



Позволь себе
стать неповторимой



Ярослава Гонта

Тринадцатая нота: о чем молчала царица Савская

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68687079

*Тринадцатая нота: о чем молчала царица Савская./ Гонта Я. : Весь;
Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-9573-4004-1*

Аннотация

В утонченной красоте женственности будто сокрыта какая-то загадка, притягательная и неуловимая. Как парфюмеры стремятся раскрыть тайну мистической тринадцатой ноты, по поверьям делающей любой аромат совершенным, так и автор приглашает вас с помощью этой книги раскрыть секреты женской силы и привлекательности.

Благодаря рефлексии, медитациям, ведению дневника и глубокому самоанализу вы будете развивать свои сильные стороны, возвращать принятие и любовь к себе. Вы начнете лучше понимать, что радует и наполняет энергией именно вас. Это поможет обрести внутреннюю опору, подарит легкость, смелость в принятии решений и следовании собственному пути.

Мудрые мысли и интересные истории женщин разного возраста и из разных стран обогатят ваш личный опыт. В конце

каждой главы вы найдете рекомендации, какой фильм лучше посмотреть и какую книгу прочитать. Это поможет глубже понять только что изученный материал и расширит кругозор.

Из тринадцати нот вы создадите свой неповторимый «аромат», который будет незримо сопровождать вас в жизни, зажигать внутренний огонь, пробуждать красоту и помогать сиять.

Содержание

О чем молчала царица Савская?	10
Предисловие	14
Первая нота. Каждый шедевр имеет свое начало	24
Давай устроим день преображения	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ярослава Гонта

Тринадцатая нота: о чем молчала царица Савская

Я безмерно благодарна людям, которые помогли мне в работе над этой книгой.

Моим учителям и наставникам.

Екатерине Больших – потрясающей художнице, автору иллюстраций.

Отдельная благодарность и восхищение – моему мужу. Кроме моего частого отсутствия на кухне, он выдержал все эти бесконечные обсуждения и несколько редактур.

Спасибо!



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Автор рисунков *Екатерина Больших*



© ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

Для полноценной работы при прочтении этой электронной книги рекомендую завести тетрадь для записей.

О чем молчала царица Савская?



Уникальность – это чудо. Нечто легкое, неуловимое, незримое. Тонкий неповторимый флер, создающий настроение и безукоризненно завершающий образ.

Шлейф тайны создания ароматов тянется из глубокой древности. Среди парфюмеров бытует легенда, что любую композицию, созданную по классической формуле из двенадцати нот, можно превратить в исключительную, добавив к ней еще одну ноту, отличную от всех. Тринадцатую ноту, которая объединит букет и сделает его совершенным. Тринадцатая нота – самая заветная тайна любого парфюмера.

Предтечи парфюмеров, алхимики, считали, что первичная материя, из которой состоит наш мир, основана на трех элементах: духе, душе и материи. Самым непостижимым сокровищем в этой таинственной субстанции является свинец философов. Символ духа, содержащий в себе белого голубя – соль металлов. «Эта соль является той девственной, мудрой и богатой царицей Савской, одетой в белую вуаль, которая хотела предаться только Соломону» (Рольф Байер, «*Царица Савская*»).



Любая из нас, свершая таинство создания лучшей версии

себя, уподобляется алхимику или парфюмеру.

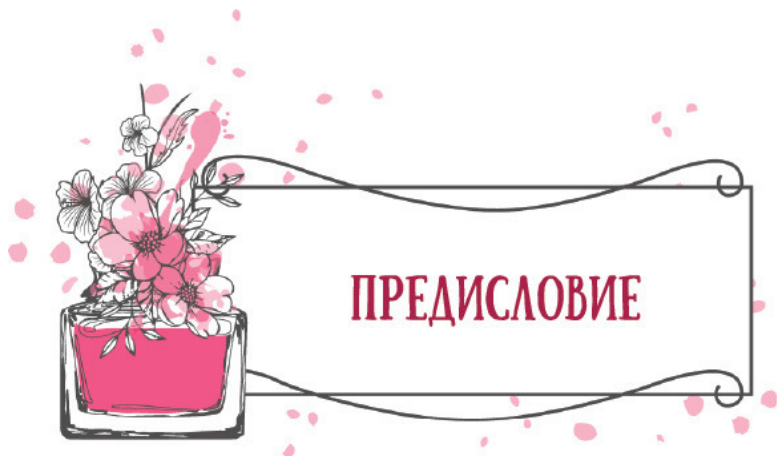
Именно к такому уровню понимания своей сути я и предлагаю приблизиться, читая эту книгу. Шаг за шагом мы пойдем в неизвестность в своем стремлении к царственному, гармоничному, удивительному состоянию легкости и свободы. Достичь этого возможно, лишь искренне разрешив себе обладать желанными навыками, способностями, качествами. Каждая сможет обрести здесь свою уникальную ноту, которая наконец привнесет гармонию в жизнь, позволит уравновесить чувственность, достоинство, уверенность, внутреннее совершенство и чистоту ума в их природной естественности.

Здесь мы поговорим с тобой о бесконечно глубоком и хрупком.

О чем молчала царица Савская.

Ведь она совершенно точно обладала тайным знанием о тринадцатой ноте, иначе бы мудрый царь Соломон не потерял из-за нее голову.

Предисловие



К чему тебя призывает жизнь?

Когда мне впервые задали этот вопрос, я внезапно осознала, что у меня нет на него ответа. Вместо этого в голове возникло великое множество параллельных «почему», «зачем» и «как». И я двинулась на поиски решений: в обучение, в перемены, в общение с людьми, которые достигли мудрости.

В собеседнике – совсем неважно, мужчина это или женщина – меня вдохновляют красота души, блестящий ум, искрометный юмор, бездонная глубина, стремление к развитию. Все это является показателем того, что человек счаст-

лив, что он чувствует себя свободно и раскованно, что он находится на своем месте и в свое время.

Сегодня жизнь призывает меня в том числе к написанию этой книги – о счастливой женщине, о тех инструментах, которые помогут достичь счастья каждой читательнице, учитывая ее исключительность.

В моей практике есть формат групповой работы – «Завтрак баловниц». Это ненавязчивая легкая беседа онлайн, во время которой мы касаемся достаточно серьезных вопросов.

На очередном «Завтраке» мы говорили о развитии и самоуважении, и одна из участниц призналась мне, что эта тема заставила ее глубоко задуматься. За такие моменты я до мурашек влюблена в наши воскресные встречи.

Мы стали искать ответ на вопрос: с чем сравнивать уровень развития таких качеств личности, как честность, безупречность, добросовестность?

В первую очередь это об идеалах и ценностях – ты соотносишь уровень собственных качеств с идентичными качествами тех людей, которыми восхищаешься. Исследуешь и перенимаешь их ценности, берешь поносить, будто платье, подражаешь им. А через время, с получением личного опыта, вырабатываешь собственную манеру поведения. Снова и снова ты определяешь ориентиры – тех людей, которые тебя вдохновляют.

Так совершается сакральное путешествие, которое и называется развитием.

Задай себе вопрос прямо сейчас: а к чему призывает жизнь тебя?

У человека всегда есть возможность выбора. Как в сказке – дорог несколько, а условия на каждой из них разные. Многие не видят других вариантов, кроме привычных, а потеря возможности реализовываться известным способом ввергает их в панику или депрессию.

Или наоборот – человек никак не может решиться выбрать один из множества даров, отпущенных на его долю Вселенной, и продолжает топтаться на месте, как буриданов осел.

Сегодня я понимаю: именно развитие и есть то, к чему призывает жизнь. Находясь на пороге нового мира – отношений, проекта, этой книги, – еще не понимая, что получится в итоге, я точно знаю, что мой будущий опыт чрезвычайно важен.

Каждая женщина имеет привилегию проявлять интерес, радость, гнев, презрение, спокойствие и уверенность, иметь смелость хотеть, трогать, брать и присваивать. К сожалению, далеко не все решаются признать эту привилегию за собой. И тогда вместо легкости внутри копят разочарование, недовольство собой, неуверенность, страх, усталость и непонимание, как с этим жить дальше.

Конечно же, речь идет об истинной легкости, а не о поверхностной. О глубоком интеллекте, а не о пафосном сотрясании воздуха заимствованными из Сети фразами. О мудрости

сти и способах ее обретения без набивания шишек. О ранимости и честности перед собой, а также о том, как дать себе время, чтобы решиться на тот или иной выбор.

Однажды я, радостная, вернулась домой после открытия первой персональной выставки картин. Очень близкий человек спросил меня: «Тебе это надо?» Как перчаткой по щеке. Преодолев неуверенность, я твердо ответила: «Мне – надо!» А спустя много лет поняла, что эта фраза стала ключом к раскрытию моего потенциала. Я увидела себя в совершенно ином свете – теплой, гибкой и спокойно-уверенной. Уже без ярости и гнева, без желания что-то доказывать с пеной у рта.

Женщина, которая говорит о своих планах с потухшим взглядом, вряд ли достигнет цели, даже если будет следовать рекомендациям точь-в-точь. Та, которая смеется в голос в ответ на вопрос «Что новенького ты узнала за последнюю неделю?», тоже, скорее всего, не имеет возможности подарить себе счастье развития. И эстетическое удовольствие.

Любой полученный опыт обогащает наш внутренний мир, делает увереннее... и соблазнительнее, наконец.

Почему это так важно для нас? Эстетика движет женщиной, но эстетика в более объемном смысле этого понятия. Когда мы сосредоточиваемся не только на красоте внешнего и внутреннего мира, но и на способности делиться этой красотой, мы одновременно накапливаем ее в себе еще больше. В то же время, когда нет возможности делиться обретенным и накопленным, оно обесценивается.

А ты готова прямо сейчас делиться красотой своего внутреннего мира?

Еще один важный момент, который делает женщину соблазнительнее и увереннее, – способность защищать личное пространство.

Я не раз наблюдала, как, выполняя упражнения по визуализации, клиентка говорит: «Ядвигаю картинку за границы внутреннего пространства, а она прыгает на прежнее место» или «Ямысленно убираю человека, а он возникает вновь». Справиться с этим можно. Необходимо лишь напоминать себе снова и снова, что хозяйка твоего пространства – ты. Как на твоей кухне никто не приготовит ризотто без позволения, как в своей фирме ты одна принимаешь решение об открытии нового направления, так и за то, что завтра будет происходить в твоём внутреннем мире, никто не несет ответственности, кроме тебя.

Напомни себе прямо сейчас: «Я – хозяйка своего мира!»

Только ты выбираешь, болеть или справляться с недугом, строить семью или сохранять независимость одиночества, идти в изменения или оставаться в прежних условиях. Если ты выбираешь последнее и не делаешь первый шаг в перемены, ничего и не произойдет. Будет лишь послевкусие сожаления, но со временем развеется и оно. Возможно.

Или не развеется, как думаешь?

И еще. Убери суету. Настоящая хозяйка не суетится...

Книга, которую ты держишь в руках, – практическая. В

ней я предлагаю проделать достаточно большую внутреннюю работу. Кроме теоретической части и описания упражнений, здесь ты найдешь вопросы и место для ответов. Делать записи по мере чтения будет нелишним, особенно тем, кто хочет получить максимальную пользу от прочитанного.

Также в полотно этой книги вплетены мысли женщин разного возраста из разных стран. Каждая из них привнесла сюда свой бесценный опыт и мудрость. Я безмерно благодарна за наше общение и сотрудничество, за то, что вы выдержали мой напор, были искренними и внимательными к себе. Вы чудесные!

Все ответы участниц группы и истории клиенток в книге публикуются с их разрешения.

На этих страницах ты найдешь упражнения, которые можно выполнять самостоятельно, без опасений сделать что-нибудь не так. Помни – я рядом, и ты всегда можешь связаться со мной, чтобы уточнить, как это работает, или получить совет.

Когда ты знаешь, как поддержать себя в любой момент и в любых ситуациях, у тебя появляется почти волшебная возможность ловко скользить по жизни. Разве это не сокровище?

Я проверила на себе каждую из техник, которые есть в этой книге. Более того, я и сейчас пользуюсь ими, выстраивая лучшую версию себя. Люди, которые создали эти техники, – настоящие профессионалы.

Уже по сложившейся традиции в конце каждой главы я предложу посмотреть фильм и что-нибудь почитать. Уверена, это поможет тебе на пути.

И еще. Двигайся в своем темпе, тонко прислушиваясь к внутренним ощущениям. Даже если вначале будет получаться с трудом, дай возможность изменениям в себе прорасти. Во время прочтения этой книги сделай своей мантрой такую мысль: «Я чуточку приоткрою свои границы. Я предположу, что с помощью того, о чем здесь говорится, у меня получится достичь реальных результатов. Я подумаю об этом какое-то время и посмотрю, что из этого выйдет».

Договоримся: с этой минуты ты больше не разрушаешь себя.

Чуть забегаю вперед, скажу: ты наверняка заметишь, что большинство техник, предложенных в книге, – на визуализацию; они начинаются со слов «Расслабься и представь». А что делать, если тебе проще работать с логическими цепочками, а образное и метафорическое совсем не «заходит»? «Переводи» на свой язык. Пусть техника станет для тебя проектом, в котором следует достичь определенной цели. Составь план, распиши цели и шаги, проанализируй ситуацию на входе и на каждом из этапов. Размышляй о причинах происходящего, о своих реакциях на слова и действия. А вместо общения с маленькой девочкой нарисуй на полу или асфальте мелом линию жизни, разложи на ней предметы, которые будут маркерами дат, встань на эту линию по-

середине (обозначь как «сейчас») и отшагивай до даты (например, «Мне было пять лет...»), когда возник твой страх, боль или ситуация.

Итак, впереди у тебя тринадцать нот, из которых ты будешь создавать свой уникальный аромат. Тринадцать глав, тринадцать эффективных упражнений и десятки полезных вопросов, которые помогут тебе жить легче, мыслить плодотворнее, действовать мудрее.

Начнем с простенького задания: запиши одну цель, которой ты хочешь достичь во время прочтения этой книги.

Цель:

Прочитав каждую главу до конца, возвращайся к этой странице и отмечай свой прогресс цифрой от 1 до 9, где 1 – вообще не приблизилась к цели, а 9 – уже достигла ее.

Первая нота – _____

Вторая нота – _____

Третья нота – _____

Четвертая нота – _____

Пятая нота – _____

Шестая нота – _____

Седьмая нота – _____

Восьмая нота – _____

Девятая нота – _____

Десятая нота – _____

Одиннадцатая нота – _____

Двенадцатая нота – _____

Тринадцатая нота – _____



Первая нота. Каждый шедевр имеет свое начало

*Какая с... сказала вам, что вы не осуществите
свои мечты?
Леди Гага*



В детстве Коко Шанель хотела стать танцовщицей и певицей, Кейт Миддлтон – искусствоведом, а императрица Масако мечтала приносить пользу своей стране на дипломатическом поприще.

А кем хотела быть ты в свои пять-шесть-семь лет?
Время от времени я задаю подобный вопрос женщинам,

которые приходят ко мне на консультации.

Одна девушка мечтала стать врачом, а стала преподавателем, другая грезила быть археологом – сегодня она астролог и известный блогер. Актриса из детской мечты выросла в преподавателя иностранных языков, а модель работает в банковской сфере. Как пошутила девушка-астролог: «По сути, стала археологом, только немного иным: теперь по натальным картам откапываю сокровища в каждом человеке».

А какой ты видишь себя в мечтах сейчас? Успешной в бизнесе, самостоятельной, творческой, свободной путешественницей, счастливой в семейной жизни, много детишек вокруг?

Маленькая девочка рисует образ себя в будущем самыми яркими красками из всех доступных. Со временем детская мечта может изменяться или полностью перевоплощаться. И это абсолютно нормально. Но для тебя сегодняшней чрезвычайно важно время от времени возвращаться к себе той самой – наивной, но с таким горящим взглядом в грядущее! Посмотри на *нее-себя*. Вспомни, каково это – мечтать с широко раскрытыми глазами!

Давай устроим день преображения

(Время от времени ты потом будешь делать это сама, чтобы дать себе выразительную паузу для размышлений.)

В такой день вместо привычного пакетика чая брось в заварочный чайник золотистой липы, свежей мяты и совсем немного ароматной корицы. Пей медленно, как целительное зелье, наполняющее тело энергией, а мысли – ясностью. И пусть в голове уже зреет солнечно-рыжая мечта.

Останься одна. Торжественно. Чтобы согреться и наполниться.

Включи музыку, которая мурашит (знаю, многих раздражает слово «мурашит» – окей, включи музыку, дающую толчок выработке эндорфинов) – возможно, тягучую Алишу Киз или искрометную Олю Полякову, – возьми лист ватмана, ручку и цветные фломастеры. Зажги красивые (не скупись, хватит уже держать их для особого случая!) свечи и еще добавь на запястье каплю любимого парфюма.

Теперь проведи разбор какого-либо периода жизни. Реши сама, будет это месяц, год или пять лет. Если ты никогда не делала подобного, возьми последнее десятилетие.

Напиши в центре «Я». От этого слова пусть лучами расходятся стрелки к словам, которые обозначают важные сферы твоей жизни, отражают твой мир, внешний и внутренний. Ценности, желания, цели, достоинства и ограничения, стра-

хи и надежды, любовь (настоящая или будущая), здоровье и отдых, деньги, работа, учеба, твое внимание и твои избегания, родители, дети, муж, друзья – перечисли максимально емко, пусть там найдется место всему!

Только посмотри, сколько граней у твоей личности! Это не просто слова, это значимые части твоей жизни, наполненные энергией, эмоциями, временем. Только что ты одарила их своим вниманием. Как красиво. Теперь немного отдохни, выйди на прогулку, займись домашними делами – пусть в голове уляжется все, что ты сейчас выгрузила на бумагу. Иногда это действительно может сильно удивить – осознание того, как много в твоей жизни есть направлений, о которых ты успеваешь позаботиться.

Вернувшись с прогулки, распиши, как обстоят дела в каждой сфере на данный момент. Пусть будет много слов, пусть мысли путаются – это все неважно, пиши.

Теперь возьми фломастеры или цветные карандаши и выдели одним цветом те пункты, которыми ты довольна. Похвали себя за них, почувствуй гордость. Как часто ты себя хвалишь? Удастся ли тебе делать это искренне? Или где-то в глубине саркастичный критик нагло врывается в твои мысли со своими клише: «Ну да, конечно, молодец, как бы не так...» или «Любая дура это сможет»? Этот критик ранит, отбирая то, что по определению является частью тебя.

Другим цветом выдели те направления, которые ты считаешь уязвимыми, но в них есть потенциал для исправления

ситуации. Напиши рядом, как ты можешь разрешить этот вопрос. Где ты раз за разом начинаешь бегать по кругу, возвращаясь на прежнее место? Что бы ты могла сделать иначе, кому и что сказать, как поддержать себя накануне или после неприятного разговора, к кому пойти за помощью, чтобы наконец вырасти в этой ситуации? Возможно, лучший выбор для тебя – ничего не делать, поплакаться подруге в жилетку и в очередной раз сказать: «Да, но...»? Это тоже выбор.

Третьим цветом отметь те пункты, которые тебя расстраивают и в отношении которых ты действительно бессильна. Например, внезапная смерть кого-то из родных или неожиданное банкротство. И снова подумай, насколько тяжело тебе из-за этих ситуаций сегодня. Может быть, смерть мужа произошла два года назад, а ты до сих пор не смирилась с этим и каждое утро просыпаешься в страхе, думая, кто же теперь о тебе позаботится? Как ты преодолеваешь это? Ждешь, что кто-то преподнесет тебе готовое решение? Или уже появилось нечто, что могло бы помочь? Поищи примеры людей, которые оказались в похожей ситуации, но смогли выйти из нее. Примерь на себя их опыт.

В таких размышлениях много силы. Пересматривая все грани своей жизни, ты наполняешь их вниманием и энергией, и они становятся твоим ресурсом и вдохновением. Пусть этот опыт будет точкой отсчета новой жизни – с ее властью и покоем, с мощнейшей энергией и расслабленной, нежной, местами горькой взрослостью. С осознанием, что

ответственность и цена этой ответственности идут в паре, что жизнь подразумевает необходимость (нет, даже потребность!) снова и снова выбираться из темницы, в которую ты сама себя запираешь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.