быстро привыкаешь. Тот, кто хоть раз заканчивал отношения, тот знает как это тяжело. Хотим мы или нет, но привязываемся к человеку, к которому когда-то испытывали чувства. Часто, чтобы выйти из отношений приходится "резать по-живому". Однако не смотря на очевидную важность правильного выбора партнера большинство людей, тщательнее выбирает на рынке картошку, чем партнера для жизни. Почему так происходит? Возможно, потому, что есть устоявшееся мнение о том, что придет время и появиться он, тот самый долгожданный. Стук сердца подскажет, что это идеал, который составит счастье вашей жизни. Только сердце часто стучит при виде совсем не того партнера, который сделает нас счастливыми. Сердце надо еще уметь слушать!

Еще одна причина, по которой выбор делается неправильно, это отсутствие выбора. То есть кто рядом оказался, в того и влюбляются. Многим так сложно познакомиться с противоположным полом, что если это удастся, хоть с кем-нибудь, они хватаются за этот «дар небес» и крепко за него держаться. Давно известный факт, что в том случае если человек точно знает, что он хочет, он это быстро получает. Что же хотят люди от своих будущих партнеров? Большинство женщин при опросе говорили, что им важно, чтобы не пил, не был жадный, не обижал и т.д. Они использовали частичку «не», то есть их желание было от противного. А какие качества нужны они даже не задумываются. То есть получается, что любой подойдет, у кого пороков не очень много. Вот любого и получают, а потом страдают от того, что счастья в жизни нет. Если же женщины и задумываются о качествах будущего избранника, то ограничиваются несколькими критериями вроде того, чтобы был надежный, щедрый, меня любил, умный, богатый и т.д. Это лучше чем первый вариант выбора от противного, но сможет ли такой человек сделать их счастливыми? А какой сможет, спросите вы? Об этом ниже.

Мужчины обычно тоже мало задумываются о том, кто им подходит. При опросе большинство из представителей сильного пола уверенно заявляли, что точно знают, кто им нужен. При более детальном выяснении оказалось, что признаков «своей» женщины у них тоже немного. По мнению большинства мужчин, девушка должна быть красивая и сексуальная, умная, то есть, так же как и у женщин всего один два, редко три признака.

Как мужчины так и женщины, в большинстве своем, уверены что выберут того человека, который им понравится. Увидел, понравился человек, вот может быть это он и есть «моего сердца чемпион» или «женщина моей мечты»!

Бывает, что и, наоборот, не нравился девушке парень, но вроде бы, не пьет и ко мне хорошо относится, может быть это он, тот самый долгожданный?! Или у мужчин, она со мной сексом занимается, а другие отказывают, ну ладно, выберу ее, хоть секс будет регулярный. А потом

проходит год-два и все, привязались, так что попробуй, отвяжи, будет больно ... Чаще всего причиной такого подхода к жизни является страх одиночества. Мы торопимся, боимся, упустить шанс иметь хоть кого-то рядом и влезает в отношения, которые впоследствии могут аукнуться большим страданием. Иногда у человека просто скапливается много сексуальной энергии, тогда может устроить почти любой из представителей противоположного пола. Когда в крови тестостерон критерии избирательности расширяются.

Однако есть критерии, которые позволят нам выбрать именно того человека с которым действительно можно создать гармоничные отношения. При подборе партнера необходимо использовать два основных принципа – это соответствие по качествам и энергетическому уровню. Когда я говорю про качества, то имею в виду, качества характера, которых нам не хватает. То есть если вы, например, импульсивны, то вам подойдет человек спокойный, а если слишком щедры, то человек бережливый и т.д. Интересно, что качества характера, как и наш темперамент, зависят от работы нейрогормональной системы, то есть мы рождаемся с определенным гормональным фоном. Если какое-то качество выражено, то, значит, какого-то гормона в крови больше, а если какое-то качество проявлять сложно, то значит в крови мало того гормона, который мог бы в этом помочь. То есть партнер, подходящий нам, должен быть совместим с нами на гормональном уровне. Подробнее смотрите о соматипах на <http://somatip.ru/articles/types.html>

Второй критерий, энергетический уровень, можно понять если вы обратите внимание на мировоззрение человека, на основную линию его поведения в жизни, на то насколько он позитивен и активен и др. Если вы поняли себя, знакомы со своими желаниями, с истинными внутренними мотивациями, то только тогда вы сможете понять вашего партнера. Человек, не разобравшийся в себе, обречен на неудачу в отношениях. Когда не знаешь, что хочешь, то неизвестно что и получаешь. Понятно, что хочешь любви, но тогда зачем начинаешь отношения с тем человеком, с которым, эту любовь не найти?! Поэтому именно с познания себя мы должны начинать выбор партнера. Кто мы? Чего хотим на самом деле от партнера, от отношений? Познав и приняв себя, мы будем готовы принимать и партнера таким, какой он есть.

Идеальный нам партнер появляется в нашей жизни тогда, когда мы к этому готовы. Как только в голове появляется ясность, мы можем прислушиваться к своему сердцу, иначе выбор за нас могут сделать непонятные нам внутренние импульсы, либо воля случая.

Желаю всем обрести родную душу, пусть счастье радость и любовь будут в вашей жизни!

Выбор по сущности

Внутри каждого человека, есть что-то с чем он родился, Это что-то сохраняется в нас пока мы находимся в этом мире. Называю это сущность — наша глубинная суть. Сущность — это то, что мы собой представляем. Отдельно существует личность. Личность — это то, что дало нам общество. Это родительское воспитание и общественная мораль, правила и нормы, устои и догматы.

Каждый человек, живущий в социуме, вынужден подстраиваться под окружающую его среду, принимать основные взгляды и разделять ценности своего общества. Социум через политику,

образование, культуру пытается «усреднить» каждого человека, посадить его в клетку общественных стереотипов. Потому что невозможно управлять абсолютно независимыми, свободомыслящими индивидуумами!

Что же относится к сущности, а что к личности человека?

Сам по себе человек внутренне является целой группой различного набора личностей, которые часто не подчиняются никому и ведут самостоятельную деятельность. Та или иная личность включается в зависимости от жизненного тонуса — уровня энергии человека или обстоятельств жизни. Чем выше при данных обстоятельствах тонус человека, уровень энергии, тем сильнее включается личность. Приведу пример, близкий каждому. Раннее утро, и надо вставать на учебу или на работу. Одна личность говорит: «Надо вставать», другая: «Спать хочу, холодно», третья: «Вчера поздно лег», четвертая: «Сегодня ничего важного на работе нет, можно и опоздать», и т. д.

От того, какая из внутренних частей человека победит, сильная или слабая, зависит, какой уровень энергии в данный момент у человека. Так происходит и с желаниями человека: одна личность хочет одного, другая другого, пятая — пятого. Вот так и мучаются люди. Сущность же человека всегда знает, что нужно в данный момент и чего по-настоящему человек хочет. Люди называют это «прислушаться к сердцу, довериться интуиции».

Эрудиция человека относится к личности, а трезвость восприятия — к сущности. Личность пользуется телом, но само тело является частью сущности!

Личность — это сумма привычек, навыков, средств общения, помогающая жить в обществе. Если человек переезжает в другую страну, то его личность не сможет гармонично существовать, пока он не выучит язык, манеры и обычаи этого народа.

В личности каждого человека преобладает та модель видения мира, которую ей дало общество. Личность, как правило, использует свою сущность лишь в рамках модели мира, в которой она находится.

Сущность же ориентируется в мире исходя из его реальности. Личность может помогать сущности, улучшать ее — либо, наоборот, блокировать.

К сожалению, чаще всего личность блокирует проявления сущности.

Сущность бывает сложно понять, так как в 80 % случаев она задавлена личностью. Ведь всех воспитывают одинаково, индивидуальные особенности редко учитываются. А бывает, что личность совсем не знакома с сущностью и даже противоречит ей! Если снять оковы программ с нашей сущности, мы обретем огромную силу. Проявление сверхвозможностей в стрессовых ситуациях связано с проявлением сущности в момент, когда личность отключается, так как неспособна справиться с такой нагрузкой.

Не всегда, когда я рассказываю человеку про его сущность, он ее принимает. Личность — представление о себе — начинает мешать. Пассивные внешне люди считают себя активными, добрые — злыми, спокойные — нервными, и наоборот. Часто приходится слышать такое мнение: «Все классификации скорее мешают, чем помогают, потому что вешают ярлыки, за которыми не видно реального человека». Но я не вешаю ярлыки, а стараюсь помочь человеку обрести свою индивидуальность. Ведь индивидуальность — это «воспитанная» сущность. «Воспитанная» — это значит, что мы смогли взять лучшее от своей сущности. И жаль, когда сущность не нравится личности.

Необходим период духовной работы и принятие себя, чтобы помирить личность с сущностью.

В жизнь приходит равновесие и осознание, после того как узнаешь, принимаешь и свободно проявляешь вновь найденные аспекты себя, включая и те стороны, которых мы боимся или отвергаем.

От того, насколько личность человека в ладу с его сущностью, зависит насколько он будет успешен во всех сферах жизни.

К сущности человека относятся следующие факторы:

1. Пол.
2. Соматип.
3. Центр тяжести (интеллектуальный, эмоциональный или двигательный).
4. Группа подсознательных ценностей
5. Гороскоп.

Именно хорошая сочетаемость по вышеперечисленным параметрам характерна для так называемых «родственных душ», или «половинок». В этой книге мы подробно разберем каждую из этих характеристик кроме гороскопа. Я предоставлю вам практическое руководство по энергетической совместимости, обобщающее древние знания из разных культур и духовных традиций. В древности люди обладали этим знанием от рождения, и поэтому семьи были крепкие, супруги жили в любви и гармонии всю жизнь, а их потомство было здоровым и красивым. Практически не создавалось союзов между плохо совместимыми партнерами.

Соматипы

Две главные системы

Люди живут в постоянно меняющихся условиях окружающей среды, к которым надо постоянно приспосабливаться. Нашему сложно устроенному организму, необходим постоянный обмен информацией между клетками. Для этого у человека есть две системы.

Первая – нервная система. Она очень быстро реагирует на любые события внутри организма и в окружающем его мире. С помощью нервной системы осуществляется общий контроль над организмом и рефлекторная деятельность. Кроме этого нервная система управляет психикой человека.

Вторая система – эндокринная. Ее работа основана на передаче сигналов от одних клеток к другим с помощью особых химических веществ - гормонов. Эндокринная система состоит из комплекса желез. Об этих железах подробнее я расскажу вам ниже. Нервная и эндокринная системы действуют согласованно.

Работа этих двух систем имеет свои особенности у разных людей, ведь каждый из нас индивидуален. Однако есть определенные закономерности в работе нейроэндокринной системы, позволяющие выделить семь типов людей, по преобладанию деятельности какой либо из желез внутренней секреции. Каждый тип называется по имени преобладающего в его крови гормона, а сами типы называются соматипами (от греческого soma – тело), так каждый тип отличается друг от друга особенностями телосложения.

Индивидуальные особенности

Вы задавали себе вопрос, почему, когда один спокоен, то другой нервничает, почему у одного человека на изменение условий реакция активная, а другого пассивная?

Наши реакции зависят от нашего типа. Каждый тип имеет свои черты характера и особенности в работе организма, которые надо учитывать, чтобы быть здоровым человеком. Если вы определите свой тип, то будете знать слабые и сильные стороны своего организма. Определить тип можно несколькими методами. По телосложению, по поведению и по заболеваниям которые уже есть у этого человека .

Телосложение – это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы. То есть у нашего тела имеется программа его будущего физического развития. Телосложение человека изменяется на протяжении его жизни, тогда как соматип обусловлен генетически и является постоянной характеристикой от рождения и до смерти. Возрастные изменения, различные болезни, усиленная физическая нагрузка изменяют размеры, очертания тела, но не соматип. То есть если человек, например, поправился, то жир у него отложится в определенных местах, в зависимости от типа. Соматип — это конституционный тип, характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ. (преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани), склонностью к определенным заболеваниям, а также психофизиологическими отличиями. При определении типа учитываются такие параметры как рост, вес, ширина плеч и бедер, выраженность талии, развитость мускулатуры, преобладание одних частей над другими, цвет кожи, выраженность подкожно жировой клетчатки, толщина слоев кожи, форма и размеры головы.

Поведение. Большинство людей имеет четкие параметры телосложения характерные для своего типа, но иногда эти параметры немного размыты, поэтому для определения типа необходимо пообщаться с человеком, посмотреть на его реакции и отношение к жизни.

Так же определить соматип можно по характерным для этого человека заболеваниям. Например, проблемы с нервной системой – удел тиреоидов, ожирение характерно для окситоциновых и т.д. Подробнее об этом в книге. Можно определить тип по преобладанию одного из гормонов в крови, но не всегда это будет видно по анализам.

С 2002 года мной и группой моих единомышленников проводятся обширные исследования по изучению соматипов. Были обследованы и опрошены более 24 тысяч людей. Сделано 789 анализов на уровень гормонов в крови. В результате накопленной информации удалось выявить семь основных типов людей. Знание этих типов помогает лучше налаживать контакт с людьми, улучшаются отношения с близкими и родными. Человек, знающий соматипы, понимает и принимает себя таким, какой он есть, а значит, начинает принимать и любить других людей. От этого улучшается качество жизни, решаются многие психологические проблемы.

Психологи изучают тему отношений между людьми довольно давно, но лишь с позиции личности. Мы же в этой книге показываем саму суть человеческих отношений, описывая взаимодействие между людьми на уровне сущности, на уровне физиологии, то есть через взаимодействие гормонов.

Что такое соматипы?

Соответствие по этой характеристике — самое важное! Соматип человека определяется по соотношению в его организме тех или иных гормонов, вырабатываемых железами внутренней секреции. Это то, что невозможно изменить, и то, на что невозможно повлиять.

В древней индийской науке Аюрведе есть своё деление по соматипам. Эта наука о здоровье дает рекомендации по образу жизни и лечению людей в зависимости от типа.

Соматипы определяются по преобладанию в крови одного из гормонов, вырабатываемых железами внутренней секреции, это определенный вид работы нервной системы. Мною было проведено исследование, которое выявило у большей части людей незначительное превышение количества одного из гормонов в крови. Определение личной конституции, а значит соматипа, важнейший фактор для выбора правильного лечения, как тела, так и психики. У всех типов разные очертания тела и размеры, разный темперамент и склонности. Режим и питание, физические нагрузки подходящие одним, могут совершенно не подойти другим. Только правильно определив соматип, можно лучше и быстрее вылечивать болезни. Кроме того, зная тип, мы можем лучше ставить диагноз, ведь каждый тип имеет склонность к определенным заболеваниям.

У каждого человека есть своя индивидуальность и свое предназначение. Выраженное влияние какого-либо гормона, помогает ярче проявить индивидуальность человека и реализовать предназначение. Осознание своего соматипа поможет понять, в каком направлении двигаться и какие качества развивать, а какими учиться управлять. Благодаря этому мы сможем дальше продвинуться на пути развития, реализовать свое предназначение и стать счастливее.

Каждый тип испытывает наибольшее притяжение к противоположному типу. Иначе говоря, люди противоположных типов чувствуют себя комфортно, легко и приятно друг с другом, поскольку их качества взаимно усиливаются. Некоторые типы реагируют друг на друга нейтрально — притяжения нет, но нет и проблем. А есть типы, которым довольно трудно друг с другом. Они «живут на разных скоростях» — гиперактивность одного раздражает другого, гораздо менее активного и легкого на подъем, — либо их восприятие мира настолько различно, что они просто не могут договориться друг с другом. С другой стороны, чрезмерное сходство также может стать причиной возникновения трений и вызывать обоюдное раздражение партнеров, поскольку в подобной ситуации они будто претендуют на одно и то же место в пространстве, не желая уступить. Но подробнее об этом — позже...

Классификация соматипов.

Не существует плохих соматипов или хороших — они просто разные. Возможно, вам понравится описание какого-то соматипа больше, чем другие, но это не всегда означает, что этот тип именно ваш. Точность определения своего соматипа в первую очередь зависит от трезвости восприятия себя, от того, насколько ваша сущность заблокирована личностью. Читайте внимательно все характеристики и старайтесь прежде всего быть честными с собой. Все люди разные, и поэтому даже люди одинакового соматипа могут выглядеть по-разному и проявлять себя по-разному. Но все равно у них будет много общего. У каждого типа есть свои достоинства и недостатки, которые могут быть проявлены в человеке в большей или меньшей степени.

Бывает, что человек узнает в своем знакомом определенный соматип и начинает равнять на него всех других людей с похожей сущностью и говорить, что такой тип мне совсем не нравится или он абсолютно не привлекателен. Пожалуйста, не спешите! Сильно проявленные негативные стороны сущности в одном человеке могут быть абсолютно не проявлены в другом!

В каждом описании типа перечисляется множество характерных признаков сущности. Естественно, они редко все вместе присутствуют в одном человеке. Как правило, у человека какая-то часть сущности развита больше, а какая-то — меньше.

Например, у некоторых соматотропов больше развито качество самоограничения, но мало проявлена способность концентрироваться и стратегически мыслить. А инсулиновый может потакать себе в удовольствиях, но быть достаточно эгоистичной и не учитывать интересы других людей.

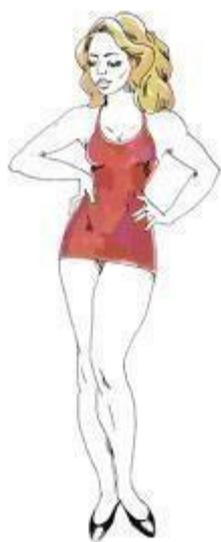
Не стоит также забывать о влиянии личности. Соматип — это как модель автомобиля. Возьмем, например, БМВ Х5. Это модель. Есть много таких машин, они во многом схожи, ездят одинаково, но у каждого своя комплектация, свой цвет, тюнинг, отделка салона и т. д. Это уже различия, так сказать, «личностные». Так и у людей одного соматипа могут и должны быть уникальные, персональные внешние черты и внутренние качества.

В книге мы описываем характерные физические признаки разных соматипов, в том числе и черты лица. Тем не менее лицо — это не только проявление сущности, но и отражение личности

человека. Например, солнечный человек по телосложению может быть мелатониновым или адреалиновым по чертам лица! А может быть адреналиновым с чертами лица инсулинового. До тридцати лет лицо человека еще отражает различные аспекты сущности. После же тридцати лет на лице «берет свое» личность. Поэтому не стоит делать выводы о сущности человека, опираясь только на его лицо. Обращайте больше внимания на другие сущностные проявления.

Также стоит учитывать фактор мегаполиса: люди в больших городах более индивидуализированы и эгоистичны и у них больше развита личность, чем сущность.

МСГ-соматип



Подобно звезде, сияющей на небосклоне, человек этого типа ярк и выделяется среди окружающих. Эти люди обладают особенной энергетикой. Кажется, что от них исходит свет или что они сами из него сотканы. Особенно это заметно у женщин, так как у них сущность проявляется в большей степени, чем у мужчин. Как звезда по имени Солнце находится в центре нашей планетной системы, так и человек МСГ-типа всегда должен быть в центре всеобщего внимания. Люди этого типа – очень активные. Человек МСГ-типа фонтанирует энергией во все стороны, стараясь подарить ее как можно большему количеству людей и зарядить их радостью.

Железы и гормоны

У людей этого типа усилена работа средней доли гипофиза.

Гормон средней доли гипофиза – это меланоцитстимулирующий гормон (МСГ).

Работу этого гормона активизирует специальный фактор, который вырабатывается в гипоталамусе – гормон меланостатин. Помимо воздействия на сам гипофиз, меланостатин напрямую влияет на головной мозг и является мощным активатором эмоциональности и двигательной активности. Вот почему люди МСГ-типа такие активные, позитивные и эмоциональные. Кроме того, меланостатин обладает антидепрессивным эффектом, поэтому слово «депрессия» мало знакомо таким людям, они не любят подолгу грустить. Одна из основных функций МСГ – стимуляция продукции в клетках кожи темного пигмента меланина, который защищает кожу от вредного действия ультрафиолета и солнечной радиации. Поэтому люди этого типа любят солнце и предпочитают, если есть такая возможность, жить в тропических странах. Гормон МСГ и его фрагменты способны стимулировать внимание и кратковременную память, усиливать положительные эмоции. Благодаря этому люди МСГ-типа склонны схватывать информацию на лету, быстро разбираются в нюансах дела и с энтузиазмом берутся за его исполнение. Также МСГ участвует в терморегуляции, поэтому такие люди довольно легко переносят холод и не склонны мёрзнуть.

МСГ-тип имеет усиленную деятельность тимуса (вилочковой железы), расположенной за грудиной. Одной из важнейших функций тимуса является выработка иммунных клеток. Эта железа достаточно велика у младенцев и продолжает расти до наступления половой зрелости, но затем начинает сокращаться, чем отчасти объясняется снижение иммунитета с возрастом. У представителей МСГ-типа действие вилочковой железы прекращается не так рано, как у других людей, поэтому они обладают хорошим иммунитетом.



Внешний вид

МСГ-тип – это воплощение безупречной, эталонной красоты. Люди этого типа, как правило, достаточно высоки, пропорционально сложены, стройны и красивы. Им не свойственна полнота.

Если вы увидите по-настоящему красивого человека, будьте уверены – это МСГ-тип, через него светит Солнце. Сам же человек может быть недоволен собой, ведь люди этого типа всегда стремятся к совершенству. Особое внимание следует обратить на глаза: у классических представителей они большие, широко расставленные, миндалевидной формы – их взгляд открытый и честный.

Глаза людей МСГ-типа излучают жизненную силу. Лицо круглое, утонченное. Конечности (особенно пальцы) удлиненные и изящные, поэтому людей типа МСГ иногда путают с соматотропами, которым также свойственна вытянутость форм. Нос – отточенный и прямой, с пропорциональными, красивой формы ноздрями, которые чувственно расширяются, когда человека переполняют эмоции. Рот небольшой, изящно очерчен, губы ровные и плавно скругленные, не тонкие, но и не слишком толстые. Зубы правильной формы, ровные, белые и крепкие. Подбородок закругленный, правильной формы. Уши среднего размера, красивы, плотно прижаты к голове. Люди этого типа, как правило, обладают здоровым и красивым телом, а также живым и непосредственным умом.

Мужчины

1-й вариант типа. Мужчины МСГ-типа обычно высокого роста (около 1,90 м и выше), но их отличает пропорциональное телосложение. Широкие плечи, развитая мускулатура, вальяжный вид – классический Аполлон. Пример: Владимир Кличко.

2-й вариант типа. Рост средний или чуть выше среднего (примерно 1,75 м), телосложение также очень красивое, а поведение более активно. Пример: Марк Дакаскос, Владимир Машков.

Форма головы скульптурная, черты лица правильные, шея красивая. Грудная клетка вместительная и выступающая, при дыхании высоко поднимается. Ноги мускулистые, красивой формы. Выражение лица, как правило, спокойное, глаза блестящие.

Женщины

1-й вариант типа. Высокий рост (1,70 м и выше). Для женщин этого типа характерна изысканность. Тело легкое и гибкое, изящное. Шея длинная. Красивое лицо, но тело скорее мальчишеское: узкий таз и широкие плечи. Грудные железы, как правило, выражены, но не всегда. Ступни среднего размера, подъем стопы крутой и высокий, что придаёт походке упругость и грацию, характерную для этого типа. Пример: Синди Кроуфорд, Анджелина Джоли, Наталья Андрейченко.

2-й вариант типа. Небольшой или средний рост (1,60-1,62 м), телосложение плотное. Развитые бёдра, круглое лицо. Волосы густые, вьющиеся, каштановые или черные, реже светлые, тонкие и шелковистые. Лоб широкий и выпуклый, но не слишком высокий. Щеки плотные и округлые, без ямочек. Пример: Дженнифер Лопес, Марина Девятова, Жанна Фриске, Лариса Гузеева.

Кожа белая, на ощупь нежная и упругая. У женщин этого типа приятный тембр голоса и мелодичная, иногда манерная речь.

Внутренняя свобода!

Родиться человеком МСГ-типа – это одновременно и удача, и проклятье. На людей, живущих ярко и свободно, окружающий мир хочет повесить в четыре раза больше обязательств – ненужных и обременительных. Для них это равносильно заключению в темницу, заковыванию в кандалы. Человек МСГ-типа хочет просто радоваться и радовать других людей – такова его сущность! Когда со всех сторон говорят, что нельзя быть таким наивным, нельзя быть таким беспечным, глупо постоянно радоваться и тому подобное, он начинает гаснуть и зажиматься – его сущность страдает. К сожалению, часто подобное происходит уже в детстве, поэтому на свете так мало счастливых представителей этого типа. Однако сущность этих людей все равно прорывается сквозь все преграды, и тогда они заряжают своей энергией окружающих, которым так же хочется жить, радоваться и светить. Рядом с МСГ-людьми в каждом человеке становится немного больше солнца.

Люди МСГ-соматипа не наделены какой-либо определенной функцией. Скорее они расширяют границы нашего восприятия и делают его более тонким, открывая для нас целый спектр новых впечатлений. Темп жизни ускоряется, когда находишься рядом с таким человеком. МСГсущность проявляется особенно сильно, если человек идет путем духовного развития. Радостно, с открытым сердцем он встречает каждый день и щедро дарит тепло и свет окружающим.

В центре мироздания!

Что человек этого типа уверен – его место в центре и больше нигде! Он стремится занять эту позицию любой ценой и использует для этого самые разнообразные способы. Как и положено ребенку – а МСГ-тип всю жизнь остается ребенком – такой человек может капризничать, громко говорить, терзать собеседника за руку, рассказывать интересные, но порой не совсем правдивые истории, совершать необычные и яркие поступки – в общем, делать все возможное, чтобы его заметили.

Если же в центре внимания оказывается кто-то другой, то такой человек «гаснет», отходит в сторонку и чувствует себя не в своей тарелке.

Что, уже надо смеяться?!

У некоторых представителей МСГ-типа есть интересное качество – они не всегда понимают шутки. И этому есть свое объяснение. То или иное явление может вызвать у человека смех, когда оно попадает одновременно и в положительную, и в отрицательную части одного из центров человека – эмоционального, интеллектуального или другого (см. главу «Центры тяжести»).

У людей МСГ отрицательные части центров выражены слабо, поэтому юмор до них не всегда, в прямом смысле слова, «доходит». В то время, когда все вокруг смеются удачной шутке, МСГ-тип вежливо улыбается, не видя в ней ничего смешного, но радуясь, что всем вокруг хорошо. Люди этого типа вообще радуются большую часть времени, просто так, без особой причины, просто потому что такова их сущность.

Гори, гори, моя звезда

Представители МСГ-типа всегда положительно оценивают происходящее и всегда готовы к действию. Их девиз: «Отлично, делаем!» Они очень энергичны – с головой уходят в любой процесс. МСГ-тип просто «горит» на работе и старается сделать ее быстро и обязательно качественно, ведь он стремится к совершенству. Но при одном условии: работа должна быть ему интересна. Иначе такой человек может оказаться очень нерадивым работником. К счастью, это встречается нечасто, поскольку человека МСГ-типа вообще трудно заставить делать что-то, что ему не нравится. В сущности, эти люди – крайние индивидуалисты: они сильны духом и своенравны, предпочитают сами решать, что им делать. Если что-то в работе их не устраивает, они быстро ее меняют. МСГ-людям нравится работа, которая либо приносит пользу другим, либо помогает их собственному самовыражению. Те представители, у которых сущность не была сильно задавлена в детстве, интуитивно находят свое место на театральных подмостках или в кино.

Часто люди МСГ-типа работают в компаниях, которые продают средства, улучшающие здоровье, или занимаются деятельностью, связанной с духовным развитием.

Представители МСГ-типа, сравнивая себя с другими, замечают, что они многое могут, имеют определенную самодостаточность и предпочитают жить, как живется, играя с социальным миром в его игры. Люди этого типа не ищут выгоды, для них главное – светить, блистать и быть на виду.

Солнце – символ духа человека

МСГ – самый благоприятный для духовного развития тип, ведь именно свойственному им

«солнечному» состоянию учат все религии: радоваться, любить, жить не для себя, а для других. Их сущность очень хорошо воспринимает подобный образ мыслей и позволяет далеко продвинуться на духовном пути. Именно поэтому, как это ни парадоксально, МСГ-люди нечасто принадлежат к какой-либо религиозной конфессии или духовной системе.

И Саша, и Маша!

МСГ-тип, в отличие от всех остальных соматипов, не нуждается во второй половинке, как, например, адреналиновые люди нуждаются в инсулиновых, а мелатониновые – в соматотропных. Впрочем, они хорошо сочетаются с тиреоидным и инсулиновым типами. Внутренняя самодостаточность позволяет людям МСГ-типа быть менее зависимыми от желания иметь партнера, в отличие от других соматипов.

МСГ-тип – андрогинный, он несет в себе качества обоих полов. Мужчины этого типа часто ведут себя, как женщины – жеманничают и капризничают, а женщины могут быть властными и активными, как мужчины. При этом и у тех, и у других ярко проявляются качества присущего им пола: мужчины выглядят мужественно, а женщины исключительно очаровательны. Люди этого типа могут себе позволить быть любимыми.

Почеши мне спинку! Ну, почеши!

Все люди МСГ-типа наделены особым очарованием, личным магнетизмом. Людей притягивает к ним, но ненадолго, поскольку слишком трудно выдерживать темп их жизни. Во многих случаях МСГ-люди ведут себя как дети, лишённые чувства ответственности, – они беспечны, переменчивы и любопытны, подвержены резким переменам настроения (порой даже в большей степени, чем дети). Их истерики так же полны слез, однако более театральны.

Как и дети, они не успокоятся, пока вы не купите им желанную игрушку, но в случае с взрослым представителем МСГ-типа игрушкой может быть дорогая машина, загородный дом или золотая запонка. Такое проявление или не проявление характера в человеке подобного типа во многом зависит от развитости чувства ответственности и самоконтроля.

Ах, какое блаженство – знать, что я совершенство!

Представители МСГ-типа производят сильное впечатление в обществе, подчеркивая свою эффектность одеждой ярких цветов и насыщенных оттенков. Они пытаются создать огненный, незабываемый, а иногда даже шокирующий образ. Не заметить этого просто невозможно! Изысканная внешность выделяет таких людей, а всеобщее восхищение и заботу они воспринимают как нечто естественное. Критика, даже если она конструктивна, не идёт им впрок, ведь люди МСГ-типа ждут только поклонения. Они притягательны, поэтому у них всегда много друзей. Однако из-за свойственного им ускоренного обмена веществ, у них часто образуется излишек энергии. Мало кто может долго держаться на этом уровне. Поэтому люди могут уставать от своих МСГ-друзей. Поскольку энергия человека такого типа направлена вовне, на других людей, зачастую он забывает заботиться о себе. Поэтому такие люди нуждаются в

постоянной заботе. Им нужно напоминать о насущном: «Ты поужинал?», «Ты не забыл принять лекарство?» и т.д.

Кто на свете всех милее?

Люди МСГ-типа много времени проводят за туалетом, бесконечно приводя себя в порядок и прихорашиваясь. Они постоянно любят себя и, прогуливаясь, смотрят на свое отражение в витринах магазинов. По легенде, японская богиня Аматэрасу, олицетворявшая Солнце, обидевшись на весь мир, спряталась в пещере, в результате чего мир погрузился во тьму. Боги выманили богиню, поставив у входа в пещеру зеркало, и Аматэрасу вышла только затем, чтобы полюбоваться на свое прекрасное отражение.

Эти люди крайне озабочены своим внешним видом и вообще внешней стороной вещей – вследствие этого они порой судят обо всем поверхностно. МСГ-люди стремятся решить все быстро и просто, когда требуется глубокий и серьезный подход. Сказывается сущностное желание не «заморачиваться». Тяжеловесная аргументация затуманивает и омрачает их дух, и они не утруждают себя ею, стараясь, за редким исключением, избежать мрачных мыслей. Если вы озадачите такого человека какой-нибудь каверзной проблемой, он насузит брови, попытается в нее вникнуть, но умственное напряжение недолго будет отражаться на его лице. Люди этого типа не станут чрезмерно утруждать себя и не сникнут под бременем забот. Даже если вы застали их в панике, то через минуту они снова оживут: их игривый нрав пробивается сквозь любые невзгоды. И вот человек МСГ-типа уже снова воспрянул духом, готов к очередной выходке, глаза его опять сияют, а щеки горят. Тревоги отступают прочь при малейшем намеке на приключение, и новый виток активности разгоняет все тучи. Через минуту этот человек уже вихрем проносится по комнате от одного приятеля к другому, заливая всех потоками своего сияния. Лишь яркая внешность, интересная отделка и впечатляющая видимость способны привести таких людей в трепет. Стоит вам сделаться достаточно серьезным, и им сразу станет скучно. Они только удивятся про себя, почему это вам не весело, но не будут сидеть около вас, ожидая, пока вы снова придете в бодрое расположение духа. Им гораздо интереснее общаться с теми, с кем можно поиграть.

Человек МСГ-типа – это большой ребенок. У него много энергии, внутренней силы. Но в то же время он бывает очень ранимым и наивным. Люди этого типа любят роскошь, удовольствия и развлечения. Они напрямую зависят от солнечной активности и порой даже мерзнут, когда на небе нет солнца.

В плену эгоизма

Этот тип более индивидуализирован от природы, но в то же время более эгоистичен и сильно заиклен на своих желаниях. Неудовлетворенные желания приводят к негативным эмоциям. Замечено, что чаще эта особенность проявляется у женщин, а не у мужчин. Претензии к миру за то, что он не выполняет все их желания, претензии к людям за то, что они не оказывают должного внимания таким «королевским особам», каковыми они себя считают, сильно портят жизнь некоторым эгоистичным МСГ-типам. Тяга к шикарному образу жизни к самым лучшим и

дорогим вещам могут сделать их заложниками материальных ценностей и приземлённого отношения к жизни.

Как найти общий язык

Восторгайтесь человеком и играйте с ним. Восхищайтесь внешностью и многочисленными талантами МСГ-типа, поддавайтесь его позитивному настроению и вы заручитесь хорошим отношением такого человека. Если вам от него что-то нужно, будьте мягки, но настойчивы. Скорее всего, человек МСГ-типа будет пытаться вами манипулировать, чтобы вы выполнили его желания. Он может устраивать сцены и истерики, но ваша мягкость вкупе с настойчивостью позволят вам сохранить с этим типом хорошие отношения и добиться желаемого.

Психологическая характеристика

Особенности типа – энергичность, наивность. Основная черта – детскость: люди МСГ-типа всю жизнь смотрят на мир удивленными, широко раскрытыми глазами. Они дети, для которых самое интересное – игра, но горе тем, кто чрезмерно увлекается и начинает игрой подменять жизнь.

Положительные черты:

- энергичность;
- жизнерадостность;
- внутренняя свобода и независимость;
- сила духа; • самодостаточность;
- творческая жилка.

Отрицательные черты:

- гордыня;
- тяга к внешним эффектам;
- зависимость от мнения других;
- авторитарность; • эгоцентризм;
- капризность.

Смертным грехом человека МСГ-типа является гордыня.

Чрезмерно развитое Эго – его обратная сторона. Если Эго компенсировано, то такой человек просто хорошо умеет защитить свои интересы.

Воспитание сущности

МСГ-людям мало знать, что ими все восхищаются, им нужны постоянные знаки внимания. Они ведь самые красивые и делают все лучше всех – подтвердите это, пожалуйста! Людям этого типа необходимо воспитать в себе самодостаточность и независимость взглядов. Также им важно перестать гнаться за внешним блеском и научиться реалистично оценивать себя. Одно из основных качеств этого типа – стремление привлекать к себе внимание разными способами, так как если внимания недостаточно, человек может начать страдать. Необходимо отделяться от этого желания, начинать созерцать его, говоря себе, что это не ваше желание, а сущностная потребность, которая вам вредит. Ведь чем больше у нас зависимостей, тем больше мы страдаем. Важно найти внутреннюю радость, радость от общения с самим собой, от созерцания себя, от единения с Богом. Также людям МСГ мешает чрезмерная гордыня, потребность в уважении, жажда высокого статуса. Это игры Эго, в которые лучше не играть, так как в конечном итоге это ведет к большому страданию. Необходимо вырабатывать в себе навык смирения, принятия, но избегать формирования комплекса неполноценности.

Стремление к совершенству – ценное качество, но если оно принимает крайние формы и становится перфекционизмом, то превращается в бич, опасный как для самого МСГ-человека, так и для других. Поэтому желательно выработать более легкое отношение к результатам своего труда, не придавая им такого большого значения. Такому человеку нужно чаще говорить себе: «Да, сейчас я стараюсь и делаю все возможное, чтобы получить хороший результат, но в итоге всё будет по воле Божьей».

Представителям МСГ-типа необходимо учиться замечать и учитывать интересы других людей. Обычно они настолько заиклены на себе, что не принимают во внимание потребности и желания других. Я пишу эту главу, находясь на одном фестивале. Сегодня я наблюдал выступление девушки МСГ-типа. Она озвучила перед зрителями свою идею, после чего авторитарным тоном заявила, что теперь все должны ей помочь. Помочь, потому что она придумала крутую штуку, которая пригодится всему миру, а значит, все должны немедленно бросить свои дела и начать играть с ней в ее игру. В этот момент она не думала, что у зрителей могут быть какие-то дела. Такой тип рассуждает просто: смотрите, как классно я придумала – теперь вы должны мне помочь! Можно себе представить, что желающих оказать ей поддержку нашлось немного. На семинарах мы с помощью игровых техник показываем людям МСГ-типа это качество, и они с удовольствием над собой смеются.

Работать над Эго и умирять гордыню этому типу необходимо постоянно. Однако если сущность человека этого типа находится в подавленном состоянии, то важно наоборот научиться показывать себя, проявлять свое внутреннее солнце, чаще выступать: петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах, пробовать себя в роли актёра. В общем, быть на виду.

Знаменитые люди

Ярким примером МСГ-типа является Анджелина Джоли. Другие представители этого типа: Жанна Фриске, Пирс Броснан, Наталия Андрейченко, Элизабет Тейлор, Вивьен Ли, Джина Лоллобриджида.

Мелатониновый тип



Сквозь волнистые туманы пробирается Луна;
На печальные поляны льет печальный свет она.

Этими строчками из стихотворения А.С. Пушкина «Зимняя дорога» мы начинаем рассказ о мелатониновом соматипе. Чтобы понять, что представляет собой человек этого типа, достаточно вспомнить Татьяну Ларину из бессмертного романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин»:

Дика, печальна, К отцу, ни к матери своей; молчалива, Дитя сама, в толпе детей

Как лань лесная Играть и прыгать не хотела боязлива,
И часто целый день одна Она в семье своей
Сидела молча у окна.

родной Задумчивость, ее подруга Казалась девочкой От самых
колыбельных дней, чужой. Теченье сельского досуга
Она ласкаться не умела Мечтами украшала ей.

Мелатониновые люди очень скрытны. Они чрезвычайно чувствительны и обладают хорошей интуицией. У людей этого типа бледная кожа и, как правило, светлые глаза. Люди этого типа создают вокруг себя оболочку для защиты от внешних условий. Они обожают ночные часы. Если у человека мелатонинового типа есть цель, то его сложно от нее отвлечь. Такие люди направляют все усилия на достижение цели, преодолевая ради неё многочисленные препятствия и преграды. Человек мелатонинового типа крайне переменчив – то угнетен и подавлен, то лиричен, то в отчаянии, то решителен.

Гормоны и железы

Гормонами людей данного соматипа являются альдостерон, вазопрессин (антидиуретический гормон гипофиза) и мелатонин.

Альдостерон регулирует обмен таких важных для организма элементов, как калий и натрий. Проникая в клетки почек, этот гормон увеличивает количество натрия в крови, что вызывает задержку жидкости в организме. Помимо воздействия на почки, альдостерон способствует потере натрия через потовые и слюнные железы и толстый кишечник, одновременно усиливая

всасывание натрия в тонком кишечнике. При этом альдостерон усиливает выведение из организма калия.

Вазопрессин тоже регулирует водный обмен в организме. Он поддерживает на определенном уровне обратное всасывание воды в почечных канальцах, то есть уменьшает количество выделяющейся мочи. В последние годы ученые выяснили, что вазопрессин напрямую воздействует на клетки отделов мозга, отвечающих за процесс запоминания, ускоряя его. Было отмечено, что информация, которую человек запоминал при повышенном содержании вазопрессина в крови, надежнее хранилась в головном мозге и лучше вспоминалась. Именно поэтому у людей этого соматипа такая хорошая память. При недостатке вазопрессина, напротив, резко повышается выделение мочи, что может привести к несахарному диабету. У таких больных резко повышается объем выделяемой мочи (до 20 мл в сутки), но при этом количество сахара в моче, как это бывает при сахарном диабете, не превышает нормы. Вазопрессин – одно из важнейших веществ, определяющих водносолевой обмен в организме.



Другой гормон этого типа – мелатонин, он вырабатывается в эпифизе мозга. За последние годы учёными обнаружено, что мелатонин вырабатывается в клетках крови – тучных клетках, лимфоцитах, тромбоцитах, эозинофильных лейкоцитах, а также в тимусе, поджелудочной железе, мозжечке, сетчатке глаза, и в некоторых эндотелиальных клетках. Одной из основных функций мелатонина является контроль следования суточным и сезонным ритмам. Кроме того, мелатонин подавляет пигментный обмен, но стимулирует многие другие обменные процессы. Поэтому у людей мелатонинового типа такая белая кожа. В течение ночи концентрация этого гормона в крови высока, а в течение дня снижается. Максимальные значения мелатонина в крови наблюдаются между полночью и 5 часами утра, его концентрация в сыворотке крови ночью в 30 раз больше, чем днем, причем пик активности приходится на 2 часа ночи.

Мелатонин – антипод серотонина («гормона хорошего настроения»), может способствовать возникновению депрессии. Из-за этого гормона людям такого типа свойственна грусть и подавленность. Мелатонин вырабатывается только в тёмное время суток, тогда как серотонин – в светлое. Низкая освещённость и, как следствие, высокая выработка мелатонина, являются основными причинами сезонной депрессии. В этом состоянии (его называют еще серотониновым голоданием) люди страдают бессонницей, поэтому многие люди этого соматипа активны в ночное время. Синтез и секреция мелатонина зависят от освещённости – избыток света понижает его образование, а снижение освещённости увеличивает.

Мелатонин угнетает половую систему и тормозит ее развитие у детей. Именно поэтому сексуальное желание у этого типа снижено. В высоких концентрациях мелатонин способен снижать активность коры и подкорковых структур головного мозга, вызывая этим успокаивающее и галлюциногенное воздействие. Из-за этого гормона мелатониновые люди часто имеют отсутствующий вид, будто находятся где-то в других мирах.

Мелатонин замедляет процессы старения, улучшает иммунитет, обладает антиоксидантными свойствами. Механизм антиоксидантного действия проявляется в том, что мелатонин обладает выраженной способностью связывать свободные радикалы, препятствуя разрушению органов и тканей тела. Также мелатонин улучшает адаптацию при смене часовых поясов, что помогает людям быстрее восстанавливать свой организм во время путешествий.

В ходе экспериментов и прямых клинических наблюдений было обнаружено, что эпифиз и его гормон мелатонин входят систему защиты организма от неблагоприятных воздействий. Мелатонин участвует на всех уровнях борьбы со стрессом. Согласно многочисленным наблюдениям, гормон стабилизирует деятельность различных эндокринных систем, дезорганизованных стрессом, и в том числе ликвидирует избыточное количество адреналина. Действие этого гормона в некотором роде парадоксально: он вызывает депрессию, но лечит стресс.

Внешний вид людей мелатонинового типа

Рост, как правило, средний, с возрастом проявляется склонность к полноте. Контуры тела очерчены нечетко, кожа бледная и слегка одутловатая. Люди мелатонинового типа часто сутулятся или горбятся, стараясь не выделяться. В одежде они будто специально выбирают темные или нейтральные тона, которые могут сделать их менее заметными.

У человека этого типа, как правило, круглое, лунообразное лицо, бледное, с большими и слегка выпуклыми глазами. Даже если такой человек принадлежит к негроидной расе, он всё равно будет светлее своих сородичей. Цвет глаз обычно серый или светло-голубой. Веки толстые, как будто припухшие. Нос небольшой, короткий, часто бывает вздернутым, так что ясно видны очертания ноздрей.

Рот маленький, поэтому люди этого типа часто кажутся недовольными или надутыми – с плотно сжатыми губами. Уголки губ часто опущены вниз – особенно это касается женщин. Зубы у людей этого соматипа плохие и разрушаются рано. У большинства слабо очерчен подбородок и в целом все черты лица смягчены и обозначены нечетко. Люди этого типа обычно рыхлого телосложения, с толстой нижней частью туловища и большими ступнями. Часто они бывают довольно полными, рыхлыми; мышцы у них слабые.

Мужчины

1-й вариант типа. Худощавого телосложения. Маленького или среднего роста. Пример: Дастин Хофман, Андрей Мягков.

2-й вариант типа. Среднего или высокого роста, грузного телосложения.

Волосы у мужчин этого соматипа обычно тонкие, светлые. У них, как у детей, почти нет волос на теле, либо они также очень бледные и тонкие. Если мужчина старается отрастить волосы на лице, то борода или усы у него вырастают неровные и клочковатые, в лучшем случае можно получить «козлиную бородку». Кожа рыхлая и неровная.

Женщины

1-й вариант типа. Телосложение крупное. Живот увеличен, выступает вперед. Ноги толстые, тяжелые, отечные на вид, либо наоборот очень тонкие. Ступни плоские, большие, походка шаркающая, неровная, напоминающая походку моряка, идущего по суше. В одежде предпочитают неброские цвета.

2-й вариант типа. Худощавые, быстрые в движениях. Часто предпочитают носить необычные аксессуары: тюрбаны, платки, странные для окружающих предметы одежды. Но даже представительница второго типа с годами может располнеть, если будет вести малоподвижный образ жизни.

У женщин мелатонинового соматипа бывают пышные и красивые волосы. Голова круглая, чуть расширенная у висков, с нависающим над глазами низким лбом. Брови редкие, неровные и часто сросшиеся на переносице. Голос тонкий и часто высокий. Уши маленькие, плотно прижатые к голове

При всех вышеупомянутых качествах, представительница такого типа – милое и очень женственное создание, и она может выглядеть вполне изящно.

Жизнь – тяжелая штука

Пушкин очень точно подметил в своем произведении одно из главных качеств этого типа – негативное восприятие мира и склонность переживать и печалиться. Мелатониновый человек любые события и информацию воспринимает как повод для волнения и переживаний. События жизни кажутся ему ужасными, люди – злыми и надоедливыми, работа – изматывающей и скучной. Будущее представляется таким людям в мрачных тонах.

Поскольку Вселенная чутко реагирует на наши пожелания и, как правило, выполняет их в точности, для человека мелатонинового типа всё оборачивается именно так, как он и «напророчил». И ему остается только тяжело вздохнуть под бременем обстоятельств. Яркий пример такого типа – это Ослик Иа из мультфильма про Винни Пуха. Поскольку мелатониновый человек убежден, что все равно ничего не получится, он, как правило, и не предпринимает никаких усилий, по существу, бездействуя. Мелатониновый соматип – это пример человека, считающего себя неудачником. Он воспринимает мир в чёрно-белых тонах, без оттенков: для него все либо правильно, либо неправильно – третьего не дано.

Что снаружи, то и внутри

Уникальность представителей мелатонинового типа заключается в том, что они воспринимают окружающий мир так, будто он находится внутри них. Именно поэтому люди такого типа очень чувствительны. Эта особенность позволяет им тонко ощущать мир. Мелатониновые люди любят уединяться, они чрезвычайно избирательны в общении и дружбе. Как правило, у них мало, а чаще и вовсе нет друзей. Даже единственного партнера рядом с собой они терпят с трудом.

Эти люди тщательно обустройствают и оберегают свое личное пространство. Они мгновенно впадают в истерику, стоит кому-то разрушить то, над чем они так тщательно трудились. Примером может служить миф о богине Артемиде: те, кто нарушают ее покой, дорого за это платят. Однажды юный Актеон, утомившись после охоты, решил отдохнуть в цветущей долине Гаргафии, посвященной богине Артемиде. Прозрачный ручей журчал в долине, всюду царили тишина и покой. Заметив на крутом склоне горы увитый зеленью грот, Актеон вошел в него, не зная, что это было место отдыха богини. Артемиде, отдав лук и стрелы нимфам, готовилась к купанию. Увидев Актеона, богиня разгневалась и превратила нарушившего ее покой юношу в оленя. Несчастного ждала печальная участь: он был затравлен его же собаками и друзьями-охотниками.

Любители одиночества

Люди мелатонинового типа таинственны, подобно Луне, одна сторона которой всегда скрыта от наших глаз. Они склонны замыкаться в себе, утаивать свои мысли, молчаливо переживать все события и свои поступки. Они не нуждаются в одобрении окружающих или саморекламе. Если кто-то хочет проявить интерес к жизни или мыслям человека этого типа, тот настораживается, не ожидая от заинтересованного ничего хорошего.

Представители мелатонинового соматипа склонны к уединению, компании они предпочитают одиночество, и всегда избегают вечеринок и мест массового скопления людей. Если же они не могут отказаться от такого мероприятия, то, скорее всего, будут сидеть в углу или стоять у стены, наблюдая, но не участвуя в происходящем.

Если человека такого типа настойчиво попросят присоединиться к компании, он будет крайне взволнован и, возможно, вообще покинет мероприятие.

Этим людям сложно влиться в общество. Открытое поведение кажется им неестественным и даётся крайне тяжело. Они боятся быть на виду, любое внимание к ним – это нарушение границ внутреннего мира. При попытках адаптироваться в обществе у мелатониновых людей могут возникать серьезные проблемы. Они слишком пугливы и не уверены в себе, слишком замкнуты. Хотя иногда у них и возникает желание проявить себя в компании или выйти в свет, но это, как правило, мимолетно и очень быстро проходит. Кроме того, поведение человека этого соматипа в обществе, скорее всего, будет необычным и не всем понятным, отчего он может быстро ступешаться, так как даже малейший неодобрительный, по его мнению, взгляд его смутит.

Ночь – такое приятное время!

Представители мелатонинового соматипа обожают ночные часы, поскольку поток впечатлений в это время уменьшается. Это ночные люди, и они лучше других типов переносят ночные смены. В квартирах, где живут эти люди, даже в дневное время задернуты шторы. Затемненные помещения привлекают их больше, чем яркий солнечный свет.

Детали – важная вещь

Они способны долго концентрировать внимание на деталях и очень нервничают, если замечают даже малейшие неточности. Мелатониновым людям нравится составлять отчеты, собирать данные. Они хорошо и с удовольствием справляются с точной работой, требующей полного сосредоточения. Часто люди этого типа работают в канцелярии или библиотеке.

Все чувствую!

Когда смотришь на человека мелатонинового типа, то сразу понимаешь, что он полностью поглощен каким-то переживанием, а уж если он произнесет слово или звук, то вы непременно окажетесь во власти его эмоций. Это очень тонко чувствующие люди, поглощенные своим внутренним миром. Для них характерны мечтательность и сентиментальность, кроме того, они чрезвычайно восприимчивы.

Чувствительность мелатониновых типов, доведенная до крайности, может становиться причиной сильных страхов. И это еще одна из причин, почему они предпочитают уклоняться от контакта с другими, погружаясь в себя.

«Нет, нет и еще раз нет!»

Люди этого типа оценивают любой внешний стимул негативно и стараются его проигнорировать либо скрыться.

Мелатониновые люди часто даже на вопрос или предложение отвечают: «Нет-нет» или «Не знаю, не знаю», – обозначая таким образом и отрицательную оценку, и отрицательную реакцию.

Они необычайно упрямы. Если их подталкивать, они, как еж, выставляют иголки; если уговаривать – замыкаются; если руководить ими, они бунтуют. Такой человек может отвечать отказом дольше всех других соматипов. Часто эти люди бывают вздорными и своевольными. Если пытаться на них влиять, когда они чем-то недовольны, они становятся еще более жесткими и неуступчивыми. Первая реакция таких людей – сугубо эмоциональная. Они не пытаются изменить ситуацию, они просто переживают те чувства, которые она вызвала.

Ежик в тумане

Мелатониновый человек постоянно находится в тумане эмоций. Ему сложно адекватно и целостно оценивать ситуацию. Он может потратить много времени и энергии, занимаясь тем, что не заслуживает внимания, толком не разобравшись в сути дела. Так как люди этого типа обычно заикливаются на деталях, они могут утратить чувство масштаба и пропорции.

Через тернии – к звездам!

Когда у человека мелатонинового соматипа есть цель, его сложно от нее отвлечь. Подобно египетскому богу Луны Хонсу, он направляет все усилия на достижение желаемого, продираясь к цели сквозь все препятствия и преграды. Он не поддается никаким соблазнам, встречающимся на

пути. Такая способность позволяет мелатониновым людям преодолевать свойственную этому соматипу пассивность.

Я улетаю на большом воздушном шаре

Эти люди наделены чрезвычайно чуткой интуицией. Мелатониновые типы – медиумы, имеющие постоянный контакт с тонким миром, с духами. Типичный представитель – герой мультфильма «Ёжик в тумане». Помните, как он плутал в тумане, не понимая, что происходит вокруг? Кому-то этот Ёжик может показаться непонятным и странным, ведь он находится во власти эмоций и ощущений, но мелатониновые люди так живут. Поразительно, но, несмотря на пассивность и негативизм, они, как правило, хорошо устраиваются в жизни. Интуитивное чутьё помогает им найти путь к цели, так что они часто добиваются определенных жизненных высот.

Пик эмоций

Перемена настроений доводит мелатониновых людей до крайних проявлений чувств. Это особенно заметно у представителей соматипа с эмоциональным центром тяжести. Они бросаются из одной крайности в другую, способны от пассивного уныния и даже отчаяния перейти к решительным действиям и обратно. Но негатив всё-таки преобладает: если что-то не идёт хорошо, то оно идёт просто ужасно. Манеры у таких людей своеобразные, проявления их – необычные. Часто они кажутся другим людям странными. У каждого человека эмоции могут порой «зашкаливать», но мелатониновый человек так живет постоянно!

Доверчивый ребенок

Представители этого соматипа застенчивы и по-детски бесхитростны. Они вызывают желание проявлять заботу, руководить и наставлять. Как дети, они несговорчивы и полны упрямства, но готовы взяться за протянутую руку, которая обещает вывести в прекрасный мир. Это делает их привлекательными и вызывает в людях вполне заслуженную любовь и нежность.

Последний герой

При всей пассивности и ранимости, человек мелатонинового типа обладает сильной волей к жизни и способен подняться даже после самых тяжелых кризисов. «Скрипит, скрипит, но едет!» – вот что говорят о таких людях. Они могут жаловаться на слабое здоровье и тяжелую жизнь, но при этом способны прожить до ста лет, и прожить неплохо.

Как найти общий язык

Чтобы найти общий язык с человеком мелатонинового типа, необходимо знать, что он чрезвычайно чувствителен к эмоциональным состояниям окружающих. Такой человек нуждается в защите от травмирующих состояний и от негативных эмоций, поэтому он потянется туда, где сможет обрести эту защиту. Перед разговором с мелатониновым человеком необходимо уравновесить свое эмоциональное состояние, сделать его гармоничным и

спокойным. Говорить нужно размеренно и не быстро, произнося слова уверенным и успокаивающим тоном. Таким умением вести разговор обладает соматотропный тип – идеальный партнер для мелатонинового.

Психологическая характеристика

Главные качества мелатонинового соматипа – эмоциональность, чувствительность, склонность к мистицизму и созерцательности. Эти люди могут «зависать» в том или ином переживании, долго сохраняя его внутри себя.

Положительные черты:

- развитая интуиция
- внимательность;
- способность замечать важные мелочи;
- упорство в достижении цели;
- воля к жизни;
- способность подниматься после падений.

Негативные черты:

- склонность к печали и переживаниям по любому поводу;
- пассивность;
- неуверенность в себе;
- медлительность; • несобранность;
- упрямство.

Смертный грех мелатонинового соматипа – уныние.

Воспитание сущности

Сильными сторонами этих людей являются чувствительность, настойчивость и внимание к деталям. Им необходимо направлять всю свою эмоциональную силу на высшие, духовные эмоции, либо учиться контролировать свои переживания, не допускать ненужных страданий, и формировать в себе оптимизм. Мелатониновому человеку важно найти правильное влияние и следовать ему. Больше всего проблем таким людям обычно доставляют склонность к депрессии и негативная оценка мира. Чтобы преодолеть негатив от сущности, важно выработать позитив в личности. На семинарах и в личных консультациях с людьми мелатонинового типа мы учимся пересматривать оценку многих событий, культивировать радость и получать удовольствие от жизни. Важной частью духовной работы для этих людей должна быть работа со страхами. Этим мы тоже занимаемся на семинарах, и у многих уже есть хорошие результаты. Важной частью в воспитании сущности является развитие интуиции. Это способность может сильно облегчить таким людям жизнь.

Знаменитые люди

Дастин Хофман, Рената Литвинова, Андрей Мягков, Энди Уорхол.

Тиреоидный тип

“Ужасно интересно все то, что неизвестно!”



Тиреоидному типу свойственны восприимчивость, скорость, любопытство. Все части его тела активно двигаются, иногда независимо друг от друга.

Люди этого типа невелики по размерам. Они всегда стремятся быть в курсе всех событий, быстры, активны и подвижны. Они выносливы, несмотря на видимую хрупкость.

Тиреоидного типа очень сложно понять до конца, у него всегда остается что-то секретное – теневая сторона его натуры и деятельности. Полностью люди этого типа открываются очень редко: либо в моменты серьезного эмоционального подъема, либо в крайне тяжелых для них обстоятельствах.

Гормоны и железы

Особенности этого типа связаны со щитовидной железой – небольшим органом, расположенным поверх кадыка. По форме щитовидная железа напоминает бабочку или подкову, в ней выделяют три основные части – две боковые доли и перешеек. У каждого третьего есть еще одна непостоянная доля – пирамидальная.

Гормоны, вырабатываемые щитовидной железой, регулируют обмен веществ (метаболизм). Они несут ответственность за производство и использование энергии каждой клеткой и тканью нашего организма.

Щитовидная железа и ее гормоны совместно с нервной и иммунной системами принимает участие в координации и регуляции работы всех органов человека (сердца, головного мозга, почек и т.д.). В согласованном «оркестре» сигналов, нервных импульсов и биологических веществ гормоны щитовидной железы играют роль «первой скрипки». Причина особой важности именно гормонов щитовидной железы для организма состоит в том, что они нужны всем тканям и каждой клеточке тела.



Основные гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа – трийодтиронин (в его составе три молекулы йода) и тетраiodтиронин или тироксин (содержит четыре молекулы йода). Сокращенно гормоны щитовидной железы обозначают как Т3 и Т4. В клетках и тканях организма Т4 постепенно превращается в Т3, который является главным биологически активным гормоном, непосредственно влияющим на обмен веществ.

Низкая температура и состояние стресса приводят к повышению количества Т3 и Т4 в крови. Во время сна эти гормоны практически не образуются.

Действие гормонов щитовидной железы

В отличие от большинства гормонов, которые действуют только на определенные клетки – мишени, гормоны щитовидной железы необходимы для нормальной работы всем тканям без исключения. Проникая внутрь клетки, гормон активизирует процессы окисления и восстановления.

Благодаря действию гормонов происходит:

- повышение выделения тепла. Потери тепла у людей тиреоидного типа часто приводят к зябкости рук и ног.
- активация синтеза белка, необходимого для построения новых клеток. Благодаря этой особенности люди тиреоидного типа выглядят моложе своих лет, так как их клетки лучше восстанавливаются.
- активация работы центральной нервной системы, особенно головного мозга. Поэтому эти люди, легко возбудимы и весьма сообразительны.
- усиление процессов обратного всасывания в кишечнике, образования глюкозы из белков и жиров, повышение уровня глюкозы в крови. Углеводы – это основной источник энергии для организма, а представители этого типа расходуют энергию активнее остальных.
- стимуляция распада жиров в жировых депо, приводящая к похудению.
- образование эритроцитов, способствующее хорошему уровню гемоглобина в крови.
- нормальное развитие половых органов и выделение половых гормонов. Половой член у мужчин обычно больших размеров.

Представители этого типа – невысокого роста, подтянутые, стройные, зачастую худощавые, полнота им не свойственна.

Выглядят опрятно и даже щеголевато. Лицо овальное, черты тяготеют к правильности, живая мимика. Брови не густые, но правильного очертания, на концах сужаются в тонкую линию, иногда срastaются на переносице. Такой человек зорко поглядывает по сторонам, ничего не упуская. Нос чаще всего тонкий и прямой, может быть немного курносый, реже несколько мясистый на кончике. Губы тонкие, ровные, часто бледного или чуть-чуть синеватого оттенка. Дыхание частое и прерывистое. Заостренный подбородок, иногда немного вздернутый вверх, завершает овальный контур лица. Голос у человека тиреоидного типа приятный. Движения его изящны, быстры и проворны, также он славится волей и выносливостью, в редких случаях – мускульной силой. В целом, такой человек производит впечатление проворного, ловкого и сильного, не всегда красивого, но, как правило, хорошо и правильно сложенного. Тиреоидный – это самый маленький тип. Моложавая, детская внешность сохраняется у его представителей до самой зрелости, и часто они выглядят лет на десять-пятнадцать моложе своего реального возраста. Этот тип наделён долгой молодостью.

Мужчин и женщин этого типа легко узнать – это «люди без возраста», они всегда выглядят молодо и подтянуто. Нередко в зрелом возрасте они даже более привлекательны, чем в молодости. Цвет волос у этих людей обычно темный, волосы зачастую густые и волнистые. Глаза либо ясные, искристые, усиливающие впечатление очарования и дружелюбия, либо постоянно бегают, показывая работу ума. Подвижный взгляд может вызывать недоверие.

Мужчины

1-й вариант типа. Рост невысокий или средний, сложение пропорциональное и гармоничное, ближе к плотному. Пример: Луи де Фюнес, Константин Райкин.

2-й вариант типа. Худощавые, среднего или даже высокого роста. Пример: Леонид Ярмольник.

Многие мужчины любят носить аккуратные усики, а также подстриженную стильную бородку, которая регулярно подравнивается. Либо стараются носить аккуратную стрижку и не иметь много растительности на лице. Тело у них поджарое, жилистое, координация движений хорошая. Не любят окладистые бороды и в целом избыток волос. Жестикуляция у мужчин богатая, активная.

Женщины

1-й вариант типа. Изящные, с тонкими запястьями и щиколотками. Утонченные и привлекательные.

2-й вариант типа. Невысокие и плотные, с широкими бедрами

Наш пострел везде поспел! (Фигаро здесь, Фигаро там!)

Представитель тиреоидного типа всегда находится в движении и о чем-то беспокоится. Ему никогда не сидится на месте. Он будет пересаживаться из одного кресла в другое, подходить к окну, ходить из угла в угол, смотреть на часы и хлопнуть дверцей холодильника. Этот тип – активный и негативный. Из-за высокой скорости метаболизма он самый быстрый из всех человеческих типов, как мифический бог Меркурий, бывший самым быстрым и хитрым из олимпийцев. И энергичен он не только в движениях – быстро работает и его мышление.

Несмотря на суету, люди этого типа всегда опрятны. Если такому человеку доведется спать одетым, то он ухитрится сделать это так, что после подъема будет выглядеть с иголки, в то время как другой (например, адреналиновый), потратив полдня на приведение себя в порядок, всё равно будет выглядеть несколько помятым.

Огромное количество возможностей тиреоидного типа не дает ему остановиться на чем-то одном. Он всё время бежит, договаривается с разными людьми, заключает соглашения и старается не упустить ни единой возможности. Мысли этих людей сменяют одна другую быстро, как и их настроения. Ими движет импульс, подталкивающий опрометчиво срывать с места и не терпеть никаких задержек. Внимание такого человека постоянно перемещается с одного предмета на другой, нигде подолгу не фиксируясь и постоянно меняя свой вектор.

Внезапное побуждение заставляет их с энтузиазмом хвататься за новые начинания. Они берут на себя роли, требующие активности. Деятельная энергичность не всегда носит внешний характер. Тиреоидный человек может играть и пассивную роль, и даже притворяться жертвой. Их сущность вовсе не возражает против подобного образа ровно до тех пор, пока из этого можно извлекать выгоду. Такой человек всегда найдет повод пожаловаться, если это поможет удержать выгодную позицию.

Под влиянием порыва эти люди импульсивно бросаются в любое дело, не обдумывая возможных последствий. Тиреоидный тип вряд ли будет счастлив, работая на конвейере или в бухгалтерии. Для него рутинная работа, требующая постоянного внимания и монотонных действий – настоящее проклятье. Если заставить его день за днем в течение многих месяцев ставить одну и ту же деталь или вытачивать одну и ту же гайку, он очень скоро сбежит либо просто сойдет с ума. Такие люди нуждаются в постоянной смене обстановки, в движении, переменах, разнообразии впечатлений – иначе они завянут. Их мысли так же быстры, как и смена их настроения: то они ядовиты и критичны, то покладисты и уступчивы. Представители тиреоидного типа наделены поистине живым и изворотливым умом, необузданной инициативностью, активностью и неутомимостью. В одну секунду такому человеку приходит 3–4 мысли, и все они могут противоречить друг другу. В течение жизни такие люди успевают сменить много видов деятельности. Их внутренний мир требует, чтобы и во внешнем мире постоянно что-то происходило. Им необходимо постоянное движение, стремление к чему-то новому, непознанному. Одни находят себя в искусстве, другие – в научной деятельности. А пока тиреоидный человек не научился владеть своими мыслями, мысли владеют им.

Эти люди незаменимы во всех профессиях, где важны контакты с людьми – от торговли газетами до ведения переговоров на высшем уровне. Кроме того, эти люди успешно занимаются

различной деятельностью, связанной с владением языком (родным или иностранным): литературное творчество, переводы, филологические исследования – их конёк.

Наблюдательность

Представители тиреоидного типа очень восприимчивы, а значит, и очень наблюдательны. Входя в помещение, они тут же заметят все: брошенную булавку, небрежно заправленную кровать, трещину в стекле. Они быстро подсчитают стоимость книг в вашем шкафу, поймут, что вы недавно занимались перестановкой, заметив отметки на полу там, где раньше стоял, к примеру, шкаф. Стоит ему найти у себя мелкий изъян, пятно на одежде или засаленный воротничок, он будет уверен, что и собеседник так же внимательно его разглядывает. Все эти беспокойства усиливаются на общем фоне слишком напряженного ума человека этого типа. Но все это время на его лице играет ясная улыбка, он поддерживает веселый, непринужденный разговор. Со своим быстрым мышлением и восприимчивостью это человек замечает и понимает больше, чем все его окружающие.

Беспокойство

Не сразу можно догадаться, что тиреоидный может быть негативным типом: внешне эти люди выглядят жизнерадостными и позитивными. Однако ум такого человека постоянно подкидывает ему разные варианты развития событий, и большинство этих вариантов негативны. Склонность к бессоннице и беспокойному сну объясняется ускоренным обменом веществ. Спят такие люди чутко и моментально просыпаются. Имеют склонность к ипохондрии.

Тиреоидный тип готов неумолимо экспериментировать с различными диетами, чудопрепаратами, инновационными технологиями омоложения и оздоровления, а также искать способы исцеления своих тонких тел у разных духовных мастеров (если у него развита духовная часть) или иными способами (если он не слишком духовен).

Негативность этого типа проявляется именно во внутреннем мире. Фасад жизнерадостный, но за ним – клубок забот, тревог и самокопаний.

Пребывая в состоянии ипохондрии, эти люди могут бесконечно ныть и скорбеть о своей судьбе. Везде видя угрозу, они пытаются найти поддержку у других. Из-за неконтролируемых приливов энергии в некоторых случаях они могут страдать от нервного типа. Также избыток энергии может проявиться в нарочитой манерности и искусственности поведения. Разыгрывая роли, чтобы эффективно существовать в обществе, люди этого типа страдают от такой двойственности. Их игра то захватывает их, то приносит им разочарование, когда они видят реакцию окружающих.

Сверхактивный ум постоянно требует новых впечатлений, но если их недостаточно, то его внимание направляется на самого себя. Внутри человек тиреоидного типа всегда может найти повод для неудовлетворенности и неуверенности в правильности своих представлений о жизни.

Жизнь с таким человеком никогда не будет скучной, но беспокойной она будет наверняка, поэтому лучше не пытаться держаться с ним наравне. Можно радоваться и веселиться, пока тиреоидный тип рядом, и отдыхать от него, когда он далеко. Такой человек может быть надоедливым, как комар, и жужжать вам в ухо, в то время как вы хотите тишины.

Не стоит обманываться насчет его радостной улыбки, искрящихся глаз и непринужденных манер. Это вовсе не означает, что у человека нет никаких забот. Напротив, часто именно от проблем он стремится убежать в какую-нибудь шумную компанию, чтобы, как страус, спрятать голову в песок и на время забыться. Не стоит огорчаться, если этот человек выключает телефон и неделю не отвечает на звонки, назначает встречу и пропадает, – он не хочет вас обидеть. Просто с ним происходит так много событий, что ему трудно справиться с собой. В действительности такой человек чрезмерно чувствителен и, вероятно, сам страдает оттого, что огорчил кого-то. Не стоит забывать, что эти люди скрывают свою неуверенность и на самом деле нуждаются в спокойном, сердечном и ободряющем слове.

Настороженность

Представитель тиреоидного типа считает, что все имеет свою цену и ничего не делается просто так. В каждом действии других людей он ищет скрытую мотивацию. Эти подозрения делают его расчетливым и осторожным вплоть до пугливости. Ему трудно довериться даже близким, хорошо знакомым людям. Просчитывая все на несколько шагов вперед, он не может двинуться в выбранном направлении из-за неуверенности в себе, хотя проделанный им анализ ситуации обычно оказывается верным. У него никогда не бывает полной уверенности в том, что он действует правильно и его представления соответствуют действительности. Из-за этой неуверенности ему требуется одобрение со стороны и поддержка других людей. Это даёт ему возможность почувствовать себя на правильном пути.

Чувствительность вкупе с подозрительностью подталкивает тиреоидных людей к паранойе. Они везде видят подвох и сговор и, уверовав в это, настойчиво стремятся выведать хоть кроху сведений, которые могут развеять их сомнения. Лучший способ испытать на себе бесконечную подозрительность такого человека – сделать ему подарок. Он изведется, пытаясь понять, сколько это стоит и что нужно отдать взамен. Считая себя замечательным человеком, он вполне допускает мысль, что заслуживает вашей щедрости, и будет просто счастлив получить нечто даром, но потом неизбежно начнет беспокоиться, и это выведет его из равновесия. В мире ничего не даётся даром, и он будет искать скрытые мотивы в ваших действиях.

Десять мыслей в секунду!

Скорость его мыслей так высока, что не успеет у него родиться одна задумка, как уже появляется другая, диаметрально противоположная. Он уверен, что все соображают так же быстро, перерабатывая в сотню мыслей в секунду. Понимая свое стремление взять верх над собеседником, он полагает, что и вы действуете так же. У человека тиреоидного типа столько разнообразных возможностей, что он не в силах посвятить себя чему-то одному. Его внимание перелетает с одного предмета на другой, постоянно меняя направление и нигде подолгу не задерживаясь. Он может с энтузиазмом схватиться за новую идею и при этом продолжать вести одновременно несколько дел, периодически отвлекаясь на каждое из них. Какое-то время его

идея воплощается в жизнь. Но потом ему становится скучно, даже если проект уже вполне успешен и приносит свои плоды. Из-за непостоянства и неспособности долгое время концентрироваться на одной задаче человеку этого типа тяжело приходится в бизнесе, хотя по части генерации идей он мастак.

Не обманешь – не проживешь!

Тиреоидный тип знает, как обмануть, и может действовать нечестно. Однако эта черта характерна не для всех представителей соматипа. Прежде всего, это зависит от личности – будет она блокировать такое проявление сущности или нет. Было бы неправильно считать всех тиреоидных людей потенциальными преступниками, так как к нарушению закона склонны не типы, а отдельные люди.

Но всё-таки есть и доля истины и в том, что именно люди этого соматипа могут легко пойти определенные виды правонарушений. Для них в порядке вещей принести домой с работы канцелярские принадлежности или орудия труда – они просто не предполагают, что это кража чужой собственности. Могут запросто вытащить что-нибудь из киоска, если продавец зазевался. Это похоже на детские шалости, так как человек тиреоидного соматипа делает это не ради выгоды, а скорее ради острых ощущений и баловства. Он всегда может оправдать себя: «Меня в этом супермаркете вчера обсчитали на рубль, поэтому сегодня я имею полное право положить в карман орешки за 100 рублей, и не платить на кассе. В конце концов, они сами виноваты».

Альфонсы и шулера, эти люди непосредственные, веселые и слишком сообразительные, чтобы быть честными тружениками. Они могут легко очаровывать людей и воздействовать на них. В действиях тиреоидных людей часто нелегко провести чёткую границу между выгодной сделкой и настоящим мошенничеством. Они любят перестраховываться и всегда имеют в запасе формальное оправдание своим действиям, умеют вовремя сослаться на какую-нибудь норму закона и избежать наказания, найдя лазейку, про которую все забыли.

Женщина этого типа будет манипулировать другими. Она способна окрутить мужчину, используя свою привлекательность и внешность ребенка.

Мысль – как молния

Человек тиреоидного типа может быть успешным юристом, проявить себя в торговле и рекламном деле. Его привлекают занятия, в которых требуется живой и быстрый ум. Предполагая изначально, что вы подозреваете его или стремитесь обхитрить, такой человек торопится заранее предусмотреть все ходы, чтобы самому всех обойти. Он будет необычайно обаятельным, предупредительным, галантным, а потом вдруг исчезнет за мгновение до того, как вы разыграете свою комбинацию. Но быстрота восприятия и гибкость мышления имеют и свою оборотную сторону – поверхностность суждений и оценок. Кажущиеся гениальными планы могут вдруг разрушиться, как карточный домик.

Меня не так поняли!

Эти люди не боятся трудностей, перед которыми пасуют остальные. Более того, они сделают всё возможное, чтобы воспользоваться сложным моментом. Талант выступать с речами и умение вести сложные переговоры часто выручают их в сложных ситуациях. Такие качества могут не проявиться в человеке либо в силу природной скромности, либо из-за блокирования части сущности. Если это так, то имеет смысл развивать их целенаправленно, так как они сильно облегчают жизнь.

В разговоре такой человек никогда не бывает откровенным. Он умеет искусно скрывать свои истинные планы. Запутывая всех, он спасается от любопытных людей, способных повредить его планам, и обычных, которых ни во что не ставит. Подозрительность тиреоидных людей имеет и еще одно объяснение. Они осознают, что на свете есть огромное количество таких же хитрецов, и никому не ведомо, что они задумали против него. Будучи припертым к стенке, такой человек будет извиваться, объясняя, что его не так поняли, переиначивать все в свою пользу, подтасовывать факты и искажать события. Если лишить его возможности маневра и запасного аэродрома, то он может впасть в депрессию. «План Б» у такого человека должен быть всегда – он не может жить без возможности выбора.

Купи – продай

Тиреоидные люди подобны сорокам своей склонностью к приобретению и коллекционированию разных вещей. Почувствовав перспективу удачной покупки или распознав под кучей ненужного хлама в кладовке хорошую вещь, этот человек не устоит перед соблазном заполучить ее. И будет ждать годы в надежде продать что-то как можно дороже, хотя мог бы сразу получить прибыль, снизив цену. Иногда он просто физически не может удержаться от покупки.

Человек, приятный во всех отношениях

У тиреоидного типа яркая натура, с таким людьми легко дружить. Они как никто могут развлечь и позабавить других. Такие люди разгоняют облака нашей скуки и вырывают нас из мрачной обыденности. Наилучший вариант такого типа обладает блестящим умом и огромным личным обаянием. Поскольку эти люди интуитивно понимают других, они способны не только развлечь, но и услужить. Такой человек может быть услужлив практически во всех областях. Они первыми берутся за дело и первыми высказывают свою оценку происходящего. Они способны удивить, предугадывая ваши малейшие желания. Однако хитрая улыбка выдает их с головой, ведь на самом деле главное для них – собственная выгода.

Нормальные герои всегда идут в обход

Одна из основных черт тиреоидного типа – стремление действовать не прямо, а придумывать обходные пути, которые, по его мнению, быстрее приведут к цели. Такой человек может сделать большой крюк там, где нужен лишь маленький шаг вперед, и это значительно замедляет любой процесс. Особенно ярко это проявляется в манере вождения автомобиля. Люди этого типа постоянно «срезают» дорогу, петляя по дворам и подворотням.

Еще одной характерной чертой таких людей является умение манипулировать другими. Люди тиреоидного типа умеют заставлять окружающих действовать в своих интересах, но таким образом, будто они сами этого захотели. Тиреоидный тип не будет наносить прямой ущерб. Вряд ли он станет открыто ругать того, кто его обидел. «Сегодня, как можно заметить, Иван Петрович трезв», – скажет он при начальнике. А Иван Петрович трезв ежедневно – и начальнику до этого никогда даже в голову не приходило сомневаться в этом. Но после этих слов он станет думать, что, возможно, Иван Петрович – любитель выпить. Такие вроде бы невинные замечания являются обычной практикой для тиреоидного типа: открытое противостояние ему нехарактерно. В этом он похож на маленькую шуструю планету Меркурий, которая исчезнет из виду, как только вы ее заметите. Такой человек предпочитает подковёрные игры и интриги. Быстро замечая слабые стороны других и используя их себе во благо, эти люди могут достигать большого успеха.

Хорошо подвешенный язык

Люди тиреоидного типа, благодаря своему хорошо подвешенному языку, могут стать отличными рассказчиками, тем более, что они обладают даром импровизации. Это открывает им широкие возможности в индустрии развлечений. Склонность к общению и талант рассказчика делают их хорошими наставниками. Чувство юмора, ум и восприимчивость способны вытащить такого человека из затруднительных ситуаций, а быстрота ума позволяет ему перерабатывать массу информации.

Любопытство – не порок

Из всех типов тиреоидные люди – самые любопытные. Они собирают малейшие сведения, не представляющие на первый взгляд никакой ценности. Представитель этого типа умеет задавать вопросы так, будто допрашивает. Ничто не ускользает от его внимания – ни поза собеседника, ни тон его речи, ни настроение. В результате всё может быть использовано против вас, и обернётся так, как того хочет ваш тиреоидный собеседник.

Его очень легко заинтересовать, если вскользь упомянуть о том, что вам известна какая-то секретная информация. Тогда он может просто заболеть от любопытства!

Никому нельзя верить

Больше всего тиреоидный тип боится утратить контроль над ситуацией. Он всегда должен знать, что ему делать, к чему готовиться и как реагировать. Из-за склонности всех подозревать, такой человек может сильно усложнить себе жизнь. Он уверен: это заговор, кто-то что-то против него замышляет, даже если еще неизвестно, кто и как. Чтобы предупредить неприятные последствия, ему нужно принять меры: спрятать, скрыть, запутать.

Маленькая собачка – до старости щенок

Черты подросткового возраста сохраняются у тиреоидного типа всю жизнь. Он зачастую выглядит моложе всех других типов и может удивить собеседника, сообщив свой истинный возраст.

Несмотря на стремление повзрослеть, он болезненно воспринимает тех, кто не относится к нему серьезно. Его никогда не покидают истерики, капризы, различные шутки и выходки. До самой зрелости эти люди могут выглядеть как дети, быть моложавыми и подтянутыми, казаться лет на 10–15 моложе, чем есть на самом деле.

Как найти общий язык

Тиреоидный соматип более других нуждается в общении. Самый неприятный собеседник для него – неразговорчивый. Если не дать тиреоидному человеку высказаться, он будет чувствовать себя некомфортно. Но в то же время он и сам стремится получить как можно больше информации.

Общаясь с таким человеком, стоит также помнить, что ему необходима поддержка, положительные установки: «все будет хорошо», «без проблем», «у тебя все получится» и т. п. Он с вами поспорит, но будет благодарен за позитив, которым вы с ним поделились. Этого человека надо поддерживать и одобрять.

Психологическая характеристика Положительные черты:

- быстрота;
- острый ум;
- находчивость;
- обаяние;
- предупредительность.

Отрицательные черты:

- излишнее беспокойство;
- любовь к пустым спорам;
- склонность разбрасываться по мелочам; • излишняя подозрительность;
- склонность к обману.

Смертный грех тиреоидного типа – жадность.

Воспитание сущности

Задача этого типа – справиться со своей нервозностью и поверхностностью. Если тиреоидный тип не будет поддаваться разрушительной энергии сомнения, то его активность и ум позволят ему добиться в жизни многого! В Бхагавад-Гите написано, что ум – лучший друг тому, кто им

владеет, и худший враг тому, кто им не владеет. Одной из приоритетных задач в работе над сущностью тиреоидных людей должна быть работа над овладением своим умом: выработка аналитического мышления, тренировка способности к концентрации. В этом хорошо помогают техники по остановке внутреннего диалога – на семинаре мы показываем не-которые из них. Рекомендовано наблюдение за дыханием, периодические практики молчания, на сутки и больше. Хорошо успокаивают беспокойную натуру людей тиреоидного типа занятия цигун.

Знаменитые люди

Фрэнк Синатра, Хью Хефнер, Лия Ахеджакова.

Инсулиновый тип



“Ребята, давайте жить дружно!”

Люди инсулинового типа созданы, чтобы нести в этот мир любовь, доброту и красоту. Они облегчают нашу жизнь, смягчая суровость окружающего мира.

Люди этого соматипа, как правило, гармоничны и красивы, спокойны и неторопливы. Они всегда готовы поделиться теплом своих сердец с каждым.

Железы и гормоны

У этого типа преобладает работа яичников и поджелудочной железы.

Название поджелудочной железы говорит само за себя: она находится под

желудком и несколько позади него на задней стенке брюшной полости, на уровне первых двух поясничных позвонков. Поджелудочная железа весит около 100 г, имеет вытянутую форму, длина ее – 15 см. Она играет роль одновременно и пищеварительной, и эндокринной железы. Состав ее неоднороден. Одни клетки вырабатывают пищеварительные ферменты, другие – гормоны. Поджелудочная железа отвечает за весь углеводный обмен в организме. У данного типа повышена выработка инсулина, благодаря чему глюкоза лучше и быстрее усваивается организмом.

Эндокринную функцию поджелудочной железы выполняют островки Лангерганса – скопления клеток, разбросанные по всей железе. В общей сложности они составляют всего 1-3% от массы железы, но влияние на организм оказывают огромное. Состав островков Лангерганса неоднороден. Они состоят из нескольких видов клеток. А-клетки вырабатывают глюкагон, В-клетки – инсулин, D-клетки – соматотропин, В-клетки составляют основную массу островков – 60 %. У инсулинового типа в поджелудочной железе процент В-клеток еще выше.

Инсулин влияет на все виды обмена веществ. Однако в наибольшей степени он затрагивает углеводный обмен. Самым сильным стимулятором секреции инсулина в физиологических условиях является глюкоза.

Выброс инсулина стимулируется пищей, а выброс всех остальных гормонов – центральной эндокринной системой. То есть он в некоторой степени независим от других эндокринных желез.

Рассмотрим углеводный обмен подробнее. Углеводы являются основным источником энергии в организме. Благодаря инсулину, они очень легко проникают в клетки и достаточно легко окисляются. Углеводы легко мобилизуются из запасов в организме и очень быстро включаются в энергетический обмен. Скорость включения в энергетический обмен у углеводов намного выше, чем у белков и жиров.

Почти все потребляемые нами углеводы, как простые, так и сложные, расщепляются в желудочно-кишечном тракте до глюкозы, которая непосредственно включается в углеводный обмен. Без участия инсулина глюкоза не может проникнуть внутрь клетки. Только головной мозг и печень способны усваивать глюкозу без инсулина. Однако при участии инсулина энергоснабжение мозга и печени значительно лучше. Глюкоза, поступая в кровь, действует на рецепторы поджелудочной железы и гипоталамуса (отдел среднего мозга). Гипоталамус посылает сигналы по нервным путям в поджелудочную железу, одновременно поджелудочная железа воспринимает сигнал от глюкозы, находящейся в крови. Происходит выброс инсулина и глюкоза усваивается организмом.

В состоянии покоя секреция инсулина преобладает над секрецией соматотропного гормона, который усиливает синтез белков. Поэтому углеводы помимо энергетических целей (если их достаточно много) идут на образование жировой ткани. Из-за этого большинство людей данного соматипа имеют повышенный вес, отложения на бедрах и животе. Во время физических



нагрузок секреция инсулина подавляется и возрастает секреция соматотропного гормона. Соматотропный гормон считается антагонистом инсулина. Например, на жировую ткань они действуют противоположно. Соматотропин «сжигает» жировую ткань, и в этом ему помогает энергия окисляемых углеводов. Поэтому данному типу необходимы постоянные физические нагрузки.

При избытке глюкозы в крови, например, когда человек съедает много сладкого, инсулин создает из глюкозы запасы, объединяя её молекулы в более крупную молекулу, гликоген. Гликоген откладывается в печени, его отложения – это запасы сахара в организме. У людей этого типа есть психологическая потребность к созданию запасов и стабильности в жизни.

У представителей инсулинового типа повышено содержание таких половых гормонов, как эстроген и прогестерон. Эстрогены (от греческих слов «живость», «яркость» и «происхождение»)

– это гормоны, относящиеся к классу стероидов. У женщин эстрогены вырабатываются яичниками (фолликулярным аппаратом), у мужчин в небольшом количестве яичками. И у тех, и у других эстрогены также синтезируются надпочечниками. Эстроген – самый известный женский половой гормон, который делает женщину женщиной. Благодаря эстрогену женская фигура приобретает прелестные женственные округлости, а характер – уступчивость и мягкость. Большинство мужчин данного типа тоже имеют мягкие округлые формы. Из-за высокого уровня эстрогена у людей этого соматипа очень красивая, матовая, гладкая кожа, которой не обладает больше ни один тип. Морщины у них появляются очень поздно.

Эстрогены имеют огромное влияние на человеческий организм. У женщин они отвечают за развитие вторичных половых признаков, подготовку репродуктивной системы к беременности и родам, выход и оплодотворение яйцеклетки. Также эстрогены обеспечивают рост и слушивание влагалищного эпителия, поддержание pH-среды во влагалище, распределение жировой ткани, развитие молочных желез и половое влечение. Во время беременности эстрогены наряду с прогестероном способствуют ее сохранению. Кроме того, эстрогены отвечают за сокращения матки, развитие и рост фаллопиевых труб, влагалища и матки.

Хотя в мужском организме синтезируется минимальное количество эстрогенов, они не менее важны и для мужчин. Влияние эстрогенов обусловлено не количеством их выработки, а соотношением с андрогенами. Эстрогены у мужчин отвечают за работу головного мозга, память, нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы и формирование либидо. Именно эстрогены дают этому типу творческие способности.

Также велика роль эстрогенов в обезвреживании токсинов в головном мозге, которые в большом количестве вырабатываются, например, при стрессе.

В организме человека эстрогены выполняют ряд важнейших функций. В частности, они защищают сосуды от скопления на их стенках холестериновых бляшек, вызывающих атеросклероз. Эстрогены регулируют водно-солевой обмен, увеличивают плотность кожи и способствуют ее увлажнению, регулируют деятельность сальных желез.

Именно поэтому люди данного типа потеют меньше других и у них более плотная кожа. Также эти гормоны поддерживают прочность костей и стимулируют образование новой костной ткани, задерживая в ней необходимые вещества – кальций и фосфор.

Эстрогены обладают успокаивающим действием, улучшают память. Повышение уровня эстрогенов способствует блокировке обратного захвата серотонина, тем самым повышая его концентрацию в крови, что приводит к улучшению настроения и общего самочувствия.

Внешний вид

Инсулиновые люди красивы, мягки, спокойны, грациозны; олицетворяет собой женский тип красоты, если мы говорим о женщине. Это люди, как правило, среднего роста с широкими бедрами и покатыми плечами. Немного склонны к полноте, особенно с возрастом.

Контур тела инсулиновых людей представляют собой сочетание изящных изгибов и мягких линий. Кожа у них смуглая, словно матовая, при этом мягкая и бархатистая. Контур лица правильный, щеки округленные, лоб высокий, красивый. Глаза круглой или миндалевидной формы, карие или темно-синие, приветливые; могут приобретать томное и сладострастное выражение, если в человеке просыпается страсть. Такие люди любят комфорт и предпочитают удобную и приятную на ощупь одежду.

Мужчины

1-й вариант типа. Среднего роста, плотные. В этих мужчинах есть почти женская мягкая чувственность. У них могут быть соблазнительные изгибы тела и мягкие формы. Бедра высоки и округлы по сравнению с другими мужчинами. Также более широким является таз. Пример: Михаил Горбачев, Дмитрий Медведев, Михаил Державин.

2-й вариант типа. Ближе к худощавому телосложению, но с круглыми щеками и полными губами. Приятной внешности, рост выше среднего или высокий. Ширина таза не слишком заметна. Пример: Джонни Депп.

Инсулиновые мужчины редко бывают лысыми от природы, и если это случается, то только в силу каких-то особых причин. Брови густые, четко очерченные, тонкие на концах, образуют две изящные линии и почти никогда не срастаются на переносице. Губы у большинства мужчин этого типа полные. У мужчин хорошо развиты большие грудные мышцы. Кожа часто смуглая, глаза карие, ресницы длинные и красивые. Волосы у них густые, черные или темные.

Мужчины при желании могут отращивать роскошную бороду. Вид они имеют стильный и ухоженный. Либо, напротив, ходят в мятой одежде и невнимательны к своей наружности. Инсулиновый мужчина может заниматься бодибилдингом, чтобы быть более привлекательным и выглядеть при этом мужественно. Однако он все равно будет производить добродушное впечатление.

Женщины

1-й вариант типа. Женщины с тяжелыми бедрами, склонные к полноте, спокойные.

2-й вариант типа. Женщины среднего телосложения, с изящной фигурой, активные.

Чаще всего женщины инсулинового типа бывают крупными, с ростом выше среднего. Волосы у них густые, длинные, часто волнистые. Ресницы длинные, шелковистые, загибающиеся на концах. Нос имеет правильную форму, чаще всего крупный, ноздри широкие. Рот красивой формы, красиво очерченные полные губы, часто нижняя губа слегка выступает. Зубы белые, среднего размера.

Образ инсулиновой женщин – идеал женский красоты, это чувствуется в каждой детали ее облика. Основной вес женщин такого типа расположен в нижней части тела. У них широкие, полные бедра и сравнительно низкая линия талии. При улыбке у инсулиновой женщины появляются ямочки на щеках. Подбородок округлый, часто тоже с ямочкой. Шея красивой формы, плечи покатые, округлые, а руки мягкие на ощупь. Грудная клетка широкая; как правило, хорошо выражены молочные железы. Голос сочный, мелодичный. Ступня в классическом случае маленькая (35–36 размер), правильной формы, однако ступни могут быть и крупными.

Пальцы средней длины или короткие, большой палец – либо среднего, либо маленького размера, холм Венеры (основание большого пальца руки) либо гладкий, либо покрыт сеткой тонких линий. Женщина инсулинового типа в своем стремлении нравиться мужчинам может довести свое тело до худобы, но её это не украсит.

Этот мир состоит из множества приятных вещей

Как нельзя лучше людей этого типа характеризует известная фраза персонажа Андрея Миронова из «Бриллиантовой руки». Помните его протяжное томное: «Принять ванну, выпить чашечку кофе»? При этом для инсулинового типа характерны как сами эти слова, так и тон, которым они были произнесены. Что любят эти люди? Они любят то, что есть, но при этом очень ценят комфорт. Их вполне может не беспокоить беспорядок вокруг, если они лежат на диване, окруженные остатками еды, и смотрят интересную передачу или читают книгу. Человек инсулинового типа сам создаёт себе мир и чувствует себя в нём очень комфортно, не видя необходимости что-либо менять, ведь все это так естественно! В ситуации, когда все уже ударились в панику, такому человеку удастся первое время оставаться расслабленным и спокойным, он присоединяется к общему волнению позднее.

Инсулиновым людям нравится делать то, что они уже делают. Даже если есть какие-то неприятные моменты в их повседневных делах, они предпочитают продолжать их.

Представители этого типа всегда видят в своем нынешнем положении или занятии что-нибудь хорошее. Для них это лучше, чем прилагать усилия для изменения жизни. Если они заняты работой, которая соответствует их типу: дизайн, искусство, садоводство, уход за кем-нибудь, медицина, приготовление пищи, – то они прекрасно себя чувствуют на своем месте. Если они

работают в других сферах, то и в них найдут что-нибудь приятное. Особенно им нравится хороший коллектив, к которому они привязываются, и фактор стабильности в работе.

Чувственность в квадрате

Инсулиновый человек отличается необычайной чувственностью. Яркая иллюстрация этому – Венеры на полотнах Тициана. Они нежатся в атласных будуарах среди множества подушек и прямо-таки источают горячий аромат чувственности. Таким людям нравится делать массаж и получать его. Они любят получать удовольствие, и вместе с тем она сами хотят насладиться теми телесными ощущениями, которые дает это занятие. Им приятны прикосновения, и они любят прикасаться сами. Инсулиновому человеку для ощущения жизни нужны внешние стимулы.

Он умеет получать простое наслаждение: от своих чувств, еды, секса, приятных вещей. Он окружает секс густой дымкой самых разнообразных ощущений. Основа сексуальности такого человека – не страсть и желание, а чувственность. Он любит тепло тела, его ощущение и запах. Секс означает для него – это чувственность и близость. Эти ощущения полностью поглощают его, и она может стать жертвой собственной чувственности.

Простые земные желания у людей этого типа иногда могут вытеснять все тонкое и духовное. Однако большинство инсулиновых людей в сексе закрепощены. Вспомните наиболее распространенные варианты изображения богини Венеры – в раковине, с распущенными волосами и руками, прикрывающими низ живота. Так же целомудренно ведут себя и большинство людей этого типа. Но есть и другой, тоже довольно распространенный вариант, когда человек разрешает себе чувственность или даже излишне чувственен, ставит во главу угла исключительно плотские радости. Самые знаменитые куртизанки были именно инсулиновыми девами, и работа доставляла им настоящее удовольствие.

Чувственность делает представителей этого типа искусными и чуткими любовниками. Заметнее это проявляется у мужчин. Сатир из мифов Древней Греции – одно из олицетворений этого типа, символизирующее плотские удовольствия.

Жилетка для плачущих

Человек этого типа всегда готов выслушать того, кому нужно поплакаться. Эти люди могут часами вникать в детали вашего долгого и полного страданий повествования о домашних неприятностях, разногласиях с начальством, физических недомоганиях, финансовых проблемах и тому подобных бедствиях. Инсулиновый тип будет сострадательно кивать и может даже всплакнуть вместе с вами. Когда же вы, наконец, выговоритесь и уйдете, он не будет сильно переживать за вас, а спокойно займется своими делами. С таким человеком легко и приятно. Его доброта вызывает доверие, ему хочется поведать свои самые заветные секреты. Мы без стеснения можем рассказывать ему о самых унижительных и неприятных случаях из своей жизни. Этот человек вряд ли нас в чем-то упрекнет или каким-то образом выразит недовольство. Правда, он не будет сильно стараться, чтобы нас понять – но мы, скорее всего, этого даже не заметим. Если у вас есть близкий друг или член семьи инсулинового типа, то очень соблазнительно будет использовать его как успокоительное средство, человека дающего, но не требующего ничего взамен.

Все должно быть хорошо

Инсулиновые люди созданы для того, чтобы дарить любовь, красоту и доброту. Поэтому они, скорее всего, будут стараться обезвредить любой негатив вокруг себя. Если кто-то рассержен, этот человек постарается его успокоить. «Не переживайте и не волнуйтесь!» – скажет он. Вы можете рассчитывать на теплый дружеский прием со стороны инсулинового приятеля, независимо от того, как долго вы не встречались. Он сделает все, чтобы вы чувствовали себя легко и радостно. Он хочет, чтобы всё у всех было хорошо. Если вы прервете своего инсулинового собеседника во время разговора и заговорите на тему, интересную вам, он не поставит это вам в укор. Эти люди обладают уникальным качеством, позволяющим им гармонизировать и умиротворять людей, – «зеркальность». Они умеют превосходно отражать своего собеседника, в общении словно становясь его продолжением, практически им самим. Они так хорошо умеют настраиваться на собеседника, что даже говорят теми же словами, с той же интонацией, используя ту же мимику, что и он сам. Это действует завораживающе и расслабляет психику любого, кто окажется рядом с человеком инсулинового типа. В мифах Древней Греции «инсулиновая» Венера изображается как победительница Марса – только она могла его успокоить и усмирить.

«Коплю, коплю, а потом...»

Люди инсулинового типа устроены таким образом, что им очень сложно выразить эмоции сразу. Такой человек будто накапливает их внутри себя. Но в какой-то момент эмоции переполняют его и выплёскиваются через край. У мужчин такое происходит после приема большого количества спиртного, и тогда никакой адреналиновый тип не сможет сравниться по жестокости с инсулиновым, чья негативная энергия, в трезвом состоянии задавленная сущностью, начинает выплескиваться наружу! Впрочем, этого бы не происходило, если бы мы не жили в пропитанном негативом мире. Люди окружены примерами выражения негативных реакций на те или иные явления окружающей среды. Такие негативные реакции закладываются в личность при воспитании и впоследствии приводят к острому конфликту между личностью и сущностью.

Стабильность – это важно

Для людей инсулинового типа очень важна стабильность. Их жилище может быть не так велико, как хотелось бы, но зато там всё помещается: у детей есть своя комната, бытовая техника хорошая, собаке нигде места нет, ну да ничего страшного, зато есть два гаража, машина не новая, но ездит, два мотоблока, 2–3 участка земли. Потихоньку, без напряжения инсулиновый человек придет к тому, что всего будет больше. Не чрезмерно, но ему хватит. «Это мой уютный дом. Я к нему привык. Вероятно, можно подыскать что-нибудь получше, но пока и так неплохо». Эти люди любят комфорт и привычную для них обстановку. Мягкие и заботливые, они не хотят никого напрягать и сами не очень любят напрягаться. Из-за этого они могут быть ленивы и немного неаккуратны. Инсулиновые люди очень постоянны и с трудом что-либо меняют в своей жизни. Ими очень редко овладевает нетерпение. У них уже есть занятие, так зачем суетиться? Такой человек предпочитает работу в офисе, где не нужно слишком много двигаться.

Доброта без границ, или Нуждающихся в заботе так много!

Инсулиновые люди сущностно любят людей и весь мир. Из желания сохранить гармонию они многим могут пожертвовать. Например, отказаться от создания своей семьи ради прихоти отца или матери, что случается не так уж и редко, или выйти замуж за нелюбимого, чтобы его не обидеть. Когда братья и сестры вырастут и уедут из родительского дома, именно инсулиновый человек может остаться со стареющими родителями, наслаждаясь семейной жизнью с племянниками и племянницами вместо того, чтобы иметь собственных детей. Ради больной свекрови или свекра такая женщина готова пожертвовать карьерой и личным временем. Она может переживать из-за этого, но все равно продолжит ухаживать. Вступив в брак, женщина этого типа будет склонна жить жизнью супруга и своих детей. Ее великодушие, открытость и доброта притягивают людей. Но эта же открытость и принятие всех без разбора могут сослужить ей плохую службу. Помощь другим не должна сильно ущемлять их собственные интересы. Инсулиновый человек полностью растворяется в желаниях других, только изредка вспоминая о своих собственных и констатируя, что совсем о них забыл. Впрочем, ему трудно изменить себя.

Я знаю большое число замужних женщин инсулинового типа, которые «тянут» на себе мужа, детей, престарелых инвалидов-родителей, и при этом еще помогают немощной соседке и многочисленным друзьям и подругам. Даже осознав свою ошибку, такой человек продолжает вести себя по-прежнему. Собственная доброта нередко делает инсулинового человека жертвой, так как из-за нее он может быть слеп ко всему плохому и низкому. Провести инсулинового человека несложно, поэтому он – легкая добыча для обманщиков. Принимая все вокруг, такой человек истощает свои силы и страдает от этого.

Сесть на шею, ножки свесив

Несмотря на жертвенность своей сущности, человек этого типа вполне может с удовольствием сесть кому-нибудь на шею и, используя обаяние своей натуры, пользоваться всеми благами, которые можно получить от других людей. Это качество присуще как мужчинам, так и женщинам. Чаще всего это случается, когда у человека сильно проявлено качество эгоизма. Такой человек закрывает свое сердце для людей и пытается жить только для себя.

Счастье отдавать

Лучшая работа для инсулинового типа, у которого открыто сердце, – та, где он может о ком-нибудь заботиться. Из этих людей получаются хорошие сиделки, няни, медсестры, соцработники, прекрасные педиатры. Кроме того, инсулиновый человек может найти себя в любом виде творчества. Он способен подарить тепло каждому, кто в нём нуждается. Его трогает любое живое существо, и чем больше оно нуждается в помощи, тем живее отклик в его сердце. Этот человек просто приходит на помощь, не осуждая и не критикуя, такова его сущность. Инсулиновый тип открыт для общения с каждым человеком, поэтому работа, связанная с общением, для него, скорее всего, подойдет.

Близкая и ласковая

Инсулиновый тип постоянно нуждается в близости, он быстро привязывается к людям. Женщина уютно устроится рядом с вами, прислонившись головой к вашему плечу. Инсулиновый мужчина

тоже ласковый – может лечь и положить голову женщине на колени. Это самый привязчивый тип, он легко попадает в зависимость от других, поэтому его любят и работодатели, и члены семьи, и друзья. В семейной жизни это стремление к близости и доверительности в отношениях проявляется наиболее сильно. Для такого человека очень важно, чтобы его окружали люди, нуждающиеся в его любви. Он наслаждается окружением знакомых для него вещей. Давление извне, стресс или утомление могут ввести инсулинового человека в полный ступор, и тогда он может замкнуться в себе.

Счастье – это свернуться клубочком в любимом мягком кресле, и чтобы всё, что нужно, было под рукой.

Кому бы помочь?

Инсулиновый тип жаждет найти кого-то, о ком можно было бы заботиться, и ему все равно, кто именно это будет. Помогая, инсулиновый тип сущностно будет полностью удовлетворен. При этом он может надоедать другим своим избытком нежности. Детям такой человек прощает все, проявляя заботу и понимание там, где другие применяют жесткие воспитательные меры. Поэтому из инсулиновых женщин получаются, вероятно, не самые хорошие матери. Их всепрощение делает детей потребителями, которые к тому же постоянно жалеют себя, подобно тому, как в детстве их жалела мать. Став взрослыми, они отучают ее от всепрощения, заставляют служить себе, относятся к ней неуважительно – как к прислуге. У мужчин того же типа такие качества выражены в меньшей степени. Часто они – пример заботливых и спокойных отцов.

За гармонию в мире инсулиновые люди могут активно бороться. В советские времена именно девочки этого типа были комсоргами и председателями совета дружины, они помогали, как они считали, хорошему делу. Такая тихая и вежливая девочка за взносы для родного комсомола могла покалечить с десятков адреналиновых парней.

Как найти общий язык

С инсулиновым человеком легко найти общий язык, если говорить с ним его словами: «приятно», «удобно», «по-доброму», «по-хорошему» и тому подобное. Главное – не давить на него слишком сильно. Таким человеком легко манипулировать, если сказать, что вы на него обидитесь, если он чего-то не сделает.

Психологическая характеристика

Основные качества инсулинового типа – доброта, творческая энергия, чувственность, стремление нравиться и склонность к комфорту, «зеркальность». Склонность к чувственным удовольствиям и комфорту может быть преодолена стремлением нравиться людям. Для таких людей находиться в одиночестве – страшная мука. Лишь бы кто-то был рядом! Не важно, о чем

говорить, болтать по телефону или общаться в чате – на худой конец почитать что-нибудь или посмотреть.

Положительные черты:

- доброта;
- готовность помочь;
- мягкость;
- обаяние;
- преданность.

Отрицательные черты:

- лень;
- блудливость;
- привязчивость;
- пассивность;
- потакание чужим слабостям.

Может показаться, что инсулиновый тип совсем не имеет внутреннего стержня, но это не так. Дело в том, что эти люди положительно оценивают мир. Они спокойны и не хотят ничего менять, их все устраивает. Тем не менее, эти люди бывают очень сильны и активны. Они добиваются своего, во что бы то ни стало.

Смертный грех инсулинового типа – блуд.

Воспитание сущности

Этим людям необходимо найти в себе мотивацию для активных действий. Их главная задача – преодоление пассивности. Необходимо выбрать дело, которое такому человеку нравится. Это может быть помощь другим людям, создание красоты, искусство и разные виды творчества. Важно научиться сознательно идти на дискомфорт, создавать его себе самостоятельно. Надевать неудобную одежду, вызывать у себя напряжение физическими упражнениями. Так же важно не поддаваться импульсу жалеть других людей и выполнять их желания. Помогать людям только тогда, когда им действительно нужна помощь, и это не противоречит вашим интересам. Выбатывать у себя внутренний стержень. Необходимо научиться защищать свои интересы. Не стоит также потакать всем своим чувственным желаниям. Важно научиться минимальному аскетизму, это будет хорошо тонизировать сущность.

Знаменитые люди

Сальма Хайек, Моника Беллуччи, Валентина Толкунова, Михаил Державин, Михаил Горбачев, Дмитрий Медведев.

Адреналиновый тип



“Нападай или беги!”

Кожа людей адреналинового типа часто красноватая, волосы имеют рыжий оттенок. Эти люди обладают взрывным характером. Им свойственно либо нападать, либо убегать, и в гневе они бывают неукротимы. Человека адреналинового типа по праву можно называть сердитым.

Железы и гормоны

Индивидуальность этого типа обусловлена деятельностью надпочечников и мужскими половыми гормонами, которые вырабатываются у мужчин яичками. В гипофизе людей этого соматипа усилено выделение АКТГ. Этот гормон влияет на надпочечники.

Надпочечники – это эндокринные железы, которые расположены над верхним полюсом каждой почки. Основной гормон этого типа – адреналин.

Адреналин – уникальный гормон. Вырабатывается он как в надпочечниках (основное количество адреналина выделяется именно там), так и в центральной нервной системе. Адреналин мобилизует энергетические ресурсы организма. Его секреция резко повышается в стрессовых состояниях, в моменты опасности, при тревоге, страхе, травмах, ожогах и в шоковых состояниях. Он вызывает сужение сосудов органов брюшной полости, кожи и слизистых оболочек. В меньшей степени сужает он сосуды скелетной мускулатуры, но расширяет сосуды головного мозга. Под действием адреналина повышается артериальное давление. Адреналин способствует значительному усилению и учащению сердечных сокращений, повышению автоматизма сердечной мышцы, иногда приводящего к возникновению аритмий. Адреналин вызывает расслабление гладкой мускулатуры бронхов и кишечника, расширяет зрачок. Адреналин выводит из клетки калий и может привести к повышению его уровня в крови.

Этот гормон влияет практически на все виды обмена веществ. Под его действием происходит повышение содержания глюкозы в крови и усиление тканевого обмена. Будучи противоположным по действию инсулину, адреналин тормозит образование запасов сахара в печени и скелетных мышцах, усиливает потребление сахара тканями. Также адреналин усиливает распад жиров и тормозит образование жировой ткани.

Этот гормон может улучшать функциональную способность скелетных мышц (особенно при утомлении). При продолжительном воздействии умеренных концентраций адреналина отмечается увеличение размеров миокарда и скелетных мышц. Предположительно этот эффект является одним из механизмов адаптации организма к длительному хроническому стрессу и повышенным физическим нагрузкам. Адреналин повышает уровень бодрствования, психическую энергию и активность, вызывает психическую мобилизацию, реакцию ориентировки и ощущение тревоги, беспокойства или напряжения.



Адреналин обладает кровоостанавливающим действием, воздействуя на тромбоциты.

Ещё одна «усиленная» система у людей этого типа – половая. В крови адреналиновых людей повышено содержание андрогенов, мужских половых гормонов.

Андрогены повышают образование белков и тормозят их распад. Они увеличивают мышечную массу и силу. Эти гормоны способствуют снижению общего количества подкожного жира и уменьшению жировой массы по отношению к мышечной массе, но могут увеличить отложения жира по мужскому типу (на животе) при одновременном уменьшении отложений жира в типично женских местах (ягодицы, бедра, грудь). Андрогены повышают возбудимость сексуальных центров центральной нервной системы, либидо (сексуальное влечение) у обоих полов, частоту и силу эрекций полового члена у мужчин, силу эрекции клитора у женщин. У женщин андрогены понижают секрецию влагалищной смазки, в результате чего при высоком уровне андрогенов у женщин вагинальный половой акт может стать болезненным.

Андрогены вызывают появление или развитие мужских вторичных половых признаков: понижение и огрубление голоса, также при определённой генетической предрасположенности андрогены могут вызывать облысение головы по мужскому типу.

Наиболее известный андроген – тестостерон. Тестостерон из яичек транспортируется по организму при помощи белков-переносчиков. В тканях организма из тестостерона образуются два вида более активных гормонов – дигидротестостерон и небольшое количество эстрогенов.

Дигидротестостерон является основным мужским половым гормоном и отвечает за вторичные мужские половые признаки.

У мальчиков к моменту рождения уровень тестостерона незначительно выше, чем у девочек, он быстро повышается после рождения, но снижается к первому году жизни и до подросткового

периода остается низким. В подростковом периоде он снова повышается, с 17-ти до 60-ти лет его уровень остаётся практически постоянным, постепенно снижаясь после 60-ти лет.

Внешний вид

Как мужчины, так и женщины этого типа обладают прекрасной координацией движений и могут быть отличными спортсменами. Вся наружность адреналиновых людей выдает их характер: они всегда готовы к борьбе, к нападению или защите, с помощью ума или силы. Характер здоровый, крепкий и упорный во всем. Резкие и категоричные движения характерны как для мужчин, так и для женщин. Головы у таких людей круглые, небольшие. Кожа светлая, склонна к покраснениям при волнении и раздражении. Часто покрыта веснушками, на солнце легко обгорает, склонна к раздражению и воспалениям. Волосы у людей адреналинового типа часто рыжие или светлые. У них курносые носы, круглые щеки и широкие скулы. На теле могут быть заметны шрамы – люди этого типа часто получают повреждения. Рот широкий, губы тонкие, нижняя губа чуть толще верхней. Зубы мелкие, ровные, крепкие.

Мужчины

1-й вариант типа. Имеют средний или ниже среднего рост и мускулистое тело. Крепко сбитые и коренастые. Плечи у них широкие, грудь выражена, руки сильные, короткие. На вид они флегматичны.

2-й вариант типа. Худощавые, очень подвижные и напряженные.

Мужчина адреналинового типа похож на воина, он рожден им. Редко они обладают утонченными чертами лица, лицо чаще круглое, как будто «вырублено топором». Бровные дуги чуть выступают вперед. Взгляд исподлобья. Кисти и предплечья сильные. Торс мускулистый, плечи развернуты. Если мужчины носят пиджак, то часто отводят плечи назад. Видно, что этот человек всегда готов постоять за себя. Затылок широкий, у особенно ярких представителей этого типа он развит значительно сильнее среднего. Волосы короткие, жесткие, иногда вьющиеся, каштанового или рыжего цвета. Борода, если есть, короткая и жесткая. Глаза смелые, светлые, часто с красноватыми белками, что свидетельствует об обильном притоке крови. Брови густые и прямые, низко нависают над глазами и придает человеку хмурый вид. Уши маленькие, тесно прижаты к голове. Шея короткая и толстая. Ноги короткие, могут быть немного кривыми, но плотные и мускулистые. Кости большие и крепкие. Ступни широкие.

Женщины

1-й вариант типа. Плотные, среднего роста. Как правило, у них хорошо выражены ягодичные мышцы, их форма округлая. Также у женщин этого варианта развиты бедра – они даже могут напоминать свою противоположность, инсулиновый тип, но их ягодицы круглые, а у инсулиновых женщин всё же стремятся к квадратной форме.

2-й вариант типа. Среднего роста и телосложения, напоминающего тиреоидное, но при этом внешне они более напряжены и собраны. Иногда они могут быть и высокими.

Грудные железы женщин адреналинового типа редко бывают большими: чаще они маленькие, но могут встречаться и развитые. У многих представительниц нос имеет широкое основание. Волосы у них часто светлые, рыжие или слегка рыжеватого оттенка.

Что думаю, то и говорю!

Представители адреналинового типа резки, прямы, честны и способны выпалить все, что думают, невзирая на последствия. Этот тип совсем не утонченный и от природы не цивилизованный.

Они плохие дипломаты и склонны обострять разногласия. Это идеалисты, борющиеся за справедливость, и хотя им может не хватать понимания тонкостей ситуации, они всегда защищают высшие ценности в том виде, в каком сами их понимают. Именно адреналиновый человек фиксирует, кто за кем стоит в очереди в общественных местах. Из-за этого качества таким людям сильно достается от мира, за это их не любят как начальники, так и подчинённые, как незнакомцы, так и знакомые. Адреналиновый тип порой и сам понимает, что надо бы промолчать, но поделаться с собой ничего не может и продолжает «резать правду-матку» в глаза. Можете быть уверены, что у него нет скрытых мотивов или тайных целей. Все, что адреналиновый тип думает, и всё, во что он верит, открыто для обозрения, даже когда вы предпочли бы этого не видеть. Если у вас есть друг такого типа, то вам, конечно, сложно не обижаться на его открытую критику, но вы можете быть уверены, что никогда и ни с кем он не будет обсуждать вас за вашей спиной. Если вы женщина, и ваш адреналиновый спутник думает, что это новое платье выглядит неряшливо, вы будете первой, кто об этом узнает. Любое свое мнение о вас такой человек не будет держать при себе. Но вашим друзьям он или она не скажет ни единого пренебрежительного слова о вас и будет рьяно вас защищать, если кто-то вздумает вас критиковать. Испытывая дискомфорт от резкости и прямоты таких людей, мы платим за то, что имеем верного и преданного сторонника.

Эй, поберегись!

Адреналиновые люди – это неугомонные сгустки энергии. Они часто переоценивают силу противодействия или сопротивления, с которой им придется столкнуться, поэтому склонны применять бóльшую силу, чем того требует ситуация. В результате они могут крушить и ломать вещи, причинять себе вред. Например, стараясь открыть заклинившую оконную раму, адреналиновый тип может дернуть ее с такой силой, что разобьет стекло и порежет руку. Подрезая деревья, он способен с такой силой рубить сучья, что не заметит, как самый большой сук, падая, проломит крышу его крыльца. Он необычайно деятелен, всю свою энергию тратя на улучшение мира. Начав какое-нибудь дело, он будет неустанно работать, пока не завершит его, а затем тут же найдет новое. Если адреналиновый тип, претворяя в жизнь свои планы или идеи, наткнется на какие-нибудь препятствия, он просто удваивает или утраивает усилия. Он тип приземлен и практичен; по природе своей, без воспитания, может быть груб и неотёсан. Он против всего, что ограничивает свободу его передвижений.

Адреналиновые люди – отличные военные, пожарные, сотрудники силовых структур. Быть профессиональным спортсменом, спортивным тренером или массажистом такому человеку тоже нравится. Если ему по душе физические нагрузки, то он предпочтет контактные виды спорта и единоборства. Может быть и ученым, но не из тех, кто трудится в лаборатории. Адреналиновый тип – это ученый-исследователь, геолог, океанограф, биолог и т. д.

Взгляд прямо

Адреналиновый тип обладает так называемым «тоннельным видением»: он не замечает ничего вокруг, кроме непосредственной цели.

- Возьми с полки книгу, – говорит жена такому человеку.
- Где она? – спрашивает он.
- Прямо перед тобой!
- Да нет передо мной никакой книги! – скажет муж, который смотрит прямо и не замечает книги, стоящей всего несколькими сантиметрами правее.

Адреналиновый тип идет напролом, так как для него это самый короткий и быстрый путь. Он не может принять другие пути, они для него слишком долгие. Сьюзан Заннос так охарактеризовала адреналинового человека: «Игрушечный робот на батарейке, который, подойдя к стене, продолжает шагать, хотя всякое движение вперед прекратилось». Эти люди настолько однобоки, что будут стараться пройти сквозь стену, даже если рядом находится дверь. Вместо того, чтобы изменить направление, они потратят массу энергии на то, чтобы проломить стену, если это необходимо для достижения цели! Если такой человек не уверен, правильно ли наметил план решения проблем, возникших в работе, или верную ли избрал тактику для своей команды, он силой подавляет страх, отбрасывает сомнения и просто идет вперед. Адреналиновые люди слишком однонаправленны и не способны всесторонне оценивать ситуацию; если они работают в бизнесе или управляют компанией, то склонны заикливаться на одном аспекте проблемы и игнорировать все остальные.

Подход такого человека – прямой, открытый и сильный. Своей бестактностью он может задевать чувства людей, наживая себе врагов, но для него главное, чтобы дело было сделано, а если кто-то обиделся, то это его личная проблема.

Общество активно сопротивляется такому обращению. Не принимая принципы этих людей, оно накидывается на них с осуждением, стараясь привить им чувство вины за такое поведение. Поэтому многие адреналиновые люди искренне страдают, переживая о том, что они кого-то обидели. Так общество мстит им за то, что они создают напряжение.

Кто не с нами, тот против нас

Адреналиновый тип с презрением относится к тем, кто верен своим убеждениям меньше, чем он! Прежде всего, такой человек хочет знать о вас вот что: друг вы или враг? Если вы скажете, что держите нейтралитет, он подумает, что это обман, что вы прикидываетесь или скрываете свои истинные чувства. Поэтому он потребует от вас определенности и не отступит, пока вы не примете ту или иную сторону. Превыше всего такие люди ценят прямой и простой разговор. Лучше всего они принимают суровую правду, и неважно, насколько болезненно она для них прозвучит. Они тверды и непоколебимо стоят на своих принципах. Такие люди и от вас потребуют занять жесткую позицию и будут давить, пока вы не начнете бороться с ними или не отступите.

Адреналиновый тип хочет от нас либо бесконечной преданности, либо мы не нужны ему вовсе: черное или белое, ты со мной или нет – третьего не дано. Возможно, они считают ваши идеи неправильными, но настоящее презрение вызовет у них ваша измена, пусть даже этим «неправильным» идеалам.

Вулкан страстей

Сексуальная энергия бушует в адреналиновых людях, они просто излучают ее! Этот тип обладает максимальной из всех типов сексуальной энергетикой. Если человек, к которому он притягивается, тоже не прочь заняться сексом, возникнет подходящая ситуация и, скорее всего, соблазн одержит победу над самыми сильными принципами. Адреналиновые женщины любят находиться в компании мужчин, и им определенно нравится активная сексуальная жизнь. Эти люди нуждаются в сексе больше, чем кто бы то ни было, без этого их энергия превращается в негативные эмоции.

Взрывной темперамент

Когда с человеком происходит что-то неожиданное, надпочечники начинают поставлять в кровь необычайно большое количество гормонов, побуждающих адреналинового типа к действию. А поскольку это негативный тип, его действия вполне могут быть агрессивными и даже насильственными. Сначала он нападет, а потом будет спрашивать. Или – если пройдет другой вариант гормонального стимула – убежит первым и только потом будет думать, правильно ли поступил. В любом случае реакция будет сильной и непредсказуемой. Адреналиновый тип может представлять собой странную смесь надежности и целеустремленности с непредсказуемыми выбросами злости, страха, агрессии. Если его что-то даже слегка задело, чувства будут нарастать стремительно, достигая пика возбуждения. Однако подобные взрывы также быстро сходят на нет, будто их и не было. Моментально вспыхнув, человек такого типа моментально отходит, если ему не перечить. Он с удивлением может оглядываться вокруг, видя обиженные и напряженные лица. Начальники адреналинового типа склонны изрядно напирать на своих подчиненных, считая, что все могут работать с ними наравне. Им трудно держать себя в руках, поэтому подчиненные часто обижаются на них, несмотря на то, что адреналиновый тип может щедро платить. За все, что он дал, такой человек требует 100 % отдачи!

Надежное плечо

Какой бы работой ни занимались мужчина или женщина адреналинового типа, на них можно положиться, они подойдут к делу ответственно, и особенно это выражено у более сущностных женщин.

Женщина такого типа иногда может опаздывать, но как только она появится на работе, она отдаст ей все свои немалые силы. Адреналиновые люди подчеркивают свою самостоятельность и ответственность, одобряя в других эти же качества.

Автор этой книги стал свидетелем случая, который ярко иллюстрирует характерную для этого типа ответственность. Мы стояли лагерем в горах. Несколько девушек собирались идти за продуктами в деревню, которая располагалась в пяти километрах от нас. Одну из них, адреналинового типа, я попросил купить кружку. Зная о свойственной типу ответственности, я был уверен, что она обо мне не забудет. Тем не менее, из-за обилия разных заказов о моей просьбе девушка всё-таки забыла. Вспомнила, лишь когда уже подходила к лагерю и вдалеке увидела меня. Оставив то, что несла, на краю лагеря, она вернулась в деревню и купила для меня кружку. Вернулась поздно и со злостью запустила этой кружкой в меня – как в виновника ее бед!

С открытым забралом

Резкость и категоричность – черты, характерные для представителей адреналинового типа. Такой человек резко и твердо заявляет о чем-то и не замечает, что это может покоробить окружающих. Ему нужна определенность во всем. Это может относиться к различным ситуациям. Компромисс для такого человека – грех, а дипломатия – ложь, привычка скрывать свои чувства. Такой человек редко прибегает к хитростям, а если всё же делает это, то вся его хитрость бывает «шита белыми нитками». Люди, которые хитрят, раздражают его. Больше всего адреналиновому типу нравятся прямые объяснения – краткие и по существу. Они не мастера на воровство и тайные делишки. Такие люди лучше сразу скажут вам, что думают, и будут готовы отвечать за последствия. Адреналиновые матери – это лучшие матери. Они не жалеют ребенка излишне. Дети у них воспитываются послушными и сильными, у них не развивается чувство постоянной жалости к себе, и они до конца жизни уважают и слушаются мать.

Воин и охотник

В мифах Древней Греции есть описание бога Марса – так похожего на адреналиновый тип: «Сердце жестокого Марса радуют только жестокие битвы! Неистовый, носится он среди грохота оружия, криков и стонов битвы между сражающимися, в сверкающем вооружении, с громадным щитом. Следом за ним несутся его сыновья, Деймос и Фобос – Ужас и Страх, а рядом с ними богиня раздора Эрида и сеющая убийства богиня Энио. Кипит, грохочет битва; со стоном падают воины. Торжествует Марс, когда сразит своим ужасным мечом воина и хлынет на землю горячая кровь. Без разбора разит и направо, и налево; груды тел вокруг жестокого бога».

Жесткость, сила, чувство преданности – отличительные признаки совершенного воина – характерны для адреналинового типа. И тело, и ум его автоматически занимают боевую позицию в любой ситуации. Это сказывается во всем: в мыслях, в манере одеваться, ходить по улице, есть, водить машину, говорить и т.д. Адреналиновый человек насторожен, как солдат, готовящийся к бою, и безрассуден в разгаре битвы. Женщины этого типа, в детстве бегавшие с мальчишками по

гаражам, продолжают и далее в том же духе, делают карьеру, активно осваивают мужские роли. Даже путешествуют адреналиновые люди, будто совершают военную кампанию: атаки и налеты на музеи и другие памятники культуры продемонстрируют вам стратегию, которая движет таким человеком в жизни. Закончив с одним объектом, он сразу устремляется к другому: главное, не снижать темпа! «В этом маршруте шесть достопримечательностей? Так, составляем план захвата! Все виды транспорта и вспомогательные средства используются! Сделан точный расчет времени для штурма каждого объекта. Потратили деньги? Зато время сэкономили!»

Адреналиновый тип – воин, и логика сражения никогда полностью не покидает его. Такие люди расходуют энергию на борьбу с миром, и это делает их жизнь более напряженной, чем у других типов. Адреналиновые люди порой сами загоняют себя в угол, чтобы начать действовать максимально быстро и эффективно. Одна моя знакомая девушка этого типа создавала себе такое напряжение, беря массу кредитов. Потом она работала до изнеможения, чтобы их выплатить. Адреналиновые люди ведут себя открыто и обычно не скрывают своих планов, но могут и обмануть, если это будет частью их стратегического маневра. Главное – преодолеть все преграды, которые встречаются на пути. Для этого такой человек пускает в ход все свои ресурсы, ничего не оставляя на потом. Любые трудности – это вызов для них. Если вы общаетесь с таким человеком, будьте готовы к лобовой атаке, провокационным репликам и открытому противоборству. У него есть стремление подраться. Он попытается шокировать вас своей грубостью. Может намеренно выбрать оскорбительный тон, но не со зла, потому что с его помощью он планирует одержать победу. Адреналиновый тип размахивает лопатой, борясь с нашествием сорняков в саду, с той же решительной силой, с которой в прошлые века размахивал своим безжалостным мечом перед вражескими войсками. Когда одна битва закончена и выиграна, эти люди ищут, где идет еще какая-нибудь война.

Неважно что, лишь бы делать!

Адреналиновые люди – неутомимые деятели. Когда вам нужно, чтобы что-то было сделано, зовите такого человека. Он даст бой бюрократии, отбросит устаревший проект и прорвется сквозь умопомрачительные сложности. Он точно знает, что самое время делать то, что должно быть сделано – сейчас. Эти люди просто рождены для действия. Для них бездействие – пытка! Типичный адреналиновый тип всегда в движении, всегда чем-то обеспокоен. Его редко можно увидеть спокойно сидящим на месте; если он не поглощен работой – значит, он ее обдумывает. Он всегда в движении: носится по городу или просто стучит ногой под столом, тербит что-нибудь в руках. Людей, способных часами болтать с друзьями, такой человек считает пустыми и слабыми. Болтовня изводит его, ему важна конкретика и руководство к действию, он прерывает любой разговор словами: «Короче, что делать?!»

Чтобы действовать, адреналиновый тип должен иметь цель. Он не способен представить, как можно бесцельно прожить жизнь или даже один день. Он не откладывает работу на завтра. Активность такого человека подобна извержению вулкана – столь же бурно и неукротимо стремится он к достижению своей цели! И делает он это рывками, в каждом рывке выкладываясь полностью. После усилия ему необходимо отдышаться и набраться сил. К сожалению, потребность в незамедлительных действиях без долгого обдумывания может направить энергию адреналинового человека на пустые или низкие цели. Терзаемый собственной неуемной энергией, он рискует превратиться в человека, в принципе не способного постоянно что-нибудь

не делать и над чем-нибудь не работать. Тогда его жизнь превращается в неустанную и безрадостную борьбу. Этот человек может быть трудно переносим – как для других, так и для самого себя, но когда нужно выполнить какую-либо работу, то лучше него не найти. В такие моменты становится понятно, для чего создан этот тип.

Быстрее, быстрее, еще быстрее!

Адреналиновые люди не терпят долгосрочных соглашений. Все их дела вызваны крайней необходимостью и не терпят отлагательств. Им известен лишь один способ что-либо делать – выкладываясь полностью! Предмет особой гордости таких людей – их быстрота. Они считают себя наилучшей кандидатурой для любого начинания и не видят никого, кто мог бы справиться с любой работой быстрее и лучше них. Они готовы сами выстроить себе дом, лишь бы их никто не тормозил. Если вы предложите такому человеку помощь, он, скорее всего, отвергнет ее, так как сочтет ее скорее препятствием, и предпочтет работать один в своем бешеном темпе.

Кто не рискует, тот не пьет шампанского!

Адреналиновый тип обожает риск и умудряется находить его буквально везде! Самые быстрые водители – адреналиновые. Большинство парашютистов – тоже они. Эти люди обожают все виды экстремального туризма. Даже на вечеринке, когда такой человек, как и все остальные, стоит, облокотившись на перила террасы, он непременно перегнется через край сильнее других, ликуя от возбуждения, питаемого страхом. Он опьянен безумным зельем, бродящим в нем. Если один его внутренний голос дает команду стоять, то другой понуждает прыгать, и выброс адреналина в результате такого поединка – любимое его ощущение. Адреналиновые люди всю жизнь проводят в крайностях, их влечет к острым ощущениям, и именно такая жизнь кажется им наиболее захватывающей.

Вопреки!

Трудности – залог того, что человеку в жизни будет, чем заняться! Адреналинового типа всегда можно «взять на слабо», он борется со всеми и против всех за счастье и свободу.

Его энергия слишком велика для ограничений, налагаемых жизнью. Женщинам адреналинового типа особенно легко выполнять обязанности жены и матери, заботиться о детях. Порой им бывает легче обходиться без мужа, чем быть в подчиненном положении активного соматипа или уважать пассивного.

Напряжение в сотни вольт

Та же энергия, которая движет амбициями и импульсами адреналинового типа, приносит им и физическое страдание. Сжатые зубы, вздутые вены на шее и напряженная спина – настолько привычное для них состояние, что, попытавшись сделать им массаж, вы почувствуете тело, будто состоящее из камня и стали, а не из плоти и крови.

Неудивительно, что при такой напряженности и бурной захлёстывающей энергии люди адреналинового типа часто перегибают палку. Такой человек всегда готов либо атаковать, либо отражать удары. Представьте, как сложно так жить! Поэтому часто эти устают от самих себя и ищут способы избавления от напряжения. И одним из способов освободиться они часто считают алкоголь. Большинство людей такого типа после принятия алкоголя добреют, в отличие от «звереющих» от вина инсулиновых типов. Чаще же всего адреналиновый человек прячется от напряжения в самообмане или искусственно понижает свой тонус. Он валяется и ленится, зная, что не может напрячься чуть-чуть. Если процесс напряжения начался, то он вовлекается в него полностью!

Как найти общий язык

Главное – не подходить к такому человеку, когда он на взводе. Не связывайтесь с адреналиновым типом во время его вспышек, и он будет вам благодарен. Таким людям крайне сложно справиться с уже поступившими в кровь гормонами, и если вы начнете перечить, то просто подольете масла в огонь! Если в вашей жизни есть адреналиновый человек, то вы уже знаете, что отношения с ним нельзя назвать ни спокойными, ни расслабляющими. Если вы попытаетесь держаться с ним на равных, то, скорее всего, быстро выдохнетесь. А он, вероятно, даже не заметит ваших усилий, которые будут «вознаграждены» комментариями вроде: «Ты что, еще не все сделал?» или «Что ты там возишься, нельзя ли поживее?» и тому подобными. Постарайтесь просто двигаться быстрее. Адреналиновые люди не хотят вас обидеть, просто они сами очень торопятся. Природа для того и создала этот тип, чтобы все быстрее шевелились!

Важно не пытаться встать у него на пути – это будет большой ошибкой. Неразумно пытаться убедить адреналинового человека не делать того, что он делает. Вам придется сражаться. Если вы с чем-то не согласны и этот вопрос для вас важен, просто спокойно изложите свою позицию дело и сматывайтесь. Не пытайтесь манипулировать адреналиновым человеком или пользоваться уловками. Такие люди уважают прямоту и открытость. Они могут быть не согласны с вами, но непременно будут вас уважать и, возможно, даже обдумают ваши слова. Общаясь с таким человеком, вы можете быть уверены в честности ваших отношений и не беспокоиться о том, что он что-то от вас скрывает.

Психологическая характеристика

Основные особенности – активность, агрессия, категоричность, справедливость.

Положительные черты:

- активность;
- ответственность;
- честность;
- надежность; • сила;
- воля.

Отрицательные черты:

- вспыльчивость;
- прямолинейность;
- грубость;
- торопливость;
- категоричность.

Смертный грех адреналинового типа – гнев.

Воспитание сущности

Адреналиновому типу необходимо научиться не гневаться и не торопиться, а свою энергию направлять в позитивное русло. Сущности людей этого типа в современном мире не везет, вероятно, больше других типов. В детстве активная энергия ребенка этого типа блокируется воспитательными запретами родителей. Взрослея, такой человек продолжает сталкиваться с неприятием своей энергии, и часто это приводит к неприятию себя. Сложно выдерживать постоянный прессинг общества и его желание «сделать» тебя плохим, поэтому многие представители адреналинового типа начинают изображать из себя кого-то другого. Они играют роли, далекие от их сущности. Однако им важно оставлять свою адреналиновую силу себе и овладеть ею, как диким скакуном, познакомиться с сущностью и укротить ее. На первых порах важно научиться отделять себя от сущности, а потом понемногу корректировать сущностные качества. Многие качества – активность, честность, смелость – вы можете себе разрешить. А вот воинственность лучше беречь для подходящих случаев. Вспыльчивость – контролировать и сдерживать, но делать это не всегда, всё же свой активный темперамент нужно принять и позволить себе быть несколько вспыльчивее других людей. Людям этого типа я предлагаю сознательно учиться хорошим манерам: найти специалистов по этикету, заплатить им деньги, осваивать эту науку и делать это настолько долго, насколько необходимо для овладения всеми навыками.

Знаменитые люди

Брюс Ли, Чак Норрис, Владимир Высоцкий, Джордж Буш, Мадонна, Татьяна Догилева.

Окситоциновый тип

“Жизнь – очень приятная штука!”



Людам этого типа свойственны крупное телосложение и многогранная натура. Когда такой человек входит в помещение, на него всегда обращают внимание, в обществе он очень заметен. Окситоциновые люди любят быструю езду, обладают большой творческой энергией и предпочитают окружать себя компанией. Такие люди властны, они захватывает внимание окружающих, и из-под их влияния не так-то легко выйти! Как правило, окситоциновые люди обладают широким кругозором, с ними интересно общаться. Но масштабно они не только мыслят – даже в одежде предпочитают все большое. Основной принцип таких людей – расширение!

Железы и гормоны

Основной гормон этого типа – окситоцин, он выделяется в задних долях гипофиза. Окситоцин – гормон нежной, долгой привязанности и заботы. Он увеличивает образование клеток молочных желез и оказывает комплексное воздействие на весь организм.

В груди кормящих женщин окситоцин вызывает сокращение клеток, окружающих протоки молочной железы. Благодаря этому из груди и выделяется выработанное под воздействием гормона пролактина молоко.

По крайней мере два исследования обнаружили, что во время оргазма как у мужчин, так и у женщин увеличивается количество окситоцина в лимфе. Согласно этим исследованиям, уровень окситоцина повышается через пять минут после возбуждения и заметно возрастает при оргазме.

Авторы одного из исследований предположили, что влияние окситоцина на эластичность мышц может способствовать переносу спермы к яйцеклетке. Измерения уровня окситоцина в сыворотке крови у женщин до и после сексуального возбуждения подтвердили, что окситоцин играет в нём важную роль. Это же исследование подтвердило, что возбуждение половых путей приводит к мгновенному увеличению окситоцина после оргазма. Именно поэтому люди такого типа настолько любят сексуальные удовольствия.

Окситоцин вызывает чувство удовлетворения, снижение тревоги и чувство спокойствия рядом с партнером. Многие исследования доказали роль окситоцина в человеческих отношениях, в повышении доверия между людьми и уменьшении страха и тревоги. Поэтому рядом с окситоциновыми людьми так спокойно и комфортно.



При определенных обстоятельствах окситоцин способен косвенно препятствовать выделению адренкортикотропного гормона и кортизола. То есть он может считаться противоположным по отношению к гормонам адреналинового и соматотропного типов.

Окситоцин вызывает увеличение доверия и снижение страха. В опытной группе испытуемые, которым был введен окситоцин, проявляли высокий уровень доверия вдвое чаще, чем контрольная группа, которая окситоцина не получала. Некоторые исследователи утверждают, что окситоцин оказывает общее воздействие на усиление и других социальных эмоций: после введения окситоцина увеличивалось также чувство зависти и злорадства.

Окситоцин вызывает проявление щедрости за счет усиления доверия. Он вызывает более благожелательное расположение к другим людям, позволяет верить им. Однако это происходит только в определенных случаях, только к так называемым «своим», людям, которых человек допустил в свой круг и считает «родными». В первые секунды после родов гормон участвует в формировании связи между матерью и ребёнком.

У представителей окситоцинового типа развита задняя доля гипофиза и жировой обмен. В то же время им свойственен недостаток гормонов щитовидной железы, способствующий увеличению веса, который не снижается ни диетой, ни физическими упражнениями. Окситоцин делает человека спокойным и уверенным, а малое количество гормонов щитовидной железы может снижать его активность и делать ленивым. По той же причине эти люди часто страдают запорами, отеками ног, ступней, одутловатостью лица, болью в мышцах и суставах. Но этот недостаток компенсируется высоким уровнем мужских половых гормонов, что делает окситоциновых людей амбициозными и властными.

Именно высокий уровень андрогенов (см. железы и гормоны адреналинового типа), приводит к повышенному оволосению тела у мужчин и делает более низким голос у женщин. Однако агрессивность андрогенов в случае с данным типом смягчена мягкостью и добротой, которые дает их основной гормон – окситоцин.

Еще один гормон этого типа – прогестерон. Это стероидный гормон, вырабатываемый как в женском, так и в мужском организме. У женщин его производят яичники, у мужчин – яички, также небольшое количество гормона у обоих полов выделяют надпочечники. Функции прогестерона в организме связаны в основном с половой сферой. Часто его называют гормоном беременности: у женщин он подготавливает внутренний слой матки к закреплению оплодотворенной яйцеклетки и помогает вынашиванию плода.

Гормон прогестерон считается мужским гормоном, так как количественно доминирует у мужчин (однако у любого человека содержится определенное количество и мужских, и женских гормонов).

Прогестерон оказывает специфическое воздействие на системы организма. В частности, благодаря ему температура тела может повышаться на несколько десятых градуса. Из-за окситоцина и прогестерона люди этого типа обладают сильным родительским инстинктом, и большинство из них имеет много детей.

Внешний вид

Если вам нужно понять, не окситоциновый ли перед вами человек, смотрите на талию. Если она есть, то это, вероятно, представитель какого-то другого соматипа. Окситоциновый тип – человек крупный или среднего роста, вес его располагается в области груди и живота. При этом у них могут быть довольно тонкие по сравнению с верхней частью тела ноги, так что они кажутся непропорционально сложенными, как шарик на спичках. Но это не обязательно, главное в данном случае – развитость грудной клетки и плеч. Голова у окситоцинового типа крупная, кожа мягкая, лицо округлое, с пухлыми щеками и маленьким, иногда курносыми и часто розовым носом.

Цвет лица у них обычно здоровый, вид цветущий. Кости крупные, крепкие, служащие хорошей опорой для веса. Лоб у этих людей часто большой. Глаза большие и выразительные. Взгляд открытый, честный и доброжелательный, но иногда такой человек ходит и с нахмуренными бровями. Верхние веки толстые, как будто припухшие, ресницы длинные. Брови выраженные, густые. Рот большой, губы полные, красные. Зубы белые, крепкие, длинные, растут близко друг к другу, причем два передних зуба длиннее, чем обычно. Щеки круглые, поэтому скулы почти незаметны. Уши красивой, правильной формы, плотно прижатые к голове. Спина и плечи плотные, прямоугольные.

Ноги и ступни ровные, пропорциональные, средних размеров, крепкие и сильные. Походка спокойная, полная достоинства. Волосы темные, ближе к каштановым.

Окситоциновый человек даже от небольшого напряжения может вспотеть до самой макушки. Грудная клетка хорошо развита, а сильные легкие, словно кузнечные меха, порождают богатый, звучный музыкальный голос, призванный отдавать команды, повелевать, приказывать. Такой голос помогает окситоциновому типу выступать в естественной для него роли лидера. Рост выше среднего.

Мужчины

Мужчинам данного типа свойственны широкие плечи и выраженный живот. Часто они могут быть лысые или с залысинами, причем терять волосы они начинают рано. Их отличает мощное телосложение, на теле большое количество волос.

Женщины

Женщины этого типа обычно полногруды и солидно выглядят даже в молодом возрасте. У них длинные, вьющиеся волосы. Они предпочитают пышные прически. Женщины окситоцинового типа обожают одеваться броско, чем ярче, тем лучше. Они любят эффектные расцветки и предпочитают свободные одежды, которые не сковывают движений и скрывают их объемные формы.

Хорошего человека должно быть много!

Окситоциновый человек легко зажигается новой идеей, активно берется за дело, выясняет все до самых малейших деталей. Он обладает способностью заражать людей своим энтузиазмом. Увлечённый, он успевает многое сделать, так как вкладывает в занятие всю свою огромную силу. Представитель окситоцинового типа – это, как правило, большой, колоритный и выразительный человек. Он похож, если это мужчина, на Деда Мороза, с круглым и румяным лицом.

Окситоциновые люди – шумный народ. Они любят все большое: красивые вещи, автомобили, дома и т.п. Действуют активно, но не сразу: им нужно время, чтобы все взвесить, продумать и просчитать. На первый взгляд может показаться, что они пассивны, но на самом деле, когда разыгрывается какая-то ситуация, они могут быть нейтральны. И в этом их преимущество, так как они никогда не действуют без просчетов. Сначала всё продумают, а потом очень активно действуют и добиваются своего!

Множество людей готовы выполнять приказы окситоцинового типа, так как он обладает огромной силой и энергией. Благодаря колоссальной энергетической отдаче вокруг них всегда крутятся большие дела. Такой человек гонится за острыми ощущениями, стремясь взять от жизни все, что возможно. Желая охватить как можно больше, он охотится за всем новым, странным и необычным. Эти люди созданы для того, чтобы наслаждаться жизнью с ее многочисленными удовольствиями. Они стремятся видеть только хорошее, избегая или игнорируя неприятные стороны жизни.

Меньше времени – больше пространства

Окситоциновый тип – это человек, которому нужно все и сразу. Этим людям мало интересуют долгосрочные перспективы, им нужно то, что можно получить не позднее завтрашнего дня. Обычно они так и говорят: «Я не знаю, что будет дальше, может, весь мир перевернется, а мне нужно жить сейчас!» Окситоциновый тип любит все новое и откликается на перспективные вызовы.

Он ни во что особо не углубляется слишком сильно, и сталкиваясь с трудностями, преодоление которых требует настойчивости и самодисциплины, может быстро отступать. Его энтузиазм погаснет, и он займется новым проектом. Вчера он создавал корпорацию сна, завтра будет продавать ценные бумаги, а на следующей неделе вполне может с головой уйти в искусство.

Ты меня послушай!

Одна из главных черт окситоцинового типа – стремление наставлять и поучать. Обладая от природы панорамным видением вещей, такой человек понимает мир глубже, чем большинство окружающих. И он с радостью готов одарить других людей тем, что понял сам, и тем, чего ему не жалко, – своими гениальными мыслями. Если окситоциновый человек начал с вами разговаривать, закончить этот разговор вам будет не так-то просто. Человек, вступивший в беседу с ним, попадает в его огромное поле и остается рядом до тех пор, пока окситоциновый собеседник его не отпустит. Широкое мышление и эмоциональность дают такому человеку возможность убедить вас, что, выполняя его поручения, вы способствуете прогрессу человечества и получаете особую честь. Окситоциновый тип уверен, что все, что он

рассказывает, бесконечно интересно и увлекательно. Он умеет увлечь, заинтересовать собеседника, заставить смотреть на мир его глазами. Человеку остается только время от времени кивать головой – окситоциновый тип будет говорить, пока сам не захочет закончить. И это качество делает такого человека прекрасным учителем. Но он будет на вашей стороне только до тех пор, пока вы будете активно выражать ему свою благодарность.

Щедрый хозяин

Окситоциновый тип – щедрые люди. Они знают толк в еде и питье. По природе своей такой человек расточителен, он любит сорить деньгами. В приливе щедрости он может делать подарки друзьям и родственникам, приглашать всех на обед. Так же щедро он раздает обещания. Неважно, процветает он или нет, такой человек никогда ни в чем себе не отказывает. Нехватка денег для него – не повод экономить. В доме окситоцинового хозяина, как бы ни шли его дела, вас всегда накормят до отвала. Иногда он доходит до агрессии в своём гостеприимстве. «Да ты ешь, ешь – не стесняйся», – говорит такой человек своему гостю, снова и снова наполняя его тарелку. Если тарелка окажется пустой, она тут же будет наполнена, и любой пустой стакан будет налит до краев. Окситоциновый человек бегаёт от одного гостя к другому, одного он упрашивает скушать еще пирога, другого – выпить «на посошок». При этом его доброта ведёт строгий учет каждому подарку и благодеянию. Если человек не благодарит и не хвалит окситоцинового типа, тот может обидеться.

Больше ярких цветов

Окситоциновый тип любит яркие тона и пышные костюмы. Мужчины, даже если они одеты в классический костюм, предпочитают надевать яркую или контрастную рубашку и дают полную свободу своей страсти к ярким цветам при выборе галстуков. Женщины тоже предпочитают свободные и яркие одеяния.

Заслуженный успех

Окситоциновый тип – это человек, который притягивает к себе богатство. Среди представителей этого типа часто встречаются политики и бизнесмены. Такие люди имеют панорамное мышление, мыслят масштабно, большими категориями, и отвергают мелочи. Они могут быть очень удачливы в бизнесе. Из них получаются прекрасные продавцы. Они искренне относятся к людям и обладают большим обаянием, имеют сильную мотивацию к успеху в бизнесе, так как стремятся удовлетворить множество своих желаний и не любят себя ни в чем ограничивать. Их запросы требуют немалых доходов. Окситоциновый тип хочет наслаждаться жизнью, вкусно есть и иметь все самое лучшее. Ему трудно удержаться от покупки красивой вещи. Дом такого человека показывает, сколько у него разных интересов. Эти люди обожают ходить по магазинам ради удовольствия тратить.

В торговле и бизнесе они достигают успеха благодаря соблюдению своего главного принципа – используют свою способность увидеть перспективу и вложить в развитие дела огромную энергию. Окситоциновый тип компетентен и ответствен, и это помогает ему быстро делать

карьеру в любой коммерческой компании. Чаще всего это уравновешенные, добрые люди, но в бизнесе у них проявляется нетерпимость к конкурентам, жадность и инстинкт захвата.

Достоинство

Люди этого типа обладают огромным чувством собственного достоинства. Они всегда очень важные, любят покровительствовать и оказывать помощь.

Ораторские способности, обаяние и большие амбиции бросают окситоцинового человека в гущу политической жизни. Большинство правителей этого мира представляют именно этот тип. Если вы хотите найти покровителя, то вам нужно искать среди этого соматипа.

Самый умный и самый красивый

Тщеславие заставляет окситоцинового человека быть напыщенным, озабоченным самим собой. Такой человек уверен, что верность, преданность в дружбе – это и есть полное отсутствие какой бы то ни было критики в его адрес. Если вам нужно найти способ заручиться его поддержкой, постарайтесь не задевать его самолюбия. И тогда, может быть, он согласится быть вашим покровителем и советчиком. Перестав подыгрывать этой роли, вы рискуете его обидеть.

Окситоциновый тип уверен: самое ужасное, что он может вам сделать, – лишить вас своего общества. Угроза ссылки – это меч, которым такой человек размахивает у вас над головой, это кара, которая постигнет любого, кто будет плохо себя вести. Ублажайте его, и он отдаст вам все свое внимание и заботу; попробуйте не оправдать его ожиданий, и он вычеркнет вас из своей жизни, словно вас в ней никогда и не было. Окситоциновый человек легко добивается успеха в любой области, и для него это повод быть слишком высокого мнения о своих способностях. Если друзья не будут выражать своё восхищение и поощрять его тщеславие, они рискуют лишиться благожелательности такого человека. Этот искаженный взгляд на самого себя сводит на нет многие таланты окситоцинового типа. Тщеславие делает его безоружным перед лестью и унижением, которое сопутствует неудачам. Он убежден, что всегда прав и всеми любим.

Тщеславие может превратить все сокровища такого человека в пыль. Его умение выделиться в обществе, вовлечь людей в сферу своего влияния – все, что делает его популярным, обаятельным, уважаемым, – может легко обернуться против него. Он прекрасно видит недостатки своих друзей или своей жены, но в отношении самого себя остается слепым. Собственное поведение кажется ему безупречным, граничащим с совершенством, мотивы поступков – благородными и возвышенными. Совершенно в его стиле думать так: «Должно быть, я действительно хороший, обаятельный человек. Иначе с чего бы всем этим замечательным людям любить меня?» Окситоциновые люди, покупая броские, дорогие вещи, стараются поразить всех своим великолепием

Чтобы удержать такого человека, нужно дать ему свободу, быть его учеником и другом, всегда его хвалить и закрепить за ним право знать все лучше всех. Окситоциновый человек, когда я сообщаю ему его соматип, спрашивает: — А что это значит?

— Это значит, что вы самый умный и красивый. — Да, это про меня! —
совершенно серьезно и искренно соглашается он.

Веселый оптимист

Представитель окситоцинового соматипа старательно сохраняет имидж человека веселого и жизнерадостного, именно таким он и видит самого себя. И он ни за что не откажется от составляющего часть этого имиджа упрямого оптимизма. От окситоцинового типа трудно добиться конструктивной критики, даже если вы действительно в ней заинтересованы. Он старательно пытается внушить людям, что видит в них лишь положительные черты. Такой человек болезненно воспринимает необходимость критиковать других: он или не хочет обидеть вас, сказав вам правду, или боится потерять свою популярность, говоря то, что вам неприятно слышать. Что бы с вами ни произошло, каким бы безнадежным и отчаянным ни казалось ваше положение, окситоциновый человек во всем поможет вам увидеть светлую сторону. Находясь рядом с ним, люди чувствуют прилив бодрости, начинают ощущать себя более уверенно. У этих людей в кармане всегда найдется конфета для ребенка.

Танцуют все!

Окситоциновому соматипу необходимо общество, он им наслаждается. Ему нравится быть среди людей, и он хочет собрать вокруг себя как можно больше народу. Люди нужны ему, чтобы он мог проявить свою роль царя. Его энергии хватит на нескольких человек и её достаточно для того, чтобы содержать целую толпу иждивенцев. У себя дома эти люди любят собирать гостей, чтобы повеселиться. Они прекрасно умеют организовывать развлекательные мероприятия. Часто гости даже подолгу живут у них, и окситоциновые хозяева не против, они нуждаются в спутниках.

Окситоциновый тип любит поднимать себе настроение, устраивая праздники у всех на виду. Подвыпивший, он обычно отрывается по полной, стремится быть в центре праздника, размахивая руками и издавая громкие возгласы. Своими словами, состоянием и действием такой человек вдохновляет окружающих отдыхать и веселиться.

Он не отличается аккуратностью, поэтому дома у него часто бывает беспорядок. Вещи разбросаны, но еда в холодильнике есть всегда! У такого человека много друзей, и они могут прийти к нему в любое время дня и ночи.

Помочь? Пожалуйста!

Окситоциновый соматип очень заботлив. Это добрый человек, который с радостью вам поможет. Он одолжит вам денег, поможет с работой, вкусно накормит. Он готов взять на себя ответственность за вашу жизнь. Такой человек искренне расстраивается, если кто-то из его друзей чем-нибудь огорчен. Материнская забота – один из основных признаков этого типа. Независимо от того, мужчина это или женщина, есть у него дети или нет, в нем сильно проявляется склонность защищать, ухаживать и кормить.

Искусный манипулятор

Окситоциновый человек пользуется слабостями людей, манипулирует ими и таким образом заставляет их вести себя так, как ему нужно. Свои мотивы он скрывает за громко выражаемыми эмоциями и игрой. Когда такой человек вдохновляет людей на различные дела, им даже не приходит в голову, что они – жертвы чьих-то манипуляций. Убежденность в собственной правоте и огромная энергия этого соматипа позволяют ему осуществлять свои тактические планы. Окситоциновый тип упивается своей способностью управлять людьми. Он умело использует обстоятельства, заставляя коллег и партнеров действовать в его интересах.

Отличный дипломат

Врожденное чувство такта делает окситоцинового человека любимцем людей. Во все сферы жизни он стремится внести равновесие и разум. Часто выступает в роли миротворца, пытаясь примирить спорщиков. Окситоциновый тип дает окружающим поддержку и одобрение – он не справедливый судья, а скорее авторитетный миротворец. Он может быть посредником в диспутах, примиряя различные мнения и приводя к удовлетворительному для всех соглашению. Такие люди часто бывают дипломатами и послами, сглаживающими конфликты и подготавливающими почву для международных соглашений и договоров.

Окситоциновому типу сложно переносить неприязнь в отношениях между людьми и негативные ситуации. Он не любит насилие и агрессию. Представитель этого соматипа старается держаться подальше от напряженных ситуаций. Он любит гармоничные отношения и стремится, чтобы все было приятно и цивилизованно.

Философский склад ума

Окситоциновый человек – философ. Он хочет понять смысл жизни, пытается отыскать логику во всех явлениях этого мира. Таким людям свойственно размышлять и создавать новые целостные картины миропорядка, обобщая все, что они знают, во что-то единое и все объясняющее. Представителями окситоцинового соматипа были, к примеру, Фридрих Ницше и Иммануил Кант.

Во власти идей

У типичного представителя этого типа множество различных областей деятельности. Это очень увлекающийся человек. Заинтересовавшись чем-нибудь новым, он может целиком отдаться этому занятию, а затем внезапно утратить интерес. Иногда такое отношение к жизни приводит некоторых представителей соматипа к поверхностности и дилетантизму. Сегодня он может открыть свое дело, завтра – устроится на интересную работу, потом вдруг захочет выпускать эксклюзивные DVD-диски или заняться книгоизданием, и так далее. Идеи в его голове сменяют одна другую, и многие так и не воплощаются в жизнь, оставаясь на уровне размышлений. Но поскольку его идеи ценные, воплотив даже несколько из них, окситоциновый человек достигает успеха в жизни. Гормоны задней доли гипофиза способствуют обучению и памяти, поэтому таким легко даются языки, и сами они необычайно красноречивы.

Хороший учитель

Незаурядные интеллектуальные способности окситоцинового соматипа и умение чувствовать людей обеспечивают этим людям успех на педагогическом поприще. Они хорошие учителя и воспитатели, преподаватели вузов. Представители этого соматипа создают демократичную атмосферу во время обучения, оставаясь требовательными в рамках своего предмета. Учитель окситоцинового типа одновременно может быть и добрым, и твердым, понимать трудности, которые испытывает ученик, и помочь ему преодолеть их в процессе обучения.

Большое добро

Если рядом с вами есть человек окситоцинового соматипа, можете считать, что вам повезло. У членов его семьи и друзей есть много преимуществ. Если вам нужна помощь (деньги в долг, место, где остановиться, хорошая работа), то такой человек или сам примет вас на работу или найдет для вас работодателя среди своих многочисленных друзей. Единственная плата, которую он от вас захочет, – это чтобы вы были довольны и иногда вспоминали, кто для вас все это сделал. Окситоциновый тип ждет от вас благодарности и восхищения, и пока вы его благодарите, можете рассчитывать на крайне приятное отношение. Легко понять, почему именно этот соматип способен вести за собой людей. Он мужествен и силен, а его уверенность в своих силах заставляет людей искать союза с ним.

Он рожден, чтобы повелевать. Природа наделила его умом, силой и эмоциональностью, и эти качества дают ему возможность всегда быть впереди.

Когда у окситоцинового типа много денег, он очень доволен и старается благодетельствовать всех вокруг.

Как найти общий язык

Здесь все легко. Нужно просто периодически хвалить этого большого и доброго человека и понимать, что ему действительно очень сложно себя ограничивать.

Психологическая характеристика

Созидательный, добродушный, привлекает к себе внимание, важничает.

Положительные качества:

- позитивный взгляд на жизнь;
- щедрость;
- оптимизм;
- веселость;
- энергичность.

Отрицательные качества:

- гордыня;
- распушенность;
- самодовольство и хвастливость;
- многословие;
- самонадеянность;
- неумеренность в еде и питье.

Людам окситоцинового соматипа свойственна бездумная трата энергии (денег, жизненных сил), а у женщин это проявляется в отсутствии избирательности в партнерах.

Смертный грех этого соматипа – чревоугодие.

Воспитание сущности

Людам этого соматипа нужно научиться ограничивать себя и подчиниться дисциплине слова и дела. Важно отказаться от пустых обещаний и стараться доводить начатое до конца. Хорошо выработать качества смирения и кротости. Об этом подробно я говорю с людьми окситоцинового соматипа на личной консультации. Именно у людей с этим типом сущности на физиологическом уровне заложены большие амбиции и потребность в самореализации. Но не у всех получается стать руководителями, бизнесменами и преподавателями. У многих из них сущность зажата личностью, и они не могут в полной мере пользоваться сильными качествами, данными им от природы. Поэтому часто первой задачей людей этого типа является развитие веры в свои возможности, в свой огромный потенциал. Не так давно я общался с одним представителем этого соматипа, рассказывал ему про его сильные стороны, но он глядел на меня недоверчиво, говорил, что он не такой: не щедрый, не богатый и не организатор. Но на следующий день он подошел ко мне и сказал: «Ты знаешь, а я куплю у тебя книгу, мне интересно побольше узнать про себя!» Его сущность откликнулась на мои слова, он посмотрел на себя новым взглядом и захотел воспользоваться своей силой. За десять лет работы с соматипами я неоднократно становился свидетелем того, как окситоциновые люди, узнав свою сущность, достигали большого успеха в жизни.

Знаменитые люди

Рембрандт, Иоганн Себастьян Бах, Карл Маркс, Борис Ельцин, Иосиф Кобзон, Юрий Антонов, Людмила Зыкина, Нонна Мордюкова.

Соматотропный тип



Представители соматотропного соматипа предпочитают позицию стороннего наблюдателя. Они не смешиваются с толпой, живут по своему плану. Такие люди предпочитают закрываться от остального мира, чтобы сохранить контроль в своем внутреннем пространстве. Прорваться к их сердцу непросто. На первый взгляд они могут производить впечатление людей с ледяным сердцем, так как очень скупы на эмоции.

Железы и гормоны.

У этого типа выражена передняя доля гипофиза. Она выделяет гормон роста соматотропин и ряд других гормонов, оказывающих важное влияние на весь организм.

Благодаря гормону роста представители данного типа обычно высоки, руки, ноги, пальцы и лицо у них вытянутые. Соматотропин тормозит переход углеводов в жиры, поэтому люди этого соматипа худощавые, со слабо выраженной жировой прослойкой.

Еще один гормон этого типа – АКТГ (адренкортикотропный гормон), он влияет на кору надпочечников. В последние годы установлено, что часть молекулы АКТГ может проникать в мозг и влиять на него. Этот гормон способен усиливать функцию внимания. Под действием части АКТГ стимулируется избирательное внимание, и человек не отвлекается на второстепенные раздражители.

Есть легенда о том, как индийский раджа выбирал себе визиря. Ему нужен был собранный и внимательный человек. Для кандидатов было придумано испытание: нужно было обойти дворец по высокой узкой стене, держа в руках большое блюдо с водой, и не пролить ни капли. Чтобы усложнить задание, испытуемых пугали выстрелами, криками и вспышками. Тому, кто не выдерживал испытания и проливал воду, отрубали голову. Справился с задачей лишь один. После окончания испытания раджа спросил у своего нового визиря, как тому удалось не отвлекаться на крики и вспышки. «А я вспышек не видел и криков не слышал, я смотрел на блюдо и себе под ноги» – ответил тот.



Это история показывает поведение и способности типичного представителя соматотропного типа. Именно благодаря АКТГ люди этого типа обладают столь высокой способностью к концентрации.

Кроме всего прочего, АКТГ стимулирует запоминание, а значит, поддерживает и процесс обучения. К тому же этот гормон обладает антистрессовым свойством, чем можно объяснить невозмутимость людей этого типа.

Внешний вид

Соматотроп – самый высокий из всех соматипов. Такие люди худощавы, тело у них вытянуто. Пальцы на руках необычайно длинные. Ягодичные мышцы слабо выражены, как будто срезаны. Кожа у таких людей бледная, склонна к сухости, как бы натянутая на лицо и тело, либо морщинистая. Волосы темные, густые, часто черные, прямые и жесткие. Лицо удлиненное, с высокими выступающими скулами, щеки впалые.

Брови густые, жесткие, сросшиеся на переносице. Глаза посажены глубоко. Нос длинный, тонкий, прямой, острый. Ноздри жесткие, неподвижные. Рот большой, губы тонкие, бледные, твердая нижняя челюсть и нижняя губа выступают вперед. Шея тонкая, длинная. Грудная клетка узкая. Слова такие люди произносят четко, тщательно проговаривая каждый слог. Любят носить длинные плащи.

Мужчины

1-й вариант типа. Высокие, часто слегка сутулые. Худощавые, но иногда плотные.

2-й вариант типа. Небольшого роста, среднего телосложения, с узкой грудной клеткой. Выглядят зажатыми и напряженными.

Взгляд часто мрачный, тяжелый и надменный, такие люди смотрят свысока, а чаще даже исподлобья. Взгляд может быть концентрированный, изучающий. Если соматотроп носит бороду, то она обычно темная, жесткая, прямая, очень густая на подбородке и вокруг рта, но редкая на

щеках. Крупный подбородок выдается вперед. Хорошо заметен кадык. Мужчины этого типа молчаливы и экономны в движениях.

Женщины

1-й вариант типа. Высокая, худощавая.

2-й вариант. Небольшого роста, с напряженным телом.

Женщины соматотропного типа могут отличаться изяществом и утонченностью. Сейчас это типичный вид фотомодели – высокая и худая. Иногда женщины этого типа могут стать желчными и закрытыми особами в тёмных и серых одеждах, с плотно сжатыми губами.

Умеренность во всем

Умеренность – один из основных принципов соматотропного типа, и она правит его миром. Соматотроп – олицетворение сдержанности. В его мире все должно быть предсказуемо, и он вносит ограничения, чтобы не терять контроля. Если такой человек поглощен работой, он может полностью сконцентрироваться на ней, не отвлекаясь на что-то другое. Соматотропу гораздо легче, чем другим типам, удаётся отказывать себе в маленьких радостях. Он способен сознательно подавлять свои желания. Типичные представители этого соматотипа действительно сильно ограничивают себя во всем, начиная с эмоций. Экономны даже их движения. Ярко выраженный соматотроп сам сужает свое пространство. Он может надолго задерживать дыхание и обходиться без воды и пищи. Представители соматотропного соматотипа могут составить целый план, как обойти все сложные моменты в жизни и не напрягаться без нужды. Представьте себе скупо обставленную келью аскета, где есть только самое необходимое и никаких излишеств – таков мир соматотропа.

Система прежде всего!

Соматотропный тип – сторонник холодного, трезвого рационализма. Его жизнь логически организована и тщательно спланирована. Он склонен к четкому стратегическому мышлению. Накапливает факты из самых разных областей знаний и пытается сложить в систему. Если появятся новые факты, он постарается и им найти место в своей системе. Если же ему это не удастся с первого раза, то он отложит их «на потом». Вся жизнь такого человека – процесс систематического, продуманного накопления. Эти люди воспринимают мир с помощью схем. Они любят и умеют планировать свои дела. Среди них преобладают люди интеллектуального склада, которые любят размышления и анализ.

Главное – верный расчет

Соматотроп старается каждый день своей жизни хоть немного, но продвинуть вперед задуманную им программу. «Процесс идет», и это главное, – пусть медленно, но в нужном направлении. Поэтому он тщательно расписывает свою жизнь. Такой человек движется к цели выверенным, размеренным шагом и отмечает свой прогресс в ежедневнике, календаре, записной книжке. Он обязательно должен подготовиться ко всему заранее, попытаться просчитать все возможные варианты развития событий. В любой ситуации такие люди будут взвешивать все «за» и «против», продумывая варианты своих действий. Не всегда их план учитывает все детали, но он должен быть, и тогда соматотропу комфортно.

Сущность соматотропа довольна, если он тщательно разметил свой маршрут. Такие люди могут методично и последовательно достигать своих целей, хотя движутся к ним неторопливо.

Иерархическая лестница

В образе мышления соматотропа важное место занимает понятие иерархии. Его очень интересуют вопросы власти и авторитета, в человеческих взаимоотношениях он уважает иерархию. О людях он судит по должностям, титулам, наградам и дипломам. Для него это самый естественный способ убедиться в профессиональной компетентности и надежности собеседника, и понять, может ли он ему доверять. Представители этого типа создают жесткие рамки, составленные из иерархий и приоритетов, от которых они и сами не могут отступить.

Человек правил

Серьезный, спокойный соматотроп стремится к контролю во всем – в поведении, в движениях, даже в игре. Он способен мгновенно поставить на место всех легкомысленных и беззаботных – никто не может противостоять силе его авторитета. Ваша глупость его даже не забавляет, он просто фиксирует ее, как и любую другую информацию извне. Соматотроп стремится все контролировать. Ведь в любой момент может возникнуть необходимость принимать решение и действовать. Откуда же он узнает, как правильно поступить? Чтобы владеть ситуацией, он должен все тщательно продумать. Его тяга к контролю порождает желание разложить все по полочкам, подсчитать и расставить по местам. Мир должен быть стопроцентно предсказуем. Форма, порядок и ритуал помогают эту предсказуемость удержать. Соматотропный тип – это человек правил и регламента, законов, законодательств и всевозможных соглашений.

“Вам посылка пришла. Вот она. Только я вам ее не отдам, потому что у вас документов нету... Раз посылка пришла, я должен ее принести. А раз документов нету, я не должен ее отдавать”. ©
Удивительное постоянство

Представители соматотропного типа предпочитают находиться в знакомых местах среди знакомых вещей и людей – так они чувствуют себя наиболее комфортно. Из дня в день они ходят по одному и тому же маршруту, покупают продукты в одном и том же магазине. Их потребность в постоянстве очень сильна. Поэтому они любят привычные формы, плохо приспосабливаются к новому, предпочитая опираться на свой наработанный опыт. Один раз создав представление о человеке или событии, соматотроп его не меняет, а если придется это сделать, то ему это будет

стоять большого труда. Точно так же он привыкает и привязывается к людям и вещам. Если вырвать соматотропного человека из привычной обстановки, это может привести к стрессу. Человек соматотропного типа будет придерживаться своей стратегии, действуя наверняка, проверенным способом. Его интересуют причины событий и явлений, и пока он не проведет их через свой жизненный опыт, он в них не поверит.

Стратегическое мышление

Соматотропы преклоняются перед фактом. В их глазах только факты имеют силу и могут подтвердить точность и рациональность принятых решений.

Такой человек проанализирует все аспекты проблемы и выработает стратегию ее решения. Он часами может прокручивать в голове то, что ему известно, пытаясь предугадать все возможные и невозможные варианты развития событий. Вспомните Шерлока Холмса! Неудивительно, что соматотропы любят все считать. Они измеряют, оценивают, сравнивают, накапливают данные. В подсчетах нет места страстям, эмоциям и бессмысленным желаниям. Помешать правильному мышлению такого человека может догматизм.

Одиночка

Соматотроп отгораживает себя от остального мира. Он делает это для того, чтобы лучше контролировать свой мир и иметь возможность быть автономным. Он находится в стороне, наблюдает и формирует стратегию управления людьми и событиями. Поэтому лучше всего такой человек чувствует себя в одиночестве или в компании другого соматотропа.

Наставлять и поучать

Такие люди любят давать наставления. Соматотроп готов советовать в любой ситуации: собираетесь ли вы покупать новую машину или выбираете место для отдыха. При этом совершенно неважно, есть ли у него самого машина или опыт поездок. Такой человек убежден, что лучше вас знает, что вам следует делать. Он всегда берет на себя роль судьи. Что вы бы ему ни говорили, он убежден, что разбирается во всем, даже если вы указываете ему на то, в чем он не прав. Он примет солидный, сосредоточенный вид, начнет важно кивать, выслушивая ваши соображения, милостиво позволит вам договорить до конца, а позже оповестит вас о своем высочайшем решении. Единственный верный план действий известен только ему, вам он поручает ту его часть, которую сочтет нужным, и не более.

Прирожденный руководитель

Рост представителей этого типа обычно выше, чем у других людей; они, как колокольня, возвышаются над всеми. Бог сделал так потому, что гораздо проще руководить теми, кто вынужден смотреть на вас снизу вверх. Соматотроп – истинный аристократ: все в нем, от размеренной поступи до обостренного чувства справедливости и желания подняться как можно выше по социальной лестнице, обеспечивает ему надежное место в обществе. Соматотропы нередко

добираются до самого верха, занимая посты руководителей общественных организаций, директоров компаний и даже становясь президентами (примеры – Шарль де Голль и Авраам Линкольн).

Педант

Представители соматотропного типа отличаются постоянством и консерватизмом. Очень сложно бывает убедить их в чем-то, они упорно стоят на своем. Им очень важна конкретика. Это пунктуальные и педантичные люди. Они ценят порядок, учет, дисциплину и очень организованны, весьма трудолюбивы и обязательны.

Стойкий оловянный солдатик

Сильное качество соматотропа – несгибаемая воля. Действительно, такой человек стоит на своем, как скала. Сильный соматотроп имеет определенную жизненную позицию и обладает внутренним стержнем. Природа дала ему твердость, устойчивость, терпимость. Однажды при мне на одного соматотропа эмоционально давили пятеро сильных и авторитетных людей, но как бы они его не убеждали, он все равно настоял на своем!

Экономия – залог богатства, или Сэкономленные деньги – заработанные деньги

Экономия и планомерная жизнь – девиз типичного соматотропа. Продукты он будет стараться покупать подешевле, обувь носить крепкую, стараясь за ней следить, чтобы носить как можно дольше. Пока вещь служит, соматотроп вряд ли ее выкинет, даже если она сломана. В мире соматотропа все траты только необходимые, пустых и ненужных трат нет. Если ему удалось где-то сэкономить, он очень рад!

Как найти общий язык

Вы найдете общий язык с соматотропом, если в разговоре будете использовать слова «план» и «система». С ним необходимо разговаривать языком интеллекта и логики. Хорошо, если ваша речь будет ясной и аргументированной, но без всякого намека на давление. Будьте терпеливы и выслушайте его доводы, как бы долго он их ни объяснял.

Психологическая характеристика

Основные качества соматотропа – педантизм, бескомпромиссность, беспристрастность.

Положительные черты:

- спокойствие;
- взвешенность;
- логическое мышление;

- сила воли.

Отрицательные черты:

- подозрительность;
- пессимизм;
- фатализм; • узость кругозора;
- прижимистость.

Часто это очень скупые и экономные люди. Низкое проявление соматотропных качеств – мрачность, нелюдимость, склонность к подавлению других.

Смертный грех соматотропа – зависть.

Воспитание сущности

Представителям соматотропного типа нужно учиться не экономить свои силы, а жить ярко и радостно! Однажды я порекомендовал такое одному соматотропу, и он спросил у меня с чего начать. «Начните с щедрости,» – предложил я. «В каких пределах?» – поинтересовался он. «Будьте щедрым чуть больше того, чем вы хотите, – ответил я ему – во всех сферах: деньги, помощь, время и т.д.» Мы встретились с ним снова через несколько месяцев. «Знаете, – сказал он – жизнь стала значительно приятнее!» Хорошо помогает в обезвреживании ограничений, идущих от сущности, занятие разными видами творчества. Шаблонность мышления можно преодолеть благодаря танцам. Тело и мышление связаны, гибкое тело – гибкое мышление. Старайтесь позволять себе хотя бы немного больше, чем вы планировали.

Знаменитые люди

Авраам Линкольн, Виктор Цой, Шарль де Голль, Георгий Лепс, Марлен Дитрих.

Взаимоотношения соматипов

Когда общаются люди, то на самом деле общаются гормоны. Мы даже не подозреваем, что мысли, эмоции и даже ощущения тела продиктованы нам гормонами.

В этой главе мы поговорим о том, как происходит взаимодействие разных гормонов между собой и как, используя знание о соматипах, можно найти свою половинку, узнать, что думает и как воспринимает жизнь ваш партнер. В общем, о том, как сделать более эффективным ваше общение с людьми.

«Половинки»

Есть три основные пары типов, идеально сочетающиеся друг с другом. Это настоящие половинки, имеющие прямо противоположные принципы существования. Как лед и пламень, небо и земля, Инь и Ян и т. д.

Вот эти пары типов: адреналиновый — инсулиновый, окситоциновый — тиреоидный, соматотропный — мелатониновый.

Остальные взаимоотношения между типами имеют свои особенности и могут быть хорошими, но половинками являются только эти вышеперечисленные типы.

Адреналиновый и Инсулиновый

Первая пара — это классические мужчина и женщина! Помните: «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»? Эти планеты (точнее, античные боги, с ними соотнесенные) с древних времен служат символами мужественности и женственности. Притяжение в этой паре самое большое. Именно адреналиновый и инсулиновый первыми из всех соматипов замечают друг друга. Отношения между ними являются самыми страстными из всех соотношений максимального притяжения. Истощив наконец свои силы в тяжелых трудах, адреналиновый тип стремится к сладострастным объятиям мягкой, умиротворяющей инсулиновой натуры. Отношения бывают бурными, потому что эти два типа настолько различны по скорости, уровню активности и по предпочтениям, что им бывает трудно понять друг друга и они даже могут этого не хотеть. Но сексуальное притяжение настолько сильно, что их все равно привлечет друг к другу. Адреналиновый тип труден для восприятия людей, как упоминалось ранее, т. к. склонен давить на них. Везде, где адреналиновый человек, там напряжение, и только инсулиновый тип может долго выносить его за счет очень высокой степени приятия этого мира таким, какой он есть, — с адреналиновой энергией. К тому же инсулиновому типу как раз и не хватает этой активности и напористости. Ему нравится, что рядом с ней находится источник такой огромной энергии. Такой двигатель, за который можно «зацепиться» и поехать. Инсулиновый всегда идет за адреналиновым, как ниточка за иголкой! Инсулиновый тип рядом с адреналиновым начинает ощущать себя более спокойно, ощущать себя защищенно. Он может замечать за собой увеличение жизненной активности. Адреналиновый же полностью очарован инсулиновой натурой! Рядом с инсулиновым человеком адреналиновый вдруг замечает, что ему не хочется куда-то бежать и ни с кем не хочется воевать! Он с удивлением обнаруживает за собой необычные качества! Становится добрым и спокойным, внимательным и заботливым! Такая перемена в себе адреналиновому типу по душе! Смотря на своего инсулинового партнёра, он восхищается человеком, который постоянно живет в мире красоты и доброты!

В беспредельной пассивности инсулинового типа он находит приют для своей буйной активности, неважно, насколько грубо она проявляется. Его энергия возбуждает и оживляет инсулинового, который, в свою очередь, вызывает у адреналинового типа прилив интимных эмоций, обращаясь к его грубой чувственности и потребности защищать. Поскольку адреналинового человека не останавливает апатия и пассивность инсулинового, их союз

порождает связи и брачные узы, исполненные великой страсти. Инсулиновый же тип рядом с адреналиновым чувствует себя защищенно, более спокойно.

Идеально, если адреналиновый в паре мужчина, а инсулиновая — женщина. Если же наоборот, то идеальную картину отношений могут нарушить несколько факторов. Основной из них — это модель поведения в обществе, сформированная для мужчины и для женщины. Мужчина — активный, женщина — пассивная. Мужчина легок на подъем, женщина стабильна. В паре, где женщина адреналиновый тип, а мужчина — инсулиновый, граница между женской пассивностью и мужской активностью будет не такой явной. В этом случае женщина может предъявлять к мужчине претензии, что он не соответствует модели мужчины, принятой в обществе. Кроме того, ее действительно может сильно выводить из себя его медлительность.

Однажды я консультировал женщину адреналинового соматипа. Я рассказал о том, какой мужчина ей подходит. Вам нужен, говорил я, мужчина красивый, спокойный и мягкий. Женщина, похоже, сразу считала тот тип, о котором я говорил (вспомнив, видимо, случаи из своего опыта), и воскликнула: «Зачем мне нужен этот флегматик?» Действительно, разница в скорости создает большую проблему для этой пары. Адреналиновый человек может выражать много негативных эмоций и терять энергию, пытаясь заставить инсулинового двигаться быстрее. А та, милое и доброе существо любого пола, может мило улыбаться и, в свою очередь, стараться успокоить адреналинового. Худшего варианта обращения с ним не найти. Ведь для него важно, чтобы дело делалось, а бездействие воспринимается как предательство его интересов. Для инсулинового же типа важно, чтобы все вокруг были довольны, чтобы была гармония и мир.

Еще одна проблема связана с возможным неприятием основных принципов друг друга. Инсулиновый может искренне недоумевать и пенять адреналиновому на то, что тот слишком грубый, слишком резкий, что он обидел человека. «Бедный» адреналиновый в этом случае может смотреть на инсулинового с большим удивлением. Ведь он ничего плохого делать не хотел, и где тот увидел резкость или грубость, ему не понятно. В свою очередь адреналиновый тип, привыкший к мягкости и заботе инсулинового в свой адрес, часто поддается искушению всю ее энергию направить только на себя. Инсулиновый же человек в силу особенностей своего характера может целый день бегать, помогая многочисленным родственникам и знакомым и чувствуя при этом себя довольным, а дома он увидит вечером адреналинового партнёра, который скажет: «Почему ты другим помогаешь? Ты мне помогай! Мне твоя энергия нужна!» Противостоять искушению пользоваться щедро предоставляемой энергией инсулинового соматипа сложно.

Мною замечена наиболее часто встречающаяся особенность взаимоотношений такой пары. Обычно, адреналиновый человек бегают, что-то делает; в случае просьб от инсулинового партнёра или просто обращений к нему он резко говорит или отмахивается, так продолжается несколько дней (недель), до тех пор пока инсулиновый тип не обидится. Это обычно «ошарашивает» адреналинового, какое-то время он продолжает действовать по инерции, так же как действовал, но потом, видя, что дело серьезное, в страхе потерять и с надеждой вернуть благосклонность инсулинового, извиняется и оправдывается. Но инсулиновый долго терпел и копил негатив, ему сложно с ним так легко расстаться. Адреналиновый же не может понять, почему партнёр дуется, — сам-то он отходит быстро!

В такой ситуации адреналиновому типу рекомендовано оставить инсулинового партнёра в покое, дать ему немного времени, и он все простит, если он опять не «натворит дел», ругаясь и крича на инсулинового. Если же удастся избежать подобных разногласий, то такая пара наполнит мир божественной гармонией, так как настоящие мужчина и женщина будут органично существовать, позволяя друг другу проявлять присущие им качества.

Соматотропный и Мелатониновый

Уже цитированный нами Пушкин ярко иллюстрирует отношения этих типов:

Но, получив посланье Тани,
Онегин живо тронут был: Язык
девических мечтаний В нем
думы роем возмущил; вспомнил
он Татьяны милой и бледный
цвет и вид унылый; и в
сладостный, безгрешный сон
Душою погрузился он.

Кому понравится «бледный цвет и вид унылый»?

Только соматотропу! Соматотропный тип во всем противоположен мелатониновому: он активен там, где мелатониновый пассивен, мужествен там, где мелатониновая натура женственна, общителен там, где она замкнута. Мелатонинового и соматотропного типов притягивает друг к другу именно то, чего не хватает в них самих, они чувствуют, что могут прекрасно дополнить друг друга. Их взаимоотношениям не свойственны бурные сближения и внезапные разрывы. Подобно отцу и ребенку, соматотропный и мелатониновый типы создают спокойную, устойчивую атмосферу, которая ассоциируется у нас с длительными, прочными семейными связями. Но это отнюдь не атмосфера пылкой любви и непринужденности. Именно такого рода привязанность часто объединяет мужчину-соматотропа и мелатониновую женщину. Но для женщины-соматотропа, с другой стороны, общение с мужчиной мелатонинового типа, возможно, окажется затруднительным. Его пассивность может разочаровать ее, холодность — оттолкнуть. Мягкость и скрытая интимность мелатонинового типа отвечают самым глубоким потребностям соматотропа, но в мире, где необходимо действовать, мелатониновый часто кажется нам медлительным и мало к чему пригодным.

Соматотропный тип притягивается к мелатониновому, они обычно взаимодействуют хорошо — если только соматотроп не слишком сильно проявляет свое доминирование. Если же это так, то в мелатониновом, скорее всего, проснется своеволие.

Отношения этой пары максимального притяжения похожи скорее на отношения родителя и ребенка. Соматотроп по-отечески заботится и защищает пассивного, похожего на ребенка мелатонинового типа. Связь между ними отражает принцип лидерства, существующий в семье: такие отношения не бросаются в глаза, но они между тем очень крепки и надежны. Соматотроп обладает стратегическим взглядом на вещи и способностью к планированию, а мелатониновый вполне доволен, когда ему предоставляют заниматься деталями.

Хотя соматотропы и мелатониновые часто образуют стабильные пары, когда женятся, у них скорее всего будут разные интересы и занятия. Мелатониновый обычно бывает домоседом, а соматотроп стремится организовать мир или ту часть его, которая находится в непосредственной от него близости. Если вы помните мультфильм «Ежик в тумане», то можете себе представить, как воспринимает мир мелатониновый тип. Все расплывчато, ничего не понятно. «Лошадка, лошадка», — кричит ежик, и вдруг из тумана появляется голова лошади, типичный соматотроп на вид, долговязая и худая. Лошадка все объяснит и из тумана выведет!

Мелатониновый тип тянется к четкому и организованному миру, который несет в себе соматотроп. Только его четкие слова, как одиночные выстрелы ружья, пролетают через мелатониновый туман, достигая цели. Когда мелатониновый тип волнуется и что-нибудь эмоционально переживает, соматотроп спокойно выслушивает и, когда мелатониновый выговорится, показывает ему выход из ситуации, подробно и логично объясняя причины возникшей ситуации и план поведения в будущем. На момент объяснения мелатониновому все станет понятно и ясно, и довольный этим, впрочем не показывая вида, он ретируется в свою комнату или другое уединенное место, чтобы еще немного попереживать, просто потому, что ему нравится переживать.

В следующий раз мелатониновый снова в подобной ситуации начнет переживать и волноваться, а соматотроп снова терпеливо объяснит. Так может происходить много раз. Если же от соматотропа исходит пожелание куда-то сходить или съездить вместе, мелатониновый этому сопротивляется. Потребуется многократное повторение просьбы, чтобы он наконец согласился пойти или поехать куда-нибудь. Мелатониновый тип — это существо, которое хорошо чувствует себя вечером и ночью, а соматотроп живет по распорядку. Поэтому он ложится спать раньше. Их биоритмы могут не совпадать, и это вызовет проблему, ведь соматотроп хочет подчинить своему распорядку окружающих, а значит, забрать у мелатонинового время наибольшего для него комфорта. Но пока у соматотропа есть терпение, все в этой паре будет хорошо.

Окситоциновый и Тиреоидный

Сочетание тиреоидного и окситоцинового соматипов символизирует наши социальные взаимосвязи, развитие и угасание дружеских привязанностей, здесь преобладает разнообразие, спонтанность и живость. Окситоциновый тип любит быстрого, очаровательного, похожего на ребенка тиреоидного. У них много общих интересов и сходных способностей, хотя окситоциновый пассивен и позитивен, а тиреоидный — активен и негативен. Оба могут быть талантливыми исполнителями, обоим нравится быть центре внимания, хотя они в этом скорее не соревнуются, а дополняют друг друга. Быстрый ум и восприятие тиреоидного уравновешиваются большой глубиной и широтой окситоцинового типа. Они выводят наружу лучшее друг в друге и при этом получают огромное удовольствие.

Эта пара максимального притяжения похожа на заботливую мамашу с очаровательным ребенком — это не такие страстные и бурные отношения, как у инсулинового и адреналинового типов. Окситоциновый обожает устраивать вечеринки, чтобы все знали, что им здесь рады, и чувствовали себя как дома. Тиреоидный обожает развлекаться и быть душой таких вечеринок. Оба этих типа привлекает искусство — их можно видеть в опере, на балете, в театре, прогуливающих в перерывах и демонстрирующих свои наряды (они оба обожают красиво

одеваться). Крупная, яркая окситоциновая дама в розовато-лиловом с пурпурным свободном платье с широкими рукавами, отделанном страусиными перьями, и щеголеватый тиреоид в безукоризненном смокинге — они явно прекрасно проводят время.

Они могут быть супругами, деловыми партнерами или просто хорошими друзьями, и оба получают в компании друг друга невообразимое удовольствие. Какими бы ни были их реальные отношения, они удобно себя чувствуют в их типовом соотношении «родитель—ребенок».

Представитель тиреоидного соматипа – существо, которое постоянно проказничает, комбинирует и выкручивается. Окситоциновый многое ему прощает, что бы тиреоид ни вытворял.

Окситоциновому нравится наставлять тиреоидного, и, когда у того активизируется беспокойство, сомнения и метания, присущие его соматипу, именно представитель окситоцинового соматипа широко и позитивно покажет, что этот мир создан для счастья и удовольствия! Какие проблемы? «Все легко!» — скажет окситоциновый, похлопывая тиреоида по плечу (даже не важно, что рука будет женская, а плечо мужское). Тиреоид, в свою очередь, полезен окситоциновому своей активностью и возможностью видеть негативные стороны вещей.

«Эй, тебе же это не выгодно! Они хотят обмануть!» — может шептать окситоциновому тиреоидный. И точно, могут, согласится тот. Окситоциновому нужна информация, чтобы он выстраивал свою тактику. Лучше тиреоида никто ему эту информацию не добудет.

«Быстроногий» тиреоид моментально выполнит поручения окситоцинового и отдохнет от своего постоянного беспокойства на его широкой груди.

МСГ и Инсулиновый

Прекрасное сочетание и красивая пара! МСГ позитивен и активен, инсулин позитивен и пассивен. В целом красивая и добрая пара. Инсулиновый тип заботится о МСГ и постоянно им восхищается, не ограничивая его независимость и самолюбие. А МСГ, в свою очередь, обожает ласковую и чувственную инсулиновую натуру, с которой так легко и приятно быть вместе! Цели у МСГ и инсулиновых похожи — радость, счастье и любовь всем людям! Инсулиновый человек при этом смягчает чрезмерную активность МСГ, гармонизируя пару в целом! Инсулиновый тип искренне гордится представителем МСГ! Мягкость инсулинового импонирует МСГ! Они оба отдают в окружающий мир больше энергии, чем получают извне! МСГ постоянно генерирует новые идеи и инициативы, вовлекая в их осуществление послушного инсулинового. «А теперь мы займемся вот этим», — заявляет МСГ, инсулиновый отвечает: «Хорошо». «Теперь вот этим», — вдруг переключается МСГ. «Хорошо, — ответит инсулиновый, — чем хочешь, тем и займемся». И ласково улыбнется! Инсулиновый тип тоже хочет нравиться окружающим, но МСГ он готов уступить, уйдя ради него в тень.

Пары хорошего взаимодействия

МСГ и Адреналиновый соматипы

Эта пара очень близка к парам идеального взаимодействия, эти люди почти половинки. У них прекрасная сексуальная совместимость, наполненная страстью и чувственностью. МСГ

облагораживает адреналиновую энергию, наполняя союз любовью и творчеством. Адреналиновый соматип восхищается своим партнером, но остается самодостаточным и независимым, не позволяя собой манипулировать. МСГ вдохновляет адреналинового на дела и добавляет радостного ощущения жизни. Мощная энергетика МСГ высвечивает в адреналиновом человеке все лучшее. Сам же он немного «заземляет» творческое начало МСГ и яростно его защищает. МСГ приучает адреналинового к красивой жизни, к внешнему блеску. Поэтому представителю адреналинового соматипа (если он мужчина) придется попотеть, чтобы пополнить семейный бюджет, создавая своей МСГ-спутнице стильную жизнь. В этой ситуации уступить должна женщина (МСГ или адреналиновая), ведь именно ее любовь способна растворить эго! Если адреналиновый тип — мужчина, то по отношению к такой женщине-МСГ он ведет себя как истинный рыцарь, уважая и ценя женщину за ее уступки. Женщина-МСГ в этом случае сможет открыть в своём адреналиновом спутнике многие новые положительные качества. Они, как в сказке, смогут прожить счастливую и долгую жизнь, если адреналиновый никогда не опустится до оскорблений в адрес МСГ и если они будут искать компромисс.

Проблема этой пары — борьба за лидерство. Адреналиновые люди, как и МСГ, самолюбивы, каждый хочет стать лидером. Они, скорее всего, будут бороться за звание главы союза. Соперничество может сильно испортить им жизнь. Это очень энергичная пара. Оба типа активны и деятельны. Адреналиновый тип более импульсивен, чем МСГ, хотя они оба постоянно в тонусе. Причем каждый из них хочет выразить себя в отношениях. Избыток энергии этой пары должен найти выход во внешней деятельности, которая, как правило, у этой пары имеется.

Адреналиновый и МСГ-соматипы имеют сходную энергию, поэтому взаимопонимание между ними очень глубокое, на уровне эмоциональном, энергетическом и интеллектуальном. Адреналиновый тип и МСГ проживают жизнь как близкие друзья и равноправные партнеры. Если они выбирают цель, то оба будут идти до конца, всячески поддерживая друг друга.

Окситоциновый и Адреналиновый соматипы

Окситоциновый и адреналиновый соматипы по-разному оценивают мир и реагируют на него: окситоциновый — положительно, а адреналиновый — отрицательно. Этим они дополняют друг друга. Окситоциновый не пытается изменить окружающий мир, а адреналиновый активно старается устранить недостатки в этом мире. Окситоциновый может хорошо взаимодействовать с адреналиновым, который участвует в его делах, работая много и плодотворно. Но между ними возможно и напряжение.

Если рассматривать пары противоположного пола, то это напряжение сублимируется в сексуальное притяжение, причем со стороны окситоцинового. Видя человека адреналинового типа, окситоциновый тянется к этому сгустку плотной энергии. Адреналиновый же, наоборот, при виде окситоцинового может испытывать негативные эмоции. «Ты что такой толстый и важный? Худей давай и скромнее себя веди!» Отсутствие дипломатичности у адреналинового создает проблемы в этой паре. Хорошо, что природное добродушие окситоцинового типа позволяет сгладить острые углы. Адреналиновые люди любят, когда им позволяют по-своему выполнять приказы, а окситоциновые именно так приказы и дают, создавая общее направление. Они рожают идеи, но у них мало напористости и энергичности. Зато эти качества есть у адреналиновых людей!

Для романтических отношений лучше, если окситоциновый тип – мужчина, а адреналиновый – женщина. В этом случае шансов на длительное и гармоничное взаимодействие больше. Так как это пара, где каждый обладает внутренним стержнем, т. е. уверенным взглядом на жизнь, для уменьшения конфликтности в паре лучше, чтобы мужской энергии в ней было меньше. Если же властная женщина окситоцинового соматипа начнет авторитарно руководить непокорным адреналиновым партнёром, дело вполне может кончиться рукоприкладством. Для бизнеса, наоборот, лучше, если адреналиновый — мужчина, окситоциновый — женщина, либо если оба мужчины. Избыток напряжения приводит к более быстрому достижению результата. Это лучшая деловая пара! В совместной работе они способны многого достичь.

Инсулиновый и Тиреоидный

Как и в случае окситоцинового с адреналиновым, в лице инсулинового и тиреоидного мы получаем пару с противоположными оценками и реакциями на этот мир. Инсулиновый тип реагирует на мир положительно, тиреоидный — отрицательно. Инсулиновый принимает мир таким, какой он есть, а тиреоидный пытается внести в этот мир изменения. Таким образом, негативность тиреоида уравнивает чрезмерную доброту инсулинового типа. К тому же подвижный тиреоид активизирует инсулинового человека. Он тормозит его и пытается направить его деятельность. Это моменты положительные. Отрицательным же моментом таких отношений является отсутствие в этой паре стержня. Инсулиновый тип не имеет четкой позиции по отношению к миру, а тиреоидный вообще эту позицию меняет сотни раз на дню! То с одной точки зрения посмотрит тиреоид на мир, то с другой — какая же правильная? Инсулиновый согласен с любой!

Такое гормональное взаимодействие создает трудности для развития этой пары, которые необходимо решать за счет развития в личности обоих качества уверенности. Обычно тиреоид переживает, мечется, а инсулиновый его успокаивает. Только тиреоид не успокаивается. Ему надо проблему решить, определиться в чем-нибудь, тут бы ему окситоциновый тип помог, все бы на свои места расставил, но инсулиновый таким инструментом не обладает. Хотя его душевность позволяет сгладить напряженность пары. Проблема может возникнуть потому, что тиреоид достаточно прижмист, а инсулиновый — расточителен! Тем более что он ищет стабильности, а тиреоид — крайне непостоянный тип.

Соматотропный и Адреналиновый

Адреналиновые люди очень хорошо могут уживаться с соматотропными. Соматотропы умны и наблюдательны, они учитывают особенности адреналиновой индивидуальности. Комбинация «соматотроп—адреналиновый» — активно воздействующая на окружающий мир пара. Соматотроп имеет стратегию, а адреналиновый тип способен действовать активно и быстро и достигнуть цели. Соматотропный тип — голова, адреналиновый — ноги. Прекрасная пара, если представитель соматотропного соматипа не занудствует, в мелочах пытаясь донести до нетерпеливого адреналинового его задачу. У соматотропа могут быть трудности в общении, если его доминирование пробудит в ответ властность в адреналиновом партнёре. Тем не менее этой паре недостает эмоциональности и чувственности, которую они могли бы получать от инсулинового или мелатонинового соматипов. Чаще всего кто-то из них (или оба) получают ее вне пары. Более естественно такое поведение для человека адреналинового

соматипа, соматотропы же более консервативны и пассивны. Еще одна проблема во взаимодействии этих типов заключается в разнице скоростей. Соматотроп медлителен, а адреналиновый быстр, и из-за этого несоответствия происходят конфликты. Адреналиновый человек эмоционально и резко покрикивает на соматотропа, заставляя его двигаться быстрее, что, впрочем, безрезультатно. Соматотроп все равно будет действовать по своему плану. Но такие попытки торопить могут принести паре немало душевных ран.

Хорошо, если оба, или хотя бы представитель адреналинового соматипа, поймут особенности друг друга и невозможность для соматотропа двигаться по-другому, тогда одна из главных проблем пары уйдет. Следующая проблема — споры. Соматотропный стоит на своем, адреналиновый — на своем, и договориться им трудно. Только мудрая способность соматотропного соматипа распределять обязанности может помочь в разрешении и этого напряженного момента отношений. Этот союз может иметь большой деловой успех.

Соматотропный и Тиреоидный соматипы

Хорошая, интеллектуальная пара. Тот и другой обладают любовью к рассуждению, что на первых порах способствует их сближению друг с другом. Тиреоиду нравится способность соматотропа систематизировать его мышление, упорядочивать мыслительные связи. А соматотропа привлекает информативность тиреоида, благодаря которой он, получив новую информацию, может построить очередную систему. В этом случае разница скоростей не создает напряжения в паре. Наоборот, тиреоидный тянется к состоянию уравновешенности, которое несет в себе соматотропный. Но когда не тянется, возникает конфликт. Тиреоидные люди любят все подвергать сомнению, в том числе и созданные соматотропами системы. Хорошо, если соматотроп использует тиреоидную критику для улучшения своих систем. Плохо, когда он авторитарно начнет заставлять принять его мнение как единственно правильное.

Соматотропному нравится худощавость тиреоида, тиреоиду — соматотропный рост и аристократичность. Только этой паре недостает широты кругозора. Оба себя ограничивают, что не позволяет энергии в паре течь свободно. Этой паре не хватает позитивного и легкого отношения к жизни, которое нужно развивать сознательно.

МСГ и Тиреоидный соматипы

МСГ и тиреоидный соматипы — довольно частая пара. Они имеют примерно одну скорость жизни. МСГ генерирует идеи, которые тиреоид с удовольствием поддерживает. МСГ с удовольствием помогает тиреоиду, высвечивает самое лучшее в нем. Тиреоидный человек воспринимает жизнь более позитивно и красочно. Он буквально едет на энергии МСГ, просто не препятствуя его инициативам. Проблемы могут возникать только тогда, когда МСГ начинает чересчур активно руководить тиреоидом. В этом случае он будет спорить и злиться. Обмен энергией в этой паре хороший. Тиреоидный и сам иногда претендует на роль светила, пытается изображать себя МСГ-соматипом. Эти попытки сначала умиляют настоящего МСГ, он может слегка «пожурить» тиреоида, но постепенно это вызывает у МСГ раздражение. Тиреоид не оправдывает возложенных на него ожиданий, не соответствуя МСГ по уровню энергии и тем, что постоянно играет по своим правилам. Такие отношения часто кратковременны — либо МСГ находит себе кого-нибудь более подходящего, либо тиреоидный сбегает туда, где проще.

Пары напряженного взаимодействия

Тиреоидный и Адреналиновый

Адреналиновый тип плохо совместим с тиреоидным. Это два самых быстрых типа, но их отношение к миру сильно отличается. Тиреоид склонен одновременно заниматься несколькими видами деятельности. Он может начать какое-то дело, тут же бросить его, чтобы позвонить по телефону, потом залезть в Интернет, потом продолжить дело снова. Такая неустойчивость внимания и нервозность тиреоидов напрягают адреналиновых людей. Они полностью концентрируются на цели, и им сложно переключаться. Хитрость и изворотливость тиреоидов раздражают прямолинейных адреналиновых людей. Тиреоиды же не могут устоять перед искушением обмануть адреналиновых и делают это без особого труда. Каждый стремится влиять на мир, но делает это по-своему. Тиреоид не верит в то, что адреналиновый действует честно и прямо. Он думает о том, что тот может скрывать, какие у него тайные мотивы. А адреналиновый ничего не скрывает. Если он хочет что-то скрыть, то вся его хитрость «шита белыми нитками». Он не понимает, почему тиреоид юлит, зачем ему эти игры, отнимающие время и энергию. Чаще всего между этими типами вражда — открытая агрессивность адреналинового и неявная враждебность со стороны тиреоида. Хорошо эти взаимоотношения представлены в мультфильме «Ну, погоди!». Адреналиновый волк гонялся за зайцем, который большей частью вел себя как истинный тиреоид.

Соматотропный и Эстрогеновый соматипы

Несмотря на напряженность, это довольно часто встречающаяся пара. Они подходят друг другу по скорости. Оба медлительные, флегматичные. В начале отношений напряжения мало, что может привлекать этих людей. Инсулиновый тип для соматотропного может явиться проблемой, так как этот пассивный тип вообще почти ничего не будет делать. Со многим соглашаться внешне, но не воспринимать внутренне. Инсулиновому типу сложно принять ограниченный и жесткий взгляд соматотропов на мир. Ему пойти в магазин и не купить того, что понравилось. Ведь инсулиновый мир состоит из маленьких радостей, которые человек делает себе сам. Соматотроп же перед походом в магазин попытается навязать инсулиновому листок со списком лишь жизненно необходимых продуктов.

— А шоколадку? — спросит инсулиновый.

— Шоколад вреден, и мы уже ели его на этой неделе, — может отрезать соматотроп.

Скорее всего, инсулиновый тип его не послушает. Мир инсулиновых создан из множества приятных вещей, и такой человек купит все, что хотел, за свой счет. Соматотропа такое положение вещей может вполне устроить, и тогда он может «усесться» инсулиновому на шею. Особенно остро встают противоречия в парах, где инсулиновый тип — женщина, а соматотропный — мужчина. Инсулиновой женщине хочется бегать и помогать, а домосед соматотроп будет заставлять ее сидеть дома. Инсулиновой особенно тяжело, ей придется

проявить чудеса терпения и принятия ситуации и соматотропа. К сожалению, это довольно распространенная пара, так как облик соматотропа — признанный идеал мужчины (высокий, стройный, уравновешенный, знает, чего хочет, и с чистыми ботинками), а женщины инсулинового соматотипа очень привлекательны для всех типов мужчин. Такая внешняя привлекательность может свести их вместе, но гармонии в таких отношениях не будет.

Вот, что написала мне одна инсулиновая дама про своего партнера-соматотропа: «Мне все время кажется, что у моего партнера совсем нет энергии и он как будто вечно "мертвый". Причем даже моя энергия его никак не оживляет, все уходит будто в черную дыру. Когда я ему мягко говорю об этом, он жутко злится и говорит, что это я его "вампирую". В итоге оба страдаем. И расстаться с ним как-то невыносимо трудно, он будто сковал меня в кандалы, из которых хрен вылезешь...»

Адреналиновый и Мелатониновый

Мелатониновый тип не может принимать решения и действовать так же быстро, как адреналиновый. Если адреналиновый будет настаивать, чтобы мелатониновый что-то сделал, тот сразу будет сопротивляться. Адреналиновый может общаться с мелатониновым и даже дружить с ним, если на него не давить и не злиться. Если адреналиновый учтет, что мелатониновому надо больше времени, чтобы успеть подумать, и свое пространство для комфорта, то они могут ужиться. Оба, и адреналиновый, и мелатониновый, — негативны. Этой паре недостает позитивизма. Очень бурная получается жизнь. Адреналиновый кричит, нервничает, а мелатониновый прячется, боится. Долго такое напряжение выдержать сложно. Союз более долговечен, если адреналиновый тип в паре имеет женщина.

МСГ и Соматотропный

Между этими двумя типами есть ярко выраженные противоречия. МСГ хочет быть в центре внимания. Он оценивает людей только по их отношению к нему. Он постоянно требует к себе внимания и ожидает поклонения. А соматотроп экономит на проявлении эмоций и чувств. МСГ — это свободный человек, он не любит обременять себя обязательствами и выполнять обещания. Он хочет прийти собственным путем к славе и успеху. МСГ в жизни всегда нужна некая игра, соматотроп же серьезен и не эмоционален, с таким не поиграешь!

Принцип МСГ — яркость, движение; принцип соматотропа — осторожность, ограничение. Движение в этом направлении хочет определять соматотропный тип. «Куда хочу, туда иду», — отвечает МСГ. Это индивидуалист и он сам решает, что и когда ему делать. А делать ясно что! Светить для людей! Быть в центре внимания! Это нужно МСГ-типу, а соматотропному нужен контроль над ситуацией, который МСГ обеспечить ему не может. Какая система, какой порядок?! Радуемся, зажигаем! Но соматотропному соматотипу сложно успокоиться, он будет продолжать пытаться влиять. Напряжение в паре постепенно приведет к разрыву.

МСГ и Мелатониновый

Разные, как Солнце и Луна, Инь и Ян — звучит красиво, выглядит ужасно. Совершенно противоположные принципы существования и взгляд на жизнь. МСГ любит день, мелатониновый — ночь, МСГ наслаждается солнечным днем, мелатониновому хорошо в дождь. МСГ хочет движения, мелатониновый — покоя. МСГ изменяет этот мир, мелатониновый

защищается от него, МСГ радуется, мелатониновый грустит. Все разное. В такой паре МСГ попытается помочь мелатониновому типу позитивно оценивать этот мир, чему мелатониновый станет активно сопротивляться! Даже найти друг друга таким людям сложно! Когда один спит, другой в это время на ногах. Борьба противоположностей — либо один, либо другой! У этих типов полное несоответствие представлений о жизни. МСГ — это действие, мелатониновый — чувство. Мелатониновый любит сидеть дома, а МСГ-типу надо быть в центре жизни. МСГ настаивает, мелатониновый либо протестует, либо смиряется. Обязательно вызовет проблему совместное пользование финансами. Если МСГ начнет тратить заработанное мелатониновым — будет скандал. Но при совпадении других параметров, кроме соматипа, такая пара может состояться. Тогда они могут для себя решить важную духовную задачу, совместить несовместимые вещи и принять принципы друг друга. Тогда они могут стать Богом. Ведь истина — посредине!

Спокойные пары

Соматотропный и Окситоциновый

Несмотря на совершенно разную энергетику, подобная пара вполне может существовать. Окситоциновый соматип дружелюбен, соматотропный спокоен. Они вполне могут договориться между собой и распределить свои функции, избегая напряженных моментов. Тем не менее тщеславный окситоциновый может не учитывать планов соматотропа. Ему не хватает терпения, соматотропное самоограничение и аскетизм вызывают раздражение. Соматотропу же претит желание окситоцинового получить все и сразу. Ограничить его не получится, так же как сделать более беспечным соматотропа, но договориться они могут. Чаще всего в таких парах окситоциновому типу приходится смиряться с постоянным или периодическим брюзжанием соматотропа. Этот союз может быть продуктивен на идеи, но одновременно сложен. Соматотропный тип для окситоцинового играет роль наставника, как, впрочем, и для всех. Окситоциновый вначале может уступать соматотропному. Его стабильность и конкретность вызывают уважение у соматотропа. Образ жизни этих соматипов сильно отличается. Они будут спорить как в быту, так и по различным социальным и духовным вопросам.

Окситоциновый и Инсулиновый

Окситоциновый тип любвеобилен, и инсулиновый человек вполне может оказаться его парой. В подобных взаимоотношениях мною замечена интересная особенность: покладистый в парах с другими соматипами, именно с окситоциновым инсулиновый человек проявляет свое недовольство. Ему не нравится его пассивность. Мужчина или женщина инсулинового соматипа выговаривают окситоциновому, что тот слишком пассивен и не держит слова! Этой паре не хватает активности и более объективного, не такого радужного взгляда на жизнь. Но они вполне сносно могут быть вместе. Почему именно инсулиновый недоволен в этих взаимоотношениях? Очевидно, он не может простить отсутствие в другом человеке активного начала, за которым можно идти. Окситоциновый обычно обеспечивает высокий уровень благосостояния, но, видимо, не только это нужно инсулиновому типу. Непостоянный, ветреный окситоциновый и стабильная, консервативная инсулиновая натура имеют мало точек для соприкосновения. К

сексу у них тоже разный подход. Для инсулинового важна нежность и мягкость, а для окситоцинового — раскованность и «количество раз». Инсулинового со временем может начать раздражать несоблюдение партнером данных им обещаний. Окситоцинового же утомляют неизменность ритма жизни и инертность инсулиновых. Окситоциновому сложно смириться с тем, что инсулиновый не является исполнителем его воли.

Инсулиновый и Мелатониновый соматипы

Это удивительно пассивная пара. По нашим наблюдениям, она существует до того момента, пока на горизонте не появится какое-нибудь активное начало в лице адреналинового или соматотропного человека, который и положит конец этим отношениям. Такие люди просто спокойно существуют рядом, словно увеличивая пассивность друг в друге. Мелатониновому нравится уравновешенность инсулинового и его умение создавать вокруг себя атмосферу уюта и спокойствия, в которой мелатониновый чувствует себя комфортно. Инсулиновому в мелатониновом нравятся любовь к дому и романтизм. По духу пара «инсулин + мелатонин» больше похожа на взаимоотношения брата и сестры. Единственной причиной ссоры в такой паре могут стать затаенные обиды, которые, накопившись, могут вызвать много негативных эмоций и спровоцировать скандал. Они любят друг другу угождать, что может развить у них неуверенность в себе и впоследствии взаимные претензии. Но в случае развода мелатониновый и инсулиновый люди останутся друзьями и будут продолжать общение.

Окситоциновый и Мелатониновый

Пара, которая вполне может ужиться друг с другом. Окситоциновому в ней не так уж плохо, а вот мелатониновому приходится напрягаться, когда окситоциновый заваливается к ней толпой друзей и тянет веселиться. Жизнь этой пары достаточно сложная. Этот союз возможен, если оба типа научатся уступать. В случае совместной жизни, скорее всего, у них возникнет непонимание по поводу расхода денег. Окситоциновый тип расточителен. С мелатониновым же такое случается крайне редко. Хотя сострадание мелатонинового и его чувствительность, сочетающиеся с открытостью и искренностью окситоцинового соматипа, улучшают жизнь пары. Окситоциновый может не принимать капризность мелатонинового, воспринимая его претензии как попытку его ограничить. Зато победы окситоцинового типа мелатониновый воспринимает как свой собственный успех. Со стороны окситоцинового, вероятно, будут измены. Каждый из этих типов по-разному переживает любовь. Окситоциновому надо постоянно успокаивать мелатонинового и стараться больше времени проводить партнером. Ему придется ограничить себя.

Мелатониновому типу не хватает ощущения эмоциональной близости в отношениях. Этой паре недостает активной энергии, которую, скорее всего, им придется набирать извне.

Самые плохие пары

Тиреоидный и тиреоидный

Тиреоиды друг к другу тянутся, так как им вместе интересно и всегда есть о чем поговорить. Но они будут друг от друга уставать, заговорят друг друга до смерти, запутают, не решив ни одного вопроса. В таких случаях одному из тиреоидных людей придется сдерживать себя и постоянно слушать собеседника, что будет стоить ему поистине нечеловеческих усилий и может привести к полному блокированию сущности. Так как тиреоидный тип — негативный, паре просто катастрофически не будет хватать позитивного взгляда на жизнь.

МСГ и МСГ

Люди МСГ-соматипа замечают друг друга в толпе. Поэтому они часто и вступают в союз друг с другом, ведь между ними очень хорошее взаимопонимание. Правда, может начаться соперничество по поводу того, кто же ярче? Кто должен светить? Или кто больший ребенок? Чаще всего они и начинают знакомство, показывая друг другу, кто круче. Но это уже позиция эго, которая, как известно, далека от настоящей любви. Союз двух МСГ может стать для них хорошей духовной практикой при условии, что они идут путем сознательного духовного совершенствования. Такие люди многого могут достичь! Но на деле это союз двух эгоистов, им очень плохо будет вместе, они постоянно будут выяснять, кто ярче, кто лидер, и ни один не захочет уступить, постоянно будут конфликтовать и ругаться!

Мелатониновый и мелатониновый

Мелатониновый тип — пассивный тип. Это два пассивных человека, к тому же они одиночки. Если уж они вместе и сходятся по интересам, то избыток негативизма в этой паре может сильно отравить им жизнь. Только совместное дело может какое-то время поддержать на плаву этот союз.

Инсулиновый и инсулиновый

Наиболее часто встречаемый союз. Им нравится обходительность, мягкость и доброта друг друга. Как правило, этот союз может просуществовать долго, до появления третьей силы. Она приходит обычно в лице появившегося на горизонте адреналинового соматипа, который берет инсулинового за руку и уводит за собой.

Адреналиновый и адреналиновый

Это пара спортсменов. В ней избыток активной и негативной энергии, которая находит выход либо в совместных спортивных занятиях, либо в ссорах или даже драках между собой. Два адреналиновых человека могут быть в мире, только если бьют третьего! Этот союз — водородная смесь, чуть искра — и все! Взрыв! Поломанные кости, разорванные мышцы, выбитые зубы и разбитые носы.

Окситоциновый и окситоциновый

Тоже часто встречающаяся пара. В этом случае придется решать, кто больше руководитель. Как правило, придется ущемлять свою сущность женщине. Пара кажется довольной, однако в ней

мало эмоционального комфорта. Глаза у партнеров не блестят. Об этой паре говорят: «Два медведя в одной берлоге не уживутся» — и этим все сказано.

Соматотропный и соматотропный

Эта пара на первых порах находит много точек соприкосновения. Оба любят планировать, могут договариваться и распределять совместный бюджет. Однако от этой пары просто веет холодом! Постепенно между партнерами будет вырастать стена, и со временем они станут совершенно чужими. Хотя такой союз может продлиться и всю жизнь.

Познание себя

Научившись распознавать соматипы и предсказывать их характерные реакции, вы обнаружите, что такая информация очень полезна. Ею можно пользоваться как применительно к самому себе, так и для лучшего понимания других людей. Как только вы поймете, что, по сути дела, все ваши ограничения, слабости и недостатки — это не такие вещи, за которые вас можно винить, большинство из вас почувствуют, как с плеч падает груз вины, который вы несли, может быть, большую часть вашей жизни. Если вы мелатониновый, то вы не можете быть общительным и эмоционально открытым, как бы другие ни побуждали вас к этому и как бы вы ни старались им угодить. Если вы соматотропный, то вы не можете перестать систематизировать и структурировать этот мир. Если вы инсулиновый, то вы не можете стать агрессивным и напористым, как бы сильно ни хотела этого ваша мать. Постепенно вы поймете также, что ваши способности, умения и достоинства, которыми вы так гордитесь, — это не ваше достижение. Если вы мелатониновый тип, то вы не можете принимать похвалы за вашу способность к мельчайшей проработке деталей, которая дает вам возможность аккуратно выполнить работу. Если вы адреналиновый, то вы не можете принимать похвалы за вашу активность. Если вы окситоциновый, то у вас нет причины гордиться вашими талантами и способностью находить общий язык со всеми. Душа тем больше освобождается и расцветает, чем больше мы понимаем человеческие типы и их механическую работу, отбрасывая через это понимание иллюзию личности. Именно отделяясь от своей механичности, воспринимая ее как автоматическое проявление, мы приходим в свою истинную реальность, где мы являемся не наблюдаемым, но наблюдателем — где мы можем просто быть. Поняв свой собственный тип, мы можем приблизиться к цели мудрого человека — «ни хвалы, ни вины».

Почему люди с одинаковой сущностью могут быть такими непохожими

Личность

Разные условия существования и воспитания, влияние различной социальной и культурной среды дают и многообразие проявлений типов. Человек, воспитанный в кавказских горах, сильно отличается от человека, воспитанного в русской деревне. Это ни хорошо, ни плохо, просто поразному, как север и юг, холод и тепло. С детства прививается разное мировоззрение, разные традиции. Также будут различны люди, выросшие в разной социальной среде. Человек, выросший в семье работников культуры, смотрит на жизнь немного по-другому, чем человек из

семьи лесников. Поэтому отношения легче построить с человеком из своего культурного и социального слоя.

Развитие индивидуальности

Наша индивидуальность — это воспитанная сущность. Очень важно ее развить, ее лучшие стороны, которые помогут жить гармонично и выполнить свое предназначение. Но также важно развивать и другие энергии, которые слабо в сущности проявлены, чтобы ее гармонизировать. Например, сущность инсулинового соматипа очень мягкая и в противовес этому качеству ему надо развивать в личности качества жесткости.

Новые энергии не только помогут расширить диапазон возможностей человека, наполнить жизнь яркими эмоциями и впечатлениями, но и сделают человека самодостаточным и независимым! В разных жизненных ситуациях нужны разные энергии: ярости, милосердия, мужества, гибкости и другие. По сути, эти энергии являются разными проявлениями наших «я». У всех этих «я» свои задачи и цели. Так как все во Вселенной имеет две стороны, то и каждая энергия в теле имеет свою противоположную половинку: радость — грусть, сострадание — жестокость. Чтобы сохранялась гармония, человеку важно развивать обе ипостаси энергии, а не только одну. Обе крайности не хороши — ни когда человек слишком яростен, ни когда он слишком мягок. Важен баланс. К сожалению, нас с детства учат, что есть черное, а что есть белое. За хорошие, по мнению взрослых, проявления хвалят, а за плохие — ругают, а это приводит к блокировке тех или иных необходимых для жизни энергий. Человек может даже и не знать о существовании определенных видов энергии в себе или, тщательно их подавляя, скрывать. А ведь некоторые из них могут быть крайне необходимы для полного раскрытия себя, а также для того, чтобы сделать тело здоровым и жизнь наполненной. Подсознательно человек все равно недостающие энергии будет притягивать в свою в жизнь. Рядом с ним будут появляться люди, у которых необходимый вид энергии присутствует. Нельзя говорить, что одна сторона медали хороша, а другая никуда не годится.

В разных культурах разные качества считаются хорошими — на востоке больше ценится хитрость, тогда как на западе в цене прямолинейность. Так формируются стереотипы мышления и происходит отождествление с определенными представлениями о себе, теми «я», которые мы развивали под влиянием общества. Многие приписывают себе то, что они хотят о себе думать, но на деле эти мысли могут абсолютно не соответствовать действительности. Человек может даже не осознавать процессы, которые им управляют, но называть себя сознательным.

Может сформироваться «я» кого угодно — «гиперответственного человека», «заботливой матери», «завоевателя». При этом сущность может быть задавлена и мы будем видеть только то, что показывает нам самое развитое «я» человека. Инсулиновый «начальник» будет на вид жесток и нетерпим, адреналиновый «подкаблучник» может казаться скромным и зажатым. В таких случаях сущность у человека на людях проявится, только если ее спровоцировать или возникнет экстремальная ситуация.

Чтобы понять, какие энергии, помимо сущности, руководят вашей жизнью, ответьте себе на простой вопрос: каким «я» вы руководствуетесь, принимая то или иное решение? Возможно, это

позиция лидера, жертвы, мамы, подчиненного или отца, ребенка, бунтаря или кого-то еще. Тогда станет понятно, какие качества (энергии) при этом в вас включаются. Если вы ответили с позиции «мамы», то, скорее всего, в

вас сильны энергии опеки, любви и беспокойства. Противоположные этим энергии — отрешенности, безразличия и умиротворения, скорее всего, в вас будут проявлены слабее. Если вы ответили, что с позиции «хорошего человека», то, скорее всего, вы будете считать, что ярость, противоположность мягкости, это плохо.

Поведение соматипов в романтических отношениях

Типичное поведение мужчин-МСГ в романтических отношениях

МСГ проявляют инициативу при знакомстве, но иногда создают благоприятные обстоятельства для того, чтобы дама могла сделать первый шаг. Мужчины-МСГ прекрасно понимают женскую психологию и просто обожают всех женщин. Они редко ограничиваются одним романом. Женщины к ним так и льнут, ведь МСГ не только хороши собой, но и веселы и легки в общении. Мужчина-МСГ постоянно играет и дурачится. Он умудряется создать такую непринужденную атмосферу радости и веселья, что является поистине подарком для каждой женщины. Даже при расставании с ними у женщин остаются только хорошие воспоминания. Мужчина-МСГ — всегда лидер в отношениях; любые попытки ограничить его свободу и привязать к себе заканчиваются тем, что мужчина просто уходит, как Солнце за горизонт. И вероятнее всего, женщина-узурпатор его больше никогда не увидит. МСГ редко дают второй шанс. Если вам все же повезло, помните, что представители этого типа по-своему злопамятны, и будьте настороже. Получать все, позволяя взамен женщине быть рядом с ним, — тайная мечта МСГ, но обычно представители этого типа все же соглашаются на некоторые уступки. Ваша хитрая манипуляция может увенчаться успехом, но попытки открыто оказывать давление неизбежно приведут к разрыву.

Типичное поведение женщин-МСГ в романтических отношениях

Проще всего завлечь и соблазнить именно женщину-МСГ: она нуждается в постоянном восхищении, поэтому даже самую грубую лесть принимает за чистую монету. Самое страшное для нее — отсутствие внимания. К ней в полной мере относятся слова А. С. Пушкина: «Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей!» Для женщины-МСГ главное в отношениях — она сама! На первых порах знакомства одним из важных моментов является желание ни в коем случае не уронить своего достоинства, чтобы, не дай Бог, не принизить себя. Поэтому, если ей кажется, что партнер ее недооценил или над ней посмеялся, она замыкается и пропадает до тех пор, пока не придумает, чем можно поразить его. Даже если партнер прихвастнул, она найдет, чем его затмить, не гнушаясь самым невероятным вымыслом. Любые отношения для женщины-МСГ (а с мужчиной особенно) — это возможность порадоваться и поиграть от души, особенно в начале. Ей главное, чтобы ее ценили и любовались ею! Никто так сильно не вкладывается в своего партнера, как женщина-МСГ, ведь по ее партнеру судят о ней! Такая женщина с помощью своей энергии способна сделать из студента президента.

Типичное поведение мужчин мелатонинового соматипа в романтических отношениях

Мужчины мелатонинового соматипа — существа застенчивые. Они способны заводить новые знакомства лишь при самых благоприятных обстоятельствах и при помощи своих друзей. Они частые гости сайтов знакомств. Для того чтобы быть уверенными в том, что женщина их не обидит и не обманет, они будут задавать миллион разных вопросов и готовить пути отхода в случае неудачи. Часто они проявляют завидную изобретательность, чтобы получить какую-то информацию о заинтересовавшей их женщине. Для них в отношениях важна чуткость и надежность. Забота и защита у них в приоритете. Даже на пустом месте они могут устроить женщине истерику, которая закончится так же неожиданно, как началась. Люди мелатонинового типа ценят маленькие знаки внимания и способны баловать свою избранницу милыми сюрпризами. Уже с начала знакомства они настроены на серьезные отношения. Избраннице мелатонинового мужчины придется смириться с тем, что у него есть секреты — они могут быть совершенно безобидными, но если их раскроют, для них это будет полная трагедия! Даже после того, как чувства угасли, если партнер мелатониновый, отношения могут существовать еще очень долго, так как представители этого типа инертны и не любят принимать решения. Они не сопротивляются обстоятельствам, когда дело идет к расставанию, — им проще смириться с тем, что кажется неизбежным, чем бороться.

Типичное поведение женщин мелатонинового соматипа в романтических отношениях

Мелатониновые женщины ценят в отношениях мир и покой не меньше мелатониновых мужчин, поэтому при выборе партнера мотивация «мне с ним очень хорошо и спокойно» или «он меня успокаивает» является зачастую основной. Они ждут, что придет их герой, который объяснит этот сложный мир, возьмет за руку, поведет за собой, и тогда в душе воцарится равновесие. Очень важно, чтобы от мужчины исходило ощущение силы и спокойствия. Мужчина должен стать и мужем, и отцом. Женщины мелатонинового соматипа мечтательны, и поэтому их может привлечь мужчина необычный, интересный, который даст им повод о нем повздыхать и помечтать. Поскольку мелатониновые люди подозрительны и стремятся к стабильности, они периодически могут ни с того ни с сего устроить мужчине истерику! И даже когда отношения только завязываются, могут требовать от партнера какой-то конкретики относительно будущего их отношений. Это они делают потому, что очень боятся открыться и почувствовать боль. Если отношения не являются стабильными, проверенными временем, женщины бывают придирчивы, подозрительны и ревнивы. Каждый взгляд, слово и действие партнера будут вызывать в них подозрение, из-за этого они могут устраивать истерики и пытаться скрупулезно выяснить с партнером все недомолвки и неясности. Как только отношения установятся, женщина мелатонинового типа на какое-то время успокаивается, но ненадолго. До конца их не может понять ни один человек!

Особенность мелатониновых людей — они обладают качеством преданности! Если кому-то они доверились, открылись, то становятся верными спутниками и соратниками (как Крупская, например, все время была вместе с Лениным), и эта преданность становится сильнейшей привязанностью. И разрыв взаимоотношений для мелатонинового соматипа — очень болезненное дело, душевные муки от которого могут сопровождать их многие годы. Но таких людей, которым они могут быть преданы, очень мало — единицы.

Типичное поведение мужчин тиреоидного соматипа в романтических отношениях

Тиреоиды очень общительны и заводят знакомства легко и непринужденно. Атмосфера легкого флирта воцаряется везде, где появляется тиреоид. Его «фишка» — это вечеринки, на которых легко завладеть вниманием понравившейся особы и явить себя во всем великолепии. Прежде всего тиреоид ищет интересного партнера, с которым есть о чем поговорить. Тиреоидный человек постоянно испытывает отношения на прочность: будут ли прощаться его маленькие и большие шалости, он не успокоится, пока не выяснит, что именно ему готовы простить.

Если тиреоид влюбился, разбить его сердце очень просто, так как он быстро привязывается к партнеру, буквально растворяется в нем. Тиреоидный соматип всегда пытается предугадать действия партнера и беспокоится о всяких мелочах. Представители этого типа умеют казаться лучше, чем они есть, и часто пользуются этим. С тиреоидами не так просто окончательно порвать отношения, они будут возвращаться к вам вновь и вновь.

Типичное поведение женщин тиреоидного соматипа в романтических отношениях

Девушка-тиреоид стремится к разнообразию в отношениях. Они для нее способ познания мира. Ее общительность привлекает к ней мужчин, и она имеет большой выбор для романтических отношений среди своих знакомых. Тиреоидная женщина может одновременно вести отношения с несколькими мужчинами, не заходя в этих отношениях особенно далеко. Ей нравится манипулировать мужчинами, испытывать на них свои чары, уловки обольщения. Она постоянно сомневается, того ли она выбрала. На всякий случай тиреоидная женщина старается закинуть сети на всех подходящих мужчин. Она непостоянна в мыслях и в отношении к избраннику. То он ее устраивает, то ничего хорошего от него не жди. Главное, чтобы это давало ей повод поговорить о нем с подругами и друзьями. Девушки тиреоидного соматипа не делают тайны из своих отношений. Наоборот, они обсуждают своих партнеров с подругами, сравнивают свои отношения и отношения других людей. Тиреоидная женщина увлекается мужчинами часто, но погружается в чувства не глубоко, скорее ей любопытно: что же будет дальше? Как прореагирует на ее новый роман бывший возлюбленный, что скажут подруги? Ой, как интересно! Для тиреоидной девушки важно, чтобы отношения развивались, не стояли на месте. Партнер должен постоянно удивлять ее и поддерживать интерес к себе. Обвиненная в измене или в далеко зашедшем флирте, тиреоидная будет отпираться до последнего, отрицая и подвергая сомнению даже очевидные факты. Часто она пристаёт к своему партнеру с рассказами о переживаниях и страхах, иногда может довести его до белого каления мелкими придирками по любому поводу. Тиреоидная женщина постоянно вытаскивает своего партнера на вечеринки и разные собрания. Совместное общение с другими людьми для нее обязательная часть отношений. Однако никто не может подладиться под партнера лучше, чем тиреоидная. Ее способность учесть все его желания и интересы поистине удивительна! Даже когда отношения закончатся, тиреоидная девушка всегда остается в курсе того, что происходит у бывшего возлюбленного. Она продолжает с ним общаться как ни в чем не бывало.

Типичное поведение мужчин инсулинового соматипа в романтических отношениях

Инсулиновому мужчине удобнее знакомиться там, где это делать прилично и уместно. Он не станет приставать к понравившейся женщине на темной улице или завязывать отношения во время деловых встреч. Он уверен, что перед ним не устоит ни одна женщина, и сразу начинает размышлять о том, нужна она ему или нет. Если инсулиновый не закомплексован, то у женщин против него нет противоядия! Ухаживают инсулиновые мужчины настойчиво и упрямо и часто добиваются своего. Чаще всего инсулиновый мужчина — это настолько приятный человек, мило улыбающийся и мягко ведущий беседу, что женщины сами знакомятся с ним. Особенно если это женщина адреналинового соматипа! В этом случае в начале отношений адреналиновая женщина может «отшить» подошедшего к ней инсулинового, а потом подумать: «Что это я, парень вроде хороший?! Эй, иди-ка сюда!» И парень послушно подходит. Представители этого типа не любят сложностей и не нарушают общепринятых норм и правил. Именно поэтому они не часто встречаются с замужними женщинами. А не встречаться с несколькими девушками сразу могут только из-за лени. Решение о разрыве отношений дается инсулиновым мужчинам нелегко, они будут долго терпеть, но если уж решили уйти, то обратно, скорее всего, не вернуться.

Типичное поведение женщин инсулинового соматипа в романтических отношениях

Для инсулиновой женщины отношения — это повод во всей красе проявить свою сущность! Это же возможность кого-то любить и излить на него свою заботу! В отношениях они ценят ласку и нежность. Инсулиновые женщины обожают целоваться и готовы делать это беспрерывно, если только не возьмет верх природная застенчивость. Инсулиновая девушка не станет докучать избраннику просьбами или звонками, боясь его обидеть или излишне напрячь.

Ей достаточно просто любить и знать, что он тоже разделяет ее чувства, если, конечно, она не очень

эгоистична. Инсулиновые женщины редко изменяют. Они не делают этого в силу застенчивости и природной пассивности, а также из-за страха потерять стабильность. Женщина инсулинового соматипа способна долго терпеть проявления не уважения, но ее снисходительность имеет предел. В конце концов она может обидеться и даже уйти. Но если проявить упорство, то после долгих уговоров она вернется и все будет по-прежнему.

Типичное поведение мужчин адреналинового соматипа в романтических отношениях

Такой человек решителен и напорист в начале знакомства. Для него это возможность одержать победу. Любимый способ ухаживания — это поднять избранницу на руки и таскать; не менее привлекательно набить кому-нибудь физиономию при девушке, преподнеся это как подвиг. Это самый распространенный для адреналиновых способ демонстрации своей силы. В начале отношений его не остановят никакие препятствия. Избранница такого человека может жить в другой стране, быть замужем или даже монахиней — он все равно станет ее добиваться. Если необходимо, адреналиновый мужчина готов драться с множеством людей за свою девушку, даже если это ее родственники. Когда он завоеует одну девушку, то готов сразу броситься на покорение другой. В нем очень силен инстинкт завоевателя. Чтобы его удержать, надо стать для него надежным тылом. Создать такой эмоциональный уют, при котором он сможет отдыхать после изматывающих битв с миром. Если женщина начинает воевать с адреналиновым

мужчиной либо опускается до оскорблений в его адрес, в этом случае она может получить неадекватный по силе ответ! Это верный способ быстро закончить отношения с представителем адреналинового соматипа. Уметь правильно построить отношения с ними удастся лишь самым мудрым особам, наделенным к тому же завидными артистическими талантами и еще большим запасом доброты.

Типичное поведение женщин-адреналинового соматипа в романтических отношениях

Адреналиновая женщина — импульсивное и открытое существо. Она любит в отношениях честность и прямоту. Ее взгляд на отношения близок к мужскому, но она остается женщиной. Если она хочет секса и рядом есть объект, который не против им заняться с нею, то ее ничто не остановит. Интересно, что после сексуальных отношений, когда других женщин переполняют сентиментальные чувства, женщина адреналинового соматипа может легко уйти, даже не прощаясь и не обернувшись на мужчину. Было и было, пустяки, так сказать, дело житейское. Она может с легкостью изменить своему партнеру. К сексу она относится скорее по-мужски, и физическую измену может за измену вовсе не считать. Если она изменит партнеру, у нее, возможно, хватит здравого смысла ему самой в этом не признаться. Если же он сам ее об этом спросит, то, скорее всего, она честно ответит, как все было. Адреналиновая женщина, подобно МСГ, так же вкладывается в отношения и стремится помочь своему мужчине добиться целей, но ее мотивация при этом не столь эгоистична, как у МСГ. Для нее партнер — это скорее объект для направления своей активной энергии.

Типичное поведение мужчин окситоцинового соматипа в романтических отношениях

Окситоциновые мужчины знакомятся с красивыми женщинами на праздниках, спортивных мероприятиях, вечеринках, то есть там, где люди веселятся, радуются и не озабочены проблемами. Такой мужчина настроен на легкие, ни к чему не обязывающие, «без заморочек» отношения, о чем обязательно сообщит девушке до начала отношений. Окситоциновый мужчина может попасть в сети любви незаметно для себя. Отношения идут своим чередом, и он совершенно естественно влюбляется. Таким мужчинам кажется, что они хорошо разбираются в людях, а на самом деле слишком доверяют первому впечатлению. Из-за этого они могут совершить ошибку в выборе и связаться с совсем не подходящей им женщиной. Мужчина окситоцинового соматипа всегда настроен на отношения, наполненные радостью и удовольствием. Он старается сделать их такими при любых обстоятельствах. Окситоциновый мужчина спокойно воспринимает трудности в быту, его не остановит разница в общественном положении, также он закрывает глаза на разницу в мировоззрении. Он готов простить и многие недостатки воспитания. Не простят они только женщину, которая часто обманывает или ведет себя оскорбительно в отношении окситоцинового. Однако его сердце легко растопить искренним раскаянием и просьбой о прощении.

Типичное поведение женщин окситоцинового соматипа в романтических отношениях

Возможно, девушка окситоцинового типа – самое любвеобильное существо в мире. Она любит все типы мужчин и способна в каждом мужчине увидеть что-нибудь хорошее. «Гулять так гулять!» Женщина такого типа открыта для всех приключений и радостей жизни. У нее множество знакомых, с которыми она весело проводит время. Даже если отношения складываются не очень гармонично, она предпочитает видеть в них только позитивные моменты. При этом она способна очень мудро выстраивать отношения, поддерживая своего мужчину и вдохновляя его. Женщина окситоцинового соматипа даже готова уйти в тень в плане социальном, но только в том случае, если ей позволят властвовать в какой-либо сфере, где она будет единоличным правителем, например в сфере быта или в воспитании детей.

Типичное поведение мужчин соматотропного соматипа в романтических отношениях

Соматотропы с осторожностью начинают свои романы. Они присматриваются к партнеру, находят с ним точки соприкосновения, схожие цели и взгляды на жизнь. Для них важна принадлежность к одному социальному и культурному слою. Соматотропы предпочитают завязывать знакомства «в своем кругу» — через друзей, там, где учатся или работают, в компании, на днях рождениях и праздниках. Они очень сдержанны, и их действия отличает систематичность, поэтому нередко они берут свою избранницу «измором». Чаще всего соматотропы полностью контролируют отношения и, как кукловоды, дергают свою избранницу за ниточки. Как правило, с холодной головой наперед просчитывают действия партнера. Однако хотя бы раз в жизни соматотропный мужчина попадает в чужие сети и отпускает все возможные тормоза, отдаваясь нечаянно нагрянувшей любви, презирующей все рамки, традиции и барьеры. Такие чувства заставляют его лишиться предсказуемости, отказаться от собственных привычек, нарушают стабильность жизни и уверенность в завтрашнем дне и оказываются сложным испытанием для соматотропа. И все же консерватизм натуры побеждает. Соматотропный мужчина никогда не доверится женщине, пока все не взвесит: степень ее надежности, постоянство своих чувств, способность стать хорошей женой и матерью, — пока не проверит отношений временем. Соматотропы ответственно относятся к своей жизни и не собираются рисковать, даже если сердце объято страстью. Если мужчина соматотропного типа разочаровался в женщине, он постепенно подведет отношения к логическому завершению. Однако чаще всего женщинам сложно избавиться от соматотропов!

Остерегайтесь селить мужчину соматотропного соматипа у себя дома. Привыкнув к какому-то месту, соматотропные люди оттуда добром не уходят. Они знают, что «все проходит», и предпочитают переждать грозные бури в море отношений, выдерживая паузу.

Типичное поведение женщин соматотропного соматипа в романтических обстоятельствах

Для женщины соматотропного типа важна определенность в отношениях. Она не сразу бросается в реку страсти, а заходит в нее постепенно и с оглядкой. Но если уж зашла, то полностью погружается в чувства. Для соматотропной женщины важно, чтобы отношения имели развитие и было понятно место каждого из партнеров: «Ты занимаешься этим, тогда я буду заниматься этим». Она готова многое простить своему партнеру при условии, что он будет учитывать несколько моментов, которые она считает важными и которыми ни за что не пожертвует ни при каких обстоятельствах. Женщины этого типа, пожалуй, самые верные из всех соматипов. Они

стремятся к порядку и предсказуемости своей жизни, поэтому не настолько легкомысленны, чтобы поставить на карту стабильные отношения ради яркого романа. Это очень внимательные партнерши, они ухаживают за своим избранником и заботятся о нем. Они стараются строить отношения один раз и на всю жизнь.

Центры тяжести: три ума человека

В человеке существует три «центра тяжести» – интеллектуальный, двигательный и эмоциональный.

Еще эти центры называют «умами» человека. Каждый человек обладает тремя умами, а не одним, как принято считать. И каждый из трех «умов» заведует своей, специфической сферой деятельности нашего существа. Как правило, в человеке один из этих центров-умов развит больше других и называется ведущим. Так что можно выделить людей интеллектуального, двигательного и эмоционального типа.

Один человек больше зависит от своей головы, чем от сердца, другой же больше подвержен влиянию эмоций. Согласно классификации Гурджиева, у человека № 1 центр тяжести – в двигательной функции, у человека № 2 – в эмоциях, а человек № 3 основывает свои действия на знании. Эти люди находятся на более или менее одинаковом уровне бытия. Эти три низшие функции, или три типа разума, в соответствии с которыми действуют люди, фактически заменяют нам сознание. Эти функции могут действовать без участия внимания, и обычно так и бывает. Поскольку большинству мыслей, ощущений и действий внимание не уделяется, то они не оставляют следа в памяти. К концу каждого дня, недели или всей жизни человек осознает, что какие-то события, должно быть, происходили, но поскольку он при этом не присутствовал – не уделял им внимания, когда они происходили, – он их и не помнит. Если человек работает на шестом этаже здания и каждый день пользуется лифтом, то он предположит, что в какой-то день, должно быть, ехал в лифте. Но он этого не помнит – он отсутствовал во время поездки в лифте, потому что был занят каким-то прошлым или воображаемым будущим событием.

Три функции – двигательная, интеллектуальная и эмоциональная

Двигательно-инстинктивный человек

Анекдот.

“Стройбат. Сержант увидел, что новобранец возит тачку, перевернув её вверх дном.

– Вы что, с ума сошли, рядовой Рабинович?! – рявкнул он. – Вы толкаете тачку вверх дном!

– Видите ли, товарищ сержант, когда я везу её нормально, они всё время накладывают в неё кирпичи”.

Двигательно-инстинктивный человек – это человек, который, прежде всего, настраивается на ощущения тела. Хорошо телу, хорошо и этому человеку. Кажется, такое отношение справедливо для всех людей, и это действительно так, но в разной степени. Кто-то может целый день пробегать и не вспомнить о еде, а кто-то один раз не поел и у него уже болит голова! Люди двигательного типа хорошо чувствуют эту взаимосвязь между состоянием тела и настроением, и мироощущением, поэтому они любят баню, массаж, разные виды спорта, повышающие их тонус. Многие из них спортсмены, но некоторые, наоборот, очень ленивы, потому что не любят причинять своему телу дискомфорт.

Инстинктивный разум – это то, что поддерживает жизнь организма. Он контролирует различные системы тела, кровообращение, пищеварение, борется с болезнями и инфекциями, заведует дыханием, обменом веществ – всем множеством тонко взаимосвязанных процессов, которые поддерживают нормальное движение жизненной силы в здоровом теле или пытаются вернуть его в норму в больном организме.

Инстинктивный центр также получает чувственные ощущения, и не только зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные и осязательные, но и ощущения тепла или холода, влажности, веса и так далее. Этот центр управляет энергиями тела. Инстинктивный разум может обеспечить огромные количества энергии в случае опасности и может позволить телу перейти в сон, когда нужно восстановить запасы энергии.

Двигательный ум управляет изученными движениями. Он сходен с инстинктивным мышлением, но отделен от него. Если есть какое-то сомнение в том, управляется ли какая-либо деятельность инстинктивным или двигательным мозгом, подумайте о том, сможет ли это делать новорожденный

ребенок. Если да, то эта деятельность инстинктивна. Если же это что-то такое, чему ребенок должен учиться, то за это отвечает двигательный ум.

Например, инстинктивный ум умеет сосать, но двигательному уму надо учиться держать бутылочку, а потом и чашку с ложкой. После того как двигательный мозг научился определенным движениям, даже таким сложным, как вождение автомобиля, он может выполнять эти движения без участия внимания. Например, ребенку очень трудно научиться завязывать шнурки, но, когда он этому научится и выполнит эти действия сотни раз, то будет делать это автоматически, сам того не замечая.

Эмоциональный человек *Анекдот.*

“Не знаете, куда сводить девушку? Сводите ее с ума!”

Эмоциональная функция – это то, при помощи чего мы связываемся с другими людьми и проводим эстетические различия. Там, где интеллектуальная функция производит слова, эмоциональная функция дает образы. Такие люди почти постоянно находятся в какой-либо эмоции, громко и эмоционально отвечают, быстро и импульсивно двигаются либо переживают что-то.

Эмоциональный человек, как правило, находит себя в творчестве. У него слабая связь с телом, иногда он может упустить из виду тот факт, что его тело в неудобном положении или что он давно не ел.

Интеллектуальный человек

Анекдот.

“Преподаватель логики сошел с ума, когда не смог вытереть сухое вино влажной салфеткой”.

Интеллектуальный ум – это то, что мы и считаем собственно умом. Хотя это только один из типов разума, которым обладают люди, и развивается он последним, а кроме того, он самый хрупкий и ненадежный, мы все же именно его называем «умом». Это ум, работающий с идеями и концепциями, словами и числами. Это ум, который отличает людей от животных, давая нам способность манипулировать символами. Интеллектуальным людям необходимо сначала осмыслить, а потом действовать. Речь таких людей медленная, так как интеллектуальный центр работает медленнее других. У всех людей мозг работает постоянно, и вам может показаться, что вы человек № 3. Не торопитесь, рассмотрите другие варианты.

Каждый из центров может – как правило, так и происходит – работать «в одиночку», без связи с другими центрами, даже когда они действуют одновременно. Три эти функции похожи на машину в машине, причем каждая работает на своем собственном топливе и со своей скоростью. Часто они действуют неэффективно, попадаясь друг у друга на пути, вмешиваясь в работу друг друга и стараясь делать то, для чего они не предназначены. У каждого человека преобладает одна из функций. Это называется центром тяжести, через который человек обычно воспринимает мир и взаимодействует с ним. Ни одна из функций не имеет преимущества перед другими – ни как средство восприятия, ни с точки зрения шансов человека развить сознание. У каждой есть подходящая для неё работа. Каждая функция, будучи доминирующей, изменяет физически и психологически тип сущности человека. Тип тела человека весьма отделен от функций, действующих в нем. Каждый тип имеет все эти низшие функции, и каждый человек чаще всего действует из одной из них. Определяя тип человека, важно об этом помнить.

Люди типа №1 склонны быть более плотными либо стройны, но мускулисты. Могут быть и толстыми.

Эмоционально центрированные люди (тип №2) склонны быть полными и округлыми, но не всегда.

Интеллектуально центрированные люди (тип №3) часто худощавы, имеют вытянутые тела и не особенно сильны, но весьма выносливы.

Эти различия затрагивают, хотя бы до некоторой степени, внешний вид конкретного типа сущности. И, конечно же, центр тяжести – это неотъемлемая часть сущности.

Каждый из этих людей по-своему воспринимает мир и реагирует на него. У каждого человека есть центр, в соответствии с которым он (или она) чаще всего действует. Этот преобладающий разум, называемый «центром тяжести» человека, похож на окно, из которого тот смотрит на мир. Глядя на одну и ту же сцену и обладая одними и теми же возможностями наблюдения, люди с различными центрами тяжести обычно испытывают различные переживания. Одна из наиболее известных эзотерических историй – «История о слепых и слоне» – иллюстрирует эту истину.

Представим себе трех человек с различными центрами тяжести, сидящих в переполненном ресторане. Человек типа № 1 прежде всего заметит еду, оценит ее качество, достаточно ли она горяча и достаточно ли ее по количеству. Он также заметит, что в зале слишком жарко или слишком холодно, отметит, удобны ли стулья. Он обратит внимание на расположение столов, далеко ли они друг от друга и легко ли официантам маневрировать между ними с подносами. Он заметит, что помощник, убирающий грязную посуду, испытывает трудности, так как ставит большие тарелки на маленькие, и затем будет смотреть, как тот, пытаясь войти в качающую дверь,

из которой выходят официанты, чуть не устроит столкновение. Эмоционально сцентрированный человек сосредоточивается на поведении людей в зале. Он услышит часть разговора, ведущегося за соседним столом, и поймет, что мужчина с женщиной препираются, хотя они и говорят очень тихо. Он заметит, что сидящий между ними маленький сын выглядит очень несчастным. В то же самое время этот эмоционально сцентрированный человек попытается поддерживать беседу, которую начала за столом его интеллектуально сцентрированная жена, хотя предмет беседы ему не кажется особенно интересным. Эта интеллектуально сцентрированная женщина обсуждает недавно прочитанную ею статью о соотношении биржевых курсов валют с политической нестабильностью в развивающихся странах. Ее двигательльно сцентрированный собеседник автоматически кивает, а ее эмоционально сцентрированный муж внимательно на нее смотрит, хотя его внимание на самом деле поглощено разговором за соседним столом.

На этом примере мы видим, как важно, чтобы ваш избранник был человеком вашего типа, с преобладанием такого же, как и у вас, центра тяжести.

Есть хороший способ определить центр тяжести другого человека. Попросите его рассказать о своей жизни. Поскольку наше внимание обычно фокусируется на тех аспектах наших переживаний, которые относятся к нашему центру тяжести, и поскольку именно внимание создает след в памяти, то большинство людей, рассказывая о своей жизни, раскрывают свой центр тяжести. Если мы представим себе, что три разных человека рассказывают одну и ту же историю жизни, то можно будет услышать следующие варианты.

«Я родился в военном городке в Казахстане, где служил мой отец, но, когда мне исполнилось три года, мы переехали в Киев. Когда мне было пять, мы переехали в Москву, и там я пошел в школу. Я помню громяющий красный трамвай, на котором ездил в школу».

Послушав такой рассказ, можно прийти к выводу, что центр тяжести этого человека находится в двигательной функции, так как в рассказе преобладают глаголы. Человек запоминает действия.

«Когда я родилась, мои родители были уже старше среднего возраста, так что я оказалась единственным ребенком. Мне было одиноко, и я всегда хотела, чтобы у меня были братья и сестры. Я боялась, что люди будут принимать мою мать за бабушку, – я хотела, чтобы она была такой же молодой и красивой, как матери моих друзей. Она была абхазкой, и ее акцент меня тоже тревожил. Больше всего я сожалею о том, что не понимала, как трудно было моей матери справляться со всеми проблемами, когда она жила в чужой стране с дочерью, которая ее стыдилась».

После нескольких таких предложений вы придете к выводу, что слушаете эмоционально центрированного человека – преобладают слова, описывающие эмоции.

«Я родился в семье военного, так что дома наслушался авторитарных сентенций. Когда я пошел в школу, то встретил там педагогов, воспитанных на идеях Макаренко. Они были снисходительно настроены по отношению к ребенку, и я растерялся. Думаю, именно тогда во мне родилось желание изучать различные психологические теории».

Здесь мы, разумеется, имеем дело с интеллектуально центрированным человеком – для него важны идеи.

Как правило, уже после пятиминутного разговора можно сделать вывод о том, какая из функций записала львиную долю впечатлений, полученных человеком в детском возрасте. В попытках определить собственный центр тяжести может быть полезно систематически стараться рассказывать себе историю собственной жизни – но не механически ворошить прошлое, воссозданное отождествлением, а использовать направленное и контролируемое внимание, чтобы реконструировать свои воспоминания. Стараясь смотреть на себя объективно, как на персонажа в собственном фильме, сопротивляясь механическому желанию судить или сожалеть, восхвалять или обвинять, вы можете наткнуться на множество полезных наблюдений, которые укажут на то, в соответствии с какой функцией вы большей частью действуете.

Совместимость по подсознательным ценностям

С самых древних времен было замечено, что есть 4 основных разновидности людей. Люди рождаются со склонностями к разным видам деятельности. Кому-то нравится размышлять, кто-то любит торговать, кому-то комфортнее выполнять простую работу, а кто-то изначально рожден с амбициями и стремлением к власти. Эти разновидности людей в Индии называли кастами. Выделяли еще одну касту – людей, которые в принципе ничего не могут делать из-за низкого уровня энергии, их называли «неприкасаемыми». Эта каста является подуровнем, из которого потенциально люди могут, повышая свой уровень энергии, перейти в другие касты. Существуют четыре основные группы подсознательных ценностей: люди знания, люди чести, люди денег и люди труда. Они не делятся на плохие и хорошие

Люди знания

Люди знания служат духовными наставниками в семьях большинства каст. Профессии, в которых эта группа подсознательных ценностей находит свою реализацию – это священнослужители,

ученые, учителя и чиновники. Те, чья деятельность связана с интеллектом, обучением других людей и духовностью. Это люди, которым больше нравится думать и заниматься духовными практиками. Они не любят работать и равнодушны к деньгам. Титулы для них мало значат. Для человека знания особым удовольствием является получение интересного вывода или духовное озарение.

Миссия человека этой подсознательной ценности – учиться, учить, расти духовно и интеллектуально!

Люди чести

Для них главное – выполнение долга. Это люди, рожденные с заложенной в них активной позицией. Они амбициозны, стремятся к власти. Готовы испытывать напряжение, собранные и целеустремленные. Традиционным для них занятием является работа управляющими в поместьях и служба на различных административных должностях и в войсках. Миссия – руководить другими людьми и сражаться.

Люди денег

Это ремесленники, торговцы, земледельцы, предприниматели (слои, которые занимаются торговлей). Основной жизненный стимул - или стремление к богатству, к собственности, к накопительству.

В рамках этой группы подсознательных ценностей есть три типа людей. Первая категория – крупные бизнесмены. Вторая – бизнесмены средней руки. Третья категория включает торговцев, лавочников и ростовщиков, индивидуальных предпринимателей. Такие люди искренне и «бескорыстно» любят деньги и материальные ценности. Даже в школе они уже могут начать торговать. Их миссия – накопление материальных ценностей

Люди труда

Главное устремление – удовольствия, приятные переживания, доставляемые органами чувств. Их профессии носят сугубо специализированный характер. Это объединения гончаров, кузнецов, плотников, столяров, ткачей, маслоделов, винокуров, каменщиков, парикмахеров, музыкантов и многих других. Мышление таких людей концентрируется на работе и на удовольствиях! Они имеют мало амбиций и стремятся к финансовой стабильности предпочитая «синицу в руках». Миссия людей этой группы подсознательных ценностей – развитие профессиональных навыков и служение.

Вы можете определить свои подсознательные ценности, ответив на вопросы теста.

Тесты для определения группы подсознательных ценностей

Люди труда

1. Вы согласны, что самое главное в жизни быть – мастером своего дела?
2. Вы терпеть не можете бездельников?
3. Вы стремитесь, чтобы все вокруг вас были заняты делом?
4. У вас много обязательств перед другими людьми?
5. Вам бывает невыносимо скучно без работы?
6. Вы убеждены, что нормальный человек должен обладать большим количеством разнообразных навыков, многое уметь?
7. Работа – гарант стабильности?
8. В жизни вас радует только отличный результат работы?
9. Главное – это заниматься делом, а политикой, духовностью и чтением книг можно заняться, только когда сделана вся работа?
10. Вы считаете, что без трудовой книжки человек – не человек?
11. Даже бывая на отдыхе, вы не можете не работать?
12. Ваши друзья и знакомые ценят вас как специалиста в вашей сфере деятельности?
13. Ваши профессиональные навыки – это предмет вашей гордости?
14. Труд – это наибольшая ценность для вас?
15. Все, что важно в жизни, надо заработать, иначе это не будет ценно?

Люди денег

1. Вы согласны, что люди, которые не умеют заработать деньги, не стоят уважения?
2. Ваши друзья – это богатые в материальном отношении люди?
3. Вы уверены, что все можно купить за деньги?
4. Вы выбираете друзей по деловым качествам?
5. Деньги куда надежнее, чем власть и свобода?
6. Вы согласны, что лучше иметь высокую зарплату, чем высокий интеллект?
7. Являются ли для вас деньги и материальные ценности главной целью в жизни?
8. Вы согласны, что деньги «не пахнут» и неважно, как они заработаны?

9. Вы бережно относитесь к деньгам и считаете, что их надо «тратить с умом»?
10. Вам трудно ограничивать себя в средствах, поэтому вы стремитесь иметь больше денег?
11. Вам обычно удается найти нужную сумму денег?
12. Наиболее сильное потрясение для вас – это отсутствие денег?
13. Вы рассматриваете любые возможности прежде всего с точки зрения их практической пользы?
14. В школе вы занимались коммерческой деятельностью и зарабатывали деньги (работали или торговали)?
15. Вы считаете, многие люди хотят на вас нажать?

Люди чести

1. Ваши знакомые считают вас властным человеком?
2. Вам всегда удается следовать своим убеждениям вопреки требованиям со стороны?
3. Считаете ли вы, что самое важное качество для власти – это ее сила?
4. Вы выбираете друзей, которые имеют высокое социальное положение?
5. Вы стремитесь доказать другим, что вы достойны большего?
6. Вы испытываете чувство негодования, если кто-либо не подчиняется Вашим требованиям?
7. Вы соперничаете с другими людьми, любите соревнования?
8. Вам легко заставить людей делать то, что вы хотите?
9. Вам очень тяжело проигрывать?
10. Вы считаете себя способным руководить большим коллективом?
11. Испытываете ли вы жажду власти, стремление руководить?
12. Вы чувствуете себя хозяином в своей семье?
13. Власть может заменить вам многие другие ценности?
14. Вы согласны ущемить свободу, чтобы обладать властью?
15. В детстве вы занимали какую-либо должность в классе и в школе (профорг, председатель дружины, староста и т.д.)?

Люди знания

1. Вы не любите работать на кого-то и предпочитаете выбирать работу, где бы у вас было больше свободного времени?
2. Главным наслаждением в жизни для вас являются духовные практики и интеллектуальные игры (кроссворды, чтение книг, покер, шахматы и т.д.)? 3. Вы можете обходиться небольшим количеством денег, главное, чтобы были удовлетворены ваши естественные нужды (еда, питье, крыша над головой) и немного денег в запасе?
4. Вам всегда удается следовать своим убеждениям вопреки требованиям со стороны?
5. Вы уверены, что главное в жизни – это не социальные достижения, не деньги и семья, а что-то другое?
6. Вы согласны, что лучше иметь высокий интеллект, чем высокую зарплату?
7. Самое главное стремление в вашей жизни – быть свободным (от обязательств перед обществом, семьей, законом)?
8. Вы часто думаете о том, чтобы бросить все и уехать куда-то (в Тибет, в монастырь, ашрам, духовные поселения и т. д.)?
9. Вам обычно удается отстоять свое право на свободу жить так, как вам хочется?
10. Вам легко ограничить себя в денежных средствах, если вы хотите заняться тем, что вам нравится?
11. Ваши друзья и знакомые часто обращаются к вам за советом по жизненным вопросам, либо вы сами любите советовать своим знакомым, не дожидаясь пока они спросят?
12. Вы любите читать книги?
13. Вы знаете, что то, что вам нужно в жизни, вы можете организовать и без денег? 14.

Наиболее сильное потрясение в жизни у вас было связано с духовными переживаниями?

15. Ваши друзья – это люди, занимающиеся своим развитием и духовным самосовершенствованием?

Очень важно, чтобы люди были из одной группы подсознательных ценностей! В противном случае в паре будет много непонимания. Ведь то, что ценно для членов одной группы не имеет никакой ценности для других.

Например, для людей труда предметом их гордости является работоспособность и так называемый «честный труд». Они обычно говорят: «Мы рабочие люди!» - считая это обстоятельство своей доблестью. Для людей денег подобное утверждение будет казаться просто

глупостью, не эффективным способом добыть материальные средства. Человек чести на человека труда смотрит как на исполнителя своих целей, а человек знания вообще не понимает смысла его существования, не понимает, как можно «пахать», когда так интересно познавать этот мир и задумываться о Высшем! Также, человек знания будет малопонятен человеку чести, из-за малой силы и отсутствия конкретных целей. А для человека денег он кажется просто оторванным от жизни! При этом подспудно все уважают людей знания и тянутся к ним, однако свои подсознательные ценности им всё-таки дороже.

Совместимость по уровню энергии

В предыдущих главах мы разобрали признаки совместимости по качеству энергии, увидели, что у подходящего нам человека должны нас дополнять и что нас объединять. Однако создать отношения мы можем лишь с человеком находящимся на одном с нами уровне развития. Если разрыв в уровнях развития слишком большой, то отношения обречены на разрыв.

От рождения у каждого из нас есть определенное количество энергии, именно это определяет то место, которое мы занимаем в обществе. Чем больше у нас от природы сил, тем выше место в обществе. Большинство людей в мире имеет невысокий уровень развития, поэтому они находятся в нижних слоях общества. Если мало от природы жизненной силы или интеллекта, то человек ищет наемную работу, он более подвержен порокам, ему сложно воспринимать новые знания. Если жизненной энергии много, то человек имеет много денег, у него хорошие отношения с людьми, он успешен. У людей с большим количеством силы быстрее сбываются желания, они проживают свою жизнь ярче, интереснее. Иногда у человека много силы, но ему просто не удается реализовать его природный потенциал, поэтому он занимает низкое место в обществе. На реализацию потенциала влияет воспитание, и среда в котором находится человек. Кому-то везет с родителями и со страной, кому-то нет. Часто в детстве от родителей мы получаем много само ограничивающих установок, что затрудняет нашу реализацию. Тем не менее, если мы идем путем развития, то постепенно у нас становится больше жизненной силы. Увеличивается наша активность и понимание мира. Проще становится жить, улучшаются отношения с людьми, появляются успехи в разных областях жизни. Поэтому важно выбрать себе как можно более развитого партнера, от этого зависит насколько интересной, насыщенной и радостной будет наша жизнь.

Классификация людей по уровню энергии

Это классификация мужчин и женщин по уровню энергии. Она показывает наш уровень развития. Попробуйте честно определить свое место в классификации по поведению, отношению к жизни и к противоположному полу. Реальное видение вещей позволит вам узнать, куда надо расти. Чем на более высокой ступени классификации мы находимся, тем более высокого уровня людей мы можем привлекать. Например, «девушка-заноза» или «девушка-невеста» не привлекут «интересного мужчину», а «леди» не обратит внимание на «быка». Нам всегда надо добиваться людей выше нас по развитию, что является хорошим стимулом для роста.

Уровни развития мужчин

Мужчины с низким уровнем энергии

Бродяга и Ленивец. Уровень энергии очень низкий.

Чаще всего такие люди становятся бомжами. Им легко занять место на дне общества. Школу заканчивают с грехом пополам. Начинают свой путь в обществе и, как правило, малейшая жизненная неудача наталкивает их на мысль что истина в дурманящих веществах и в бродяжничестве. Некоторые люди этого уровня, чаще всего за счет поддержки родных, не бродяжничают, а живут на чьей-нибудь шее. Имеют низкооплачиваемую периодическую работу, к большему заработку не стремятся. Интересы минимальные, при этом регулярно употребляют спиртное. Большинство представителей этого типа в сексе либо не нуждаются, либо сексуальные отношения имеют редко, однако некоторые ленивцы сексуально активны и любят поесть. Садясь на шею женщинам, ленивцы паразитируют на них. Некоторые из них могут производить впечатление способных людей, владеющих разными навыками. Поэтому женщины надеются, что те устроятся на работу и от них будет толк. Однако поиск работы затягивается надолго, а когда ленивец таки устраивается, то держится на работе месяц-другой, потом, под каким-нибудь предлогом он ее покидает. Ведь сидеть на шее менее хлопотно. Если в человеке развита духовная часть, но уровень энергии низкий, то он не будет принимать спиртное, однако модель поведения останется похожей. Вместо спиртного он увлечется, сыроедением, йогой, духовными практиками, но так же будет бродяжничать, прибываясь к разным гастролирующим группам и посещая духовные фестивали и называя свое бродяжничество путешествиями. Степень управления собой у таких людей минимальна.

Ботан. Уровень энергии низкий У этих мужчин больше разумности, чем у предыдущего типа, поэтому они не так импульсивны.

Большую часть времени проводят дома, за компьютером или за книжками. Любят размышлять. Как правило, жизнь таких людей устраивают родители. Часто они живут вместе с родителями долго, лет до сорока. Потом устраивают бунт и родители организуют им отдельное жилье. Большую часть времени ботаны проводят дома, выбираясь только на учебу и работу. Отношений с женщинами боятся, но мечтают о них. В эпоху интернета именно ботаны активно занимаются онанизмом дома. Отношения с женщинами у ботанов могут случиться только в том случае, если женщина сама возьмет на себя инициативу при знакомстве и захочет продолжения отношений. Они отдают женщине активную роль в принятии решений. Хорошо представлен образ домашнего ботана в фильме «Покровские ворота». В образе одного из героев фильма Хоботова ярко показаны все основные черты ботана. Это ум, но пассивность и оторванность от жизни. Часто такие мужчины фаталисты. Если такой человек попадает в компанию, то ведет себя скромно, иногда может оживлен. В общении с девушками зажат. Во время секса постоянно интересуется у девушки, довольна ли она и все ли он правильно делает.

Ни рыба ни мясо. Уровень энергии ниже среднего

У этого человека больше активности, чем у предыдущих типов, но мало сил, чтобы иметь свое мнение и влиять на мир. Именно этих мужчин большинство. Они работают на среднестатистических работах, на среднестатистических зарплатах. «Ни рыбы ни мясо» это основа общества, такие мужчины имеют гибкую позицию, они подстраиваются под окружающий мир. «Ни рыбы ни мясо» готовы согласиться с чужим мнением, они впитывают в себя мораль и мировоззрение того общества, в котором находятся. Мнением такого мужчины легко управлять, если быть достаточно напористым и уверенным человеком. В российском обществе такие мужчины выпивают столько сколько принято, имеют скудные интересы. Женщине на такого мужчину сложно опереться, он не надежен, так как меняет свое мнение в зависимости от ситуации. На большие достижения «Ни рыба ни мясо» не способен. Именно о таких женщины говорят «ничего особенного». В основном они проявляют себя спокойно, иногда суетливы. Любит поддакивать и повторять слова за другими. Может согласиться, а потом отказаться от своих слов. Одеваются эти мужчины неприметно, но более менее аккуратно. В сексе не очень страстные, иногда обидчивые.

Мужчины среднего уровня энергии

Зануда или серьезный парень. Уровень энергии средний.

У этих мужчин может быть довольно развитый интеллект, но уровень активности в жизни не высок. При этом у них есть понимание, что надо стараться, надо делать усилия для достижения цели. Они собраны, закрыты и напряжены для того, чтобы сохранить энергии и направить ее на цель. Речь монотонная. Любит приставать с разговорами на интересующую его тему. Не гибок, упрям. При просьбе о чем-нибудь высказывает свое мнение на этот счет, вообще любит соваться со своим мнением. Эти люди ориентированы на карьеру, много работают, но материальный достаток не высокий. Часто бывают спортивными. Обладают выраженным качеством ответственности. В большинстве случаев «серьезные парни» немногословны, иногда любят рассуждать на интересующие их темы. С женщинами может спорить, но, в конце концов, уступает. В сексе, как и в жизни, напряжены, очень стараются, но могут иногда раскрепощаться. Бывает, что сексом занимаются активно, как будто «дорвались». Как правило, не самая дорогая одежда, но опрятная.

Бык. Уровень энергии средний

Эти мужчины больше чем предыдущие типы заметны в обществе, у них более активная позиция в жизни. Уровень культуры у «быков» низкий, они ведут себя грубо, демонстрируют силу и брутальность. Могут задирают других людей. Взгляд исподлобья. В общении резки, но может быть очень добродушны. Эти люди обычно устраиваются на профессии, где есть активность, например, водителями автобусов и маршруток, шахтерами, сталеварами. Работа вахтовым методом тоже притягивает «быков». Зарботок у них, как правило, стабильный. Часть «быков» связаны с криминалом, но подавляющее большинство из них слушает русский шансон. При общении склонен говорить похабности, но если одернуть, то начинает заискивать. «Быки»

обладают хитростью, они смекалисты, если чувствуют силу то уходят от конфликта, либо замыкаются. В глубине души боится женщин. Со временем становится подкаблучником. Предпочитают спортивную одежду, либо камуфляж. В сексе ориентируется не на качество, а на количество,

Мужчины с уровнем энергии выше среднего

Симпатыга. Уровень энергии чуть выше среднего

Это милые и общительные парни и мужчины. В школе учатся, в основном, на 4. Обладают творческой энергией. Часто умет играть на гитаре, рассказывать интересные истории. На короткое время может быть душой компании. Симпатыги не конфликтные, всегда готовы придти на помощь,, открыты. С женщинами улыбчивы, обходительны, любят делать приятные сюрпризы. Некоторые симпатыги романтики. Они неплохо устраиваются в жизни, зарплата средняя или чуть выше. Однако лишних денег немного. Они очень ценят свое обаяние и привлекательность. Не готовы много платить за женщину, но шоколадкой угостят. Не любят когда женщины на них давят, уходят от конфликтов, но делают по-своему. В чувствах не «симпатыги» стабильны, заглядываются на других женщин. Некоторые из симпатыга стеснительные, но обходительные. С симпатыгой чаще всего удобно проводить время. Одежда без изысков, иногда со вкусом. Любвеобилен, в сексе очень чувственны, погружаются в него с головой либо любят шутить и болтать во время секса.

Ловкач. Уровень энергии выше среднего

Это активные и хитрые мужчины. В школе учатся хорошо, на «4» и «5», любимы учителями. В отличие от предыдущего уровня «ловкачи» использует свое обаяние и навыки коммуникации для налаживания контактов с полезными людьми. У них масса разнообразных знакомых, в то числе влиятельных. Они не так любвеобильны как «симпатыги», но умеют расположить к себе женщин. «Ловкачи» хорошо разбираются в психологии людей, в том числе и в женской психологии.

Поэтому, как правило, они умеют произвести впечатление на девушку. При общении с «ловкачом» девушка узнает о жизни людей занимающих высокую должность или известных. «Ловкач» может пообещать свести с влиятельными людьми, но вероятность этого очень мала, этими связями он предпочитает пользоваться сам. На этом уровне мужчина может иметь какойто свой небольшой бизнес и стремиться к большим деньгам. «Ловкачи» любят и ценят деньги, они очень практичны. Такие мужчины могут проявлять как щедрость, так и жадность, если они увидят в глазах женщины корысть или претензии, то не дадут ни копейки. Если же женщина помогает им и ничего не просит, то они готовы давать деньги и помогать. Одежда «ловкачей», как правило, хорошая и близка к дорогой. Они неплохие любовники.

Непризнанный гений. Уровень энергии ближе к высокому.

Этих мужчин можно встретить на фестивалях, на съездах, семинарах, в разных кружках, где есть обмен знаниями и общение. В школе они могут их оценки не стабильны. По одним предметам может быть неплохо, по другим еле-еле на «троечку», до девятого класса учится хорошо, а потом

вдруг плохо, или, наоборот. «Непризнанные гении» обязательно придумали какую-нибудь теорию, которая является никому не известным открытием. Они «обременены» этой теорией, постоянно говорят о ней и стараются познакомить с ней как можно большее количество людей. «Непризнанные гении» нуждаются в слушателях, им нужен кто-то для того, чтобы оценить гениальные способности. Материальные возможности этих мужчин, обычно, не высоки. Однако некоторым удается иметь средний уровень зарплаты или даже немного выше. Девушки «непризнанных гениев» интересуют не только как сексуальные объекты, они им нужны для того, чтобы кто-то оценил масштаб их личности и поверил в них. Эти мужчины умны, они могут видеть многие мотивы других людей, но у них мало возможностей влиять на мир и много негативных эмоций. Одежда либо этническая, либо необычная. Некоторые «непризнанные гении» одеваются неряшливо. Могут быть хорошими любовниками, но в постели обидчивы и капризны.

Мужчины высокого уровня энергии

Интересный мужчина. Уровень энергии высокий.

Это в чем-то талантливые, творческие мужчины. «Интересные мужчины» занимаются каким-либо видом творчества и достигают в этом успеха. Либо эти обладают обширными знаниями в разных областях жизни. К этому типу относятся так же ученые. В школе они учатся по-разному, кто-то на отлично, кто-то на хорошо. Учебой сильно себя не утруждают, хорошие оценки получают за счет своих способностей. Большинство «интересных мужчин» имеет высокий и стабильный заработок. Они умеют продавать свои способности. «Интересный мужчина» легко захватывает лидерство в компании. Эти мужчины стремятся к духовному развитию. Они улыбкивы, обладают большим количеством позитивной энергии. Часто шутят, обладают тонким чувством юмора. Склонны к романтике, но реалисты. Обладают проницательностью. Любят женщин. Взгляд живой, мимика активная. Одежда хорошая. В сексе страстные, стремятся к разнообразию. Много внимания уделяют чувственным отношениям.

Бизнесмен или альфа-самец. Уровень энергии высокий

В школе не получают хороших оценок, но в жизни успешны. Их развитие может идти в сфере бизнеса, либо в около криминальных, или криминальных кругах. С возрастом все больше чтут уголовный кодекс и легализуют свои доходы. Уровень доходов высокий, часто в общении с женщинами используют материальный ресурс, обещая дорогостоящие развлечения и путешествия. Ездят на дорогих и статусных машинах. Обладают выраженным качеством эгоизма. Добродушны, позитивные, но одновременно властные. В компании легко захватывают лидерство если надо, но могут дать поговорить тем людям мнение которых им интересно. Движения у них широкие, взгляд уверенный и спокойный. Ощущение внутренней силы. Говорят спокойно, но так что хочется подчиниться. Любят командовать. Альфа – самцы веселые, способны на неординарные поступки, стремятся к контролю над ситуацией. Часто это уровень известных актеров, певцов, дикторов. «Бизнесмены» и «альфа-самцы» щедрые, но очень избирательно.

Много обещают, иногда выполняет. Любят поучить жизни, но без занудства. Бывают вспыльчивы, но отходчивы. Любит когда их хвалят. Одежда яркая или свитер. В сексе эгоистичные.

Венец мужской эволюции. Уровень энергии высочайший.

Как правило, такие мужчины с детства очень индивидуализированы. Они спокойные, держатся с достоинством. Одеты безукоризненно и дорого. Высокий уровень культуры, немногословен. Иногда шутит, но мягко. Предпочитает все лучшее. Креативны, осторожен в формировании своего мнения о чем-то.

Это люди высокой степени духовного развития. Наверное, самое главное качество такого мужчины это самодостаточность. У них все есть – деньги, имущество, возможности, связи, знания. Они уже живут от состояния «богатства» ориентированы не на «взять», а на «дарить». Эти мужчины крайне избирательны в общении, у них узкий круг знакомых и даже по рекомендации в этот круг сложно попасть. Они очень умны, очень позитивны, знают ответы на все вопросы. Может поддержать женщину, как материально так и эмоционально. В сексе проявляет творчество, большое внимание уделяет эстетике и чувственной стороне.

Уровни развития женщин

Женщины низкого уровня энергии

Ниже плинтуса. Самый низкий уровень энергии.

С детства эта девушка как «непутевая». Плохо учиться, выглядит неопрятно. В раннем подростковом возрасте выбирает «плохие» компании, с которыми бродяжничает. Как правило, получает ранний сексуальный опыт и так же рано начинает курить и принимать спиртные напитки.

«Ниже плинтуса» разочарованы в этом мире. Выражена программа самоуничтожения. Вяло существуют, сосредотачиваясь на дурманящих веществах. Даже если такой девушке будут помогать родственники и мужчина выйти из круга бродяжничества и приема алкоголя и наркотиков, то все равно, она периодически будет уходить в компании бомжей. На этом уровне у девушки много негативных эмоций. Есть ряд женщин «ниже плинтуса», у которых не так выражена программа принятия спиртного, но качество лени выражено очень сильно. Даже имея ребенка такие женщины будут валяться в неприбранной квартире, работать там, где полегче, уборщицами или консьержками, при этом периодически терять работу. Часто они сидят на шее у родственников. Сексуальные способности у «ниже плинтуса» не велики, контакт с телом у нее слабый и возможность дать и получать наслаждение снижена.

Домашний цыпленок. Уровень энергии низкий.

Как правило женщина вырастает такой в результате неправильного воспитания. Если родители постоянно все делают за дочку, говорят ей что она слабенькая и немощная, то высокая вероятность, что вырастет «домашний цыпленок». Такие девушки обладают большой фантазией и много времени проводят в мире своих грез. Часто влюбляются в несуществующий образ, как Ассоль в «Алых парусах». Из-за низкого уровня энергии «домашний цыпленок» редко выбирается из дому. Она болезненна, состояние ее здоровья периодически ухудшается, что вызывает повышенный интерес родителей и хлопоты над ней. «Домашний цыпленок» отличается большой зависимостью от кого-то, она не самостоятельна. При этом может быть

умна и разбираться во многих вещах. Имеет много комплексов и страхов. Если кто-то ее вытаскил из дому и она попала в компанию, ведет себя в обществе скромно. Оживляется от внимания мужчин. Она цепляется за мужчину. Вваливает на него свои страхи, требует, чтобы он был рядом, боится спать одна. В отношениях партнеру необходимо постоянно оживлять ее, давать внешние стимулы. Такие женщины очень ласковые. Они имеют доброе сердце. В сексе не очень страстные, в основном концентрируются на мыслях, связь с партнером больше эмоциональная.

«Легкодоступная» или «Хочу замуж». Уровень энергии чуть ниже среднего. На этом уровне развития есть два наиболее распространенных варианта поведения.

«Легкодоступная» Если в семье не были привиты нравственные устои, то получается девушка, ориентированная на получения чувственных удовольствий. Размышления на этом уровне мало, девушка как бы плывет по волнам жизни, просто получая жизненный опыт.

«Легкодоступная» стремиться к постоянным отношениям, ее привлекают яркие и сильные мужчины. Она легко готова отдаться мужчине, который показал себя лидером, который много говорит, шутит. «Легкодоступная» не ценит себя как женщину и не ценит свою энергию. Часто она одета «так принято», женственно и сексуально, но не стильно. «Легкодоступные» склонны к перепадам настроения. Они обидчивы, но отходчивы.

«Хочу замуж». Второй вариант развития события возможен, если девушка воспитывалась в семье с моральными устоями. На этом уровне развития девушки сильно озабочены партнерскими отношениями. Они, постоянно говорят об этом со своими подругами и при знакомстве с мужчиной почти сразу сообщают ему важность для них именно длительных отношений. «Хочу замуж» выбирают в общественные места и посещают вечеринки с целью найти себе мужчину. Попав в места скопления мужчин, они заглядывают мужчинам в глаза с надеждой что это «Он», тот самый долгожданный! «Хочу замуж» найдя партнера или даже выйдя замуж, изменяют мужу со случайными и малознакомыми людьми. В сексе на начальных порах кажется страстной, потом склонна его избегать, так как главнее присутствие партнера рядом. В сексе они не взыскательны, любят болтать.

Мораль общества действует на всех женщин, поэтому «Легкодоступная», может периодически вести себя как «Хочу замуж», а «Хочу замуж» иногда в компаниях вести себя как «Легкодоступная».

Женщины среднего уровня энергии

Серый чулок. Уровень энергии средний.

Это девушки и женщины, которые отличаются довольно высоким уровнем разумности. При этом уровень сексуальной энергии у них не высокий. Поэтому такая девушка не очень привлекательна для мужчин. «Серый чулок» в меньшей степени, чем другие девушки, ориентирована отношения с мужчиной. Есть мужчина, и ладно, нет мужчины, ну, что поделать, ничего страшного. Так как «Серый чулок» мало думает о своей привлекательности, то косметика у них минимальная. Энергии им хватает только на работу и выживание. Часто они имеют много комплексов неполноценности. «Серые чулки» мало эмоциональны в общении с мужчиной, они вообще мало эмоциональны. Подруг у них мало. Часто бывает проблемы со здоровьем, какие-то хронические заболевания. Секс им нужен не часто. Одна моя знакомая «Серый чулок» как то

ответила на мой вопрос о личной жизни: Встречаемся два раза в неделю, а больше и не надо!» Основное внимание у нее было направлено на работу и дела. В сексе «Серые чулки» не очень страстные, но иногда ведут себя необузданно. Ключевые слова. Я работаю много, мне не до развлечений. Вы уж меня извините, пожалуйста.

«Заноза» или «Быдло». Уровень энергии средний.

Это активные девушки, многие из них выглядят сексуально. Они предпочитают вызывающую одежду, короткие юбки и обтягивающие платья. Действительно, уровень сексуальной энергии у них высокий. Однако эта энергия не совсем гармонична. «Заноза» и «Быдло» стремятся к лидерской позиции, стремятся руководить. Мужчину они часто воспринимают в какой-то степени как соперника и в разговоре задевают его подколками. Относится к большинству мужчин с пренебрежением. Имеют вкус к власти над мужчинами, которые стремятся к ней как к сексуальному объекту. Получает удовольствие от самоутверждения над мужчиной, показывает ему свое пренебрежение. Если привлекательный мужчина не проявляет к ней сексуального влечения, она не получает повода для негативных эмоций и может быть очень милой.

Испытывает к таким мужчинам уважение. Будет девушка проявляться как «Заноза» или как «Быдло» зависит от уровня ее культуры. Если есть зачатки культуры и правильного воспитания, то она будет просто «подкалывать» мужчин, «стебаться» над ними. Если культуры мало, то такая девушка будет просто грубить. Стиль поведения вызывающий. Одним из признаков женщин на этом уровне развития являются материальные требования к мужчинам. Например, они просят денег на что-нибудь, считают, что мужчина им должен. Если мужчина отказывает в требовании, то «Быдло» показывает негатив и оскорбляет, «Заноза» в этом случае показывает свое презрение. Девушки на этом уровне очень ценят социальный статус. С мужчинами этот тип женщин часто сами проявляют инициативу в сексе, но это не обязательный признак. Некоторые девушки этого уровня избирательны и выбирают, в основном, мужчин-лидеров.

В сексе эгоистична, иногда закрепощена, мало обращает внимание на партнера, а концентрируется на своих ощущениях. «Заноза» и «Быдло» страстные, но чувственность у них снижена.

Женщины с уровнем развития выше среднего

Влюбчивая Ворона. Уровень энергии выше среднего

«Влюбчивые вороны» это девушки, обладающие довольно высоким уровнем сексуальной энергии. С детства любимы родителями и родственниками. Они красиво, но без излишней сексапильности. Они хотят излить на кого-нибудь свою любовь, нуждается в эмоциях влюбленности. «Влюбчивые вороны» склонны сразу идеализировать своего избранника, наделять его множеством достоинств. Они готовы влюбиться в любой подходящий объект, в любого симпатичного и приятного мужчину. Легко переключаются с одного предмета своей влюбленности на другого. Это творческие и увлекающиеся девушки. Они избегают конфликтных ситуаций в общении с мужчиной, могут сильно увлечься, а потом куда-то «пропасть». Они смысленные, быстро схватывают информацию. Из-за своей увлекающейся натуры им трудно быть верными подругами и женами. В большинстве случаев у них хорошее материальное положение, денег немного, но на все хватает. Они не капризные в материальном плане. Любит танцевать, петь или заниматься дизайном, любыми видами творчества. Имеет множество друзей в разных сферах жизни. Как правило, имеет одного друга, но периодически

закручивает романы с разными интересными людьми. В эти романы сильно не включается, это для нее как приключение. Обычно бывает увлечена каким либо творческим проектом. В сексе очень эмоциональные, страстные.

Женщина с умом. Уровень энергии ближе к высокому.

Это женщины умные и хитрые, они сами пробивают себе путь в жизни. Они, как правило, безукоризненно одеты. Разговаривают манерно и с соблюдением правил и этикета. Имеют выше среднего уровень дохода. Любят деньги и материальные ценности. «Женщина с умом» обычно всегда имеют рядом обеспеченную и влиятельную подругу, которой вместе путешествуют и имеют доступ в элитные места. Стараются выбирать себе друзей по статусу и высокому уровню дохода. «Женщина с умом» много занимаются собой, посещают фитнесклубы, спа салоны. Избирательны в выборе мужчины, умею быть ему полезны. Они любопытны и открыты для всего нового, стараются держать руку на пульсе времени. «Женщины с умом» эгоистичны, они всегда помнят о своей выгоде. Такие женщины изменяют крайне редко. С мужчинами, которых уважает, «женщины с умом» могут быть очень ласковыми. Они хороши в сексе, умеют создать приятную мужчине обстановку, но не всегда открыты.

Женщина - психолог

У нее преобладает интеллектуальная деятельность. Любит разговоры на тему духовного развития и обсуждение психологических и духовных практик. Одежда часто восточная или этническая. Любит учить жизни. При общении с мужчиной иногда «отмораживается». В сексе показывает мужчине свою высокую компетентность в сексуальном искусстве, но не очень страстная. Тоже любит учить мужчину. Женщины- психологи в очень редких случаях устраивают свою личную жизнь. Мужчин высокого уровня энергии они критикуют, низкого уровня энергии презирают.

Женщины высокого уровня энергии

Леди

Девушка с высоким уровнем культуры. Из семьи интеллигентов. Считает себя принадлежащей к избранному классу. Избирательна в выборе мужчин для общения. Имеет определенные требования к мужчинам. При знакомстве держит дистанцию. Такая женщина или девушка материально независима, не всегда богата, но деньги есть (как правило поддержка родственников, но не обязательно). Часто такие женщины занимаются интеллектуальными профессиями. В общении они доброжелательны, но не терпят низкого проявления культуры. Они во многом самодостаточны. Если мужчина удовлетворяет ее требованиям, то она полностью вкладывается в отношения и способна поддерживать мужчину во всех его делах. В партнерстве надежная и верная. Измены на этом уровне обычно очень редки. Хорошая любовница.

Бизнесвумен уровень энергии высокий

Женщина высокого социального уровня и культуры. Привлекательна, одета со вкусом. Держится доброжелательно. Эрудированна,, может вести разговор на темы культуры. В общении иронична. Может сама проявить инициативу в знакомстве, но не всегда. Разборчива. В сексе часто берет на себя активную роль, организовывает сексуальную близость, устраивая мужчине

приятные сюрпризы. Стремится к лидерству в отношениях, но показывает мужчине, что готова уступать. В сексе страстная и активная.

Актриса.

Высокий уровень сексуальной энергии. Творческая девушка. Ее внимание направлено на себя и на свою творческую реализацию. «Актрисы» очень эгоистичны. Они заняты своими проектами, имеют четкие цели к которым стремятся, часто «Актрисы» не замечают интересов других людей. Они очень ценят себя и то дело, которым заняты. Мужчину воспринимают с позиции насколько он может помочь их проектам. Иногда выбирают «удобного» мужчину, просто для занятий сексом. Секс для нее тоже творчество, занимается им с удовольствием, любит играть и не напрягает мужчину.

Вершина женской эволюции. Уровень энергии выше среднего и высокий.

Женщина, ориентированная на саморазвитие и самосовершенствование. Обладает эрудицией. Иронична. Имеет хорошее чувство юмора. Любит разговоры на духовные темы. Много путешествует. Добрая и умная. В мужчинах разборчива, ценит интеллект и активность. Женщина, при общении с которой все люди чувствуют удивительную сердечность! Само ее присутствие наполняет людей радостью! Все мужчины рядом с ней чувствуют восторг и вдохновение!!! В сексе очень страстная.

Для построения гармоничных отношений необходимо, чтобы разрыв в уровнях не должен быть большим, максимум один уровень. Приведу соответствие уровней мужчин и женщин

«Ниже плинтуса» - «Бродяга и ленивец»

«Цыпленок домашний» - «Ботан»

«Легкодоступная» и «хочу замуж» - «ни рыба ни мясо»

«Серый чулок» - «Серьезный парень» и «Зануда»

«Заноза» - «Бык»

«Влюбчивая ворона» - «Симпатяга»

«Женщина с умом» - «Ловкач»

«Женщина – психолог» - «Непризнанный гений»

«Леди» - «Интересный мужчина»

«Актриса» и «Бизнесвумен» - «Бизнесмен» и «Альфа самец»

«Вершина женской эволюции» - «Вершина мужской эволюции»

Давайте представим себе отношения на каждом уровне.

«Ниже плинтуса» - «Бродяга и ленивец»

Если кто-то видел отношения между бомжом и бомжихой, то они во многом находят взаимопонимание. Они пьют вместе, дерутся, но иногда между ними происходит что-то издалека напоминающее светлое чувство любовь. Бомж – это самая низшая точка этого уровня, но если даже люди не пьют и не принимают наркотики, то они вместе бродяжат. Если же мужчина более

высокого уровня начинает жить с такой женщиной, то она периодически, то уходит в запой, то куда-то пропадает. Отношения для него становятся очень тяжелыми. Чаще можно видеть другой пример, как женщина тянет на своей шее алкоголика и тунеядца. Для нее такие отношения тоже в тягость и их надо прекращать, потому, что вероятность того, что ее спутник сможет перейти на другой, более высокий уровень развития очень мала.

«Цыпленок домашний» - «Ботан»

Эта пара способна вполне гармонично существовать, они оба слабо приспособлены к социальному миру, но родители им помогают. Так же этим людям, возможно, строить отношения с «Серым чулком» и «Серьезным парнем» «Легкодоступная» и «хочу замуж» - «ни рыба ни мясо»

Они тоже неплохо проживают свою жизнь, отношения возможны с «занозой» и «быком». Много непонимания у мужчин и женщин этой пары будет с уровнями «Цыпленок домашний» - «Ботан» и «Серый чулок» и «Серьезный парень», не говоря уже о более высоких уровнях. «Серый чулок» - «Серьезный парень»

Спокойно живут, стараются. Не много ярких впечатлений, но есть стабильность. Могут строить отношения с парой «Влюбчивая ворона» - «Симпатяга» и с парой «Женщина – психолог» - «Непризнанный гений» «Заноза» - «Бык»

У них активные сексуальные отношения, много напряжения. Много ссор, но страстные примирения. Такая пара часто заметная и скандальная, они любят вместе «качать права».

Возможен вариант построения отношений с парой «Актриса» и «Бизнесвумен» - «Бизнесмен» и «Альфа самец». Однако скорее всего эти отношения будут не долговечными. «Влюбчивая ворона» - «Симпатяга»

Приятная пара, часто они вместе занимаются творчеством. У них возможны отношения как с парой «Женщина с умом» - «Ловкач», так и с парой «Леди» - «Интересный мужчина» «Женщина с умом» - «Ловкач»

Пара, которая отличается практичностью и стремлением к материальным благам. Им возможно построить отношения с парой «Актриса» и «Бизнесвумен» - «Бизнесмен» и «Альфа самец».

«Женщина – психолог» - «Непризнанный гений»

В этой паре много разговоров и обмен мнениями. Они любят советовать друг другу. Они могут строить отношения с парой «Леди» - «Интересный мужчина»

«Леди» - «Интересный мужчина»

Пара достойных друг друга людей. Они вместе посещают светские мероприятия, им интересно проводить время вместе. Высокий уровень культуры пары позволяет им строить отношения, основанные на разумности и уважения друг к другу. Могут строить отношения с вершинами женской и мужской эволюции.

«Актриса» и «Бизнесвумен» - «Бизнесмен» и «Альфа самец»

Это лидерские позиции и часто отношения в этой паре может испортить соперничество друг с другом, однако взаимопонимание находится легко. К тому же присутствует момент уважения друг друга. Мною было замечено, что «Актриса» хорошо уживается с бизнесменом, «Бизнесвумен» с «Альфа самцом».

Теоретически они могут строить отношения с парой «Леди» - «Интересный мужчина».

Однако такое редко случается. Отношения же на самом высоком уровне развития строятся на основе любви и разумности.

С течением времени наш уровень энергии колеблется, но, как правило, в рамках соседних типов. То есть «интересный мужчина» может иногда побыть просто «симпатягой». «Симпатяга» превратится в «серьезного парня», «серьезный парень» стать «ботаном».

Чем выше уровень энергии у человека, тем более он привлекателен. Колебания уровней энергии у человека, а этого избежать нельзя, делают любые отношения между мужчиной и женщиной не стабильными. Много сил у человека, он активен, позитивен и привлекает. Если у того же человека упадок сил, он снижает свою активность, эмоции вялые и негативные, то его привлекательность для партнера снижается. Партнер этого человека неизбежно, через какое-то время, начнет смотреть в сторону более привлекательных людей. Для гармоничных отношений хорошо, если оба партнера работают над собой и постоянно растут по уровню энергии. Однако это процесс не легкий и переход на одну ступеньку вверх возможен только через несколько лет постоянных усилий. Лучше сразу выбирать партнера на одну ступеньку выше вас и тянуться до его уровня. Рядом с ним вам будет это сделать намного проще и быстрее.

Как повысить уровень энергии

Чтобы повысить уровень своей энергии, надо четко понять свое настоящее положение в классификации. Далее, для того, чтобы расти, надо выбрать следующий после вашего уровня, уровень энергии. Например «ленивцу» надо становиться «Ни рыба ни мясо», «ни рыба не мясо» должен начать немного «быковать», «ботану» надо повышать разумности и становиться «серьезным парнем», а затем «Симпатягой». «Симпатяга» должен расстаться с чрезмерной привязанностью к женщинам и использовать свои коммуникативные способности для завязывания деловых связей, то есть превращаться в «Ловкача». Либо «симпатяга» может развивать свой интеллект и стать «интересным мужчиной». Так же с каждым из уровней. Внимательно посмотрите на свои мысли и на поведение. Начните изменять мировоззрение, стараясь мыслить как тип, стоящий на одну ступеньку выше вас. Перед переходом на следующий уровень закрепите на настоящем уровне. Уровень энергии у нас колеблется, как правило, в пределах в двух соседних уровнях. Например, чуть повысился уровень энергии у «легкодоступной» и она превратилась в «Занозу», а «Влюбчивая ворона» при повышении интеллектуальных способностей становится «Леди». «Женщина с умом» повысив активность становится «Актрисой» или «Бизнесвумен». Изменяйте одновременно свое мировоззрение и занимайтесь набором энергии через физические упражнения. Очень четко на один уровень поднимают регулярные занятия йогой и дыханием. Помогают так же танцы и любые виды спорта. Очень важно выбирать окружение, которое выше вас по уровню развития или, как минимум, не ниже. Нахождение рядом с людьми более высокого уровня развития, автоматически увеличивают нашу энергию и меняют мировоззрение в лучшую сторону. Конечно, более подробно эта тема разбирается на наших семинарах, но общий принцип, куда и как расти, надеюсь, понятен из написанного выше. Если есть вопросы - задавайте. Приходите на мои семинары, на них мы точно определяем уровень энергии.

Кто нам нужен?

Давайте еще раз повторим методику опознания вашей второй половинки.

1. Определите свой соматип.

Для начала определите свой соматип. Вы можете сделать это самостоятельно или воспользоваться нашей помощью, отправив в группу соматипология свои фотографии. Определив свой тип, вы определяете, кто вам нужен. Напоминаем идеальные пары:

Соматотропный — Мелатониновый

Окситоциновый — Тиреоидный

Адреналиновый — Инсулиновый

МСГ — Инсулиновый МСГ

– Адреналиновый

2. Определите группу подсознательных ценностей

3. Определите свой центр тяжести.

Выясните, какой центр у вас ведущий — двигательный (№ 1), эмоциональный (№ 2) или интеллектуальный (№ 3). Ваш идеальный партнер должен иметь такой же центр тяжести.

Человеку № 1 (двигательно-инстинктивный центр) будет соответствовать человек тоже № 1, с которым они вместе могут бегать и прыгать, наслаждаться вкусной пищей, от души париться в бане.

Человек № 2 (эмоциональный центр) гармонию почувствует тоже с № 2, с которым они создадут новое произведение искусства, вместе получают эстетическое удовольствие от созерцания красоты природных видов либо просто вместе о чем-нибудь попереживают.

Человеку № 3 (интеллектуальный центр) будет соответствовать человек тоже с преобладанием интеллектуального центра тяжести, человек № 3. Вместе они подумают над устройством этой Вселенной.

4. Определите совместимость по энергетическому уровню.

Смотрите классификацию по уровню энергии

Вторая половинка: как ее найти?

Существует легенда, что когда-то человек был целостным двуполым существом и по своим качествам и силе был равен богам. Но так как духовно он был не очень развит, не имел высшего сознания, то такое его могущество представляло опасность. И тогда мудрые боги разделили его на две половинки и создали мужчину и женщину. С тех пор половинки стали стремиться друг к другу, чтобы снова обрести целостность и вновь познать божественное. Ей

— такой нежной, прекрасной и любящей стало так не хватать его — мужественного, сильного и надежного. Сегодня, как и сто, и двести, и тысячу лет назад, человек стремится найти свою вторую половинку.

Когда-то люди знали, как друг друга искать, для чего они нужны друг другу, но проходили века, и знания постепенно утрачивались. В этой книге мы по крупицам собрали все древние знания, что дошли до наших дней. Опыт индийских храмов, древние славянские традиции, знания и мудрость Востока. О том, как узнать свою вторую половину, руководствуясь знаниями о соматипе, как проверить по гороскопу, действительно ли это она, а также как с ней строить гармоничные отношения.

Все мужчины и женщины стремятся друг к другу для того, чтобы быть счастливыми, а не чтобы мучиться и страдать. Из-за того, что никто никогда не учил правильно выбирать партнера, говорили «ты почувствуешь», существует такое количество несчастных пар. Только очень духовно развитые люди могут без знаний понять, является ли человек второй половинкой или нет. Без знаний не построить дом, так же как и гармоничные отношения не выстроить. Представьте, для того чтобы построить дом, вы созвали бригаду из десяти рабочих и на их вопрос, как строить, отвечаете: «Вы почувствуете». Представляете, какой дом они вам сделают?!

Мы не ищем партнера, чтобы испытывать негативные эмоции, ревность и обиды. Но почему так часто происходит все наоборот? Большинство книг и фильмов — про страдания, разлуки, ревность и разбитые сердца. Если поиску правильного партнера мешает незнание, то гармонии в отношениях мешают программы и неправильные представления о взаимоотношениях. По программам жили родители, их родители и родители их родителей, логично, что и нам они достаются вместе с наследством. Мы перенимаем неправильное мышление, касающееся отношений, так же как перенимаем плохие привычки у старших, сверстников и наших кумиров. Когда отношения правильно выстроены с правильным партнером, они дают ощущение всей полноты бытия, такие отношения приближают нас к Божественному и наполняют огромной силой.

Вторую половинку нужно заслужить своими духовными усилиями, работой над собой. Она дается самодостаточным людям, которые не просят любви с протянутой рукой и не ищут донора, который бы им дал ту энергию, которой им не хватает. Не дается вторая половинка духовным лентяям, которые предпочитают роптать на жизнь, а не пытаться делать выводы и что-то в себе менять, а также тем, кто считает себя недостойным настоящей любви.

Многие ненужные трудности и нелепости нашей жизни проистекают из страха и следования шаблонам, механичности и невежества человека. Чтобы жить стало интереснее и приятнее, нужно начать наблюдать за миром и за собой. Избавиться от механичности мыслей и действий; признать, что ничего о мире не знаешь, если так трудно жить; помириться со всеми своими личностями и подумать: а может, хватить следовать тем нормам и программам, которые заставляют меня страдать и рушить отношения с любимыми людьми?

Может быть, не стоит выходить замуж только ради статуса замужней женщины? Может быть, не стоит тратить свое время с недостойным партнером, от которого одни проблемы и расстройства, а заняться собой и наконец встретить свою вторую половину? Может быть, хватит каждую секунду переживать о том, что кто-то не так посмотрит или плохое подумает? Пора выйти из порочного круга страхов, сомнений и обид и посмотреть на себя и на мир реально!

По мере развития в вас сознания вы начнете пробуждаться от сна отождествления, в котором провели всю эту жизнь, отождествления с именем, фамилией, телом или одной из ваших личностей. Вы — свидетель, который жил жизнью тела, эмоций, социальных штампов и ролей.

Знакомство с половинкой

Для того, чтобы познакомиться со своей половинкой надо узнать, где ее можно встретить. Если Вы четко определились с тем, кто вам нужен, то можете понять интересы подходящего вам человека. О том, как познакомиться с будущей половинкой, как правильно себя подать, мы обучаем на наших семинарах. Подробности на somatip.ru

Избавление от страхов и комплексов

Чтобы избавиться от претензий и страхов надо проделать очень длительную работу над собой. Это не простой путь, он труден, требует сосредоточения и духовных усилий. Но без очищения себя от претензий невозможно обрести счастье в личной жизни.

Начните с исследования всех своих мыслей по отношению к мужчинам (мужчинам - по отношению к женщинам). Насколько они гармоничны. Осуждаете ли вы какого-либо мужчину или женщину?

Для женщин. Какие у вас отношения с отцом (для мужчины с матерью)? Какие отношения с мужчинами рода моего отца и мужчинами из рода матери? Насколько вы их принимаете.

Мужчины проводят точно такой же анализ женщин в своем роду. Ваши отношения с мамой, весь её род по женской линии, все, что касается всех женщин из рода мамы и папы.

Если есть какие-то претензии к противоположному полу, например, «не люблю алкоголиков», толстых, не культурных, и тому подобное, значит, чтобы вы смогли принять их, такие и будут приходить в вашу жизнь. Если вы не любите одного мужчину, то вступаете в конфликт со всеми мужчинами. То же самое и если вы женщина и не любите какую-то женщину. Нужно научиться понимать и принимать людей противоположного пола, вами осуждаемых. Принять легче. Если мы понимаем, что просто человек пока находится на этом уровне развития. Например, пьющие. Люди таким образом уходит от своих трудностей, с которыми не может сам разобраться, они путешествуют в астрале, набираются духовного опыта. В следующих жизнях рождаются духовными людьми, правда слабыми. Это их путь, их уровень. И осуждать за это не стоит. По-философски попытайтесь разобраться с остальными претензиями мужчинам, а мужчинам к претензиям к женщинам.

Одна девушка мне на эту рекомендацию ответила: «Категорически не приемлю курящих в общественных местах..и кто изобрел такое зло?! Может это не считается? Или как можно пытаться помочь человеку, если он пошел выгуливать свою собаку, а она набрасывается с оглушительным визгом на первого попавшегося прохожего с намерением разорвать брюки, расцарапать когтями и укусить? Причем хозяин не проявляет ни малейшей попытки ее отогнать. Не иначе, как этот человек или мучает животное, или животное перенимает его характер.»
Курящий человек находится в плену своей привязанности, преодолеть ее нелегко, если вы мягко

и с пониманием к нему отнесетесь, то он бросит курить. У одной моей знакомой все ее мужчины рядом с ней бросали курить. Она не заставляла, просто каждый раз, когда он курит, сочувствовала, но не ругала. Любовь она все лечит. А собака она просто так не кидается, она кидается на человека с высоким уровнем подсознательной агрессии. Если хозяин злой, то ему мало любви. Можно пожелать ему любви, а осуждать зачем?

Вспомните всех людей с которыми у вас были отношения. Правильно ли вы их закончили?

Все прошлые влюбленности нужно проработать. Часто женщины, да и мужчины вспоминают и тоскуют по прошлым возлюбленным. Нужно разорвать энергетические связи и вернуть себе эту энергию, чтобы направить её на встречу со своей духовной парой. Иначе энергия уходит в сторону бывших возлюбленных. Надо мысленно разобраться с прошлыми отношениями и полностью закончить их. Одна моя знакомая уже год была в отношениях, но, с ее слов, к ней не приходило чувство любви к своему партнеру. «Я часто вспоминаю Никиту (ее бывший партнер), вот его я любила.» То есть она не закончила предыдущие отношения из-за этого отток энергии был огромный, ни о какой новой любви и речи не могло быть. Не вспоминайте прошлых партнеров, а если вспомнили, то с равнодушием.

Если есть на прошлых партнеров обиды, раздражение, чувство вины, претензии, это говорит о неприятии мужчин (или женщин) в целом. Надо разбираться с этим и снимать претензии.

Техника трех писем

Она заключается в том, что вы пишете письма вашим прошлым ситуациям и людям. Техника делается как минимум 3 дня, за которые вы пишете 3 письма.

В первый вечер вспоминаете самое плохое, что было между вами. Полностью погружаетесь эмоции, можете плакать, кричать, затем пишете свои претензии и обиды, пишете все, что идет, все подряд (не думая), что накопилось. Пишете до тех пор, пока понимаете, что успокаиваетесь и начинаете уже повторяться, тогда заканчиваете. Так душа освобождается.

Во второй вечер пишете второе письмо - письмо покаяния. Честно и открыто прописываете ваше ощущение чувства вины или чего-то не сделанного в этих отношениях. Это нужно для того, чтобы освободить душу от чувства вины. Это письмо, по опыту, получается короче, ибо претензий к кому-то всегда больше, чем к самому себе... Но если письмо получится большим - очень хорошо. После того как написали, это письмо кладем к первому.

Третий вечер пишете письмо прощения. Оно состоит из трёх частей. Первая часть, когда просите прощение у партнера. Вторая часть, когда пишете, за что вы его прощаете. «Я тебя прощаю за то, что...». Третья часть в этом письме - просите прощения у Бога за то, что вы своим поведением принесли зло в этот мир. Просите прощения за то, что возмутили пространство такими отношениями. Просите прощения от своего имени и от имени партнера. В конце говорите: Я свободна/свободен. Да будет так, ибо так будет!

Потом берете все 3 письма. Идете к реке. Разводите костер, просите огонь трансформировать эту энергию, сжигаете их. Потом пепел выбрасываете на воду (вода - символ подсознания), а воду просите, чтобы она донесла эту энергию освобождения и до вашего партнера, с кем вы работали.

Это очень глубокая техника. Она сделает вас чище. Помимо улучшения личных отношений, эта техника сделает вас добрее и ближе к Богу.

Упражнения на разрыв энергетических связей с предыдущими партнерами и возврат энергии 1.

Упражнение. Создайте внутреннее намерение, что вы хотите пройти освобождение, вернуть себе ту часть энергии, которая вам необходима для творения, для новых отношений. Выйдите в лес или к реке. Найдите дерево, которое склоняется к земле, например, плакучая ива. Встаньте под этим деревом. Такие места способны забирать негативную энергию. Закройте глаза и вспомните человека, от чувств к которому мы собираемся избавиться.

Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Понаблюдайте, как вы дышите. На вдохе воздух забирает все ненужное в вас, на выдохе наступает облегчение, вы становитесь легче, чище. На каждом выдохе говорите про себя себе: я расслабляюсь, я расслабляюсь. Тело расслабляется. Все блоки и зажимы уходят. Теперь выразите свое намерение освободиться: «Я принимаю решение освободиться от нашей связи». Посмотрите внимательно, какие ниточки вас связывают с этим человеком, что вас связывает. Там могут быть веревки, нитки, канаты, цепи, которые тянутся от этого человека к вам. Почувствуйте, как эти связи разрушаются. Вы расстаетесь навсегда и полностью свободны друг от друга. Стоять в этом месте надо до того момента, пока вы не почувствуете тяжесть или приближение головной боли. Тогда надо быстро уйти из этого места. Выйти на открытое место, вздохнуть полной грудью и поблагодарить Бога и природу за помощь.

2. Делайте чаще задержки дыхания. Как вспомнили бывшего партнера, так сделайте задержку дыхания на выдохе. Такие задержки разрывают контакт между вами. Только их надо делать часто и задерживать дыхание на большой срок, более двух минут.

3. Глубокие трансовые техники. Их мы делаем на наших семинарах. Подойдет и помощь специалиста, который поможет вам избавиться от этих энергетических связей. Я владею этой техникой, так же ей владеют некоторые шаманы.

Правила построения гармоничных отношений

Взаимодействие по чакрам

Бог создал женщину и мужчину, чтобы они дополняли друг друга, а не конкурировали.

Каждому отведена своя роль, каждый имеет свои задачи и предназначение. По сути, человек был создан совершенным, но, чтобы раскрыть в себе эту суть, он должен развить в себе шесть энергетических центров: физический, сексуальный, социальный, сердечный, творческий и волевой, а на седьмом он и соединяется с Божественным, космическим, вечным!

Эти центры – чакры Бог разделил между мужчиной и женщиной, чтобы они помогали друг другу их развивать, учили друг друга. Женщине были отданы сексуальный, сердечный и творческий центры, а мужчине — физический, социальный и волевой. Поэтому если мужчина и женщина не претендуют на лидерство не в своих центрах, то их взаимодействие будет гармоничным и вместо того, чтобы соперничать и деградировать, они будут помогать друг другу и поддерживать, стремясь достигнуть совершенства.

Мужчины, и женщины нуждаются в противоположной энергии: мужчинам нужна женская, женщинам — мужская.

Три женские чакры — это свадхистана (сексуальная энергия), анахата (энергия любви и заботы) и вишудха (энергия творчества и радости). Именно таких энергий не хватает мужчинам. Поэтому большинство мужчин и мечтают о женщине сексуальной, заботливой, любящей и, конечно же, сексуальной.

Три мужские чакры — это муладхара (энергия физической силы), манипура (энергия защиты, активной деятельности в социуме) и аджна (энергия воли и концентрации). Какой женщине не хотелось бы видеть своего партнера сильным, богатым и целеустремленным?

Сахасрарачакра «пола» не имеет.

Когда противоположной энергии не хватает, организм пытается ее компенсировать за счет блокировки энергий других чакр.

Если женщине приходится много и тяжело работать самой, то тем самым она развивает манипуру, и редко у кого при этом не страдает свадхистана. Сексуальная энергия не так свободно течет у нее по телу, как у женщины, которая занимается творчеством и своим развитием. Только сильным женщинам, с хорошо развитыми свадхистаной и манипурой, удастся совмещать серьезную работу и при этом оставаться женственной и сексуальной. Как только в женщине появляется много «мужских энергий», она перестает быть нежной, заботливой и сексуальной. Мужчина же, если не работает, сидит у кого-то на шее и занимается только собой, в прямом смысле губит в себе мужчину! Такие мужчины не будут брать на себя ответственность и в скором времени начинают готовить прекрасный борщ.

Некоторые женщины, возможно, скажут, что «у меня нет выбора, я должна много работать, чтобы прокормить семью (детей, а зачастую и мужа)». Выбор всегда есть! Можно много работать и не убивать в себе женщину, главное уделять своему телу время — танцевать, заниматься йогой и не забывать про макияж, как минимум. Если муж не может обеспечить женщине достаток, достойный ее, это не проблема мужа, а неправильный выбор женщины. К сожалению, мало кого учили с детства разбираться в мужчинах. Принцип «плохонький, но свой» или «кому же он еще такой нужен?» крайне вреден, так как жалость никогда не была помощником в налаживании счастливых отношений. То, какой партнер находится рядом с вами, — это ваша самооценка, то, насколько вы цените себя. Мужчины, не ропщите на жен, что с возрастом они стали грубее, не так хороши собой и постоянно чего-то требуют. Посмотрите: а что вы сделали для того, чтобы ваша жена не вкалывала на пяти работах и занималась тем, что ей по душе?

На сегодняшний день в мире существует одна опасная тенденция и нельзя сказать, что это вина лишь мужчин или женщин. Мужчины становятся более женственными, а женщины более

мужественными. Роли меняются. Эта тенденция довольно опасна, так как она нарушает космические законы обмена энергией. То, что находится в дисгармонии со Вселенной, рано или поздно ею уничтожается. Раньше, в древности, пары были более гармоничными потому, что обмен энергией был правильный: женщины были женщинами, мужчины мужчинами. Мужчина защищал женщину, обеспечивал ее, был для нее учителем, а женщина занималась собой, овладевала разными искусствами. Это являлось одной из причин, почему проблем с мочеполовой системой было гораздо меньше, несмотря на то что медицина была совсем на другом уровне. Когда чakra функционирует неправильно или совсем зажата, то постепенно она начинает себя разрушать изнутри. К сожалению, женщину стали закрепощать, что в конечном итоге в XX веке привело к появлению движения феминизма. Если пружину долго сильно сжимать, то рано или поздно она резко выстрелит. Мир начал переворачиваться вверх дном. Женщина захотела быть мужчиной, раз в качестве женщины она встречает лишь притеснения. Энергия всегда поляризуется. Раз где-то стало больше мужественности, значит, где-то неизбежно должно было стать больше женственности, что и случилось с мужчинами.

Весь этот непростой процесс приводит сейчас к тому, что женщина становится сильной, добытчицей с огромной силой воли и намерения, а мужчины — женственными, веселыми и заботливыми. Естественно, не всех этот процесс коснулся. Остались еще и настоящие мужчины, которые готовы брать на себя ответственность, обеспечивать, защищать, и женщины, готовые вдохновлять мужчину, дарить ему тепло и радость.

Женщина может работать, но только в свое удовольствие, не забывая о своих сильных женских сторонах — нежности, сексуальности, радостности. Мужчина может быть веселым, нежным, но он не должен забывать, что миром ему отведена роль защитника, добытчика, способного брать на себя ответственность.

Что нужно мужчине от женщины

Сексуальная энергия

Прежде всего мужчинам от женщины нужна сексуальная энергия. У женщин ее вырабатывается больше, чем у мужчин, и по телу она распределена более гармонично. Только представьте, сколько энергии необходимо, чтобы внутри матери развился плод, отстроились его собственные энергоструктуры. Как женщина ею распорядится, это уже зависит от нее самой. Ее можно направить на творчество, т. е. поднять ее на несколько чакр вверх (направить туда свое внимание), на дела или же отдать мужчине, при сексуальном контакте с ним, чтобы на ее энергии он добивался высот и работал вместо нее. Достаточно одного такого контакта, чтобы женщина включилась в энергополе мужчины и всю жизнь этой энергией его «подкармливала», при любом воспоминании о нем. После полового акта между женщиной и женщиной образуется энергетический канал, по которому к мужчине течет женская энергия. Он становится сильнее и набирается здоровья. У женщины же после полового акта происходит энергетическое обесточивание, не всегда заметное на фоне эмоционального подъема после первого сексуального взаимодействия. Сексуальная энергия — это базовая энергия, если мужчина правильно ею распорядится, он многого добьется. Чем сильнее энергетически женщина, тем качественнее и сильнее энергию получит мужчина. Такие сильные женщины всегда кажутся мужчинам привлекательными, они красивы, сексуальны, но не всегда знают себе цену.

Для женщины очень важно заниматься собой, наряжаться и краситься. В этом кроется ее сексуальная сила, эти атрибуты помогают дольше оставаться желанной, поддерживая свой гормональный уровень на высоком уровне. Необходимо свадхистана-чакру пробуждать танцами и всем, что связано с растяжкой тазобедренной зоны.

Когда чакра сексуальности работает у женщины гармонично, мужчины начинают притягиваться как магнитом.

Глубина эмоций

Вторая женская чакра — анахата. Она у женщин более развита, чем у мужчин. Это чакра эмоций. На этом уровне мужчины ищут в женщинах разные эмоции и чувства — любовь, заботу, нежность, сопереживание, поддержку, тепло, мягкость, доброту. Женщины от природы глубоко и разнообразно чувствуют мир. Они добрее и сердечнее относятся к миру и обладают способностью любить по настоящему, целостно и искренне. Любовь женщины учит любить мужчину. Рядом с ней, иногда неожиданно даже для себя, он вдруг замечает, что стал более мягким и добрым. Естественно в том случае, если женщина сознательно или подсознательно не закрыла от мира анахата-чакру, что случается. Такое происходит, когда женщину сильно, а то и не раз, обидел мужчина или она чувствует, что в мире бизнеса с открытым сердцем ей будет трудно. Причины могут быть разные, но следствие всегда одно — хроническая болезнь сердца или легких. Женщина делится с мужчиной способностью глубоко переживать и чувствовать. Мужчина по жизни старается опираться на ум и логику, которые частично блокируют эмоции. Но рядом с женщиной с открытым сердцем эта способность к нему возвращается. Любовь женщины может сделать мужчину по-настоящему счастливым!

Если женщина ведет себя как солдат в юбке, если она строгая и закрытая, настоящий мужчина не сможет с ней рядом быть. Рядом появится тот, который будет ей дарить тепло, но энергетически он не будет мужчиной и, скорее всего, быстро сядет женщине на шею. Такой союз приводит только к деградации и болезням, так как партнеры не помогают друг другу развивать в себе мужчину и женщину. Женщины, оставляйте открытым свое сердце, наполняйте его истинной любовью и тогда к вам притянется Настоящий мужчина с большой буквы!

Восторг и вдохновение

Третьей женской чакрой является вишудха. Прежде всего это творчество, способность радоваться и вдохновлять. Изначально этой энергии у женщины больше, чем у мужчин. Всегда прекрасные дамы являлись источником вдохновения для мужчины: им посвящали стихи, писали их портреты, восхищались ими и совершали ради них самые безумные подвиги. Представьте, разве можно совершить ради неприветливой, мрачной особы великий подвиг? А ради улыбки музы поэты были готовы пожертвовать своей жизнью.

Энергия женской вишудха-чакры стимулирует мужчину на разные виды творчества. Если у женщины эта чакра развита, то она легче и более непринужденно воспринимает этот мир. А мужчина, оказавшись рядом с такой женщиной, как будто отдыхает от грандиозных планов,

обременяющих его сознание. Он тоже начинает веселиться и радоваться. Умение развлечь мужчину является великим искусством.

Каждая женщина должна обладать искусством вдохновлять мужчину и радовать его, в конечном счете за это ей воздастся сполна. Окрыленный, он сам бросит ей под ноги любую шубу без уговоров. В наши дни не многие женщины пользуются этой своей сильной стороной, дарованной от природы. Раскрытие этой чакры во всем ее великолепии требует определенных усилий и желаний. Поможет пение, любой вид творчества. Учитесь непринужденно болтать и строить глазки. Умение рассказать веселый анекдот тоже поможет в этом деле.

Для мужчины важно, чтобы женщина в него верила и поддерживала. Тогда он способен свернуть горы! Мужчинам жизненно необходимо, чтобы ими восхищались и одобряли их поступки. Очень мало мужчин, которые хорошо воспринимают со стороны женщин критику в свой адрес. Избегайте прямой критики! Хвалите ваших мужчин за их лучшие качества!

Известно, что женщины — существа более говорливые, чем мужчины. Они умеют восторгаться массой вещей в этом мире, чему они и учат мужчину на этом уровне.

Собравшись чисто мужской компанией, мужчины чаще всего обсуждают дела или вещи, которые они считают важными. Зато собравшиеся вместе женщины весело болтают, с интересом обсуждая любую мелочь, при этом оживленно улыбаются или громко смеются. Они не так ориентированы на результат, поэтому болтают и радуются просто так. Умение непосредственно радоваться является одним из важнейших составляющих счастливой жизни. Нередко мужчины осуждают женщин за такое легкомыслие, но при этом, где-то в глубине души, им тоже хочется так же легко относиться к миру.

Так что, дамы, будьте веселыми и восторженными, добрыми и заботливыми, творите каждый день своей жизни, и тогда мужчины положат мир к вашим ногам!

Что нужно женщине от мужчины

Дорогие мужчины, вы думаете, что женщина ждет от вас только любви. Но для женщины важнее защита и помощь — любовь и ласку она и сама готова дать в избытке. Защита женщине необходима на трех уровнях.

Физическая защита

Во все времена женщины ценили в мужчине физическую силу. А ведь физическая энергия является самой необходимой для развития мужчины как мужчины. Если человек родился в теле мужчины, со всем не обязательно, что энергетически он им является. Для женщины важно, чтобы рядом с мужчиной она чувствовала себя защищенной, чтобы с ним рядом было не страшно ни днем, ни ночью. Он должен быть не только сильным, но и мужественным, и надежным. Чтобы мог защитить свою семью от опасностей окружающего мира, холода, голода. Он должен быть сильным и ловким, чтобы добывать еду и кров. Мир с древних времен

изменился, и теперь мужчине не приходится защищать свою даму сердца от опасных животных. Тем не менее генетическая память очень сильна и женщине до сих пор хочется видеть рядом добытчика и воина. Во всех фильмах, книгах и мультиках про прекрасных рыцарей мужчина должен был доказать своими подвигами, что он достоин дамы, что он готов ее спасать и защищать. Это не является лишь массовой фантазией авторов, это энергетические реалии наших дней. Женщина будет раскрывать в полной мере свою сексуальность только с тем мужчиной, рядом с которым ей спокойно и есть чувство безопасности. Какой женщине не хочется, чтобы мужчина был больше, выше и сильнее ее? В наши дни многие мужчины ленятся и не занимаются спортом и выглядят женственно, а потом переживают, что дамы недостаточно на них обращают внимание, а смотрят на мускулистых красавцев. Так что дело не только в эстетике, а прежде всего в энергетике. Муладхара, чакра физической силы, — мужская.

Так что, мужчины, занимайтесь спортом, чтобы развивать в себе мужские энергии. Прекрасный пол оценит!

Социальная защита

Социальную защиту мужчина может дать женщине на манипура-чакре. Современный социум почти так же жесток, как и первобытный мир, а может, даже хуже. В первобытном мире все угрозы были очевидны, а в социуме атаки совершаются незаметно. Поэтому защита на этом уровне еще важнее, чем на предыдущем! Защита на втором уровне, социальном, подразумевает прежде всего финансовую защиту. Не женщине природой была отведена роль кормильца и добытчика. Женщине нельзя заниматься делом, которое ей не нравится, она от этого начинает болеть. Если работать — то только в свое удовольствие. Если же женщина начинает из-за нужды тяжело работать, она развивает в себе мужские энергии и зачастую от этого страдают женские. Только мужчина с развитым социальным центром — манипура-чакрой — способен дать социальную защиту своей женщине. Это и уверенность в завтрашнем дне, уверенность, что будет комфортное жилье, вкусная еда, красивая одежда. В том, что женщина предпочитает быть рядом с материально обеспеченным мужчиной, нет ничего предосудительного. Наоборот, это естественно, так как только такой мужчина способен удовлетворить ее природную потребность быть социально защищенной. Очень вредными женскими программами на этом уровне являются: «Я сама!», «Я не принимаю помощи, это стыдно», «Ну и что, что бедный, я его люблю». Чем это грозит? Женщина блокирует в себе женские энергии, не развивает в себе женщину, а также не развивает в мужчине мужчину. Тем самым она развивает в мужчине лень, альфонство и нахлебничество. Если женщина с мужчиной спит, а он не обеспечивает ей защиту на материальном уровне, то женщина отдает задаром свою жизненную силу, красоту и молодость, а также зарабатывает гинекологические проблемы. Получается, что, если женщина берет деньги за секс, она проститутка, а если она спит из чувства долга, «супружеской обязанности» с мужем, который ее не обеспечивает или делит расходы пополам, — она идейная проститутка? С изменением условий жизни изменились и мужские способы доказывать женщине, что они достойны ее. Вместо голов убитых зверей у входа в пещеру теперь они могут приносить более изящные подарки. Подарок — прекрасный способ доказать свою способность защитить женщину социально, а также показать, насколько он ее ценит и насколько он ее достоин. Чем ценнее подарок, тем надежнее мужчина смотрится в глазах женщины. Именно поэтому женщины так любят принимать подарки, а мужчинам так нравится их дарить!

Духовная защита

Это третий, последний уровень защиты, который необходим женщине. В современном мире ее получить сложнее всего. Аджна-чакра — третья мужская чакра, чакра воли. Именно развитая энергия этой чакры обеспечивает защиту женщины на третьем уровне. Мужчина, способный дать эту защиту, должен обладать сильной волей и необычайной целеустремленностью. Причем его цель должна быть духовной! Поэтому этот уровень защиты называется духовным, потому что духовные цели — это самые высокие и важные цели в мире! Защиту на волевом центре способен дать редкий мужчина, так как с волей и целеустремленностью может еще быть все в порядке, а вот с духовными целями у большинства мужчин беда. Женщина пришла в этот мир в качестве ученицы, а мужчина в роли учителя. Он должен быть духовно развитее женщины, чтобы вести ее за собой, чтобы учить, направлять и помогать развиваться. Но так как у женщин внутреннего эгоизма гораздо меньше, чем у мужчин, они больше открыты к обучению, поэтому на сегодняшний день больше духовно развитых женщин, чем мужчин. Женщины готовы слушать, а мужчины чаще всего говорят: «Я все знаю» — и деградируют.

Женщина устроена так, что ей подсознательно все время хочется в кого-нибудь «включиться» — в мужчину, в идею, в детей, не важно, во что еще, и следовать за объектом своей любви. Чтобы объект любви в итоге не привел к страданиям, он должен обладать правильным вектором. Если объект — мужчина, он обязательно должен духовно развиваться! Духовное развитие предполагает не только чтение умных книжек, а труд, реальные усилия. Это и совершение практик (йога или другие, которые позволяют научиться слышать свою сущность, понимать течение энергии в теле), это постоянная работа над собой, это стремление чувствовать высшие светлые состояния, развитие чакр и лучших проявлений сущности.

Идеальная пара

Когда пара энергетически правильно взаимодействует, она становится очень сильной и даже могущественной. У такой пары большое преимущество по сравнению с другими парами, у которых такой гармонии нет.

Получается такая схема:

женщина

веселость, творчество

любовь, забота

сексуальность

мужчина

воля, высокая цель социальная

защита

физическая сила

Равно любовь

Смысл взаимоотношений

Задумывались ли вы когда -нибудь, какой смысл в том, что люди пытаются строить отношения, создают семьи? Зачем это все? Скорее всего, первое, что вы ответите: «Для рождения детей». Но неужели все настолько примитивно? Детей можно рожать и не будучи ни в каких отношениях! Давайте попытаемся разобраться. Отношения - это духовный путь. В отношениях мы развиваемся, становимся лучше, учимся любить. Для этого Бог и создал мужчину и женщину. В слиянии мужского и женского начала рождается огромная сила, эта сила поднимает человека к Богу. Многие об этом не знают, а кто знает, тот часто забывает. Самое важное, чтобы в партнере было духовное начало!

Для гармоничных отношений лучше если мужчина более духовно развит, чем женщина, чтобы ее вести за собой, помогать ей духовно развиваться.

Саморазвитие и помощь в развитии партнеру, любовь без потакания к слабостям, обладание высокой целью в жизни. Если у мужчины низкие цели смысла жизни или их вообще нет (стремление исключительно к материальному и удовольствиям), с ним рядом будет страдание.

Мужчина вырабатывает качества мужественности: лидерство, смелость, отвагу, силу, целеустремленность, умение брать на себя ответственность (в том числе и за женщину), щедрость, благородство.

Женщина развивает в себе женственность: нежность, мягкость, страстность, чувственность, творчество, состояние радости и счастья, интуицию, заботу, умение дарить любовь.

В этом пара должна друг другу помочь. Духовные отношения — это когда в партнере поддерживаются только лучшие качества, когда вы помогаете друг другу избавиться от плохих эмоций, привычек (жадность, лень, эгоизм и т. д.), не потакаете слабостям друг друга. Тогда отношения приносят радость и счастье! Помогая развиваться партнеру, вы прежде всего помогаете себе!

Мужской путь совершенствования

Считается, что мы сами перед очередным воплощением выбираем свою судьбу и, соответственно, сами решаем, кем хотели бы родиться — женщиной или мужчиной. Путь совершенствования, которым должен идти каждый человек, — это путь совершенствования своей мужской или женской природы. В Индии один из самых почитаемых богов — Шива. Шива — проявление именно мужской природы. Его статуи расположены повсюду, ему

поклоняется множество людей. Мужчины просят у Шивы мужской силы, просят у него мужских качеств. Какие же качества многоликого и бесконечного Шивы мужчина должен развить в себе, чтобы достичь совершенства? Чтобы ответить на это вопрос, нужно рассмотреть три главные ипостаси, в которых Шива предстает перед нами. Это Ахарадж (воин), Натарадж (бог танца) и Махешвара (медитирующий йог). Они суть три главные составляющие мужской природы.

Шива - Ахарадж

Он делает мужчину сильным, стойким, самоотверженным, мужественным, волевым, способным защищать и оберегать. Это — человек долга, который может принять на себя ответственность и вести людей за собой. Шива-Ахарадж выглядит как физически развитый мужчина. У него здоровое и сильное тело. Его слова не расходятся с делами («пацан сказал — пацан сделал»), он справедлив и надежен. Во всех своих решениях он полагается на здравый смысл, он дисциплинирован, безжалостен и слабостям своим и чужим. У такого мужчины чувствуется стержень, и он образец мужественности и брутальности. Ахарадж уверен в себе и искусен в каком-либо деле. Он может делать что-то своими руками, и ему это нравится. Желание понять суть вещей и починить то, что сломано, найдя причину поломки, — это проявление сущности Ахараджа. Он настойчив и последователен, благороден, и слово честь для него не пустой звук. Проявлениями Ахараджа являются такие древнегреческие герои, как Геракл, Персей, Ахиллес. Герои всегда самоотверженны и готовы отдать жизнь за других.

Шива- Натарадж

Он делает человека ярким, веселым, творческим, умеющим развлечь женщину, быть центром внимания. Это спонтанное начало в человеке, способность легко и органично проявиться в любой роли. Имя Натарадж означает «король (радж) танца (ната)». В жизни такой человек проявляет себя как гибкий, умный и изобретательный бизнесмен. Натарадж обаятелен, коммуникабелен. Это пример творческого и привлекательного мужчины. Это легкость, веселье и радость. Шива-Натарадж легко может стать центром внимания, затмить своей яркостью других мужчин.

Махешвара

Это отрешенный созерцатель, олицетворяющий способность не быть отождествленным во всех процессах жизни, а просто наблюдать ее переменчивость. Это уровень Концентрации и Осознанности.

Он делает мужчину независимым от внешних обстоятельств, свободным от отождествления с любой из ролей. Это пример мужчины, который идет духовным путем, который на первое место ставит Бога и духовные цели. Махешвара — это монах, йог, в его глазах видна вечность, он может показать женщине Путь и повести ее за собой к Богу. Это мудрец, знающий жизнь, ее истинные ценности. Он хорошо понимает и чувствует женщину, может помочь ей разобраться в ней самой. Это наставник, помогающий женщине раскрыть таланты и способности. Для развития Шивы-Ахараджа необходимо занятие своим телом. Тренажерный зал и боевые искусства обязательно должны быть в расписании мужчины. Необходимо научиться не оставлять незаконченными все дела. Стать хозяином своего слова, обрести взвешенность в решениях.

Мужчине надо овладеть как можно большим количеством различных навыков и ремесел, уметь починить кран, отремонтировать машину, справиться с техникой и др.

Шива-Натарадж развивается в результате занятия различными видами творчества. Мужчины, пишите стихи, пойте, танцуйте, рисуйте, творите! Развивайте в себе умение шутить, проявлять остроумие. Станьте источником легкой радостной и непринужденной энергии. ШивуНатараджа в мужчине развивает знакомство с женщинами на улицах. Старайтесь как можно больше общаться с женщинами, развивайте навыки коммуникации с людьми. Постарайтесь научиться легко сходить и расходиться с человеком. Выработайте качество быть всегда в своей тарелке в любой компании. Сделайте так, чтобы люди боролись за ваше внимание.

Махешвара растет в мужчине в процессе духовных практик. Концентрация на религиозных объектах, посвящение своей жизни пути совершенствования и развития делают мужчину настоящим проводником божественной энергии. Такой мужчина способен притягивать к себе множество женщин. Они стремятся к той энергии, которой он обладает. Каждая женщина глубоко внутри себя обладает знанием, что энергия духовности самая важная в этом мире. Духовные лидеры всех времен имели среди своих последователей преобладающее количество именно женщин. Духовных мужчин в этом мире не так много, и они обладают большой ценностью в глазах женщин.

Важно уметь переключать свои эмоции, стать хозяином своего эмоционального состояния. Уметь испытывать весь спектр эмоций в крайних вариантах проявления, но не быть с этими эмоциями отождествленным.

Упражнение «центр внимания»

Надо стремиться стать центром внимания в любой компании, особенно в незнакомой. В лифте, автобусе, самолете начните громко общаться людьми. Выберите тему, которая многих интересует, и общайтесь на эту тему. Попытайтесь всех организовать так, чтобы они начали играть в какие-нибудь игры, викторины или просто выражали свое мнение по какому-нибудь вопросу, например о политике или личной жизни. Будьте активным и ярким, распределяйте роли между людьми, и вы увидите множество направленных в вашу сторону заинтересованных женских глаз!

Самая эффективная практика для развития души и духа — медитация на точку

Начертите на белом листе бумаги круг диаметром 1 см. Закрасьте или плотно заштрихуйте этот круг. Сядьте так, чтобы эта точка располагалась на уровне ваших глаз и на расстоянии вытянутой руки без учета кисти (около 80 см). Включите медитативную музыку. Сложите руки перед грудью и настройтесь на свое сердце. Искренне из глубины своего сердца обратитесь с просьбой к великим духовным Учителям, чтобы они помогли вам в этой практике. Пропойте мантру, которая присоединяет к кругу великих Учителей: «АУМ», и приступите к практике. Все свое внимание направьте на точку, постарайтесь в течение всей практики, в течение 5 минут созерцая точку, ни о чем не думать, кроме этой точки. Постепенно доведите время медитации до 10 минут. По окончании практики совершите поклон и снова пропойте звук «АУМ».

С Ахараджем надежно, с Натараджем интересно, с Махешварой благостно. У каждого мужчины от природы, как правило, развита одна или две ипостаси Шивы. Ктото веселый и коммуникабельный, но не может заработать деньги. Ктото духовный, но слабый физически, ктото богат, но мало интересуется духовностью. Гармоничное развитие всех ипостасей Шивы необходимо. Начинать свое совершенствование хорошо с развития качеств Ахараджа, чтобы научиться хоть что-то делать! Тело должно быть здоровым и сильным. Только с обретением воли, целостности и активности, в состоянии силы, в состоянии воина можно чего-то достичь!

Мужчины, желаем вам успехов в развитии всех качеств Шивы. Чтобы в полной мере развить в себе все эти три составляющие, нужна как активная тренировка физического тела, так и последовательная работа с эмоциями и сознанием и руководство мудрого наставника.

Рекомендации для пар

При анализе поведения многих пар, которые расстались, нам удалось выявить те вещи, которые мужчина и женщина делать **не должны**. Если они их делают, то пары, либо расстанутся, либо сильно мучаются и не могут простить эти вещи своим партнерам. Однако есть и 3 вещи, делая которые мужчина и женщина достигают гармоничных отношений. Партнеры таких людей очень им благодарны, а сами пары существуют долго, при этом семья крепкая и счастливая. Чего крайне не желательно делать мужчинам.

Мужчина не должен:

1. Показывать агрессию женщине

Женщина подсознательно и сознательно ищет в мужчине защитника. Она понимает свою физическую слабость, поэтому ей нужны гаранты безопасности. Она не хочет бояться, своего мужчину. Страх убивает любовь. Если мужчина проявляет агрессию к женщине, он уменьшает ее любовь. Чем больше страх, тем меньше любви. Если хоть однажды женщина вас испугалась, то надо дать ей много любви, чтобы растворить страх. Мужчины, которые «задавливают» женщину своими криками, а уж тем более бьют ее, лишаются женской любви и растят ненависть.

2. Показываться женщине в состоянии сильного опьянения.

Женщина хочет быть замужем за Мужчиной. Ее муж самый лучший, самый сильный, самыйсамый. Однако поверить в то, что пьяное существо похожее на свинью обладает самыми лучшими качествами сложно. У женщины возникает чувство омерзения. У нее снижается сексуальное влечение и формируется обида на мужчину за то, что он не оправдал ее ожиданий. Если вы относитесь к тем людям, которые до сих пор употребляют спиртные напитки, а таких людей все меньше, то не идите домой в сильном опьянении. Переночуйте где-нибудь, чтобы женщина вас не видела в скотском состоянии.

3. Заставлять женщину ревновать (активно оказывать знаки внимания другим женщинам в ее присутствии)

Женщинам нужны гарантии. Гарантии того, что вы будете с ними. Женщины хотят уважения. Поэтому если в ее присутствии проявляете знаки внимания другим женщинам, это оскорбляет вашу женщину. Вы при всех показываете, что вы ее не цените, не уважаете. Если вы где-то со своей женщиной, то не смотрите по сторонам, будьте серьезны, дайте ей показать, что она «за мужем», что ее любят и уважают. В противном случае, уделяя внимания другим женщинам, вы показываете, что эта женщина рядом с вами временно, что вы открыты для других отношений. Учитывайте эту особенность женской психологии, и вам будет легче получать от женщины только самые приятные эмоции.

Женщина не должна:

1. Критиковать мужчину

Критиковать – значит не доверять и не ценить. Такое поведение глубоко оскорбляет мужчину и он, в ответ, может стараться понизить и вашу ценность, может говорить вам обидные слова.

2. Устраивать истерики.

Истерика вызывает у мужчины чувство замешательства и омерзения. Она снижает сексуальное влечение и отталкивает мужчину. У мужчины возникает желание сбежать подальше от истерички.

3. Показывать, что она умнее мужчины.

Одна из привилегий мужчины это его ум, мужчины любят размышлять. У них больше чем у женщин развита логика, они философы от природы. К тому же, для мужчин ум тесно связан с эго. Все его мысли великие. Если женщина показывает мужчине, что она его умнее это сильно унижает мужчину. Какое-то время он может потерпеть, но такое женское поведение сильно портит отношения.

Мужчине надо:

1. Относиться к женщине как к ребенку (называть ее ласковыми именами) У женщин больше чем у мужчин гормонов доброты. Они живут в более мягком мире, больше настроены на приятные вещи, больше ценят отношения между людьми. Женщины более эмоциональные существа, если будете чаще называть свою женщину ласковыми именами, она захочет быть с вами ласковой.

2. Вещественно показывать свою любовь (дарить вещи). Женщины хотят от мужчин поступков, им нравятся слова, но поступки больше говорят о мужчине. Женщины земные существа, они ценят вещи, они хотят, чтобы их баловали. Если у вас не много денег, то покупайте не дорогие подарки. Для женщины это важное проявление любви и она отдаст вам сторицей.

3. Хвалить женщину.

Хвалить женщину это ценить ее. Особенно важно хвалить женщину при людях. «Посмотрите, какая у меня замечательная жена! Как она хорошо готовит! Какая умница!» Такое отношение мужчины очень приятно женщине.

Для женщины еще важно знать ваши планы. Она должна знать, как вы планируете жить в будущем, желательно по этапам. Когда дом, когда машина, когда дети, куда переезд. Если будете слушать жену минимум 20 минут в день и любить ее детей, то рядом с вами будет счастливая женщина.

Женщине надо: 1.

Быть красивой и стараться всегда быть разной, менять образы. Мужчина любит глазами. Красивая женщина рядом это украшение, наслаждение для глаз. Это вдохновение, это показатель что повезло в жизни, показатель успешности. Красивой женщине прощается многое.

2. Хвалить мужчину.

Хвалить мужчину, значит ценить его. Похвала означает поддержку и одобрение. Похвала дает мужчине огромную силу, он на многое способен, чтобы оправдать доверие.

3. Должна уметь показывать свою слабость.

Это не значит быть неумехой и сесть на шею. Показать слабость это показать мужчине его важность в вашей жизни. Что все в жизни благодаря ему, что без него вы не справитесь. Если ко всему прочему вы разделяете мужские увлечения и не отказываете мужчине в занятиях сексом, создадите мужчине уют, то цены вам не будет.

Партнерские отношения Советы мужчинам

Мужчина – стержень семьи и партнерских отношений. Он контролирует отношения и контролирует женщину. Для этого важно управлять самим собой, контролировать хотя бы в какой-то степени свое внутреннее состояние. Женская природа стихийна, им очень сложно себя контролировать и осознавать, что с ними происходит. Женщина ждет, что мужчина поможет ей в этом, что он упорядочит ее жизнь. С мужчиной в жизнь женщины приходит смысл, она начинает понимать, для чего живет и как ей надо жить, для того, чтобы у нее все в жизни было хорошо. Мужчина это тот, кто объяснит женщине ее ошибки и даст направление для развития. Однако такое возможно, только если вы будете учить с любовью. Мужчинам надо учиться любить женщину. Любить это значит принимать все ее стороны. Ведь от того насколько мужчина будет руководить процессом отношений, от этого зависит сколько любви он получит и сколько любви женщина подарит отношениям. От женщины энергия и любовь, от мужчины разум и воля. Невозможно построить отношения, если вы нервничаете по пустякам, если обижаетесь, замыкаетесь, если слишком концентрируетесь на своих переживаниях. Со стороны мужчины необходима последовательность в решениях и действиях, то есть сказал и на своем стоять. Только прежде чем сказать, надо обдумать. Пока вы будете думать, женщина может пытаться влиять на ваше решение. Для влияния в женском арсенале есть большое количество разных способов и манипуляций. Помните, женская природа стихийна, эмоции и желания ее переполняют. Сложно ждать от женщины, чтобы она собой управляла, для этого ей нужны вы, нужен мужчина. Чтобы управлять отношениями необходимо развивать в себе осознанность и равновесие чувств. От мужчины должна идти сила, уверенность, но одновременно нежность.

Управляйте женщиной, но управляйте с любовью. Однако, чтобы она вам подчинилась и отдала свою энергию, необходимо быть внутренне сильнее женщины. Это важный момент! Если вы слабее женщины, то не сможете управлять отношениями. Будьте сильными! Сила мужчины крепнет в процессе работы над собой. Мужчина тем сильнее, чем больше он способен управлять собой, чем больше побед он одержал во внутренних сражениях. Мы становимся сильнее, когда побеждаем очередной свой страх, мы сильнее, когда освобождаемся от привязанностей и разного рода зависимостей. Тогда мы видим ситуацию более реально и имеем силу для контроля над ней. Внимательно наблюдайте за женщиной, которая рядом с вами. Она может находиться на разном уровне развития. Постепенно поднимайте ее до своего уровня, но постоянно растите и духовно развивайтесь сами.

Советы женщинам

Если в вашей жизни есть мужчина – это большое счастье! Мужская энергия это присутствие Бога в вашей жизни. Поэтому самый лучший способ для женщины построить счастливые отношения, это относиться к мужчине как к Богу. На этом можно было бы закончить и остальное не писать. Просто выбрали мужчину и верите в него как в Бога, полностью и во всем ему доверяете и молитесь на него. Как вам такой вариант? Сможете? Проблема в том, что и в Бога то люди целостно верить не могут. Для женщины любовь к мужчине это ее духовный путь. Идти по этому пути не легко. Пытаясь любить мужчину целостно, вы увидите все свои несовершенства. Прежде всего, проявится гордыня и эгоизм. Ваш союзник в отношениях это доверие, а враги это гордыня и чувство собственности. Не контролируйте ситуацию, отдайте ее мужчине. Не важно, как он ее решит, это будет его способ развиваться как мужчине, его ошибки и последствия решения он тоже будет расхлебывать. Важно дать мужчине свободу. Помните, контроль не ваше слово. Пусть у мужчины будет ощущение полной свободы, тогда вы получите от него много любви. Контролируя мужчину, вы разрушаете его и себя. Потому, что в случае контроля у него появляется ощущение, что вы ему не доверяете. Раз не доверяете – значит, не поддерживаете, раз не поддерживаете – значит, не любите.

В одной русской народной сказке показан пример правильного отношения к поступкам мужа. Жили были Иван да Марья. Была у них корова, да поле, на котором они пшеницу сеяли. Жили они не тужили, и хлеб у них был свой, и молоко своё. Да на беду, когда поспела пшеница, поднялся сильный ветер, нагнал черную тучу и всю пшеницу градом побил. Решили продать корову, чтобы купить муки для хлеба.

Встал Иван утром пораньше, и повел корову в город на базар. На базаре проходит мимо лошади.

— Эй, хозяин не сменяешь ли свою лошадь на корову, — закричал Иван.

— Лошадь на корову? — Спросил мужик. — Давай.

— Эх и резвая у меня лошадка, — подумал Иван. Сел на лошадь, да недалеко отъехал.

Видит мужик свинью продает.

— Послушай, хозяин, — говорит Иван, — давай меняться. Я тебе отдам лошадь, а ты мне свинью.

— Свинью на лошадь? — Спросил мужик. — Ну, будь по-твоему.

"Ну, теперь на всю зиму мяса да сала хватит," — подумал Иван.

Погнал он свинью домой. Видит Иван, ведет мужик козу на веревке.

— Эй! Не сменяешь ли козу на свинью? — говорит Иван.

— Козу на свинью? — Спросил мужик. — Так и быть. Бери.

"Вот и шерсть, и молоко у нас в доме будет," — подумал Иван.

Повел он козу домой, а навстречу несет мужик петуха. Ох и красивый петух — сам черный, а гребешок красный.

— Не сменяешь ли петуха на козу? — Спрашивает Иван.

— Отчего же не сменять? — Говорит мужик. — Петух у меня знатный.

Взял Иван петуха, и понес домой. А день уже к вечеру клонится. Устал Иван, проголодался. А по дороге трактир. Зашел Иван в трактир, и говорит хозяину:

— Денег у меня нет, я тебе петуха отдам, а ты меня накорми.

Налил хозяин Ивану миску щей горячих, и пол краюхи хлеба отрезал. Наелся Иван и думает: "На что Марье петух? А вот если б я не поел, так и до дому бы не добрался!" Пришел Иван в свою деревню, а у колодца сосед его Петр стоит. Богатый мужик.

— Ну, что продал свою корову? — Спрашивает Петр.

Рассказал Иван, как он корову променял на лошадь, лошадь сменял на свинью, свинью на козу, козу на петуха, а за петуха миску щей налили, да еще пол краюшки хлеба отрезали. Усмехнулся Петр:

— Ну, и задаст тебе жена за твои мены. С чем ты к ней явишься-то?

— Нет, не будет она меня ругать, — говорит Иван. - Не будет. На тыщу рублей спорим, давай?

— Давай, — говорит Петр.

Вошел Иван в свою избу, а Петр за дверью притаился и слушает.

— Ну, сколько денег привез? — спрашивает Марья. А Иван в ответ:

— Нисколько, корову я не продал, а сменял по дороге на лошадь.

— Вот и хорошо, — говорит Марья. — Все нам будут завидовать, когда мы на своей лошадке на ярмарку поедem. Покажи ее.

— Лошадь я на свинью сменял, — говорит Иван.

— Еще лучше, — говорит Марья. — Свинью на праздник зарежем, соседей в гости позовем. Где свинья, я её в сарай загоню.

— Нет у нас свиньи, я её на козу сменял, — говорит Иван.

— Ну и ладно, — говорит Марья, — коза не хуже свиньи. И молоко даст, и шерсти напрямсть можно, и рукавицы связать. Где коза?

— Нет у нас козы, — говорит Иван. — Я её сменял на петуха.

— Чего уж лучше, — говорит Марья. — С козой хлопот не оберешься: стричь её, да шерсть прятать, да рукавицы вязать. А петух нам за место часов будет. Утром прокукарекает, и в полночь прокричит. Где он? Давай я его посажу на шесток в сарае.

— Нет у нас петуха, — говорит Иван. — Я по дороге в трактир зашел, хозяину петуха отдал, а он мне за него миску щей налил, да еще и пол краюшки хлеба отрезал.

— Вот и прекрасно, — говорит Марья. — На что нам петух? Какой ты у меня умный. Хорошо, что сам домой пришел.

Вышел Иван из избы, и говорит Петру:

— Ну, кто проспори́л? Неси тыщу рублей.

Некуда Петру деваться, отдал он Ивану деньги, и зажили Иван с Марьей богато. И корову купили на базаре, и лошадь, и свинью, и козу, и петуха. И еще целый воз муки.

Это сказка о том, что при доверии к мужу, семья все равно выиграет. Однако если бы у женщины включился ум и эго, то она стала бы обвинять мужа, а от этого стало бы только хуже. Они бы еще попали в долговую яму. Поэтому – если выбрала, то доверяй! Поэтому выбирать нужно тщательно.

Не перечьте мужу. В законах Ману сказано: Если жена не рождает детей, может быть взята другая на восьмом году, если рождает детей мертвыми - на десятом, если рождает только девочек - на одиннадцатом, но если говорит грубо - немедленно.

Грубить мужу это нарушение важнейших законов семьи. Как бы не хотелось оскорбить мужчину, держитесь. Выработка смирения у современной женщины одна из самых важных духовных задач. Без смирения женщины невозможно построить отношения с сильным женщиной.

Важно, чтобы и у мужчины было к вам доверие, чтобы он чувствовал крепкий тыл. Ни в коем случае не флиртуйте с другими мужчинами, ни в его присутствии, ни без него. Помните, что ваш мужчина, в любом случае, лучше всех. Чтобы с ним не случилось. Как бы он себя не вел, он все равно лучше всех. Тогда он будет лучше всех, если у него есть потенциал. Вы ведь не выберете мужчину без потенциала. А если выберете, то придется ему этот потенциал растить.

Мужа надо поддерживать во всем, помогать ему в его делах. Бросать все и помогать. Но если вы сами заняты чем-то важным, то сообщите мужу об этом, но решение пусть принимает он.

Доверие к мужчине окупится вам с лихвой!

Вы женщина и на пути строительства семейного счастья вас ждет много искушений. Будьте добродетельны, преодолевая каждое искушение, вы становитесь целостнее. Берегите свою энергию и энергию своей семьи от посягательств. Одной из главных качеств женщины это сохранение.

Про измены

Что такое измена и чем она полезна? Предлагаю разобрать такое явление в отношениях как измена. Из-за чего она происходит. Измена от слова «изменяться». То есть один человек в отношениях начинает испытывать потребность в изменениях. Такая потребность возникает, когда прекращается обмен энергии в паре. В начале отношений этот обмен идет очень интенсивно, люди постоянно держаться за руки, скучают друг по другу, при прикосновениях как будто протекает ток. Потом, постепенно, как то все стихает, обмен энергии замедляется. Какое-то время на инерции в отношениях сохраняются приятные моменты, а потом подкрадывается скука и один из партнеров начинает украдкой поглядывать по сторонам, чтобы найти интересных людей для обмена энергией. Он начинает мечтать об этом, создает намерение «изменить» и, в один прекрасный момент, эта измена случается. В результате ее происходит обмен энергией. Эту новую энергию один из участников отношений приносит в семью. Человек, который изменял «изменился», у него появилось что-то новое, он снова становится интересным своему партнеру. Начинается новый виток отношений, оживляется сексуальная жизнь. Увеличивается интерес друг

к другу. Недаром говорят, что «левак – укрепляет брак». Это положительная часть измены, но есть в измене и несколько отрицательных моментов для пары.

Секс это формирование тесной энергетической связи между мужчиной и женщиной. Эта энергетическая связь привязывает людей друг к другу. Особенно сильно сексуальный контакт привязывает женщину, такова женская природа. При этом ее энергия, которая должна помогать ее мужчине достигать успеха, уходит «на сторону», то есть она кормит того мужчину, с которым была половая связь. Чем больше она думает о «чужом» мужчине и чем чаще вспоминает, тем больше семья теряет энергии. То же самое может происходить и с мужчиной, но такое бывает намного реже. У мужчин хорошо работает механизм отключения от женщины, они более жесткие и мобилизованные, к тому же после каждой связи большинство из них сразу направляют свое внимание на жену. Дарят ей подарки, говорят ласковые слова, уделяют внимание. Это происходит неосознанно, мужчины от «левых» связей в основном набирают энергию и переводят ее в семью. Однако если мужчина серьезно включился в другую женщину, то семья начинает терять энергию. Некоторые женщины тоже используют методы отключения от человека, с которым был сексуальный контакт. Представляют, что измены не было, или была, но не с ними, то есть стараются посмотреть на ситуации со стороны. Это, как правило, самый лучший вариант для отключения и сохранения энергии.

Кто изменяет чаще мужчины или женщины? Много зависит от партнера, который им достался. Если у женщины слабый мужчина, который проживает однообразную жизнь (работа, телевизор, пиво и т.д) с минимальным количеством интересов, то ей будет хотеться изменить. У нее будет сильная потребность в новой энергии, энергии более высокого качества. Однако та же девушка рядом с сильным мужчиной, который увлечен своим делом и дает ей защиту может быть более верной. То же самое и с мужчинами, если жена энергичная и сексуальная, если уровень ее энергии высокий, то мужчине изменять не захочется. Однако не факт, что измены со стороны мужчины не произойдет. Тут уже могут включиться психологические причины, о которых так много пишут. Например, мужчина, хочет побыть в глазах какой-нибудь девушки героем, почувствовать свою значимость и потянется к той женщине, которая сможет ему это дать. Либо женщина обидится на своего мужа за что-то и захочет ему «отомстить» с помощью измены, не понимая, что вредит в первую очередь себе. Есть ли разница в мужской и женской измене?

Разница огромная! Мужчина чаще всего с помощью новой сексуальной связи приобретает энергию, а женщина теряет. Основная задача мужчины набирать энергию для семьи, а задача женщины эту энергию сохранять. Понимание энергетических законов позволяет избежать серьезных потерь. Однако если у женщины слабый мужчина, то измена с сильным мужчиной может быть для нее способом получить новую энергию, особенно если этот мужчина сможет ей помогать. Только эту связь необходимо делать более долгосрочной. Потому, что мужчина со временем очень сильно привязывается к женщине, включается в нее и начинает заботиться.

В том случае если рядом с мужчиной женщина с высоким энергетическим уровнем, то измена с женщиной с низким уровнем энергии может тоже отнять у мужчины силы. Поэтому в половые отношения мужчине в браке надо вступать только женщинами близкими к его уровню.

В этой главе мы разобрали основные причины измены с точки зрения энергетики. Иногда люди идут на измену из-за похоти и не контролируемого сексуального центра. Это чревато проблемами

как для женщин, так и для мужчин. Женщина, которая не целомудренна, не ценит свою энергию и спит с большим количеством разных мужчин, находясь в браке, не достойна партнерских отношений. Так же как и мужчина, который не направляет свое внимание на высокие цели и «бежит за каждой юбкой».

Лучший способ уберечься от измены партнера это постоянно изменяться к лучшему, быть новыми и разными. Для женщин это практика «неделька». То есть каждый день новый образ, то в одной одежде, то в другой, то с такой прической, то с другой, то одно настроение, то совсем другое. Смотрите так же способы как повысить свою привлекательность. Если же измена произошла, то первым делом надо обрубить каналы, через которые теряется энергия. Надо стараться забыть человека с которым была связь. Особенно важно это для женщины!!! Интересно, что изменяют больше женщины с низким уровнем энергии. Особенно «невесты» и ниже. Чем выше уровень энергии, тем более женщина целостна, тем больше она понимает, что ей это не нужно. Мужчинам, для профилактики измены, желательно следить за состоянием своего физического тела. Не запускайте себя, не будьте толстыми, со слабыми мышцами. Если у вас тело слабое и дряблое, то вашу женщину подсознательно все равно будет тянуть к мускулистым и подтянутым мужчинам. Ну и конечно не будьте скучными, постоянно развивайтесь, растите духовно и интеллектуально.

Баланс

Очень важно иметь баланс между своими желаниями и желаниями партнера. В этом кроется корень большинства проблем в отношениях. Плохой баланс усугубляет все остальные проблемы, он их гипертрофирует. Ведь как только мы, например, поступаемся своими интересами в пользу партнера, то внутри начинает созревать претензия. У нас появляется ощущение, что мы чем-то жертвуем, что нам за эту жертву теперь партнер что-то должен. Если же уделять внимание только своим потребностям, то через какое-то время партнер поймет, что им пренебрегают и либо попытается восстановить баланс, за счет требований к партнеру или откровенных гадостей, либо закончит эти отношения. Нам надо постоянно балансировать между собой и своим партнером, тогда отношения будут гармоничными.

Что мешает нам сохранять этот баланс? Да, часто это неправильное мировоззрение, невнимание к себе и партнеру, настроение, изменение внешних условий, но самая главная причина в другом. Самая важная причина нарушения баланса - это страх. Страх сказать партнеру о своих желаниях. Нам страшно провести границу между собой и партнером. Мы боимся негативной оценки в ответ на озвучивание своих желаний. Вы сталкивались с этим в ваших отношениях? Часто эти страхи оказываются надуманными. Мы всего лишь озвучиваем свои желания в ответ на желания партнера и партнеру становится о них известно. Благодаря чему в отношениях принимается решение учитывающее желание обеих сторон. Однако, и нам это известно, партнер может реагировать на ваше мнение негативно. Тогда придется настаивать, спорить, защищать свои желания. Это не комфортно, поэтому мы, уходя от конфликта, поступаемся своими интересами. С кем такое было?

Для построения отношения нужна смелость. Надо научиться иметь право на свои желания, надо уметь защищать свои интересы и надо уметь сохранять баланс.

Виды отношений

С самого детства мы видим пример только моногамных отношений. У папы есть только мама, и у мамы есть только папа. Эту модель нам дало общество, так принято в России. Такой же подход к этому вопросу в Европе, Северной и Южной Америке и в большинстве стран Азии.

Откуда это к нам пришло? Институт моногамии пришел в Европу и Россию из Древнего Рима, в котором был создан институт семейного права. Такая форма взаимоотношений прижилась потому, что она выгодна прежде всего государству. Человек, привязанный к семье, к одному месту, более управляем и зависим.

В природе есть разные варианты взаимоотношений. У львов и оленей гаремы. У медведей отношения на один сезон. Некоторые животные держатся вместе, пока не вырастет потомство. Гиены используют самцов только для зачатия потомства, в другое время предпочитают лесбийские отношения. Моногамия принята только у небольшого количества животных, например у лебедей и бобров.

Наиболее распространенная в природе схема — это гарем, у сильного самца есть несколько самок. Самец всегда готов увеличить семью. В то же время слабые самцы остаются вообще без самок! Природе не выгодно, чтобы размножились слабые особи! Самки их выбраковывают.

У людей тоже за время существования человечества имели место разные социальные модели. Они

зависели от внешних условий. Например, в теплом климате и при высокой смертности имела место свободная любовь. Много мужчин гибло на войне — и сформировалась модель исламского гарема. В суровом климате у язычников больше одной жены позволяли себе лишь вожди. Остальные жили парами — так было легче выжить и сохранить свое потомство. В некоторых районах Индии в древности женщины управляли и имели несколько мужей. Сейчас условия для выживания примерно одинаковы для большинства людей, за исключением некоторых неблагополучных стран. Поэтому каждый человек может выбирать те виды отношений, которые ему подходят по складу характера и по энергетическому уровню.

Стереотипы общества, на данный момент, препятствуют этому. Понадобится много работать над собой, переосмыслить многие вещи, но результат — более комфортная, обеспеченная и счастливая жизнь.

Если женщина хочет иметь несколько мужчин, то к этому тоже не должно быть препятствий. Если энергетическое число женщины высокое, она может иметь несколько мужчин. Один, например, будет ее снабжать деньгами, с другим — гармоничные сексуальные отношения, третий

— для общения и духовного развития, и т. д. Подробнее об этом ниже.

Хорошо, если удастся принять, что существует форма семьи, отличная от общепринятой. Хорошо выбрать для себя именно ту форму отношений, которая подходит именно вам. Кому-то моногамия подходит, это несомненно! Только вряд ли она необходима для большинства людей. На эту тему необходимо размышлять. Какая форма для вас является наиболее подходящей? Самое главное в отношениях — любовь, а для настоящей любви разве имеет значение, сколько еще человек любит вашего партнера?

Желаем вам, чтобы никакие общественные стереотипы не ограничивали ваш выбор. Желаем вам, чтобы вы нашли для себя ту форму взаимоотношений, которая приведет вас к счастью!

Полигамия

Полигамия вполне может стать естественным и разумным явлением нашей жизни. Сильный мужчина имеет возможность обеспечивать и создавать достойную жизнь нескольким семьям. Это гораздо выгоднее, чем владеть жалкое существование с одним, но слабым партнером. Сильный мужчина с щедрым сердцем, ответственный и заботливый — редкость. Но за эти качества ему вполне можно простить наличие с ним рядом еще других женщин. Та же семья, только вместо одного близкого человека может стать несколько. Разделяются сферы быта, у женщины появляется больше свободного времени. Находиться рядом с человеком с высоким уровнем энергии приятнее, чем со слабаком. В древности слабые мужчины (те, кто не мог прокормить семью) не могли иметь сексуальных отношений с женщинами. Им разрешалось это делать только со скотом. В современном мире многоженство — распространенная форма брака, поскольку многие культуры и религии допускают или даже поощряют многоженство.

Многоженство упоминается и в Ветхом Завете. Много жен имели библейские Давид, Соломон, Иаков, Исав и др.

Полигамия подходит только для сильных мужчин, для знатных и богатых. У каждого из нас есть данный от природы энергетический уровень, если он достаточно высок, то мы можем иметь рядом собой несколько партнеров. Как правило, это не больше четырех жен. При этом считаются именно жены, любовницы не в счет.

В древности понимали закон энергетического соответствия, поэтому моногамия было только у людей труда, касты, где мужчины имели мало денег и мало возможностей, у торговцев разрешалось иметь 2 жены, у людей чести — 2 или 3 жены, у людей знания — 4.

В полигамном браке многое зависит от мудрости жен. Из Библии известно, что жены патриархов сами сводили своих мужей с наложницами. Хотя в гареме возможны раздоры, из-за ревности и других причин, однако при соблюдении энергетических законов, устанавливаются мирные отношения между ними, так как каждая жена облегчает труд другой и содействует благосостоянию всех.

Сейчас гаремы сохранились только в исламских странах, но и до появления ислама многоженство уже существовала в разных культурах и регионах мира. Она была у древних

евреев, о чем говорят тексты Ветхого Завета: "И взял себе Ламех две жены: имя одной Ада, и имя второй Цилла..." (Бытие, 4, 19); Закреплено многоженство и в индийских законах Ману: «Если жена, когда взята другая, разгневанная, уходит из дому, она должна быть немедленно заточена или изгнана в присутствии родственников.» В Коране мужу предписаны обязательства по содержанию каждой жены и ее детей. Кроме того, по нормам шариата в обязательном порядке должно быть получено согласие первой жены на последующие браки мужа, в противном случае мulla не имеет права заключать повторные браки мужчины с другими женщинами. Как строятся отношения в союзе в зависимости от количества жен Если жены две.

В этом случае происходит закон двух. Жены ведут себя противоположно. Одна активная, а другая пассивная. Когда хорошее настроение у одной, у другой оно испорчено. Муж периодически отдыхает и получает много приятных эмоций от каждой жены. Одна из жен обязательно будет намного больше требовать, а другая станет более терпеливой. Лучше выбирать жен именно по этому принципу, чтобы одна была активная и деятельная, а другая спокойная и покладистая.

Если жены три.

У них будет гармония. Две жены объединяются против третьей, причем эти союзы постоянно меняются, они вместе дружат против одной из жен. В этом случае одна из жен будет постоянно рождавать различные инициативы, другая им препятствовать, а третья периодически выбирать позицию то первой, то второй жены. В этой паре, как правило, уже будет «главная» жена, та, которая руководит другими и имеет больше влияния на мужа. В этом случае управление гаремом желательно проводить через нее, чтобы она выполняла организаторскую функцию.

Если жены четыре

Чтобы управлять таким гаремом необходимо много разума и воли.

Одна из жен будет легкой, общительной и интеллектуальной. С ней хорошо весело проводить время занимаясь непринужденной и отвлекающей беседой. Другая жена спокойная и размеренная, она основательная и возьмет на себя хозяйство.

Третья жена самая ласковая и покладистая, она будет сглаживать конфликты в коллективе. С ней приятно, она может создать расслабляющую атмосферу мужчине после работы и напряженного дня. Другие жены могут ее обижать.

Четвертая жена самая активная и сексуальная. Именно она источник не стабильности в гареме.

Будет всех баламутить и пытаться командовать. Она же может оспаривать решения мужа.

Управляют гаремом правила, установленные мужем, правила установленные один раз не должны меняться, иначе женщины развалят гарем. Подарки покупаются всем женам по одной цене. Женщины в основном сами управляют гаремом, им многое позволено, они занимаются собой, своим развитием, совершенствованием своего тела. Женщины в гареме по своему развитию должны быть ниже мужа, иначе гарем долго не просуществует, энергетическое не соответствие его развалит.

Матриархат

Более пятидесяти лет правила китайской империей женщина по имени У Чжао. Благодаря своей личной силе, уму и стремлением к власти она смогла стать императрицей и приняла имя У Цзидянь, эта была первая женщина, правившая Китаем. Она обладала мощной сексуальной энергетикой, была окситоциновой по соматипу. Поэтому создала многочисленный гарем из мужчин. Другая представительница правящей семьи Китая, принцесса Шаньинь, тоже имела гарем из мужчин.

Китайская императрица Цы Си, тоже отличалась любвеобильностью и имела множество мужчин.

В современном обществе связь женщины с несколькими мужчинами осуждается, такая представительница слабого пола считается распутной и падшей. Но бывают исключения, когда такая связь даже узаконивается.

В Тибете многомужество сохраняется до сих пор. У чукчей, бурятов и якутов тоже есть подобные браки.

Многомужество, когда женщина имеет несколько мужей, крайне редкая форма брака в наше время. Первые упоминания встречаются в культуре алеутов, эскимосов, жителей некоторых районов Индии, Непала, Тибета.

В районах где преобладает бедность (например, средняя азия), многомужество способ решить материальные проблемы. Чтобы не делить и без того маленькие наделы земли между несколькими братьями, они продолжают жить вместе и вести общее хозяйство, а для этого заключают брак с одной женщиной. Часто для этого выбирают состоятельную девушку. Мужчины с низким уровнем энергии, женятся на женщине с высоким социальным статусом. Чаще это женщина сама выбирает себе нескольких мужей. Чем выше статус и положение женщины (то есть чем выше ее энергетический уровень), тем больше у нее мужей.

Мужчины делят между собой обязанности. Кто-то хлопочет по дому, кто-то водитель, кто-то строит и ремонтирует. Инициатива в сексе и выбор партнера зависят от жены. Обычно женщины в таких браках очень любвеобильны и им надо много секса. Дети считаются общими, так как выяснить отцовство не представляется возможным.

Число мужей тоже рекомендовано не более четырех. Если два мужа.

Один из них более ответственный и активный, другой более ласковый и добрый, склонный уступать и мириться с чужими решениями. Один выполняет больше функцию внешней защиты, другой создает уют и эмоциональный комфорт.

Если мужа три

Такие мужья хорошо договариваются между собой. Им необходимо давать общие задания, они сами перераспределяют между собой обязанности. Важно не создавать между ними конкуренции, не заниматься с кем-то сексом чаще чем с другими, четко уравнивать их в правах и обязанностях.

Если мужа четыре

Один из мужей будет стремиться к главенству в семье, а этого допустить нельзя. Один из четырех может стать «козлом отпущения» на которого будут вешать «грехи» всех мужей. Ему будет от них доставаться. Один муж будет ласковый и обходительный, а один очень ответственный.

Так же как и в мужском гареме, необходимо строгое соблюдение правил. Сама женщина для поддержания мужского гарема должна быть очень мудрой, спокойной и благожелательной. В ней должно быть много гармоничной энергии, чтобы уравновесить мужскую активность и не стабильность. Мужьям в этом случае запрещено вступать в половые связи с другими женщинами.

Свободные отношения

Это форма отношений тоже может существовать по договоренности между партнерами. Под свободными отношениями понимается свобода от обязательств, друг перед другом. Никто никому ничего не должен и не обязан, разрешается сексуальная связь с другими мужчинами и женщинами. Каждый живет своей жизнью и встречи между ними происходят, когда оба этого хотят. В этом случае в результате обмена энергии женщина получает мужскую энергию, а мужчина женскую, то есть недостающую им энергию. При отсутствии обязательств, отсутствуют и претензии, что должно создавать предпосылки для гармонии. Люди живут полной жизнью, нет ограничения их проявлениям, есть возможность для самореализации. Можно заниматься любимым делом, можно выбирать разных партнеров и разнообразить сексуальную жизнь. Есть возможность заниматься своим духовным ростом без оглядки на партнера. Часто к такой форме отношений приходят люди, которые имели неудачный опыт отношений, им важно создать удобное сосуществование двух зрелых личностей. В начале отношений можно надеяться на то, что со временем получится партнерство двух единомышленников. Свободные отношения хороши проработкой чувства ревности. Придется избавиться от чувства собственности. Однако в этих отношениях не учтены важные вещи, не учтена природа мужчин и женщины.

Часто причиной создания таких отношений становится страх ответственности. В основном сторонниками таких отношений становятся слабые мужчины, у которых нет возможности обеспечивать женщину. Это удобно, иметь женщину, но ничего ей не быть должным. Эти отношения для них обеспечивают постоянного сексуального партнера и избавляют от необходимости работать над отношениями. Такая модель отношений удовлетворяет потребность мужчины в сексе, но не дает женщине то, в чем она нуждается, не дает ей защиту. Свободные отношения предполагают, что женщина сама должна решать свои проблемы, должна быть сильной, уверенной в себе, активной и умной. То есть развивают в ней мужские качества. Мужчина же без ответственности становится слабее, он не учится командовать, уходит от напряжения. Таким образом, он уходит от своего мужского пути развития. Свободные отношения строятся по мужским принципам, получается, что оба участника в нем мужчины, но оба не до конца, так как, ни на ком нет ответственности. С другой стороны оба вырабатывают терпимость, принятие, то есть женские качества. То есть выходит, что они ни мужчины ни женщины, а среднего рода.

Такие отношения возможны только на не продолжительный период времени, для проработки каких-то качеств. Например, в них очень хорошо поработать над ревностью. Они могут решить временные проблемы, такие как потребность в сексе, необходимость в женской или мужской энергии, восстановление после развода. Однако для настоящего развития надо быть мужчине мужчиной, а женщине женщиной!

Сложно представить, как настоящий сильный мужчина может отдать «свою» женщину другому? Вызывает сочувствие женщина, которая закрыла свое сердце и не заботится о «своем» мужчине, не просит его о помощи, а собрав «волю в кулак» сама решает жизненные проблемы.

Моногамия

Счастливые отношения между одной женщиной и одним мужчиной возможны только при достаточно высоком уровне развития обоих. Это значит, что у обоих участников союза должен быть высокий уровень разумности, много сексуальной энергии, много положительных эмоций. Они должны относиться с уважением друг к другу, развиваться духовно, иметь высокий уровень культуры. Сочетание всех перечисленных качеств, встречается у малого количества людей. Поэтому либо мы развиваемся и через некоторое время можем быть готовыми к моногамным отношениям, либо лучше выбирать другие формы отношений, перечисленные выше. Женщина еще может быть вдовой, но мужчина обязан быть сильным и умным, чтобы защищать семью и вести ее к развитию. Поэтому, значительная часть мужчин должна быть исключена из отношений с женщинами. Тогда у слабых мужчин будет мотивация к развитию, а значит, будет развиваться все общество. Женщины же, когда выбирают «пусть плохонького, но своего», они не только губят свою жизнь, но способствуют деградации всей земли. Желая вам развития, много разум и силы для построения счастливых отношений!

Ответы на вопросы

Автор этой книги уже много лет читает лекции и проводит семинары на тему поиска второй половины. Эта информация находит живой отклик в сердцах людей; они благодарят, задают вопросы, делятся опытом применения этих знаний.

В заключение книги нам хотелось бы привести фрагменты из некоторых писем. Возможно, у вас возникли похожие вопросы.

Мы получаем отклик от людей, и у них появляется множество вопросов, на которые мы рады ответить.

Александр, 31 год, Москва

Прочитал про свою сущность, многое совпало с действительностью.

Хотя есть много моментов по жизни, в которых я проявляюсь совсем не так, как адреналиновый... Но очень хочу научиться проявляться как адреналиновый.

Что мешает этому?

Как прийти к своей сущности?

Ответ: Напоминаю, у человека есть сущность и есть личность. Сущности мешает проявляться личность, т. е. при воспитании проявление некоторых качеств характера не поощрялось. В результате у вас конфликт между сущностью и личностью. Внутренние побуждения блокируются установками, данными детства: «Не будь таким активным, посиди», «Зачем так резко говоришь, ты тетю обидел», «Не ори» и др. Взамен вам дали установки, что надо быть спокойным и мягким.

Чтобы прийти к своей сущности и научиться быть с ней в ладу, надо сначала ее изучить. Изучив все стороны своей сущности, как хорошие, так и плохие, вы можете начать свою сущность воспитывать. Часто в начале, когда вы позволяете вашей сущности свободно проявляться, могут быть выражены самые негативные ее черты. Для адреналинового типа это гнев и торопливость, для инсулинового лень и потакание негативным качествам других людей, для тиреоидного жадность и разбросанность, и так далее. В этот момент важно не испугаться, а продолжать знакомиться со своей сущностью! В случае с адреналиновым часто такая ситуация, если он вдруг решил стать активным, то может заметить, что одновременно стал очень агрессивным и резким. В эти моменты наблюдайте за собой! Попробуйте разделить качества активности и агрессии. Активность оставляйте и бдительно следите за агрессивностью, старайтесь ее блокировать. Постепенно вы станете человеком деятельным и конструктивным.

Екатерина, 22 года, Москва

Я проверила и выяснила, что мы с партнером почти идеально сочетаемся по гороскопу, но совместимость по сущности средняя, — я тиреоидная, а он соматотропный. Как тут быть? Что важнее — совместимость по гороскопу или по соматипу?

Ответ: Совместимость по соматипу — самая важная!

Если хорошая совместимость по гороскопу, это очень хорошо, посмотрите еще, подходит ли вам партнер по энергетическому уровню, способен ли он вас обеспечивать, дает вам энергию или забирает. Советую вам не останавливаться в поисках, по моему опыту могу сказать, что, если у вас появился партнер, совместимый по гороскопу, вы обладаете как бы «сонастройкой» с людьми, у которых гороскоп, как у вашего партнера, и легко можете найти человека, совместимого с вами как по гороскопу, так и по сущности.

Наталья, 58 лет, Омск

После ваших лекций выяснилось, что мы с партнером абсолютно не совместимы. Я инсулиновая, а он соматотропный. По гороскопу тоже ничего хорошего. Действительно, всю жизнь я с ним как будто «задыхалась»! Только мне уже 58 лет, и, как бы то ни было, этот человек уже стал родным. Что можете посоветовать?

Ответ: 58 лет не такой уж большой возраст. Мне известно немало случаев, когда люди находили себе половинку и в более позднем возрасте. Одна известная мне женщина из Адлера в 67 лет познакомилась по Интернету с итальянцем и живет сейчас в красивой вилле на берегу Средиземного моря. По соматипу они с партнером сочетаются хорошо и просто наслаждаются обществом друг друга!

Начните наряжаться и краситься, займитесь спортом и йогой. Уделите внимание своему здоровью и внешнему виду, и у вас быстро появится выбор из разных мужчин!

Максим, 30 лет, Саратов

То, что вы рассказываете, очень интересно! Наверное, важно найти свою половинку, но мне нравится общаться с большим количеством женщин. Я как-то не вижу себя с одной. Работаю генеральным директором компьютерной фирмы. Сейчас у меня две девушки. С одной у меня очень хороший эмоциональный контакт, нам приятно быть вместе, другая девушка мне как друг, она и по бизнесу помогает. Я о них забочусь, обеспечиваю всем необходимым, помогаю материально. В сексе с ними все хорошо. Мне вполне комфортно, одна из них мне подходит по соматипу, а другая не очень. Но в целом меня все устраивает и половинку искать не хочется, хочется сосредоточиться на бизнесе. Что порекомендуете? Надо ли кого-то еще искать?

Ответ: В вашем случае энергетические законы не нарушены. У вас хороший взаимообмен, они вам дают эмоциональный комфорт и сексуальную энергию, а вы даете им материальную энергию. Скорее всего, в ваших девушках собраны разные качества вашей половинки. Направляйте свою энергию на бизнес. Успехов вам во всем!

Валерия, Москва

Вы что, призываете разрушать семьи? А если мы уже давно живем? А если уже есть дети? Да, мой партнер ниже меня по энергетическому уровню, но я чувствую, что ему нужна! Он без меня пропадет!

Ответ: Зачем нужна семья, в которой люди страдают? Каждый человек достоин счастья, а для того, чтобы его получить, надо только обладать знанием, что-то делать для этого. Если вы сделали ошибку и создали семью с не подходящим вам человеком, то разумнее эту ошибку исправить, а не терпеть и мучиться! Если он без вас пропадет, то зачем вам такой никчемный нужен! Ищите достойных: активных, предприимчивых, благородных! Вы за своего мужа держитесь из-за страха одиночества. «Хоть плохонький, но свой» — это своего рода гарантия, что вас не бросят. Важно отследить в себе эту программу и избавиться от нее.

Ольга, 23 года, Москва

Я не верю, что можно с помощью разума выбрать подходящего человека. Мне кажется, что если я его встречу, то мое сердце мне само все сразу подскажет!

Ответ: Если бы люди умели выбирать сердцем, мы не писали бы эту книгу! Чаще всего выбирают того, с кем както удалось познакомиться. Люди ведь знакомиться не умеют, поэтому выбирают того, кто рядом оказался. Или долго ходил, ходил и в конце концов альтернативы нет, за него и замуж вышла! Если вы имеете информацию о вашем идеальном партнере, вы можете провести

«отсев», можете не ошибиться в выборе.

Татьяна, 22 года, Москва

Мой партнер не очень мне подходит по соматипу (я адреналиновая, а он соматотропный) и совместимость по гороскопу так себе. Все вокруг говорят, что мы друг другу не подходим, но я очень хочу быть ним! Что порекомендуете?

Ответ: Вы просто слишком держитесь за него! Бойтесь, что никого лучше не найдете. Надо наряжаться и краситься, быть активной и сексуальной. Общайтесь со множеством мужчин и найдете того человека, который вам нужен!

Ольга, 25 лет, Обнинск

Здравствуйте. Мой партнер явно ниже меня по уровню энергии, курит, иногда выпивает, зарабатывает мало. Только расстаться с ним не могу. Он за меня держится, несколько раз предлагала расстаться, а он не уходит. Как и где мне встретить свою половинку?

Ответ: Это не он за вас держится, а вы за него. Вы боитесь, что никого не найдете. Займитесь йогой и

здоровьем, начните следить за собой, станьте сексуальной и яркой и смело идите сами знакомиться с достойными мужчинами. Сначала расстаньтесь с этим человеком. Как вы обретете идеального партнера, если со слабаком сидите?

Ирина, 46 лет, Липецк

Здравствуйте. Я занимаюсь бизнесом и довольно успешно. Мой первый муж тоже был бизнесменом, я прожила с ним 20 лет. Это было сплошное мучение, он не давал мне развернуться! После развода я начала свой бизнес, и дела быстро пошли в гору. Я встретила Михаила, и он стал моим мужем. Мне с ним удивительно комфортно, легко и свободно! После работы, когда я возвращаюсь усталая, он подходит ко мне, садится рядом и говорит приятные слова, успокаивает, гладит руку. Я просто счастлива! Я, как понимаю, смешанный тип адреналиновый-окситоциновый. Миша похож на инсулиновый. Он работает в школе учителем труда. Дети его очень любят, но его зарплата просто смешная. Зная, что мужчина должен женщину обеспечивать, я стала Мишу стимулировать, чтобы он зарабатывал больше денег. В ответ натолкнулась на активное сопротивление. Он сказал, что много лет искал для себя наилучшую форму существования и наконец ее нашел. Сказал, что ничего менять не будет и, если это меня не устраивает, мы можем расстаться. Что посоветуете? Надо ли продолжать на

него давить, чтобы зарабатывал? Хотя мне все нравится, денег нам хватает, и Мишу я не хочу терять.

Ответ: Похоже, в вашей паре у вас развита манипура-чакра, а у партнера анахата-чакра, вы получаете друг от друга то, чего вам недостает. У вас есть амбиции, а у него их нет. С амбициозным мужчиной вы уже вряд ли уживетесь. Очень хорошо, что вы нашли себе подходящего партнера. Да, мужчина должен зарабатывать деньги, в этом его развитие. Но в данном случае маловероятно, что человек в возрасте может себя изменить. Это практически невозможно.

Совет да любовь!

Надеемся, что читатели получили ту информацию, которая позволит им построить гармоничные взаимоотношения и стать счастливее.

Удачи вам и счастья!

Одинокая женщина с деньгами

Хорошо ли быть богатым человеком? Безусловно! Деньги — это энергия, это возможность — это ресурсы. С помощью денег можно значительно улучшить качество жизни, деньги можно обменять на путешествия, на здоровье, на качественную одежду на целебные снадобья на знания и на многое другое. Хорошо ли мужчине быть богатым? Да, богатый мужчина может обеспечить себя и своих близких, может материально защитить свою женщину. Но хорошо ли женщине быть богатой?

Мои наблюдения показывают, что женщине хорошо быть богатой только если у нее есть мужчина, с помощью которого или вместе они заработали эти деньги. Тогда женщина гармонично и с удовольствием пользуется материальными благами. Если же женщина получила деньги от родителей или от покинувшего ее мужа, то эти деньги служат препятствием для создания ею счастливой личной жизни.

Чтобы заработать большие деньги надо развить в себе большую энергию. Потом, дальше если человек перестанет стремиться к деньгам он, по инерции, еще продолжительное время пребывает в высокоэнергичном состоянии.

Если же деньги достались без усилий, то человек ими просто пользуется, в нем преобладают механизмы расслабления и уровень энергии очень низок. Такие женщины, избалованные мужем или родителями, как подвиг воспринимают осуществление простого дела, например, заплатить за счет или самой куда-то поехать. Голос у таких женщин тихий, они часто жалуются на проблемы и ориентированы на развлечения.

Кого может привлечь такая слабая женщина богатая женщина? Главный вопрос чем она будет привлекать?

Ведь ее главное достоинство — это не сексуальность, не положительные эмоции, не энергичность, а только материальные ресурсы. Красивое жилье и шикарная машина, дорогие вещи вот, что у нее есть. Все остальное не привлекательно.

Такая женщина хочет интересного и сексуального мужчину, но с ее «размазанным» состоянием разве она будет такому мужчине интересна?!

Тогда кого она привлечет? Только альфонса! Однако это вызывает внутренний конфликт, она не хочет альфонса!

Я встречал много таких женщин, любопытно, что большинство из внешне красивы, но совсем не и привлекательны, так уровень энергии у них низок и они как вампиры тянут энергию на себя. Парадокс состоит в том, что такая женщина может быстро наладить свою личную жизнь если откажется от денег. То есть начнет бороться за выживание и зарабатывать самостоятельно. Тогда, пройдя через кризис, она поднимет свой тонус и привлечет достойного мужчину за счет своей привлекательности.

Либо можно повысить свою внутреннюю жесткость и заняться бизнесом, научиться управлять деньгами, тогда можно будет найти хорошего бизнесмена в мужа. Однако это сделать почти невозможно если ты разбалована и сама не зарабатывала деньги.

Вот такая дилемма. Поэтому, дорогие женщины с деньгами, либо берегите своих мужчин если они заработали вам деньги, берегите, чтобы они не умерли и не ушли. Либо постоянно боритесь за свою энергию, не позволяйте деньгам вас расслабить.

С улыбкой о соматипах

Как заставить прыгнуть с моста

У каждого соматипа своя мотивация в жизни, зная которую можно направить и вдохновить человека на какое-нибудь хорошее дело. Мы же, для яркости примера, покажем, что если мотивация точно попадает на нужный соматип, то человек способен на все, даже прыгнуть с моста!

Окситоциновый соматип.

Ему надо сказать, что с этого моста последнее время прыгают только царственные особы, которые не любят себя ограничивать. Это как раз про меня, скажет человек окситоцинового соматипа, перенося ногу через перила.

Мелатониновый соматип.

Человеку мелатонинового соматипа нужно сообщить, что если он прыгнет с моста, то сразу обретет состояние комфорта и защищенности там внизу. Нигде сейчас нельзя обрести состояние комфорта и защищенности скажет мелатониновый, медленно сползая с моста.

Тиреоидный соматип.

Его легко соблазнить какой-нибудь эксклюзивной информацией, сказать, что она там, на дне, под мостом. Он тут же подвергнет сомнению наличие на дне информации, подвергнет сомнению саму информацию, но, тем не менее, прыгнет.

Инсулиновый соматип.

Доброе инсулиновое сердце не сможет устоять перед желанием помочь любому живому существу. Если вы сообщите ему, что внизу тонет щенок или котенок, то криком «Щенок!» инсулиновый перемахнет через перила моста.

Адреналиновый соматип. Здесь проще всего. Адреналиновому надо сказать, что с этого моста прыгать нельзя!

Соматотропный соматип.

Соматотроп стремится к контролю над этим миром, и, если вы сообщите ему, что прыгнув с моста, он поймет какой-то важный принцип, который управляет всей вселенной, это может послужить для него сильной мотивацией. Перед этим он, правда, спросит: сколько метров надо пролететь от моста, чтобы открылся принцип, и дайте статистику за последние пять лет, сколько человек прыгнуло, и этот принцип поняли. Если его удовлетворит статистика, то он запланирует прыжок, возможно на среду, вечер.

МСГ.

Представителю МСГ-соматипа нужно сказать, что он будет смотреться очень красиво, просто сногшибательно, прыгая с моста. «Вот так?», спросит он, делая прыжок.

Приглашение к сексу

Как предлагают заняться «этим» женщины разных соматипов, звоня по телефону.

Она-тиреоид

Женщина-тиреоид не будет предлагать себя напрямую. Она начнет с какой-либо нейтральной темы, постепенно подбираясь к сексу, но боясь, что ее могут заподозрить. Когда она уже близко подходит к теме секса, то сама пугается, что ее могут заподозрить и уходит от темы, в результате сама запутываясь в своей хитроумной комбинации и может закончить разговор, так и не пригласив.

Она-инсулин

Женщине инсулинового соматипа важно, чтобы всем было хорошо. Она звонит и рассказывает ему, как ей в данную минуту чудесно: «Я приняла ванну с душистым маслом, лежу на пушистом покрывале, кушаю клубнику, и мне очень не хватает рядышком «пушистого зайчонка»...»

Она-адреналин

Женщина адреналинового соматипа остро чувствует возбуждение и в лоб заявляет о своем желании: «Очень хочу секса, приезжай немедленно!» - выпалит она в трубку. Но не удивляйтесь, если к моменту вашего приезда она будет смотреть волком, и вы услышите: «Раньше не мог приехать? Я уже ничего не хочу!»

Она-окситоцин

В этой женщине сильно желание опекать: «Мой маленький пупсик, приезжай скорее, я тебя накормлю, потискаю, сделаю массажик...»

Она-соматотроп

Она всегда все планирует и поэтому в первую очередь спросит: «Какие планы на вечер?» А потом начнет на него влиять, говоря, что каждой женщине периодически нужен секс, что он очень полезен для здоровья и она сейчас как раз находится в таком состоянии, когда близость была бы очень кстати.

Она-мелатонин

Мелатониновый тип пассивный, ей в принципе сложно заставить себя набрать номер партнера. Она заранее не верит в успех. Но если ее очень уж «приперло», и она позвонила, но разговор может начаться с внутренней истерики: «Всегда, когда мужчина нужен, мужчины нет!» После чего она в рыданиях бросит трубку. Или: «я так и думала, ты все равно не приедешь...». Обычно разговор ничего за собой не влечет и мужчина на том конце провода остается озадаченным непредвиденно бурной реакцией.

Она-МСГ

«Представляешь, хожу по квартире голая, такая красивая, что сама себя хочу!»

Автор

Константин Шадрин. Стаж работы врачом 19 лет. Закончил ПГМА в 1995 году. Прошел специализации по хирургии (12 лет работы оперирующим хирургом), проктологии, мануальной терапии, лечебной физкультуре. Автор более 30 научных монографий и трудов. Многократный участник и докладчик научных симпозиумов и конференций по физиологии. Автор методик по оздоровлению и омоложению организма. Мастер йоги, йогатерапевт. Более 10 лет Константин посвятил изучению типов людей. Многими российскими и зарубежными специалистами он считается ведущим типологом России.