

## Как я пыталась стать настоящей женщиной

Наконец-то я собралась и решила я стать женщиной – настоящей, в свете современных веяний. Чтобы светиться, светить и вдохновлять! Теоретически я давно уже готова, даже список составила. Итак, лед тронулся, и я с энтузиазмом принялась претворять в жизнь намеченное.



### Мой алгоритм действий на пути к статусу настоящей женщины

Отбросив все суетное и несущественное на задний план, я приступила к исполнению следующих пунктов с учетом рекомендаций психологов, диетологов и прочих специалистов.

#### 1. Магия утра

Завела будильник на 5 утра, проснулась, чтобы почувствовать эту «магию». Мой сонный организм взбунтовался, и в результате я решила больше так не вставать.

#### 2. Утренняя пробежка

С трудом вытолкнула себя на улицу, первый круг, как в тумане, на втором только открылись глаза вместе с третьим – на лбу.

#### 3. Медитация

Прибежала домой, перевела дух, уселась на коврик. Отрешилась от тревоги и суеты и ... всхрапнула.

#### **4. Поздороваться с миром**

Открыла окно и что было мочи крикнула: «Здрастииии!». Дворник тетя Валя аж метлу выронила... Ну будем считать, что мир меня услышал.

#### **5. Фейсфитнес**

Потерла межбровку, построила рожи, понадувала щеки, потягала себя за скальп... Короче, старость «отметелила».

#### **6. Йога**

Что тут скажешь? Поза собаки совсем не похожа на собаку, поза дельфина не похожа на дельфина, а поза верблюда – на верблюда. Только поза трупа оказалась похожа на труп и понравилась.

#### **7. Другие утренние ритуалы**

Сначала сделала гимнастику для глаз, потом для ног – разогнала пресловутую лимфу. Подавила на все энергетические точки. Намазала кутикулу на руках. Потом – контрастный душ со скрабированием всего тела. После втерла чудодейственное масло аргана и сделала разгоняющий целлюлит массаж.

На лицо – омолаживающую маску, на помытые специальным шампунем волосы – белковую маску. Затем смыла, нанесла термозащитную смесь, высушила феном, нанесла масло для кончиков волос. Фуххх, устала и упала без сил! Отлежавшись немного, по настоящему зову желудка пошла завтракать.

#### **8. Полезный здоровый завтрак**

Приготовила смузи из чиа и сельдерея, там все сбалансировано – белки, жиры, углеводы, витамины. Красиво сервировала, даже вазочку с цветами поставила. Напялила платье – обязательное условие усвоения для женщин. Помедитировала про вред колбасы. Выпила смузи под Реквием Моцарта (духовный компонент очень важен!).

Вздохнула, выковыряла остатки чиа из зубов, приступила к «кофе с молоком». Так называется диетический напиток из цикория с белой жижой из овсянки. Настроение заметно упало, а чувство голода никуда не делось.

#### **9. Аффирмации**

Подошла к зеркалу, долго рассматривала себя и пыталась доказать, какая я счастливая и наполненная жизнью. При этом спорила со своим отражением, ругалась и даже полезла драться.

#### **10. Мотивация своего мужчины**

Промотивировала мужа, догнала и еще раз промотивировала. Он убежал и закрылся в ванной.

## 11. Культурное развитие

Посетила выставку, оттуда по зову желудка ноги сами понесли в кафе. Но все же удержалась от искушения - вместо мяса или лосося заказала боул с киноа и рукколой, на десерт кусочек карамелизированной тыквы. Желудок с непривычки взбунтовался отрыжкой, но откуда ему знать о волшебном действии такой диеты?

## 12. Хобби

Наконец-то решилась на Пол Денс, надо же когда-то попробовать? В итоге сломала шест и вывихнула лодыжку. Придется переключаться на вышивание бисером...

## 13. Вечерние ритуалы

Так и день к концу подошел. Приняла ванну с морской солью и маслом лаванды, зажгла аромо-свечу с запахом пачули. Лежала, потела, посылала в космос позитив, принимала ароматерапию. Ну и вонь, скажу я вам!

## Результат и подводные камни

Чувствую к вечеру, что и правда изменилась. Наверное, стала той самой вдохновляющей, наполненной (рукколой, киноа, несносными ароматами) женщиной.

Как оказалось, все меня жаждут и кричат: «Где ты, Шатыркина?». Но громче всех кричал мой начальник по мобильнику:

- Ты почему не на работе?!
- Не могу, я рождаюсь!
- Рожаеть, в смысле?
- Да нет же, сама рождаюсь как женщина, чтобы всем светить и вдохновлять!
- Ты мне, Шатыркина, мозги не пудри! Чтобы завтра с утра – как штык! А сейчас лови файлы, и срочно заполняй все!
- Не могу сейчас, мне надо срочно карту желаний составить, а еще китайский массаж делать.
- Я сейчас сам приеду и сделаю тебе хо-о-о-роший массаж – русский, и пониже пояса! Не беси меня!
- Вы ничего не понимаете, Вячеслав Борисович, потому, что находитесь на низких вибрациях, вам надо бы....

Но он бросил трубку и сразу на электронку прислал кучу файлов. Просидела с ними полночи, и тут же мною овладела «поза трупа» из йоги. Рухнула в кровать без медитаций и благодарностей, и без задних ног продрыхла до утра.

А утром поняла, что надо срочно – на работу, а то уволят, чего доброго. Да и на рукколе с киноа я долго не продержусь. Поживу пока обычной женщиной, а рождение «просветленной и вдохновляющей» придется отложить. Скорее всего, до пенсии.

