

## Женщины, бегущие с волками

Автор Кларисса Пинкола Эстес

MP3 версия: [https://vsuhom.ru/mp3/ru/book/www.vsuhom.ru\\_751\\_abstrakt-Zhenshhiny\\_begushhie.mp3](https://vsuhom.ru/mp3/ru/book/www.vsuhom.ru_751_abstrakt-Zhenshhiny_begushhie.mp3)

### Абстракт:

«Женщины, бегущие с волками» Клариссы Пинколы Эстес — это книга, в которой исследуется инстинктивная природа женщин. Он опирается на фольклор, мифологию и личный опыт, чтобы исследовать, как женщины могут вернуть себе свою дикость и использовать ее как источник силы в своей жизни. В книге утверждается, что общество подавляет естественные инстинкты женщин, заставляя их чувствовать себя оторванными от себя и других. Однако, воссоединившись с этими инстинктами, они могут обрести силу и радость в жизни. Книга начинается с обсуждения того, что Эстес называет «Дикой женщиной» — женщиной, которая связана со своим первобытным «я» и способна получить доступ к своей интуиции. Затем она продолжает обсуждать, как эта связь со временем была утрачена из-за общественного давления, такого как патриархат или религиозная догма. Чтобы помочь читателям воссоединиться со своей внутренней Дикой Женщиной, она рассказывает истории из разных культур по всему миру о женских архетипах, таких как Ла Лоба (Женщина-Волк) или Ла Курандера (Целительница). Эти истории предназначены для того, чтобы дать представление о нашей собственной жизни, чтобы мы могли лучше понять себя. Эстес также обсуждает такие темы, как депрессия, управление гневом, творческие блоки, проблемы в отношениях и т. д., через призму понимания своей внутренней Дикой Женщины. Она призывает читателей не только принять, но и принять свою инстинктивную природу, чтобы они могли быть более реализованными в жизни. На протяжении всей книги она подчеркивает, что каждая женщина должна взять на себя ответственность за себя, если она хочет что-то изменить в своей жизни. В заключение «Женщины, которые бегут с волками» — это вдохновляющее чтение для любой женщины, которая ищет руководство о том, как лучше всего соединиться со своим первобытным «я», все еще живя в рамках ограничений современного общества. </

### Основные идеи:

**#1. Женщины должны воссоединиться со своей дикой природой, чтобы жить полноценной жизнью: женщины должны воссоединиться со своей дикой природой, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это воссоединение требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны воссоединиться со своей дикой природой, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это воссоединение требует понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики, которые можно найти глубоко в душе каждой женщины. Женщинам важно принять эту дикость внутри себя, поскольку она является частью их сущности. Поступая таким образом, женщины получают доступ к мощному источнику энергии, который поможет им вести осмысленную жизнь. В своей книге «Женщины, которые бегут с волками» Кларисса Пинкола Эстес призывает женщин исследовать свою внутреннюю дикую природу, участвуя в таких мероприятиях, как работа со сновидениями, рассказывание историй, ритуальная работа и творческое самовыражение. Эти практики позволяют нам подключиться к нашей интуиции и раскрыть скрытые истины о себе, которые, возможно, были скрыты под слоями социальной обусловленности или травмы. Благодаря этим действиям мы можем научиться более глубоко доверять своим инстинктам и восстанавливать свою силу. Соединяясь с нашей дикой природой, мы открываем для себя новые возможности для полноценной жизни, полной страсти и цели. Мы становимся более связанными с собой на более глубоком уровне; позволяя нам принимать решения с позиции власти, а не на основе страха или неуверенности. Воссоединение с нашей дикой природой также помогает нам развивать большую любовь к себе и принятие; позволяет нам двигаться по жизни с изяществом и уверенностью.

**#2. Женщины должны научиться доверять своей интуиции. Женщины должны научиться доверять своей интуиции и внутренней мудрости, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны научиться доверять своей интуиции и внутренней мудрости, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. У женщин есть врожденная способность чувствовать опасность или потенциальные возможности до того, как их увидят другие, но эта способность часто упускается из виду или игнорируется из-за давления со стороны общества. Научившись глубоко слушать себя, женщины могут получить доступ к своему уникальному источнику знаний и рекомендаций. Чтобы женщины по-настоящему доверяли своей интуиции, они должны сначала развивать самосознание и любовь к себе. Им нужно время в одиночестве вдали от внешних влияний, чтобы они могли соединиться со своими самыми сокровенными желаниями без осуждения или страха. Как только эта связь установлена, им становится легче распознавать, когда что-то кажется правильным или неправильным на инстинктивном уровне. С практикой доверие к своей интуиции станет второй натурой. Доверие к своей интуиции полезно не только для принятия решений; это также помогает нам оставаться на связи с самим собой, что ведет нас к большей реализации в жизни. Когда мы позволяем себе свободу следовать своим инстинктам вместо того, чтобы соответствовать ожиданиям общества, мы открываем новые возможности, которые в противном случае могли бы остаться скрытыми.

**#3. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю тьму. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю тьму, чтобы получить доступ к своей истинной силе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю тьму, чтобы получить доступ к своей истинной силе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны быть готовы исследовать глубины своих собственных теней, те части, которые часто скрываются или отрицаются из-за страха или стыда. Поступая таким образом, они могут понять, что ими движет, и как они могут использовать эти знания для личного роста. Путь к тому, чтобы принять свою внутреннюю тьму, непрост; это требует мужества и силы, а также терпения и сострадания. Это также включает в себя столкновение с трудной правдой о себе, которая, возможно, была похоронена под слоями самозащиты или отрицания. Но, отправившись в это путешествие, женщины могут открыть для себя новые источники силы, творчества, страсти и стойкости. В конечном счете, умение принять нашу внутреннюю тьму позволяет нам более полно стать собой — принять все аспекты того, кто мы есть, без осуждения или страха. Поступая так, мы открываем для себя большие возможности для трансформации как лично, так и коллективно.

**#4. Женщины должны научиться использовать свою внутреннюю силу: женщины должны научиться использовать свою внутреннюю силу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны научиться использовать свою внутреннюю силу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны признать, что они обладают врожденной силой, которую можно использовать во благо или во зло, в зависимости от того, как ее направить. Они также должны понимать, что эта сила исходит из них самих, а не из внешних источников, таких как люди или общество. Чтобы полностью раскрыть свою внутреннюю силу, женщинам необходимо развивать самосознание и любовь к себе. Это означает, что им нужно время для размышлений и самоанализа, чтобы они могли понять, кто они на самом деле. Это также включает в себя обучение тому, как доверять

собственным инстинктам, а не полагаться исключительно на советы или мнения извне. Как только женщины воспользуются своей внутренней силой, они обнаружат, что лучше подготовлены к тому, чтобы справляться с жизненными трудностями с изяществом и мужеством. Они станут более уверенными в принятии решений, основанных на том, что им кажется правильным, вместо того, чтобы пытаться угодить другим или соответствовать общественным ожиданиям. В конечном счете, принятие своей внутренней силы ведет к большей свободе — свободе быть верным себе без страха или суждения.

***#5. Женщины должны научиться использовать свою внутреннюю силу: женщины должны научиться использовать свою внутреннюю силу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться использовать свою внутреннюю силу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны признать, что они обладают врожденной силой, которую можно использовать во благо как для себя, так и для окружающих. Они должны стремиться использовать эту силу, исследуя свои страсти, развивая самосознание, возвращая смелость и учась доверять своей интуиции. При этом женщины лучше поймут, кто они как личности — их сильные и слабые стороны, желания — и станут более уверенными в достоверном выражении этих качеств. Кроме того, использование своей внутренней силы может помочь женщинам создать значимые отношения с другими, основанные на взаимном уважении и понимании. В конечном счете, именно через признание наших собственных уникальных даров мы можем найти истинную радость в жизни.

***#6. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю мудрость: женщины должны научиться принимать свою внутреннюю мудрость, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю мудрость, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины могут сделать это, уделив время самоанализу, исследуя свои чувства и желания и внимательно прислушиваясь к тому, что они слышат изнутри. Таким образом, женщины могут получить представление о том, как лучше всего жить в соответствии со своими собственными ценностями. Этот процесс также включает в себя обучение тому, как доверять своей интуиции при принятии решений. Интуиция — важная часть доступа к нашей внутренней мудрости; это позволяет нам получить доступ к нашему глубочайшему знанию, не полагаясь на внешние источники или влияния. Когда мы слушаем достаточно внимательно, мы часто можем определить, какое направление нам подходит, даже если оно может быть непростым или популярным. И, наконец, использование внутренней мудрости означает веру в себя, даже когда мы сталкиваемся с трудным выбором или с неопределенными результатами. Это требует мужества и силы характера, но в конечном итоге приближает нас к жизни полной сил, которая верна самим себе.

***#7. Женщины должны научиться использовать свое внутреннее творчество: женщины должны научиться использовать свое внутреннее творчество, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться использовать свое внутреннее творчество, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины могут сделать это, исследуя свои творческие возможности, такие как письмо, рисование, музыка, танцы или любые другие формы, которые им интересны. Участвуя в этих мероприятиях, они смогут подключиться к своему уникальному источнику вдохновения и

открыть для себя новые способы самовыражения. Кроме того, женщины также должны стремиться к самосознанию посредством медитации или ведения дневника. Эти практики помогают нам понять наши мысли и чувства, чтобы мы могли лучше понять себя на эмоциональном уровне. Благодаря этому процессу мы можем начать осознавать свои сильные и слабые стороны, развивая при этом большую уверенность в том, кто мы есть. Наконец, женщинам важно помнить, что использование своего внутреннего творчества не означает отказ от всякого чувства практичности или ответственности; скорее, это означает найти баланс между обоими мирами — дать себе время для творческих занятий, не забывая при этом о своих повседневных обязанностях.

***#8. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю красоту: женщины должны научиться принимать свою внутреннюю красоту, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю красоту, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны признать, что они могущественные существа, способные создавать позитивные изменения в своей жизни, а также в жизни окружающих. Они должны стремиться развивать любовь к себе, самопринятие и признательность за все, что делает их уникальными. Для этого женщинам нужно уделять время себе; участие в таких мероприятиях, как медитация или ведение дневника, может помочь прояснить, что действительно важно. Кроме того, женщинам важно окружать себя поддерживающими людьми, которые будут поощрять их на пути к обретению своей внутренней красоты. Наконец, важно, чтобы женщины не только принимали, но и праздновали все аспекты себя — как светлые, так и темные — чтобы они могли полностью воплотить свою истинную сущность.

***#9. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю дикость. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю дикость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю дикость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности исследовать те части себя, которые часто скрыты или подавлены. Принимая нашу внутреннюю дикость, мы можем задействовать свой творческий потенциал, получить более глубокий доступ к своей интуиции и обрести большую свободу в подлинном самовыражении. Это путешествие не всегда легко; это может потребовать, чтобы мы столкнулись со страхами или сомнениями относительно того, кто мы есть на самом деле. Но, позволив себе быть достаточно уязвимыми, чтобы исследовать эту часть себя, мы можем понять, что делает нас уникальными как личности. Мы также можем открыть для себя новые способы бытия, которые раскрывают в нас все самое лучшее — способы, которые позволяют нам выражать свое истинное «я» без страха и стыда. Научившись принимать нашу внутреннюю дикость, мы открываем возможности для жизни с большей радостью и удовлетворением. Мы становимся более связанными с природными ритмами и циклами, что помогает нам чувствовать себя в настоящем моменте. Мы также лучше распознаем, когда что-то не подходит для нас, и принимаем соответствующие меры.

***#10. Женщины должны научиться принимать свой внутренний голос. Женщины должны научиться принимать свой внутренний голос, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свой внутренний голос, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны быть готовы

внимательно слушать то, что сообщается изнутри, даже если это идет вразрез с общественными нормами или ожиданиями. Только благодаря этому процессу женщины могут по-настоящему понять себя и сделать выбор, который уважает то, кем они являются в своей основе. Чтобы женщины могли полностью получить доступ к этой внутренней мудрости, им нужно побыть в одиночестве вдали от внешних влияний, чтобы они могли соединиться со своей собственной правдой. Им также нужно пространство для саморефлексии и созерцания, чтобы они могли понять, как лучше всего двигаться вперед в жизни. Предприняв эти шаги, женщины смогут больше доверять себе и с большей уверенностью принимать решения. В конечном счете, прислушиваться к своему внутреннему голосу — это акт мужества, поскольку он предполагает достаточное доверие к себе, чтобы пойти против ожиданий общества. Но, поступая так, женщины обретут свободу от внешнего давления и откроют для себя более глубокое чувство цели в жизни.

***#11. Женщины должны научиться использовать свое внутреннее мужество. Женщины должны научиться использовать свое внутреннее мужество, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться использовать свое внутреннее мужество, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны быть готовы рисковать, доверять своей интуиции и верить, что они справятся со всем, что встретится им на пути. Они также должны быть открыты для обучения на ошибках, а также для празднования успехов. Для того, чтобы женщины по-настоящему использовали эту внутреннюю силу, им важно создать пространство для самоанализа и исследования. Это может включать в себя такие действия, как ведение дневника или медитация, которые позволяют на время отвлечься от внешних отвлекающих факторов, чтобы они могли соединиться с собой на более глубоком уровне. Кроме того, участие в содержательных беседах с другими женщинами, которые находятся в подобном путешествии, может помочь оказать поддержку и руководство. В конечном счете, обретение внутреннего мужества — это непрерывный процесс, требующий терпения и самоотверженности. Это может не всегда казаться легким, но ежедневные маленькие шаги к развитию этой силы внутри себя приведут к большему личностному росту с течением времени.

***#12. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю правду: женщины должны научиться принимать свою внутреннюю правду, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю правду, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики, а также готовности принять и исследовать эти части себя. Мы должны быть готовы заглянуть внутрь себя, раскрывая наши самые сокровенные желания, страхи, мечты и страсти. Только через этот процесс мы можем по-настоящему понять, кто мы в своей основе. Мы также должны быть открыты для того, чтобы принять дикость внутри нас; позволять себе свободно выражать свои эмоции без страха или осуждения. Поступая таким образом, мы можем начать подключаться к древней мудрости, которая передавалась из поколения в поколение с незапамятных времен. Эти знания помогут нам на пути к самопознанию и личностному росту. Узнав, как принять нашу внутреннюю истину, мы можем стать наделенными полномочиями людьми, которые живут подлинной жизнью в соответствии с тем, что наиболее глубоко резонирует внутри нас. Мы можем создать жизнь, наполненную радостью, целью, любовью, изобилием, оставаясь при этом верными себе.

***#13. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю свободу: женщины должны научиться принимать свою внутреннюю свободу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов***

***женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю свободу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны быть готовы исследовать свои уникальные дары, таланты, страсти, желания, мечты и видения без страха или осуждения со стороны других. Они также должны быть открыты для изучения новых навыков, которые помогут им более полно выразить себя. При этом они могут создать среду, в которой чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы рисковать и совершать ошибки, не чувствуя при этом стыда или смущения. Принимая свою внутреннюю свободу, женщины могут обрести уверенность в себе, которая позволит им смело и решительно добиваться любых целей, которые они перед собой ставят. Этот путь к самопознанию не всегда прост, но он необходим, если женщины собираются полностью раскрыть свой потенциал как личности, способные вносить значимый вклад в жизнь общества. Только благодаря этому процессу женщины могут по-настоящему понять, что это значит для них лично, когда они говорят: «Я свободна».

***#14. Женщины должны научиться использовать свою внутреннюю стойкость. Женщины должны научиться использовать свою внутреннюю стойкость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю стойкость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики, доступ к которым многим женщинам может быть затруднен. Женщинам важно признать, что эти качества являются не только естественными, но и неотъемлемыми составляющими женской сущности. Принимая нашу дикость внутри, мы можем получить доступ к источнику силы и мужества, которые помогут нам преодолевать жизненные трудности с изяществом и уверенностью. В «Женщинах, бегущих с волками» Клариссы Пинколы Эстес она призывает женщин воссоединиться со своими первобытными инстинктами, чтобы вернуть себе власть. Она считает, что когда мы понимаем свои уникальные дары, сильные и слабые стороны и принимаем их, мы становимся более стойкими в трудные времена или невзгоды. Мы получаем представление о том, как лучше всего использовать нашу энергию, чтобы она служила нам, а не истощала нас. Узнав, как использовать нашу внутреннюю стойкость, мы можем создать осмысленную жизнь, наполненную целеустремленными действиями. Мы можем найти способы искреннего самовыражения без страха и стыда; идти на риск, зная, что неудача — это часть роста; достаточно доверять себе, не поддаваясь внешнему давлению; принимать решения, основываясь на том, что нам кажется правильным; и в конечном итоге вести полноценную жизнь, полную радости.

***#15. Женщины должны научиться принимать свое внутреннее сострадание. Женщины должны научиться принимать свое внутреннее сострадание, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свое внутреннее сострадание, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины могут сделать это, найдя время для самоанализа, изучения своих эмоций и установления связи со своей интуицией. Они также должны стремиться развивать отношение принятия к себе и другим, а также научиться искренне выражать свои мысли. Принимая наше внутреннее сострадание, мы можем лучше осознавать свои потребности и желания, позволяя нам делать выбор, который их уважает. Мы также можем развить большую эмпатию к себе и окружающим, что поможет нам создать значимые отношения, основанные на взаимном уважении. Наконец, когда мы подключаемся к нашей сострадательной стороне, это позволяет нам быть более непродубженными в отношении различных точек зрения, что способствует творчеству.

**#16. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю радость: женщины должны научиться принимать свою внутреннюю радость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю радость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны быть готовы исследовать свои уникальные дары, страсти, желания, сильные и слабые стороны, страхи и мечты. Они также должны быть готовы учиться у других женщин, которые прошли этот путь до них. При этом они могут обнаружить, что приносит им истинное счастье и удовлетворение. Принимая свою внутреннюю радость, они могут создать среду, способствующую как личному, так и профессиональному росту. Благодаря самоанализу они могут понять, как лучше всего использовать свои таланты для служения другим и себе. Соединяясь со своей внутренней радостью, женщины могут подключиться к источнику энергии, который поможет им проявить позитивные изменения во всех сферах жизни — отношениях, выборе карьеры, решениях о здоровье и т. д. Только когда мы действительно понимаем свою собственную силу, мы способны внести существенные изменения в нашу жизнь.

**#17. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю силу и уязвимость: женщины должны научиться принимать как свою внутреннюю силу, так и уязвимость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны научиться принимать как свою внутреннюю силу, так и уязвимость, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны признать, что они способны на великую силу, но также понять, что эта сила уравнивается столь же сильной способностью к нежности, состраданию и уязвимости. Приняв в себя оба этих качества, женщины могут обрести истинное освобождение от социальных ожиданий или ограничений. Они могут более полно осознать свои собственные уникальные дары, а также те, которыми делятся с другими женщинами вокруг них. Научившись принимать все части себя, включая свои сильные и слабые стороны, женщины могут создавать значимую жизнь, наполненную целеустремленными действиями. В конечном счете, только принимая нашу внутреннюю силу и уязвимость, мы можем по-настоящему обрести собственную силу как личности. Мы должны быть готовы пойти на риск, чтобы вырасти за пределы того, что мы считаем возможным для себя; только тогда мы обнаружим наш истинный потенциал.

**#18. Женщины должны научиться принимать свои внутренние тайны. Женщины должны научиться принимать свои внутренние тайны, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.**

Женщины должны научиться принимать свои внутренние тайны, чтобы принимать решения, соответствующие их истинной природе. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности исследовать неизведанное внутри. Женщины должны быть готовы выйти за рамки социальных ожиданий и культурных норм и вместо этого сосредоточиться на том, что действительно значимо для них как личностей. Это означает быть открытым для изучения собственных уникальных даров, талантов, страстей, желаний, страхов, мечтаний и ценностей. Это также включает в себя обучение тому, как доверять себе достаточно, чтобы идти на риск, когда это необходимо, даже если это означает идти против общепринятого мнения или общепринятого мнения. Принимая наши внутренние тайны, мы можем получить представление о том, кто мы на самом деле в нашей основе, что позволяет нам жить более аутентично. В конечном итоге этот процесс помогает нам стать более самосознательными, чтобы

мы могли делать выбор, который уважает нашу самую глубокую истину, а не просто следует внешнему давлению или влиянию. Когда женщины узнают, как принять свои внутренние тайны, они обретают силу непоколебимого чувства уверенности в себе, что позволяет им создавать жизнь, наполненную целеустремленным смыслом.

***#19. Женщины должны научиться принимать свои внутренние тени: Женщины должны научиться принимать свои внутренние тени, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свои внутренние тени, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять все части себя — как светлые, так и темные. Принимая наши внутренние тени, мы можем получить представление о своей истинной природе, что позволяет нам принимать решения, которые больше соответствуют нашему подлинному я. Этот процесс непрост; это требует мужества и приверженности. Мы должны быть готовы противостоять нашим страхам, сомнениям и неуверенности. Это также требует открытости для изучения новых способов существования, которые могут бросить вызов традиционным гендерным ролям или общественным ожиданиям. Но тем самым мы можем создать пространство для роста и трансформации. В конечном счете, научиться принимать свои внутренние тени необходимо для того, чтобы жить полноценной жизнью, полной цели и смысла. Когда мы делаем эту работу с позиции любви, а не страха или осуждения, мы открываемся для большего самосознания, которое приближает нас к тому, кем мы действительно должны быть.

***#20. Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю дикость и восстанавливать свою силу: женщины должны научиться принимать свою внутреннюю дикость и восстанавливать свою силу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость.***

Женщины должны научиться принимать свою внутреннюю дикость и восстанавливать свою силу, чтобы жить жизнью радости и удовлетворения. Это требует глубокого понимания инстинктивных и интуитивных аспектов женской психики и готовности принять внутреннюю дикость. Женщины должны быть готовы исследовать свои уникальные дары, страсти, желания, сильные и слабые стороны, страхи, мечты и видения. Они также должны быть готовы учиться у других женщин, которые прошли этот путь до них. При этом они могут начать понимать, как эти элементы связаны друг с другом, а также с большим миром вокруг них. Приняв свою внутреннюю дикость, они могут получить доступ к древнему источнику мудрости, который слишком долго подавлялся. Благодаря этому процессу они получают доступ к мощным инструментам, которые помогут им создать осмысленную жизнь, наполненную смыслом. Восстановить свою власть нелегко, но это необходимо, если женщины собираются вернуть себе контроль над своей жизнью и внести позитивные изменения в общество в целом. Это требует мужества и силы, но также приносит большую награду — свободу от мышления, основанного на страхе; повышение уверенности в себе; большая ясность в отношении того, что важнее всего; более глубокая связь с самим собой; более полноценные отношения; улучшение физического здоровья; духовный рост; творческое самовыражение... список можно продолжить!