

O'ZIM O'ZIMGA
PSIXOLOGMAN

Nargiza ERKABOYEVA

El Shaday

MAGNIT AYOL

YOXUD ERKAKLARNI
ESDAN OG'DIRISH SAN'ATI

18+



Ushbu kitob orqali siz:

- ✓ **Ichki ayollik energiyangizni uyg'otasiz.**
- ✓ **Sovg'alarga, sevgiga, sayohatlarga ochilasiz.**
- ✓ **Har qanday yoshda ham jozibador, sog'lom, yosh ko'rinish sirlarini o'zlashtirasiz.**
- ✓ **Ayollik energiyangizni faollashtirish natijasida ichingizda baxt generatorini ishga tushirasiz.**
- ✓ **Eringizni ruhlantirish orqali uyingizda xotirjamlik, farovonlik muhitini yaratasisiz.**

Mualliflik huquqi qonuniy himoyalanaadi.

Kitobni qalbakilashtirish, uni noqonuniy tarqatish taqiqlanaadi.

Mulohazalar uchun: 90 371 86 68



ISBN 978-9943-6354-1-8



9 789943 635418

Nargiza ERKABOYEVA

El Shaday

MAGNIT AYOL

YOXUD ERKAKLARNI
ESDAN OG'DIRISH SAN'ATI

18+

«Yosh kuch»
Toshkent 2021

UO'K: 159.9

BBK: 88

E-78

Nargiza, Erkaboyeva

El Shaday

Magnit ayol yoxud erkaklarni esdan og'dirish san'ati. – Toshkent: «Yosh kuch», 2021-yil. – 192 b.

Mazkur kitobda ilk marta ayollik energiyalari va ularni uyg'otuvchi, oshiruvchi amaliyotlar berilgan. Kitob trening-kitob tarzida yozilgan bo'lib, nazariya bilan birga ko'plab amaliy mashg'ulotlardan tashkil topgan. Kitob magnit ayol bo'lish, har qanday yoshda ham jozibador, maftunkor, yosh va sog'lom qolish sirlaridan bahramand etadi. Mazkur kitobdagi amaliyotlar orqali siz ayollik energiyangizdan foydalanib sevgiga, sovg'alarga, sayohatlarga ochilasiz.

ISBN 978-9943-6354-1-8

© Nargiza Erkaboyeva, 2021-yil.

© «Yosh kuch», 2021-yil.

III BOB. AYOLLIK ENERGIYASINI UYG'OTUVCHI KITOB QISMLARI

SO'ZBOSHI	8
13 Erkaklarni tan olish amaliyoti	19
23 Kitobni qanday o'qish kerak?.....	32
33	
IV BOB. BAXTLI AYOL TIMSOLINI YARATISH	35
43 Ayollik energiyasi testi.....	35
53 O'zingiz haqingizda qanday o'ylaysiz? (O'ziga baho - 53 samootsenka)	53
63 O'zni boricha qabul qilish amaliyoti.....	62
73 O'zimizdagi yaxshi sifatlarni yozish amaliyoti.....	65
83 Qabul qilish amaliyoti.....	66
93 Vaziyatni qabul qilish amaliyoti	71
103 Iqrorliklardan uzilish amaliyoti	72
113 Iqrorliklardan uzilish meditatsiyasi.....	74
123 Ichingizdagi ma'buda-ayolni uyg'otish	76
133 Raqsga tushish amaliyoti	79
143 Hayot kitobini yozish amaliyoti	81
153 Turmush o'rtoqqa maktub yozish amaliyoti	85
163 Minnatdorchilik maktubi amaliyoti	86

II BOB. AYOLLIKNI OSHIRUVCHI GORMONLAR 89

Inson tanasida gormonlarning ahamiyati	89
98 Oksitotsin - sevgi sharbati	92
108 Oksitotsin - go'zallik eliksiri	95
118 Oksitotsin inson tanasida qanday vazifani bajaradi?...97	97
128 Sehrli oksitotsinning mehnat faoliyatiga ta'siri	99
Oksitotsin miqdorini oshiruvchi holatlar	108
Oksitotsinni oshiruvchi mashqlar.....	112
Beryozka mashqi.....	119



III BOB. AYOLLIK ENERGIYASINI UYG'OTUVCHI VA MUSTAHKAMLOVCHI MASHQLAR	102
Bachadon bilan bajariladigan mashqlar.....	121
Bachadon bilan suhbat	124
Bachadonda ayollik energiyasini uyg'otish amaliyoti ...	127
Bachadonda ayollik energiyasini aylantirish amaliyoti.	129
Qin bilan suhbat.....	132
Qindagi gulni energiya bilan ta'minlash.....	133
Qin orqali erkaklarga ochilish va yopilish	134
Ayollik energiyasi.....	137
Ayollik energiyasi testini baholash.....	137
Ayollik energiyasi testi.....	138
Ayollik energiyasi.....	140
Ayollik energiyasi testi natijalari	141
Ayollik energiyalari haqida	142
Qirolichalik energiyasi	150
Mahbubalik energiyasi.....	163
Qizaloqlik energiyasi	170
Bekalik energiyasi.....	176
Birinchi yordam amaliyotlari.....	179
Energiyaga to'yinish amaliyoti	179
Sovg'a berish amaliyoti.....	180
Sevgi berish amaliyoti	182
Qin orqali gapirish	183
Olovli teginish.....	184
Ko'zgu oldida bajariladigan mashqlar.....	186
Kuluvchi ko'zlar mashqi	186
Ko'zga jozibani yig'ish mashqi.....	187
XOTIMA	189

- 1 - Quyosh tizimi qanday ishlaydi?
- 2 - Quyosh tizimida barcha sayyoralar quyosh atrofidan aylanadi.
- 3 - Nega barcha sayyoralar Quyoshning atrofida aylanadi?
 - Chunki ular tortishish qonuniga ko'ra Quyoshga tortiladi.
 - Nega Quyosh barcha sayyoralarni o'ziga tortadi?
 - Chunki Quyosh - cheksiz energiya manbai. Barcha sayyoralar energiyaga muhtoj.
 - Erkaklar qanday ayollarga tomon magnitday tortiladi?
 - Quyoshga o'xshab ayollik energiyasiga boy ayollarga.
 - Nega erkaklar ayollik energiyasiga boy ayollarga qarab tortiladi?
 - Chunki erkaklar energiyani faqat ayollardan oladi.
 - Ayollar energiyani qayerdan oladi?
 - Tabiat ayolga ayollik a'zolari orqali borliqdan energiya olish imkoniyatini taqdim etgan.
 - Erkaklar nima uchun ayollik energiyasiga boy ayollarga qarab tortiladi?
 - Chunki erkak ayoldagi energiyani olib, uni jamiyatga uzatadi. Erkakning jamiyatdagi o'rni, qancha pul topishi, muvaffaqiyatga erishishi - hammasi ayolidan oladigan energiyaga bog'liq.
 - Kichik yoshdagi o'g'il bolalar energiyani qayerdan oladi?



– Ular sevib qolgunlaricha onalaridan energiya oladi. O'g'il bolaning o'rtoqlari orasidagi obro'yi, o'qish va sport sohasidagi muvaffaqiyati onasidan oladigan energiyaga bog'liq. Oila qurganidan so'ng u energiyani turmush o'rtog'idan ola boshlaydi. Ba'zi yigitlar uylanguncha juda omadli bo'lishadi. Bu omadga onasining energiyasi hisobiga erishadi. Uylangandan keyin esa ishlari uncha yurishmaydi. Demak, bu paytda uning turmush o'rtog'ida ayollik energiyasi past. Yoki aksincha bo'lishi mumkin.

– Ayol kichkinagina uyda yashasa yoki uysizlikdan ijarada tursa, eri juda kam pul ishlasa, bunda kimdan xafa bo'lishi kerak?

– Albatta, bunda erining hech qanday aybi yo'q. Chunki bunday ayolda ayollik energiyasi juda past. Ayol energiyani oshirishni o'rganishi, erini ruhlantirish san'atini egallashi lozim.

– Xulosa shuki, agar turmush o'rtog'ingiz jamiyatda o'z o'rnini topolmagan yoki mavqeyi past bo'lsa va ko'p pul ishlay olmayotgan bo'lsa, sizda ayollik energiyasi past. Bu – sizda ayollik energiyasining tushib ketgani va eringizni ruhlantira olmayotganingizni bildiradi. Qaniydi, bizning mamlakatimizda ham ayollar o'z energiyasini kuchaytirishni bilganida edi. Yurtimizda milliarderlar soni ortar edi. Ayollar, milliarderlarni yaratish sizning qo'lingizda! Bunda sizga ozgina harakat va qo'lingizdagi kitob yordam beradi!



10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100

SO'ZBOSHI

Bu kitobni nima uchun qo'lingizga oldingiz?

- ▶ Eringiz ichadimi?
- ▶ Eringizning sizga ko'ngli yo'qmi?
- ▶ Anchadan beri turmush o'rtog'ingizdan biror shirin so'z eshitmadingizmi yoki sovg'alar olmay qo'ydingizmi?
- ▶ Eringiz qo'polmi? Faqat so'kinish, haqorat qilishdan boshqasini bilmaydimi?
- ▶ Ro'zg'orning butun og'irligi sizning bo'yningizdami?
- ▶ Eringiz yaxshi pul topa olmayaptimi?
- ▶ Hayotingizda mazmun, ma'no yo'qoldimi?
- ▶ Eringizning sizga bo'lgan muhabbati so'ndimi? Xiyonat qilishni boshladimi?
- ▶ Bir-biringizdan zerikdingizmi? Eringiz bilan fikrlaringiz bir joydan chiqmayaptimi?
- ▶ Qaynona, qaynotangiz eringiz uchun juda muhim, siz esa uyda xuddi yo'qdaymisiz?
- ▶ Yashashga bo'lgan qiziqishingiz so'ndimi?
- ▶ O'zingizga bo'lgan ishonchni yo'qotdingizmi?
- ▶ Sevimli, erka ayol bo'lishni istaysiz-u, buning uchun nima qilishni bilmayapsizmi?
- ▶ Hayotingizga sevgi, baxt, farovonlik olib kirmoqchimisiz?
- ▶ Sovg'alarga, pullarga, sevgiga, sayohatga ochilishni xohlaysizmi?



► O'zingiz yoqtirgan kiyimlarni kiyishni, har doim eringiz uchun sevimli bo'lish istagingizmi?

Sanalganlardan birortasini istayotgan bo'lsangiz ham, siz to'g'ri yo'ldasiz!!!! Bu kitob aynan mana shunday istaklaringiz ro'yobida sizga yordam beradi.



Keling, avvalo, tanishib olaylik. Yoshim 46 da. Turmush o'rtog'im bilan 23 yildan beri yashab kelmoqdamiz. 3 ta farzandning onasiman. Filologiya fanlari nomzodiman, adabiyotshunosman. Hozirda pedagogika sohasida doktorlik ishi yozyapman. Ezoterikaga qiziqqanimga ancha yil bo'ldi. Qalbshunos sifatida bir yildan beri mijozlar bilan ishlayapman.

23 yoshimda turmushga chiqqanman. To'g'risi, o'sha paytda hech bir yigit meni ko'rmagan, ya'ni payqamagan. Chunki men "ko'rinmas odam" bo'lganman. Chiroyli, yosh, aqlli, o'ta odobli, andishali qishloq qizi edim. Pedagogika institutida o'qirdim. Maktabni ham, pedagogika bilim yurtini ham, hatto institutni ham "qizil"ga, ya'ni imtiyozli diplomga tamomlaganman.

Yuz foiz "a'lochi qiz" sindromi bilan "kasallangan" edim. Vaznim 45 kilo, qomatim raso, sochlarim uzun, mayin ovozli qiz edim. Lekin, lekin meni yigitlar payqamasdi, go'yoki olamda mavjud emas edim. She'rlar yozardim, mukka tushib tinmay kitob o'qirdim. 5 mingdan ziyod badiiy asarlarni o'qib chiqqanman. Meni haqiqiy hayot emas, kitoblar ko'proq qiziqtirardi.

Turmushga chiqishim ham juda g'alati bo'lgan. Barcha sinfdosh qizlar allaqachon turmushga chiqib, ona bo'lishgandi. Hattoki, sinfdosh yigitlarning barchasi uylanib bo'lgan. "Qari qiz" degan tamg'a menga allaqachon bosilgan. Uyimizga ham sovchilar kelmasdi. Hamma narsada ideal bo'lishga intiluvchi mendek

odobli qiz uchun bu, albatta, fojia edi. Kunlardan bir kun uyimiz eshigidan sovchi hatladi. Toshkentda nufuzli institutda o'qiydigan yigit ota-onasining qistovi va tanlovi bilan menga uylanishga qaror qilibdi. Yigit o'z qishlog'imizdan bo'lsa ham, men uni biror marta ko'rmagandim. Uchrashuv belgilandi. Men intuitiv ravishda, ya'ni ichki ayollik sezgisi bilan shuni his qildimki, bu yigitni qo'ldan boy bersam, dunyodan toq o'tib ketaman. Uchrashdik. Faqat u gapirdi. Men u bergan savollarga qisqa-qisqa javob berdim. Biror marta ham ko'zlariga tik qaramadim. Buni qarangi, yigitga juda yoqibman. Chunki u juda ko'p gapirar, tinglashni yoqtirmas ekan. Mendek tinglashni yoqtiradigan, yigitlarning ko'ziga tik qaramaydigan qizni izlayotgan ekan. Ana shunday qilib oila, turmush deb atalmish men uchun mutlaqo yangi va notanish olamga qadam qo'ydim. Endi men "kelin" edim. O'zbek oilalarida kelin kim ekanligini yaxshi bilasiz. Kelin - bu o'zi tushgan xonadonning cho'risi. Erta tongdan qaro kechgacha tinmay ishlaydi. Hovli supuradi, suv sepadi, mollarning tagini tozalaydi, sigir sog'adi, yer chopadi, kir yuvadi, ovqat qiladi. E-he, kelin qiladigan ishlarni sanashning o'zi g'azabingizni keltiradi. Kechqurun esa erning ko'nglini ovlash zarur. Qayinsinglimning to'yida hammaga osh damlaganimni eslasam, o'zimni g'irt ahmoqdek his qilaman hozir. Institutning 5-kursida o'qiyman. O'qishga boraman, dars qilaman, katta xonadonning ishlarini bajaraman, buning ustiga homiladorman. Ana sizga men orzu qilgan "oilaviy hayot". Men sabr qilish-



ni yaxshi bilardim. Sabr bilan hammasini yengishga harakat qildim. Axir, o'zbeklarda maqol bor: "Chiqqan qiz chig'iriqdan tashqarida". Erim bilan janjallashgan, tortishgan, arazlashgan kunlarim ko'p bo'lgan. Ko'pincha o'ylab qolardim: bu inson menga umuman mos emas. Chunki dunyoqarashimiz keskin farq qilardi. Kechqurunlari alohida-alohida xonada uxlardik. Romantika, sirli kechalar faqat turmushimizning birinchi oylarida bo'lgandi.

Men ko'p ishlardim. Misoli robot edim. Hatto, tug'ib ham uyda o'tirmabman. Ana sizga ahmoqlik, deyman hozir bu haqida. Psixologiyaga qiziqib qoldim. O'z hayotimni tubdan o'zgartirishga qaror qildim. Maxsus professionallar tayyorlovchi kursda o'qidim. Ana shundan keyin hayotimga ma'no kirib kela boshladi. Turmush o'rtog'imning ko'nglini topishni o'rgandim. Turmushimizga yana sevgi, ehtiroslar kirib keldi. Har kuni turmush o'rtog'imdan xushomadlar eshita boshladim. Hamma narsaga ruxsat bera boshladilar. Sayohatlar, qimmatbaho kiyimlar, taqinchoqlar, dam olishga borish – hammasi endi mumkin edi. Makiyajni o'rgandim, treninglarga qatnadim, retritlarga bordim. Ko'nglim nimani tusasa, nimani istasam – hammasiga ruxsat berildi. Har kuni tabassum, xushomad, to'shakda intizor kutish va erkalashlar – sevgi ummonida mazza qilib cho'mila boshladim. Kiyimimni, sochlarimni, tabassumimni, ko'zlarimni tinmay maqtaydilar.

Turmush o'rtog'imdan tashqari men endi butun dunyo erkaklariga ham ko'rina boshladim. Telegram orqali har xil sevgi izhorlari jo'natishni boshlash-

di. Asosan, ko'zlarimda toshqin daryoni ko'rganlari haqida yozishadi. Telefon raqamimni so'rashadi, xushomad qilishadi. Vaholanki, men 46 yoshdaman, qomatim ham raso emas: naq 73 kilo vaznga egaman. Yuzlarim navqiron yoshligimdagi kabi tiniq emas: yillar o'z ishini qilgan, ajinlar bilan bezalgan. 18 yoshimda "ko'rinmas odam" edim. Qanchalik yosh, chiroyli bo'lsam ham, jozibador emasdum. Hozir esa shu yoshda ham jozibador, hayotsevar magnit-ayolga aylanganman.

Shu joyda erkaklarga ochilish degan tushunchaga izoh berib o'tmoqchiman. Erkaklarga ochilish nima degani? Bu erkaklarning oldida ochiq-sochiq yurish degani emas. Yoki erkaklarning barcha istaklariga rozi bo'lib, ular bilan intim munosabatga kirishish degani emas. Biz – psixologlarda qat'iy bir qoida bor: mijozga qanday amaliyot tavsiya qilsak, shu amaliyotni avval o'zimizda sinab, ishlash-ishlamasligini tekshirib olishimiz kerak. Ishlamaydigan, natija bermaydigan amaliyotlarni hech qachon tavsiya qilolmaymiz. Ustozim turmushga chiqish san'ati haqida trening o'tmoqchi bo'lgan. U erkaklarga ochilish amaliyotini o'zida sinab ko'rmoqda. Supermarketga narsa sotib olishga kiradi, xayolan erkaklarga ochiladi. Kirishi bilan undan ancha yosh bo'lgan kuzatuvchi yigit oldiga yugurib kelib, salom beradi. Sizga yordam bersam, maylimi, deb so'raydi. Ayol rozilik bergandan keyin supermarketdagi maxsus aravachani sudrab, u bilan do'kon aylanishni boshlashadi. Yigit orada xushomad qiladi, sochlari, tabassumi, ko'zlarini



maqtaydi. Kassada navbatda turganlar ko'p edi. Lekin yigit shu joyning xodimi sifatida navbatsiz to'lov qilishga yordam beradi. Aravachani ayolning mashinasi oldigacha olib kelib, yukxonaga narsalarni joylab beradi. Soch bo'yog'ini qo'lga olib, ayolga gap otadi: "Sochlaringizni bo'yaganingizdan keyin menga ham bir ko'rinish berib, men g'aribni xursand qilib ketarsiz?" Ayol xayolan erkaklarga yopiladi va deydi: "Voy, siz nima deyapsiz? Mening sochlarimni tomosha qiladigan boshqa odamim bor. Hammasi uchun rahmat". Yigit indamaydi va xayrlashib o'z ishiga jo'naydi. Mana, amaliyot tajribadan o'tdi. Bu yerda hech qanday yomon ish sodir bo'lmadi. Ayol erkaklarga istagan payt ochila olishiga ishonch hosil qilib oldi. Endi bu amaliyotni eriga nisbatan qo'llashi mumkin.

Menga asosan ayollar konsultatsiya so'rab murojaat qilishadi. Hammasida deyarli bitta muammo: turmush o'rtog'i bilan munosabatlari ko'ngildagidek emas, hattoki, ajrashish arafasida. "Eringizga ochila olasizmi?" - deb so'rayman. "Ochilish, bu nima degani?" hayron bo'lishadi ular. Yaqinda bir mijozim 20 yildan buyon eri bilan yashab, munosabatlari chidab bo'lmas darajaga kelganidan shikoyat qildi. "Eringizga qaysi payt ochilasiz?" so'radim undan. "Men ochilishni ham, yopilishni ham bilmayman. Oddiy yashab kelyapman", - dedi u. Ochilish nima ekanligini tushuntirib berishimni so'radi. "Kimnidir sevganmisiz? Kim bilandir dildan suhbatlashganmisiz?" - so'rayman undan. Unga ochilish haqida tushuncha beraman va bugun uyga ketayot-

ganda shu amaliyotni bajarishni tayinlayman. Mijoz ketadi va birozdan keyin telefon qiladi: "Men amaliyotni bajardim. Bu juda oson ekan. Yo'lda bir taksist uyimgacha bepul olib borib qo'ydi, menga kompliment (xushomad) qildi. Sizday chiroyli ayolni endi ko'ryapman, dedi. Siz yoqtirgan qo'shiqni qo'yamiz, dedi". "Hech qanday odob chegarasidan o'tmadimi?". "Yo'q, telefon nomerimni so'ragandi, bermadim. Men xursandman. Menda joziba hali bor ekan, istagan odamga ochilishim mumkin ekan". "Ana, siz ochilish amaliyotini sinovdan o'tkazdingiz. Endi shu amaliyotni eringizga qo'llaysiz, bugundanoq boshlaysiz", - deyman unga. Mijozim ertasiga yana qo'ng'iroq qiladi: "Men erimga ochilib ko'rdim. Mutlaqo kutilmagan holatlar bo'ldi. Erim xuddi turmushimizning birinchi yillaridagidek o'zini tutdilar. Super!!! Endi buni har doim qo'llayman".

Hozirgi kunda ayollar erkaklar bilan teng huquqlidir. Teng huquqlilik bizga nima berdi? Biz barcha sohada erkaklar bilan yelkama-yelka mehnat qila boshladik. Hattoki, ulardan o'zib ketishga ham erishdik. Erkaklar bilan allaqachon musobaqaga kirishib bo'lganmiz. Hatto, oilada ham bu holat seziladi. Qiz farzandlar o'g'il farzandlardan ortiqroq ekanligini isbotlash uchun tinmay tirishadilar. Shu o'rinda o'z bolaligimni aytib o'taman. Sizlarga ham bu vaziyat ko'p narsalarni anglashga yordam beradi. Oilada ikkinchi qizman. Birinchi farzand qiz bo'lgan va uni hamma xursandchilik bilan kutib olishgan. Keyin men tug'ildim. "Yana qizmi?" debdilar dadam o'shanda.

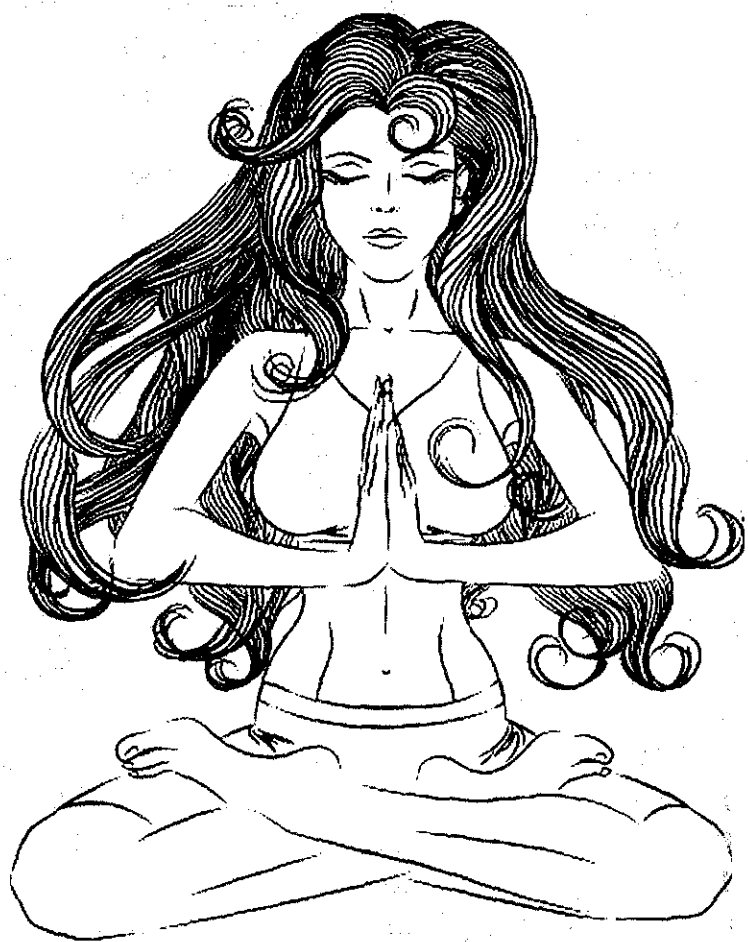


Oradan bir yarim yil o'tib, mendan keyin oilamizda yagona o'g'il dunyoga keldi. Bu holat mening farzand sifatida erkalanishlarimni chekladi. Ota-onamning barcha mehr-muhabbati unga qaratila boshladi. Butun bolaligim o'zimning keraksiz emasligimni isbotlashga sarflandi. Maktabda, texnikumda, institutda shunday o'qirdimki, yigitlar bu sohada menga hech qachon yetolmagan. Hatto, hozir ham ukamdan ancha pog'ona yuqori ekanligimdan o'zimda g'alati bir qoniqishni sezaman. Jamiyatdagi mavqeyim, ilmiy darajaga ega ekanligim, moliyaviy holatim – bularning barchasida ukam bilan musobaqaga kirishganimni endigina angelayapman. Hattoki, ota-onamga g'amxo'rlik qilishda ham ukam bilan musobaqa qilgan ekanman. Nafaqat ukam bilan, balki jamiyatda yo'limda uchragan har qanday erkak bilan o'zimni qiyoslab, undan ustun jihatlari topganimdan keyin o'zimda faxrlanish hislarini tuyar ekanman. "Men til sohasida qilgan ishlarimni hatto erkaklar ham qila olmaydi!" Mana mening ichimda qanday o'y-xayollar bor ekan!! Bolaligimdan qarshimdan chiqqan har qanday o'g'il bola bilan o'zimni qiyoslar va ulardan o'zib ketish uchun ichki musobaqaga kirishar ekanman. Men juda aqlliman. Vaziyatlarni juda tez tahlil qila olaman. Yo'limdan chiqqan har qanday erkak mendagi chuqur aqliy salohiyatdan hayratga tushadi. Maktabda hamma fanlarni a'lo baholarga o'qiganman. Hech qachon baho uchun o'qimaganman. Matematika, kimyo, fizika kabi fanlarda ham o'qituvchilarimni lol qoldirganman. Sinfimizdagi

yigitlarni "latta" deb o'ylardim. Uy vazifalarini mendan ko'chirishlari, doskaga chiqqanda tuzukroq gapirra olmasliklaridan ichimda kulardim. Hozir o'ylasam, bir umr erkaklar bilan musobaqalashib yashabman. Eng qizig'i, yoshligimda sevgan yigitim ham yo'q edi. Men uchun dunyodagi barcha erkaklar "tabiatning zaif bandasi" edi. O'zimdan kuchliroq yigitni izladim va izlaganim sari bunday yigitni hech qachon topolmasligimga amin bo'lib boraverdim.

"Shuyam erkakmi? Undan o'zim ayol kishi bo'lsam ham, ming marta yaxshiman!!!" Go'zallarim, agar sizning ham miyangizda shunday o'y-xayollar mavjud ekan, hech qachon o'zingizni **AYOL SIFATIDA NAMOYON QILA OLMAYSIZ!!!** Aslida, biz – ayollarning kuchimiz erkaklar bilan musobaqaga kirishishda emas. Erkak va ayol – alohida xilqat. Ularni bir-biriga taqqoslash va ularning o'zaro raqobatlashishi aqlsizlik. Biz – ayollar faqat sevgi uchun yaralganmiz. Bizning asosiy vazifamiz – o'zimizni ayol sifatida namoyon qila bilish, chinakam ayol bo'lish.

ERKAKLAR BILAN RAQOBATLASHISH – bizning asl o'zligimiz emas. **BIZ AQLIY MEHNAT BILAN SHUG'ULLANGANIMIZDA ERKAKLIK ENERGIYAMIZ ORTIB KETADI.** Biz erkaklar bilan raqobatlashganimizda ayollik energiyamiz tushib ketadi. Biz ayol sifatida o'zligimizni yo'qotamiz. **BIZ ERKAKLARNI TAN OLGANIMIZDAGINA O'ZIMIZNING AYOL-LIGIMIZNI TAN OLGAN BO'LAMIZ!**



ERKAKLARNI TAN OLISH AMALIYOTI

Ko'zlaringizni yuming. Qulay joylashib oling. Qo'llaringiz va oyoqlaringizni chalkashtirmang. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. Xuddi shu tarzda uch marta nafas olib, nafas chiqaring. O'zingizni xayolan bosh miya markazida his qiling. Chunki biz ko'pincha bosh miya markazida bo'lamiz. Ichki tomondan qalbingizga tushib oling. Qalbingiz ikkita ko'kragingizning o'rtasidir. Yuragingizni his qiling. **Esda tuting:** har bir meditatsiyani qalbingizdan boshlang. Xayolan keng maydonga chiqing.

Keng dalalar yoki keng adirliklarda turganingizni tasavvur qiling. Qarshingizga butun dunyo erkaklarini chaqiring. Ular uchburchak tarzida turib olishsin. Qatorning boshiga otangizni turg'izing.

Undan keyin ukangiz, akangiz, turmush o'rtog'ingiz turishsin. Siz erkaklarning yuzlarini aniq ko'rishingiz shart emas, faqat erkaklarning boshlari turganini tasavvur qilsangiz, bo'ldi. Ularning qarshisida boshingiz yerga tekkuncha tiz cho'king. Otangizning oyoqlariga bosh qo'ying. Va ayting: men sizlarning qarshingizda tiz cho'kaman. Hammalaringizdan kechirim so'rayman. Sizlar bilan raqobatlashganim, o'zimni sizlardan ustun ko'rganim uchun, sizlardagi erkaklikni tan olmaganim uchun uzr so'rayman. Men sizlardagi erkaklikni tan olaman.

Hammangizdan minnatdorman. Erkak bo'lganingiz uchun minnatdorman. Sizlarga omad, zafarlar tilayman.



O'sish, rivojlanish, hamma sohada muvaffaqiyat tilayman. Borligingiz uchun shukronalik keltiraman.

Ushbu amaliyotni kamida bir oy muddat tanaffuslarsiz qilasz. Amaliyotni 15 minutdan 30 minutgacha bajarishingiz mumkin.

Erkaklarni tan olish amaliyoti siz uchun misoli bir xazina. Undan istalgan paytda foydalanishingiz mumkin. Hattoki, yo'lda ketayotganingizda yo'lingizda uchragan har bir erkakning oyog'iga xayolan ta'zim qilib, uni tan olib, unga rivoj tilashingiz va unda erkaklikni ko'rganingiz uchun minnatdor ekanligingizni aytishingiz mumkin. Ana shunda erkaklar sizni ko'rganda erkakni, ya'ni raqibni emas, ayolni ko'ra boshlashadi.

Erkaklarni tan olish amaliyotini qilish bilan birga hayotda ham bunga amal qilishni boshlashingiz kerak. O'zingizga ayol bo'lishga ruxsat bering. Eringizning qo'lidan erkakligini tortib olmang. Hayotda shunday ayollar borki, ular oiladagi hamma yumushlarni o'z ustiga olgan. Zo'r pul topadi, oilani, bolalarni, hatto erini ham pul bilan ta'minlaydi. Er esa bunga javoban ichadi, ishlaymaydi, oshna-og'aynilari bilan kayf-u safo qiladi. Hattoki, o'ziga jazman ham topib oladi. Tashqaridan qaraganda erkakning o'zini bunday tutishi adolatsizlikday tuyuladi. Shunday xazina bo'lgan ayolni qadrlamagan erkakdan nafratlanamiz ham.

ESLAB QOLING: *Munosabatlarni biz yaratamiz. Boshqalar bizga biz xohlagan munosabatlarni ko'rsatib berishadi. Bu ayol erkakdan barcha erkakliklarni olib qo'ydi. Oila boqish, ro'zg'or tebratish ayolning emas, erkakning vazifasiga kiradi. Vazifasi olib qo'yilgan erkak*

o'zini boshqacha tutishi mumkin emas. Qachonki ayol erkakning vazifalarini o'ziga qaytarib bersa, o'z ayolligini tan olsa, shundagina eri unga ayolday munosabatda bo'la boshlaydi. Erkakka aylangan ayolda ayollik energiyasi tushib ketadi va erkak unda ayolni emas, erkakni ko'ra boshlaydi. Bitta oilaga bitta erkak yetadi, ikkinchisi ortiqcha. Ayolida erkakni ko'ra boshlagan erkak o'ziga tashqaridan ayol izlaydi, jazman orttiradi. Mana sizga o'z ayolligini yo'qotgan ayolning taqdiri!

Demak, bunday ayollarga tezda ayollik energiyasini oshirishni va magnit-ayolga aylanishni maslahat beraman.

Men bir narsani angladim: *ayollik jozibasi biologik yosh bilan o'lchanmaydi. Har qanday yoshda ham go'zal, jozibador, sevimli va erka bo'lish mumkin ekan!*

Men bunga qanday erishdim? Juda ko'p kitoblarni o'qib chiqdim, treninglarda qatnashdim. Ayollik energiyasi sirini izladim. Izlagan, albatta, topadi. Men ham bu sirni topdim. O'zimda sinab ko'ra boshladim. Va magnit-ayolga aylandim.

Magnit-ayol kim?

Magnit-ayol – bu har qanday yoshda ham jozibador va betakror ko'rinadigan ayol.

Magnit-ayol – bu ichki ayollik energiyasini uyg'otgan, baxt generatorini ishga tushirgan ayol.

Magnit-ayol – bu atrofida butun olam quyoshga intilgandek aylanadigan, istagan narsasiga egalik qila oladigan erkin ayol.

Magnit-ayol – bu butun dunyo erkaklari unga yordam qo'lini mamnuniyat bilan cho'zadigan ayol.



Magnit-ayol – bu turmush o'rtog'ini, farzandlarini ruhlantira oladigan, oilaga to'kislik, farovonlik, pullar oqimini jalb qiladigan ayol.

Magnit-ayol – bu hammaga mehr bera oladigan va o'zi ham faqat mehr ummonida tinimsiz cho'miladigan ayol.

Magnit-ayol – bu sovg'alarga, gullarga, e'tiborga, sevgiga to'la ochilgan ayol.

Magnit-ayol – bu hayotsevar, qiziquvchan, odamlarga faqat sevgi nazari bilan qaraydigan ayol.

Magnit-ayol – bu hayotida halovat, xotirjamlik va sevgi topa olgan ayol.

Magnit-ayolning eri ichmaydi!

Magnit-ayolning eri haqorat qilmaydi!

Magnit-ayolning eri urmaydi!

Magnit-ayolning eri pullar oqimini ocholgan erkak!

Magnit-ayolning eri xotiniga sovg'alar berishdan charchamaydi!

Magnit-ayolning eri xotiniga xushomad qilib, zerikmaydi!

Magnit-ayolning eri xotiniga to'la ishonadi.

Magnit-ayolning eri o'zini juda baxtli his qiladi!

Men magnit-ayolga aylandim. Lekin bir o'zim shunday bo'lsam, boshqa millionlab ayollar erining sevgisiga, e'tiboriga zor bo'lsa, bu adolatdanmi? Men shu yoshda magnit-ayolga aylangan ekanman, nega boshqa ayollar aylana olishmaydi? Men barcha bilimlarimni sizlar bilan bo'lishishga qaror qildim.

Endi siz eringiz bilan boshqa-boshqa o'rinda yotmaysiz!

Endi siz qo'pollik, e'tiborsizlikdan ortiq azob chekmaysiz!

Endi siz eringizning xiyonatidan bo'g'ilmaysiz!

Endi siz sevgi va baxt ummonida erkin suzasiz!

Endi siz eringizdan tinmay sovg'alar olasiz!

Endi siz sevimli, jozibador ayolga aylanasiz!

Endi siz eringizni ruhlantira olasiz va buning natijasida oilangizga cheksiz pullar oqimini jalb qilasiz!

Keling, shu o'rinda eringizning pullarida sizning qanchalik hissangiz borligini ko'rib chiqaylik. **AYOLLAR!!! ERKAKLAR ENERGIYANI FAQAT AYOL KISHIDAN OLADI!!!** Ayol kishini ruhlantirish juda oson. Uyg'a osilgan birgina chiroyli pardadan ham ayol ruhlanaveradi. O'zgacha soch turmagi ham ayolni baxtli qila oladi. Farzandining maktabda olib kelgan birgina "besh" bahosi ham ayolning quvonishiga sabab bo'la oladi. Ayol ovqat tayyorlash jarayonidan ham cheksiz zavq oladi. Uylarni saranjom-sarishta qilish ham ayolning kayfiyatini ko'tara oladi. Tuvakdagi gulning ochilgani ham ayolni mamnun eta oladi. Erkaklarda esa unday emas!!! Erkak kishini faqat ayol o'z energiyasi bilan ruhlantira oladi. Ayoldagi ayollik energiyasigina erkakni jamiyatda, biznesda o'z o'rnini topishiga sababchi bo'ladi.

Aynan erkaklar uchun eng muhimi bu ayolning qanchalik ayollik energiyasiga to'la ekanligidir. Ular ongosti darajasida o'ziga kerakli bo'lgan energiya mavjud bo'lgan ayolga tomon intiladi, tortiladi.

Magnit-ayol bu ayollik energiyasiga to'la ayoldir!

Magnit-ayol – bu barcha erkaklar orzusidagi ayol!



Magnit-ayol – bu erkaklar uni boshiga ko‘tarishga, uning poyiga dunyolarni to‘kishga tayyor bo‘lgan ayol!

Aksioma: Erkakning jamiyatdagi roli, erkakning qancha pul topishi ayol kishining energiyasiga bog‘liq.

Ayol o‘z energiyasi bilan erkakni ruhlantiradi. Ayol o‘zining latofati, nazokati, noz-u firoqlari, karashmasi, mehrini erkakka baxsh etadi. Erkak esa bu energiyani jamiyatga olib chiqadi va uni pul hoida, sovg‘alar ko‘rinishida yana ayolga qaytaradi.

Erkak kishining topayotgan pullarida ayol kishining hissasi juda katta. Erkakning jamiyatdagi mavqeyi, karyerasi, muvaffaqiyati – hammasi ayoli berayotgan energiyaga tengdir.

Erkak ishlab topgan pullarning 50%i uni ruhlantirgan ayoliga tegishlidir.

Qadimda buyuk podshohlarni eslang. Bir podshoning haramida yuzlab go‘zal qizlar bo‘lgan. Podsho haramidagi kanizaklarning hammasi erkaklarni ruhlantiruvchi maxsus bilimlarni egallashgan. Podsholar katta janglardan oldin eng go‘zal va dono kanizaklari bilan suhbat qurgan. G‘alaba bilan qaytgandan so‘ng esa ana shu kanizakka eng qimmatbaho sovg‘alarni tortiq qilgan. Bu kanizakning mehnatlari natijasi sifatidagi ulushi bo‘lgan.

Yaponiyada esa geysalar deb nomlanuvchi erkaklarni ruhlantirish san‘atini egallagan maxsus qizlar bo‘lgan. Geysalar huzurida erkaklar o‘zlarini dunyodagi eng kuchli, eng jasur, eng yengilmas, tog‘ni ursa tolqon qiladigan cheksiz kuchga ega bo‘lgan erkakday his qilishgan. Geysa so‘zi «san‘at asari» yoki «mohir ayol» ma‘nosini

anglatadi. Ular ikki asr muqaddam paydo bo'lgan, ammo ularning an'analari hali ham katta hurmatga sazovor va Yaponiyaning yirik shaharlarida hali ham faoliyatini davom ettirmoqda. Geyshalarning asosiy maqsadi erkakka ruhiy tasalli va xotirjamlik bag'ishlash bo'lgan. Ular she'riyat, adabiyot, rasmiyatchilik haqida ko'p narsani bilishar edi, ular suhbatdoshini qanday qo'llab-quvvatlashni bilishardi. Ularning tashqi ko'rinishi har doim mukammal va nozik edi. Giyohlar ifori, kiyimlar, sochlar – hammasi diqqat bilan o'ylanadi va tanlanadi. XVIII asrdagi yaponiyalik siyosatshunos ularni musiqa bilan solishtiradi: “Yengil, nozik, ruhlantiruvchi”. Geysha bo'lish uchun diqqat bilan tanlangan qizlar besh yillik treningdan o'tishlari kerak edi.

Sharqda ham hukmdorlar saroyida qizlar maxsus bilimlar bilan o'qitilgan. Hukmdor haramidagi kanizak oddiy qiz bo'lmagan. U erkaklarga qanday muomala qilishni, erkakni qanday ruhlantira olish sirlarini mukammal egallagan. Ovoz tonining mayinligi, qalbining ipakdek yumshoqligi, ayollik energiyasini o'zida to'la aylantirish san'atiga egaligi, liboslari, ko'z qarashlari, nigohlari, noz-u ishvalari – hamma-hammasi maxsus ayollar tomonidan o'rgatilgan. Biz seriiallarda faqat tashqi tomonini ko'ramiz. Aslida kanizaklar, geysmalar oladigan maxsus bilimlar boshqalardan sir tutilgan, hanuzgacha sirligicha qolmoqda.

Biz kabi oddiy ayollar erkaklarni ruhlantirish san'atini qayerdan ham bila oladi? Onamiz ham oddiy o'zbek ayoli bo'lgan. Erkak bilan qanday munosabatda bo'lishni unga ham hech kim o'rgatmagan. O'z bilganicha yashagan, faqat sabr asosida shuncha yil erkak va ayol



bir-biriga toqat qilib kelgan. Biz ham erkaklar haqida hech narsa bilmasdan turmushga chiqib ketaverganmiz. Onamizdan o'rgangan yagona yaxshi narsa – bu sabr qilish, chidash degan so'z bo'lgan. Mening farishtalarim, endi bildingizmi siz nima uchun shuncha yil oilaviy hayotda baxtli emasligingizni?

Men juda sinchkov, kuzatuvchan insonman. Qayerga bormay, insonlarning ruhiyatiga e'tibor beraman. Qishlog'imga borganda erkaklarga, ayollarga nazar solaman. Qirqdan oshgan qishloqda yashovchi o'zbek ayolining timsoli: uyda kelini yoki qizi bor, shuning uchun qiladigan ishi yo'q, faqat ko'chaga chiqib olib o'ziga o'xshagan ayollar bilan kimlarnidir g'iybat qilib o'tiradi; semirib ketgan yoki ozib-to'zib ketgan; yuzlarini ajin bosgan, erta qarigan; eri bilan deyarli intim munosabatda bo'lmaydi (ya'ni jinsiy aloqa yo'q); hayotga qiziqishi qolmagan; nabirasini to'yini ko'rishdan boshqa orzusi yo'q; oyog'i yoki beli og'riydi; bachadoni kasal. Endi qishloqda yashovchi qirqdan oshgan erkak timsolini qarab chiqamiz: ichadi; nos yoki sigaret chekadi; farzandlari topib kelgan pulga amal-taqal qilib kun ko'radi; orzulari so'nib bo'lgan; xotini bilan intim munosabati deyarli yo'q, chunki ortiq bu xotin uni qiziqitirmaydi; ishlashni xohlamaydi, yuragida o'ti yo'q, ko'zlari maqsadlar, orzular bilan yonmaydi; deyarli o'lik holatda.

Mendan xafa bo'lmasligingizni so'rardim. Hozirda bu holat shahar va qishloqda yashovchilarga birdek xos. Men, balki, ozgina bo'rttirgandirman. Sababi sizning ko'zingizni kattaroq ochmoqchi bo'ldim, xolos.

Siz qo'lga olgan kitob nima haqida? U sizga nimalarni bera oladi? Bu kitob olam bizga nima istasak, shu narsani bera olishi va olamdan o'z ayollik energiyamizni ishga solgan holda istaganimizni olishimizga o'rgatadi. Eng muhim anglash shuki, olam bizga qarshi emas, u har doim biz tomonda. Olam har lahza biz nimani istasak, shuni tuhfa etishga tayyor. Biz istashimiz bilan shu narsa bizga beriladi, shu narsa endi bizniki. Formulada yetishmaydigan yagona narsa – bizning istagan narsaga erishish haqidagi ishonchimizdir. Ko'pincha biz umidsizlik, ishonchsizlik, qo'rquv iskanjasida qolamiz. Endi siz uchun olamning saxiyiligiga, orzular ushalishiga boshqacha nazar bilan qarash payti keldi. Bu kitob sizga istagan xohishlaringizga ayollik energiyasi orqali yetish, istaklarni haqiqiy hayotda voqelantirish haqidagi tushuncha va holatlarni taqdim etadi.

Kitobda to'rt muhim jihat batafsil yoritilgan:

- ▶ *Ayollik energiyasining tabiati nimada?*
- ▶ *Bu energiyani qanday uyg'otish mumkin?*
- ▶ *Ayollik energiyasi orqali orzularni qanday ushaltirish mumkin?*
- ▶ *Olamdan hamma narsani qanday oson va yengil olish mumkin?*

Mazkur kitob orqali siz quyidagilarga erishasiz:

- ▶ *Ayollik energiyalaringiz qay darajada ekanligini bilib olasiz.*
- ▶ *Ayollik energiyangizni oshiruvchi amaliyotlarni o'rganasiz.*
- ▶ *Turmush o'rtog'ingiz uchun sevimli yorga aylanasiz.*



► *Turmush o'rtog'ingizni ruhlantirishda ayollik energiyangizdan foydalana boshlaysiz.*

► *Ayollik energiyangiz yordamida barcha yaxshi narsalarga: sevgiga, sovg'alarga, pullarga, sayohatga ochilasiz.*

► *Ayollik darajasining mutlaqo yangi holatini: baxtiyorlik, sevimlilik, yoqimlilik, sog'lik, yoshlik kabilarni kashf etasiz.*

► *Barcha yaxshi narsalarni hayotingizga oson va yengil tortib ola boshlaysiz.*

► *Uyingizda shinamlik, halovat, muhabbat, farovonlik, to'kislik, baxt muhitini yaratasiz.*

► *Ayol bo'lish san'atini egallaysiz.*

Erkaklarni ruhlantirish, ayollik energiyasini tiklash sirlarini siz bilan bo'lishaman. Bu kitobda men bilan birga amaliyotlar bajarasiz, meditatsiyalar qilasiz. Hech qayerda aytilmagan mutlaqo yangi amaliyotlardan bahra olasiz. Aslida, biz – ayollarning hayotga kelishdan asosiy maqsadimiz **AYOL BO'LISH**. Xo'sh, ayol bo'lishga tayyormisiz? Unda boshladik!!!

Ha, aytgancha, kitobni o'qishni boshlashga shoshilmang. Bugunoq do'konga kirib o'zingizga yoqadigan rangda bloknot va turli rangdagi ruchkalar, qalamlarni sotib oling. Siz kitobdagi o'zingizga muhim bo'lgan fikrlarni bloknotingizga yozib borasiz. Amaliyotlardan keyingi hissiyotlaringiz, natijalarni ham yozib borsangiz, kitobdan olgan foydalarangiz yanada mustahkamlanadi. Men yana kitobni boshlashdan

oldin maqsadlaringizni aniqlashtirib olishingizni istardim. Chunki siz oldingizga aniq maqsad qo'yib o'qisangiz, albatta, unga erishasiz va o'qish orqali istagan natijangizga kelasiz. Ana endi qo'lingizga ruchka olib, yaxshilab o'ylang va yozing: siz bu kitobni qanday maqsadda o'qiyapsiz? Real hayotingizda nimalarni o'zgartirmoqchisiz? Hayotingizda qaysi munosabatlarni tartibga keltirmoqchisiz? Siz nima xohlayapsiz? Turmush o'rtog'ingiz bilan qanday munosabatlarga kelishni istaysiz? Eringiz sizga qanday munosabatda bo'lishini xohlaysiz? Yozgan javobingiz o'zingizni to'liq qoniqtirishi kerak. Ongosti tushunishi kerak: siz nimani xohlayapsiz? Xohlayotgan narsangizni hayotga tortib olish uchun hammasini aniq-aniq yozib olish kerak. Yozganingizda ongosti aniq tushunadi va shu narsani tortib olishga harakatni boshlaydi. Yozgan narsalaringiz o'ta aniq bo'lishi kerak. Masalan: erim meni hurmat qilsin kabi emas. Siz hurmat qilish deganda nimani tushunasiz? Sizga eshikni ochib berishi hurmatga kiradimi? Yoki o'rningizga ovqat pishirib qo'yishi siz uchun hurmatmi? Erim yaxshi ko'rsin deb yozish ham mavhum. Siz yaxshi ko'rish deganda nimani tushunasiz? Sizga sovg'alar olib kelishi yoki sizni doim achomlashi – siz uchun yaxshi ko'rish hisoblanar? Har birini batafsil yozib chiqing. Erim meni tushunsin deb yozganingiz ham noto'g'ri. Siz uchun tushunish degani nima? Gapingizga quloq tutishi tushunishdir yoki siz bilan gaplashib o'tirishi tushunish hisoblanar? Demak, har bir o'zingiz xohlagan narsani batafsil yoritib yozasiz. Masalan: erim mening ko'nglimga qarasin. Men bilan



har doim maslahatlashsin. Haftada bir marta teatrga olib borsin. Har oy kiyimlar sotib olishim uchun 1 million so'm ajratsin. Menga baqirmasdan muloyim gapirsin. Ovqatlarimni maqtab-maqtab yesin.

Go'zallarim, ushbu borliq qonunini esda saqlang:

BUGUNGI KUNDA HAYOTINGIZDA NIMA SODIR BO'LAYOTGAN BO'LSA, ULARNI SIZ XOHLAYAPSIZ. HAYOTINGIZDA NIMA SODIR BO'LMAYOTGAN BO'LSA, DEMAK, SIZ BU NARSANI XOHLAMAYAPSIZ.

Agar eringiz ichayotgan bo'lsa, demak, siz buni ongosti darajasida xohlayapsiz. Agar hali turmushga chiqmagan bo'lsangiz, demak, siz turmushga chiqishni xohlamayapsiz, degani. Men bilan bahslashga ko'rmang. **XOHLAYOTGAN NARSANGIZNI HAYOTGA TORTIB OLISH UCHUN ANIQLASHTIRIB OLISH KERAK: HIDINI, KO'RINISHINI.**

Yozganlaringiz uch qismda bo'lsin:

- 1) ideal ayol;
- 2) ideal erkak;
- 3) ideal munosabatlar.

Ideal ayol qismiga siz qanday ayol bo'lishingizni ishtashingizni yozasiz.

Ideal ayol:

Ideal turmush o'rtog'i:

Ideal munosabatlar:

KITOBNI QANDAY O'QISH KERAK?

Kitob nazariya va amaliyotlardan iborat. Nazariy ma'lumotlar sizni hayotingizni tahlil qilishga, hozirgi vaziyatingizni anglashga o'rgatadi. Amaliy mashg'ulotlar meditatsiyalardan iborat. Siz **erkaboyeva.uz** sayti orqali meditatsiyalarni aynan mening yoqimli ovozim orqali bajarish imkoniyatiga egasiz. Kitobda meditatsiyalar batafsil berilgan. Lekin siz ularni musiqa va yoqimli ovoz uyg'unligida bajarsangiz, yanada samarali bo'ladi. Amaliyotlarni, albatta, bajarish shart. Ularsiz hech qanday natijaga erishib bo'lmaydi. Meditatsiyalar ko'proq ayollik a'zolari: qin (ayolning jinsiy a'zosi) va bachadon (matka) bilan bog'liq. Aynan mana shu betakror a'zolarimiz ustida tasavvur kuchi bilan ishlab, ayollik energiyasini faol holatga keltiramiz va aylantiramiz.

Qin (ayolning jinsiy a'zosi) va bachadonimiz – bizning eng kuchli qurolimiz. Qinni gulga aylantirib, u orqali istalgan sovg'ani, istalgan narsani tortib olishni istaysizmi? Bu gul yaproqlarini ochib-yopish orqali erkaklarni boshqarish mumkinligini bilasizmi? Bu juda oddiy.

Siz bachadoningizning o'z xotirasiga ega ekanligi haqida eshitganmisiz? O'zimiz haqimizdagi, turmush o'rtog'imiz haqidagi barcha ma'lumotlar shu a'zoda saqlanadi. Bizning emotsiyalarimiz, ya'ni hissiyotlarimiz mana shu a'zomizda aks etadi. G'azab, nafrat, ko'ngil qolishi, qo'rquv kabi salbiy hissiyotlardan, eng avvalo,

bachadonimiz kirlanadi. Uni tozalash, sevgiga to'ldirish amaliyotlarini ushbu kitobimiz orqali o'rganasiz. **Bachadon orqali gapirish, bachadon orqali nafas olish, bachadon orqali atrofga sevgi taratish kabi ajoyib amaliyotlar sizni kutmoqda.**

Ayrim ayollarimiz o'ylaydi: bularning barchasi g'alati-ku? Men uchun bunday amaliyotlarni bajarish ahmoqlik. Azizam, o'z hayotingizga bir nazar tashlang: sizning haqiqiy hayotingiz qanday? Siz qizlik paytingizda o'ylagan orzularingizga umuman mos bo'lmagan bu hayotda yashash joningizga tegmadimi? Aslida siz malikalarday yashashni, har lahza sevish va sevilishni orzu qilmaganmidingiz? Sayohatlarga borishni, dengizda cho'milishni, eng chiroyli kiyimlarni kiyishni, qimmatbaho taqinchoqlarni taqishni istamaganmidingiz? Oppoq choyshablarda yotishni, istagan paytda uyqudan uyg'onishni, kimdir sizga xizmat qilishini qalbingizning tub-tubidan xohlamaysizmi? Gullarga burkangan bog'ingiz, shinam va hashamatli uyingiz bo'lishini bir paytlar orzu qilgan va orzulardan entikkan siz emasmidingiz? Hozirgi hayotingizga qanday kelib qoldingiz? To'zg'igan chochingiz, eskirib ketgan uy kiyimingiz, ertalabdan kechgacha katta oila a'zolarining yumushlarini xizmatkorday bajarish, kamiga hammadan haqorat eshitish – mana siz yaratgan haqiqiy real hayot! Balki, men oshirib yuborgandirman, lekin bu orqali sizning ko'zingizni ochmoqchiman, xolos. Ba'zan achchiqroq gapirib yuborsam, xafa bo'lmang. Bularning hammasi sevgi tufayli! Chunki bizning hammamizni bolaligimizdan shunday tarbiya qilishgan: koyish,



so'kish, kaltaklar orqali tarbiyalanganmiz. Boshqacha yo'l borligini bilmaymiz ham.

Ichingizdagi ichki ma'budani uyg'otish payti kelmadimikan? Hozirgi real hayotingizni o'zgartirish payti keldi chog'i! Orzularingizni uyg'otish, ularni ro'yobga chiqarish sirlarini aynan mana shu kitob orqali o'rganasiz. Go'zal hayotingizning ijodkoriga aylanasiz.

Sizga omad tilagan holda sizni kitob bo'ylab sayohatga taklif etaman.

I BOB. BAXTLI AYOL TIMSOLINI YARATISH

AYOLLIK ENERGIYASI TESTI

Har bir insonda ayollik va erkaklik energiyasi mavjud. Ayollik energiyasi In, erkaklik energiyasi Yan deb nomlanadi. Hozir juda oddiy testdan o'tib, o'zingizdagi energiyalar darajasini aniqlab olasiz.

Inson o'z orzulariga ikki xil yo'l orqali: ayollik yoki erkaklik energiyasi orqali erishadi. Bir varaq qog'oz oling. Bir tomoniga "Mening yutuqlarim", ikkinchi tomoniga "Mening sovg'alarim" deb yozing. Iltimos, o'zingiz bilan samimiy bo'ling, faqat to'g'risini yozing, shundagina o'zingiz haqingizda ro'yi-rost bilib olasiz.

MENING YUTUQLARIM:

Bu joyga siz hayotingiz davomida erishgan yutuqlaringizni yozasiz. Bu yutuqlarga erishish uchun siz tinmay mehnat qilgansiz, harakat qilgansiz, ancha ter to'kkansiz. Masalan: institutga kirdingiz - buning uchun bir yil hatto televizor ko'rmay, to'ylarga bormay faqat o'qigansiz. Yoki uy sotib oldingiz - buning uchun besh yil yaxshi kiyinmay, yaxshi yemay-ichmay iqtisod qilib pul yig'dingiz. Yoki chiroyli libos sotib oldingiz - buning uchun o'zingizdan tejab yoki ortiqcha biror ish bilan shug'ullanib pul to'pladingiz. Yoki ishxonangizda



mansab pog'onangiz ko'tarildi – buning uchun tirishib, hammadan yaxshi mehnat qildingiz.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

bu kitobni o'qib, o'z fikringizni yozib bering. Yozganingizni boshqaruvchilaringizga ko'rsatib bering.

MENING HAYOTDAN OLGAN AYOQ

SOVG'ALARIM:

Bu joyga siz hech qanday mehnat qilmasdan, o'zidan o'zi kelib qolgan sovg'alarni yozasiz. Masalan: otangiz yoki dugonangiz, eringiz sizga sovg'a qilgan yoki ko'chadan topib olgansiz - shu kabi shunchaki hayotingizga kirib kelgan narsalarni yozasiz. Yoki chiroyli jingalak sochlaringiz bor - bu sizning ajdodlaringizdan meros. Yoki mansab darajangiz oshdi - shunchaki ishxonangizda yangi loyiha ochilgani uchun sizni olishdi.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



7. _____

8. _____

i
Farishtalarim. Bu ikkita ro'yxatni chin dildan to'ldiring. Ma'lum vaqtni belgilagan holda yozib chiqing, erinmang. Endi natijalarni hisoblaymiz. Yutuqlaringiz soni qancha ekan? Sovg'alaringiz miqdori qancha chiqdi? Masalan: sizda yutuqlar soni 15 ta, sovg'alar soni 12 ta chiqdi, deylik.

Agar sizda "Mening yutuqlarim" degan ro'yxat ko'p chiqqan bo'lsa, demak, siz istaklaringizga erkaklik energiyasi orqali erishasiz. Chunki hayotda oldiga maqsad qo'yib, maqsadlari tomon tinmay harakat qilish va unga erishish erkaklarga xos. Erkaklar doimo nimagadir erishishga intilishadi, maqsadlari yo'lida qat'iy harakatda bo'lishadi. Ayollik energiyasi joyida bo'lgan ayol hech qanday harakatlarsiz istagan narsasiga erishadi. Shunchaki u istadimi - bo'ldi, istagan narsasi oldiga keladi. Istagan narsasiga mehnat qilib erishadigan ayollar ayol bo'lishni o'rganishlariga to'g'ri keladi. Yutuqlaringiz ro'yxati sovg'alaringizdan qancha ko'p bo'lsa, shuncha siz ayollikni esdan chiqaribsiz degani. Ko'p ayollar aytishadi: Nima hayotda nimagadir erishish shunchalik osonmi? Hech qanday harakat qilmasdan ham shunchaki oson va yengil istaklarga erishish mumkinmi? Ha, go'zallarim, haqiqiy ayol shunchaki

istaydi, xolos; u tirishib-intilib harakat qilmaydi. Ayol bo'lish qanchalar osonligini endi tushundingizmi?

Agar sizda "Mening sovg'alarim" degan ro'yxat ko'p chiqqan bo'lsa, sizni tabriklayman. Atigi yutuqlaringizdan bitta ko'p chiqqan bo'lsa ham, hali sizda ayollik energiyasi qurib bitmagan. Kitobdagi amaliyotlar orqali siz o'zingizdagi energiyani yanada oshirasiz. Ayollik energiyasi orqali real hayotingizni boshqarishni o'rganasiz. Bizga istaklarimizga erkaklik yoki ayollik energiyasi yordamida erishish nimani beradi? Bularning qanday qiyin yoki oson tomonlari mavjud?

Keling, yana bir bor tekshirish o'tkazamiz.

Hayotingizda o'z-o'zidan shunchaki istaganingiz uchun sodir bo'lgan vaziyatni eslang. Bu qanchalik oson va yengil, siz uchun qanchalik yoqimli? Endi hayotingizda qiyinchilik bilan juda uzoq mehnat va mashaqqatlar bilan erishgan yutug'ingizni eslang. Istakka bu tariqa erishish qanchalik qiyinchilik, stress, xafagarchilikni paydo qilgan? Sizga istakka erishishning qaysi usuli yoqimli: erkaklik energiyasi yordamidami yoki ayollik energiyasi yordamidami? Bu ikki holatdan siz qay birini tanlagan bo'lardingiz? Qay birida sizning hissiyotlaringiz yaxshi bo'ladi? Albatta, ayollik energiyasi orqali istakka erishish qulay va yoqimli. Hozirgi kunda esa ko'p ayollar bu qoidani unutishgan. Qop ko'targan ham ayol, yer chopgan ham ayol. Mollarning tagiga qaragan ham ayol. Ro'zg'orning butun tashvishini o'z bo'yniga olgan ham ayol. Ba'zida jahlingiz chiqadi: Nima hamma narsa menga kerakmi? Bozorga chiqqan



ham, pul topgan ham men. Bu uyda erkak bormi yoki yo'qmi?

Telegramdan kim menga yozsa, profilidagi rasmlarini, statuslarini ko'rib chiqaman. Ular shu profil egasining ruhiyatidan, dunyoqarashidan xabar beradi. **Bir ayol yozib qo'yibdi: Eng kuchli ayol farzandlarini o'zi voyaga yetkazgan ayoldir.** Naqadar ahmoqona fikr, to'g'rimi? Erkakning panohida hech narsani o'ylamay, beg'am, betashvish yashash yaxshi emasmi bundan ko'ra. Axir, sizda erkaklik energiyasi shu qadar ko'payib ketganki, erkaklarni o'zingizga raqib qilib olgansiz.

Yana bir ayol yozibdi: Ko'z yoshlarini o'zi artgan ayol dunyodagi eng kuchli ayoldir. Bu ham o'ta ahmoqona fikr, nazarimda. Ko'z yoshlarini o'zi artish degani bu hammadan yashirincha yig'lash deganimi? Ayol kishi istagan paytda hech kimdan uyalmay yig'lashi kerak. Erkak esa uni mana shu ojizligi, yordamga muhtojligi uchun sevadi.

Erkak va ayolning o'z-o'ziga bahosi (samootsenka) ham bir-biridan farq qiladi. Erkak o'z oldiga maqsad qo'yadi. Maqsadi sari hech narsaga qaramasdan intiladi, harakat qiladi. Yo'ldagi to'siqlar qanchalik qiyin va og'ir bo'lmasin, maqsadidan og'ishmaydi. Maqsadga erishgandan keyin esa o'zini chinakam qahramon deb hisoblaydi. O'ziga bo'lgan bahosi, sevgisi oshadi. Endi u maqtalishni, undan faxrlanishingizni istaydi. **"Qanchalar dono va chumoliday mehnatkash erginam bor. Men judayam baxtli ayolman. Shunday erimning borligi baxtim"**. Mana u sizdan nima kutadi. Ayollarda esa o'ziga bo'lgan ishonch uning hech qanday mehnatsiz

shunchaki sovg'alar olishi bilan belgilanadi. Hamma narsani shunchaki berishadi, chunki biz yaxshimiz, chunki biz sevimlimiz, chunki biz yoqimtoymiz. Agar sizning ichingizda “Hech narsa shunchaki berilmaydi. Buning uchun mehnat qilish kerak”, degan fikr tug'ilgan bo'lsa, demak, sizda erkaklik energiyasi kuchli. Tezda ayollik energiyangizni ko'tarishingiz zarur.



BAXTLI AYOL QANDAY BO'LADI?

Biz – ayollar bu dunyoga nima uchun kelganmiz? Albatta, ayol bo'lish uchun, ayollik sifatlarimizni o'stirish uchun!!! Ayol bo'lish degani o'zi nima? Ayol bo'lish – bu shunchaki turmushga chiqish emas, haqiqiy turmush o'rtog'i bo'lishdir. Bizning xayolimizda esa oddiy uy bekasi yoki kelin, bir necha farzandning onasi gavdalanadi. Yaxshi turmush o'rtog'i bo'lish – bu bir paytning o'zida bir necha kasblarning egasi bo'lishdir. Ayolning vazifalari:

1. Oilaviy hayotning menejeri. Oila a'zolarining qiziqish-lariga qarab vazifalarni taqsimlash, har bir insonga ishonch bilan yumushlarni topshirish va ularni nazorat qilib turish – bu ayolning menejerlik vazifasiga kiradi.

2. Mohir oshpaz. Busiz uyda iliq muhitni o'rnatish mumkin emas. Er uyga kelsa, uyda taom yo'q bo'lsa, albatta, g'azabi qaynashi tabiiy. Har kuni bir xil taom ham, garchi u juda shirin bo'lsa ham, odamning me'dasiga tegadi. Bir xil ovqatni qayta-qayta yeyish hech kimga yoqmaydi. Ovqatning bemazaligi ham erkakning hafsalasini pir qiladi. Bundan tashqari ovqatning mehr bilan tayyorlanishi ham juda muhim. Nega butun dunyoda onalarning ovqati sodda reseptlar asosida tayyorlangan bo'lsa ham, har doim sevimli? Chunki onalar ovqatlariga mehrlarini ham qo'shadilar. Aslida ovqatni shirin qilgan narsa – onalarning betakror va chegarasiz mehrlaridir. Biz ovqat yeganimizda uni

tayyorlagan insonning fikrini “yeymiz”. Taom qanday o‘y-fikrlar bilan yaratilgan bo‘lsa, uni yegan insonda ham xuddi shu o‘y-fikrlar paydo bo‘ladi. Xalqimizda hattoki ovqat yeyish paytida yomon fikrlar aytish taqiqlanadi. Ovqat ustida janjal bo‘lsa, erkak shu zahoti bejizga: “Ovqatni zahar qilding”, – demaydi. Bunday ovqat haqiqatan ham zaharga aylangan bo‘ladi, yegan insonning sog‘lig‘iga putur yetkazadi. Kingadir yomonlik, kasallik, baxtsizlik, o‘lim tilagan holda ovqat qilib, bir ayolning shu ovqatni yegan farzandlari o‘lib qolgani ham hayotiy voqeadir. Demakki, har bir taom o‘zida ma’lum bir axborotni, ya’ni shu taomni tayyorlash jarayonidagi insonning o‘y-fikrlarini saqlaydi. Ana endi siz tushunib yetdingiz: nega ko‘chada har kuni somsa pishirib, bu ishdan zerikib ketgan oshpazning somsasini yeganingizdan keyin oshqozoningizda sanchiq turishini! Haqiqiy ayol o‘zi tayyorlagan taomiga bor mehrini qo‘shgan holda tayyorlaydiki, bu taomni yegan har qanday inson o‘zini yengil his qiladi, ta’mining betakrorligidan zavqlanadi.

3. Beka. Har bir ayol o‘zi bilgandek ro‘zg‘or tutadi. Ro‘zg‘orda barcha narsalar joy-joyidami? Sochiq va ichki kiyimlar, ko‘rpa-to‘shaklarning jildlari tozami, eskirmaganmi? Gugurtdan tortib, yog‘, un, guruch, sabzavotlarning bor-yo‘qligini ham har doim nazorat qilib turish kerak. Ayol uydagi har bir narsaning bor-yo‘qligi, eskirmagani, qanday saqlanayotgani – hammasini bilishi kerak. “Gugurtga ketib” kinofilmini eslang: uyda gugurtning tugaganligiga ayol e’tibor bermaydi, gugurt izlab chiqib ketgan erkak oylab uyiga



qaytmaydi, hatto boshqasiga uylanib ham oladi. Erkak uyga hamma narsani olib kelib beraversa-yu, ayol uni joy-joyiga qo'yishni eplolmasa, bu ham oila iqtisodiga zarar keltiradi. Qurt bosgan guruch, sasigan mevalar, achigan go'sht – bularning barchasi ayolning befarosatligidan darak beradi. Xalqimizda "Erni er qilgan ham, qaro yer qilgan ham xotin", deb bejizga aytilmagan. Erkakning uyga keltirgan narsalarini joy-joyiga qo'yish, ularni asrab-avaylab ishlatish – ayolning bekalik vazifasiga kiradi. Farzandlarining kiyim-kechagi yirtilgan yoki kichkina bo'lib qolgan bo'lsa, ularni fasllarga moslab olib berish, bolalarning bog'chasi yoki repetitoriga pul to'lash kabi yumushlarni ham ayol nazorat qiladi.

4. Tarbiyachi. Ayol oiladagi bolalarning tarbiyasi, kiyim-kechagi, ovqati, kundalik vaqtini qanday o'tkazishi – hammasiga javobgar. Dunyoga kelgan har bir farzand alohida e'tiborga, mehrga muhtoj. Tagliklarini yangilash, chaqaloqning tanasini kuzatib borish, to'g'ri ovqatlantirish, toza havoda sayr qildirish onaning zimmasida. Agar bolalar soni bir nechta bo'lsa, onaning vazifalari yanada ortadi. Chunki har bir farzand alohida xarakter, alohida qiziqishlarga ega. Tarbiyada ularning har biriga alohida yondashish kerak. Bolalarning mehrni his qilib ulg'ayishi, eng avvalo, onalarning mehnatiga bog'liq. Bolalar necha yoshdan bog'chaga borgani ma'qul? Bolalar 5 yoshdan bog'chaga borgani ma'qul. **Chunki 5 yoshgacha ular hayoti davomida olishi kerak bo'lgan axborotning 85% ini olib bo'ladi. Bolada 3 yoshidan 5 yoshgacha**

bilim olishga qiziqish kurtagi paydo bo'ladi va o'sishni boshlaydi. Shu yoshda bola tinmay savol beradi: Bu nima? Bu nimaga kerak? Aynan mana shu yoshda ona erinmasdan farzandining barcha savollariga batafsil javob berishi kerak. Shu yoshida savollariga batafsil javob olmagan boladagi bilim olishga bo'lgan qiziqish kurtagi o'smasdan qurib qoladi va bu bola hech qachon o'qishga umri davomida qiziqmaydi. Aksari ota-onalar farzandlarini o'qishga qiziqtirish uchun har xil usullarni qo'llab ko'rishadi va hayron bo'lishadi: Qanday qilsam, farzandimni o'qishga qiziqтира olaman? Ular bilishmaydiki, boladagi qiziqish kurtagi qurib bo'lgan, endi uni hech qachon qayta uyg'otib bo'lmaydi. Bog'chada esa bolalar soni ko'p va ular bir xil rejim asosida tarbiyalanadi. Bog'chaga borishni boshlagan bola ilk bor jamiyat bilan to'qnashadi. Jamiyatning esa o'ziga xos qonunlari borki, u umumni tarbiyalaydi. Jamiyat uchun qalb muhim emas, tartib-qoidalar muhim. Natijada bola qo'rqqoq, mehrsiz, qalbsiz, faqat tartib-qoidalarga rioya qiladigan, o'z qalbiga quloq solmaydigan insonga aylanib boradi. Onasining oldida o'sgan bola esa mehrga qonib o'sadi, o'z qiziqishlari muhimligini his qiladi.

5. O'qituvchi. Bola 5 yoshidan boshlab hayotga tayyorlanishi kerak. Ona farzandiga hayot va jamiyat qonunlari, axloq-odob me'yorlari haqidagi bilimlarni berishni boshlaydi. Salomlashish, ovqatlanish, suhbatlashish, jamoat joylarida o'zni tutish kabi odoblar o'rgatib boriladi. Bola maktabga borgandan keyin u bilan ishlash yanada murakkablashadi. Maktabda



o'tilgan darslarni o'zlashtirish, uy vazifalarini vaqtida bajarishda ona yordam berishi kerak. Buning uchun esa onaning o'zi ham bunday bilimlarga ega bo'lishi kerak.

6. Dizayner. Uydagi mebellar, gilam, parda, choyshablar rangi – bilarning barchasi ayol tomonidan tanlanadi. Uyning interyeri – shu ayolning didini ko'rsatadi, ayollik energiyasining qandayligini belgilaydi. Ayol kishiga uydagi barcha narsalar: mebellar, parda, gilam, choyshablarning rangi, uyning oboyi, devorlar rangi – hammasi zavqlantiradi, ayolni ruhlantiradi, ilhomlantiradi. Shuning uchun ham ayol uyda shinamlilik, fayzni o'z qo'llari bilan yaratadi. Qandilning qaysi shaklda bo'lishi, devorning qaysi rangda bo'lishi ayoldan so'raladi. Ayollar, eslab qoling: uydagi har bir narsa sizni ruhlantirishi, zavqlantirishi lozim. Chunki uydagi har bir buyum sizning nazokatingiz, nafosatingiz, farosatingizdan so'zlab turadi. Atrofingizni qanchalik go'zallashtirsangiz, ayollik energiyangiz ham oshib boradi.

7. Stilist. 90 foiz erkaklar ayolining fikrini hisobga olgan holda kiyinadi. Erkaklarning o'zlari ham kiyina olishadi, lekin ayollarning didi nozik ekanligi uchun ko'pincha ayolidan maslahat olishadi. Masalan, turmush o'rtog'im ham deyarli barcha kiyimlarini olishga meni olib borganlar. Rangi, fasoni, materiali – hammasida mening maslahatlarimga tayanadilar. Farzandlar ham ma'lum yoshgacha onalari bilan birga do'konlarga borib, ularning maslahatlari yordamida kiyim tanlashadi. Chunki ayol kiyimning fasoni, rangi bilan birga materialining pishiqligi, chidamliligi,

dazmollashga qulayligi xususiyatlariga ham e'tibor qaratadi. Oqila ayol oila a'zolari uchun har doim ishonchli stilist bo'lib qoladi.

8. Farrosh. Bu so'z xunuk eshitilsa ham, ayolning qadrlanuvchi sifatlaridan sanaladi. Uyning saranjom-sarishtaligi, ko'zni quvnatishi, kirgan insonning bahridili ochilishiga sabab bo'lishi ayolning chaqqonligi, bekalik energiyasiga to'la ekanligidan dalolat beradi. Erkak har doim uyining ozoda bo'lishini istaydi. Kiyimlari toza, dazmollangan, tartibli turishi erkakni ruhlantiradi. Ayollar, agar uyingizni tartibga solgingiz kelmasa, sizga bu borada ajoyib amaliyotni taqdim etaman.

Amaliyot: Uy yumushlariga kirishishingizdan avval o'z oldingizga quyidagi maqsadni qo'yasiz: **Men hozir o'z ongim-dagi tartibsiz fikrlarni, hissiyotlarni tartibga keltiryapman. Hamma joy tartibga tushishi bilan mening ongim ham tartibga keladi. Ongimni tartibga keltirish eng yoqimli yumushlarimdandir.**

9. Psixolog. Ayol uyning ruhshunosi hisoblanadi. Chunki erkak uyning moddiyatiga, ya'ni iqtisodiyotiga javob bersa, uydagi ruhiyat ayolning zimmasiga yuklanadi. Erkak qiyin damlarda ayolning ruhiy madadiga muhtoj bo'ladi. Oqila ayol erining kayfiyatiga qarab ish tutadi. Ishdan toliqib, turli ruhiy zo'riqishlardan charchagan erkakni shirin so'zlari, taomi, qaynoq-qaynoq choylar, shirinliklar bilan siylagan holda unga ruhiy ko'mak beruvchi, ruhlantiruvchi so'zlarni aytadi. Farzandlar uchun ham ona ruhshunosdir. Ular o'z muhabbati yoki do'stlari bilan kelishmovchiliklari



haqida onasiga soʻzlab berishadi va har doim onasidan oqilona maslahatlarni kutib qolishadi.

10. Kosmetolog. Ayol har doim goʻzal korinishi kerak. Yuzlari, qoʻllari, sochlarini har doim parvarish qilishi muhim. Kun davomida yuziga, sochiga har xil maskalar tayyorlashi va uy yumushlaridan chalgʻimagan holda ularga ham eʼtibor qaratishi lozim. Erining kelishiga oʻziga oro bergan holda koʻrinishi kerak. Xalqimizda "Onangni otangga beparдоз koʻrsatma" degan ibratli maqol bor. Nega koʻpchilik ayollar uylarida eskirgan, rangi oʻchgan, yogʻ hidi kelib turadigan kiyimlarda, sochlari taralmagan, hatto taqinchoqlarsiz yurishadi-yu, koʻchaga chiqqanda eng chiroyli kiyimlarda, oʻzlariga oro bergan holda chiqishadi? Aslida, biz uyimizda erimizgagina chiroyli koʻrinishimiz kerak emasmi? Koʻchada kim uchun biz bunday goʻzal koʻrinishimiz kerak? Bizning goʻzalligimizdan, maftunkorligimizdan, jozibamizdan erimiz quvonishi, bahramand boʻlishi kerak!!

Ayollar. Agar eringiz sizni rashk qilayotgan boʻlsa, siz uyingizda oʻzingizga umuman eʼtibor bermayapsiz degani! Uyda makiyajsiz, taqinchoqlarsiz, eski, uvadasi chiqqan kiyimlarda yurasiz-u, koʻchaga mutlaqo boshqa qiyofada chiqasiz. Eringiz bundan gʻazablanadi: u kim uchun shunchalik oʻziga oro bermoqda? Koʻchaga eskirgan kiyimlarda, sochingiz toʻzgʻigan holda chiqing, demoqchimasman. Uyda eringiz uchun qirolichalarday koʻrinishga ega boʻlishni unutib qoʻymang, demoqchiman. Chiroyli qoʻllarni oʻpging keladi, deb aytgan edi bir ustozim.

11. Ma'shuqa. Oilaning mustahkam bo'lishi, avvalo, ayolning mahbubalik energiyasiga bog'liq. Keyingi paytlarda ayollarimiz o'zlaridagi bu energiyani unutib qo'yanlar. Ayniqsa, qishloq ayollari bu borada juda no'noq. Axir, biz - ayollaraynan manashu energiyamizning darajasiga qarab erkaklarni ruhlantiramiz. Erkakning qancha pul topishi, jamiyatdagi, do'stlari orasidagi obro'-e'tibori ayolning ruhlantirishiga qarab belgilanadi. Bu san'atni egallamagan ayol eri uchun hech qachon sevimli bo'la olmaydi.

12. Shifokor. Ayol oilaning shifokori hamdir. To'satdan farzandingizning tomog'i og'rib qolishi yoki issig'i ko'tarilib ketishi mumkin. Bunday hollarda oqila ayol darhol o'zini qo'lga olib, kasallikni bartaraf eta oladi. Isitmani tushirishning xalqona usullari, kasalliklarning oldini olishning dorisiz yo'llaridan unumli foydalanadi. Oqila ayol uyida doim asal, isiriq, turli giyohlarni saqlaydi. Na'matak damlamasi, do'lanadan qilingan sharbat, yong'oq va mayiz qo'shib qilingan qurut kabilar kundalik ovqatlanish ratsioniga kiritilishi kerak. Oqila ayol xalq tabobatidan, giyohlarning shifobaxsh xususiyatlaridan xabardor bo'lishi kerak.

13. Tikuvchi. Ayolning qo'lidan tikish, yamash kabi yumushlar ham kelishi kerak. Farzandingizning sumkasi chokidan so'kilib ketdi, deylik. Yoki bayramga turli xil hayvonlar qiyofalaridagi liboslarni farzandingizga tikib berish kerak bo'lsa. Albatta, bularning hammasi ayoldan mahorat talab qiladi.

14. Qo'shiqchi va ertakchi. Har bir bola qiziq-qiziq ertaklarni, hikoyalarni eshitishni istaydi. Ertak



eshitmasdan uyquga ketmaydigan bolalar ham bor. Afsuski, hozirgi paytda ertaklarni multfilmlarga almashtiryapmiz. Ertakeshitganda bolaning tasavvurlari kengayadi. Bolalar shunchalik boy tasavvurga egaki, ular eng kichik detallargacha tasavvur qila olishadi. Multfilm ko'rganda esa tasavvurlar ishlaymaydi. Olimlar shunday tajriba o'tkazishgan: bolaning miyasiga har xil apparatlarni ulashganda ertak eshitayotganda miyada impuls hosil bo'lgan, multfilm yoki kino ko'rayotganda esa miyada hech qanday reaksiya kuzatilmagan. Boy tasavvurga ega bolagina hayotiga yaxshi narsalarni tez tortib ololadi. Shuning uchun ham oqila ayol bolalariga ertak aytib berishdan erinmaydi. Bolaning hayotida alla katta rol o'ynashini bilamiz. Onaning mehrga to'la, yoqimli, shirali ovozi ohangida bola miriqib orom oladi.

Mana, go'zallarim. Ayol oilada mana shunday xilma-xil vazifalarni mahorat bilan, bekamuko'st bajaradi.

AYOLLIK ENERGIYASI TESTI

Siz bilan juda ham oddiy bir test o'tkazamiz. Uyingizdagi garderobingizni oching, unda qanday kiyimlar ko'p?

Ko'ylaklar soni: _____

Yubkalar soni: _____

Shimlar soni : _____

Lasina, kapri, yubka-bryuklar soni: _____

Kurtkalar soni: _____

Paltolar soni: _____



Agar sizda erkaklar kiyadigan liboslar ko'p bo'lsa, demak, sizda erkaklik energiyasi ko'p. Agar sizda ayollarga xos liboslar ko'p bo'lsa, demak, ayollik energiyasi joyida.



Ayollarda energiya yuqoridan aylanib tushib, yerga ulanib ketadi. Ko'ylak va yubkalarning etagi energiyani uzatib beruvchi vosita sanaladi. Agar biz shim yoki juda kalta yubka kiysak, energiya yerga uzatilmasdan kindik qismimizda qolib ketadi. Energiyaning bunday aylanishi erkaklarga xosdir. Demak, biz shim yoki kalta kiyimlar kiyganimizda bizda ayollik emas, erkaklik energiyasi aylanayotgan bo'ladi va erkaklar ongosti darajasida bizning timsolimizda erkakni ko'ra boshlashadi. Ko'zimizga shim va kalta yubkalarda yurish zamonaviyroq ko'rinishi mumkin. Yoki biz uchun shimlar, kurtkalar juda qulay tuyulishi mumkin. Lekin bunda energiyaning Yerga ulanishi to'xtaydi. Bugundan e'tibor berishni boshlang: uzun etakli kiyimlardagi ayollarga erkaklar ko'proq yordamga shoshilishadi. Og'ir sumkalariga ko'tarishga yordam berishadi, mashinaning eshigini ochib berishadi, yo'l berishadi. Bularning barchasini ular ongosti darajasida qilishadi. Qancha zamonaviy ko'rinsa ham, shim kiygan ayollarga erkaklar deyarli yordam berishmaydi. Asosan shim va kalta kiyimlar kiyib yurgan ayollarga erkaklar yordam berishmaydi. Chunki ularda yordamga muhtoj ayol kishini emas, balki kuchli jins vakili, ya'ni erkakni ko'rishadi. Agar udayam qulay deb kalta tonika va shimlarda, futbolkalarda yursangiz, eringizning sizga nisbatan qiziqishi so'nib ketaveradi. Ba'zi ayollar aytadiki, "Men turmush o'rtog'im bilan o'rtoq bo'lib ketganman", deb. O'rtoq bo'lish kerak emas, ayol bo'lish, sevimli bo'lish kerak. Uzun etakli ko'ylaklarda tez yura olmaysiz, qadamingizni qarab bosishingiz kerak. Bu

esa sizdagi ayollik nazokatini uyg'otadi. Sizni viqorli, bosiq, vazmin ko'rsatadiki, aynan mana shu fazilatlarini erkaklar qadrlaydi. Ayollarga shim kiydirilganda, ayol erkakka aylanadi. Bozorda savdo qilayotgan ayollarga e'tibor berganmisiz? Ular qulay bo'lishi uchun shim, futbolka, tonika kiyishadi va ulardagi ayollik energiyasi yo'qolib, deyarli erkaklashib ketgan. Gapirish ham, o'zini tutishi ham, xarakter ham erkaklashgan. Agar siz shim kiyishga juda ham majbur bo'lsangiz, u holda ustingizdagi koftangizda ayollikni eslatuvchi elementlar bo'lishi kerak, ya'ni gulchalar, kapalakchalar, har xil pirpiraklar, albatta, qatnashishi kerak.

O'ZINGIZ HAQINGIZDA QANDAY O'YLAYSIZ?

(O'ZIGA BAHO – SAMOOTSENKA)

Bizni o'rab turgan jamiyat har kuni bizga qarab baho beradi. Bu bahoni, albatta, bizning bahomizdan kelib chiqib baholaydi. Siz xonaga kirishingiz bilan siz haqingizdagi barcha ma'lumotlarni o'zingiz ongosti darajasida "baqirib" aytib turasiz. "Men xunukman. Ko'zlarim g'alati, burnim o'zimga yarashmaydi". Bu – sizning o'zingiz haqingizdagi fikringiz. Sizni ko'rgan har qanday odam siz haqingizda xuddi shunday o'ylaydi.

Esda saqlang: Boshqalar sizga aynan o'zingizga bergan bahongizdan ortiqroq baho berishmaydi!!! Siz gapirmasangiz ham, o'zingiz haqingizdagi fikrlar har lahza tashqariga baralla eshilib turadi. Demakki,



magnit ayol bo'lishni istasangiz, avvalo, o'zingizga bo'lgan bahoni oshirishingizga to'g'ri keladi.

Ayollik energiyasini oshirish o'zingizga bo'lgan ishonchni oshirishdan boshlanadi! O'zigabo'lgan ishonch – bu ayollarni ich-ichidan yuksaltiradigan, jamiyatda va hayotda qanday mavqe egallashiga yordam beradigan eng asosiy sifat. Biz har kuni tongdanoq qayergadir otlanganimizda o'zimizga libos tanlaymiz. O'ziga bo'lgan ishonch ham bizning eng go'zal libosimizdir. Tasavvur qiling: siz o'zingizga tanlagan libosning o'lchamlari sizga to'g'ri kelmaydi, yelkaları osilgan, rangi uniqqan, hech qanday bezaklari yo'q, oddiy, hafsalasizlik bilan tanlangan. Shunday libosni kiyganingizda odamlar sizga qanday baho berishadi? Albatta, yuksak baho berishmaydi. Demak, sizning libosingiz, ya'ni o'zingizga bergan bahongiz past. **Go'zallarim, har doim o'zingizga eng go'zal libosni – o'zingizga baland ishonchni tanlang.** Siz bu libosda har qanday vaziyatda, har qanday insonlar atrofida qoyilmaqom ko'rinasiz. Sizni ich-ichingizdan nurlantirib turadigan, bezab turadigan libos – bu o'zingizga bo'lgan yuksak ishonchingizdir.

“Men bu narsalarga loyiq emasman. Menga mana shu kichik sovg'a ham bo'laveradi. Men sevishlariga, hurmat qilishlariga loyiq emasman. Men hamma narsaga roziman. Odamlarning xursand bo'lishi uchun ularga oqsochday xizmat qilishga ham roziman. Men bilan hamma narsa mumkin. Meni so'kishlari, menga baqirishlari, hatto urishlari ham mumkin”.

Agar sizning o'zingizga bergan bahongiz mana shunday bo'lsa, butun atrof sizga shuni ko'rsatib beradi.

Eringiz haqorat qiladi, sizga baqiradi, uradi. Qaynona va qayinsingillaringiz butun oila ishlarini sizning zimmangizga tashlab qo'yadi va yana bu yetmaganday sizning har bir qilgan ishingizdan kamchilik topishadi. Siz ertalabdan kechgacha tinim bilmay ishlaysiz. Uylarni tozalaysiz, pollarni artasiz, kirlarni yuvasiz, ovqatlar pishirasiz, hatto somsa, pishiriqlar ham tayyorlaysiz. Lekin sizga bu ishlaringiz uchun hech kim bir og'iz ham "rahmat" aytmaydi. Aksincha, ishlaringizdan kamchilik topib, ularni yuzingizga soladi, sizni ko'rganda nafratdan yuzlarini burishadi. Siz o'zingiz bilan haqqoniy bo'lgan holda quyidagi savolga javob bering: Siz o'zingizga qanday baho berasiz? Siz qanday ayolsiz? Agar siz ayol sifatida "pol latta" bo'lsangiz, sizga faqat "shvabra" er uchraydi.

(Shu joyda muhim bir Borliq qonunini eslatib o'tmoqchiman: AKS ETTIRISH QONUNI bo'yicha borliqda sizdan boshqa hech kim yo'q. Faqat siz borsiz va sizning akslaringiz bor. Oilangizda ham siz borsiz, xolos. Eringiz yo'q – chunki u sizning aksingiz. Qaynonangiz yo'q – chunki u ham sizning aksingiz. Farishtalarim, esda saqlang: XARAKTER YO'Q! Eringizning xarakteri sizning o'zingizga bo'lgan bahongizga qarab belgilanadi.

Siz o'zingizni "pol latta" kabi tutyapsizmi, eringiz "shavbara" bo'lishda davom etadi! Siz o'zingizga bo'lgan bahoni orttirishingiz bilan eringizning xarakteri ham shu lahzada o'zgaradi. Chunki u sizning aksingiz, go'zalim. Odatda, biz akslarimizdan, ya'ni erimiz, qaynonamiz, erimizning yaqinlaridan xafa bo'lamiz, ularni o'zgartirishni xohlaymiz. Aslida ko'zgdagi aksni o'zgartirish kerak



emas, balki ko'zguga qaragan insonni, ya'ni **SIZ**ni o'zgartirish kerak. Qachonki siz o'zgarar ekansiz, sizning aksingiz sifatida atrofingiz ham o'zgaradi. Mana **AKS ETTIRISH QONUNI** qanday ishlaydi! Borliq qonunlari haqida batafsil ma'lumotga ega bo'lmoqchi bo'lsangiz, mening "Borliq qonunlari" kitobimni o'qib chiqishingizni maslahat beraman. Zero, biz borliqda yashaymiz. Bu qonunlarni bilmasdan yashaganimizda hayotimizda juda ko'p qiyinchiliklarga duch kelamiz.)

O'ziga baho qanday bo'lishi kerak? Qanday bo'lganda ayol baxtli bo'la oladi? O'ziga bahoning ikki xil ko'rinishi nosog'lom hisoblanadi. Bular juda past baho yoki juda yuqori baho. Juda past baho haqida yuqorida fikr yuritdik. O'ziga past baho beradigan ayollarni "pol latta" deb atash mumkin. Bunday ayol har doim "qurbon", ya'ni "ezilgan" inson rolini tanlaydi. Agar siz qurbon rolini tanlasangiz, sizga ham borliq shunday munosabatda bo'ladi. Ya'nikim hamma sizni yana va yana ezishga harakat qiladi. Qurbon rolini tanlash bizga ko'pincha onamizdan o'tadi. Onangizning, buvingizning hayotini eslang. Ular har doim oiladagi barcha mas'uliyatni o'z bo'ynilariga olishgan. Doimo uy yumushlari bilan band bo'lishgan. Hattoki, erkaklar qilishi kerak bo'lgan ishlarni ham miq etmasdan qilaverishgan. Biror marta o'zlari haqida, o'z orzulari haqida o'ylab ko'rishmagan.

Keling, o'ziga bahosi yuqori bo'lgan qizning turmushga chiqqandan keyin "qurbon" roliga kirib qolish sabablarini ko'rib chiqaylik. Har bir inson tug'ilganda juda yuqori baho bilan tug'iladi. Hamma uni sevgan, erkalagan, har bir qiligidan zavqlanishadi.

Oila a'zolarining hammasi chaqaloq atrofida parvona bo'lishadi. Ona esa tun-u kun uning oldida. Unga alla aytgan, erkalagan, ko'targan, o'pgan, eng shirin so'zlarni so'zlagan. Deyarli uch yoshgacha bola shunday o'sadi. U hamma narsani oladi, eng chiroyli o'yinchoqlarni olishni xohlaydi. Bolada nafaqat o'ziga, ota-onasiga ham bahosi yuqori bo'ladi. Ko'chada biror bolada o'ziga yoqqan narsani ko'rib qolsa, yugurib otasining oldiga keladi va shu narsadan o'ziga ham olib berishlarini so'raydi. Bola otasining mana shu narsani olib berishiga, hamma narsani sotib olishga qodir deb o'ylaydi. Ota, ko'pincha, puli yo'qligi sababli bu narsani olib bera olmaydi, lekin kichkina bolaga buni tushuntirib bo'lmaydi-ku. "Pulim yoq, olib berolmayman", deb to'g'risini aytganda ham, bola buni tushunmaydi. Chunki bola o'ylaydi: men yaxshiman, shuning uchun meni yaxshi ko'rishadi va hamma narsani olib berishadi. Agar olib berishmasa, demak, endi ular meni yaxshi ko'rishmaydi, men yaxshi emasman. Bolaning o'ziga bo'lgan bahosi shu tarzda tushib boradi. Bu hol qaytalayveradi va baho yana tushishda davom etadi.

Endi turmushga chiqayotgan qizni olaylik. Qiz uni tanlashganlaridan xursand bo'ladi va o'ziga bo'lgan bahosi ortadi. Unga gullar, sovg'alar berishadi, sevishadi, hurmat qilishadi, e'tibor berishadi. Bo'lajak turmush o'rtog'i har kuni telefon qiladi, sog'lig'ini, kayfiyatini so'raydi, shirin so'zlar bilan erkalaydi. Ko'proq vaqtini qiz bilan o'tkazishga harakat qiladi. Uning ovozi, ko'rinishi, ko'zlari, sochlari – xullas, hamma-hammasini maqtaydi. O'ziga bahosi oshgan qiz ko'zlari baxtdan



chaqnaydi, yuzlari sevgidan lov-lov yonadi. Endi to'ydan keyingi vaziyatni kuzataylik. To'ydan keyin unga e'tibor asta-sekin kamayadi. Turmush o'rtog'i endi u bilan ko'proq vaqtini o'tkazishga harakat qilmaydi, sovg'alar, gullar yo'q. Ayolning ongostida bolalikdagi iqrorliklari yuzaga chiqadi: Men yaxshi narsalarga arzimayman. Meni yaxshi ko'rishmaydi, shuning uchun yaxshi munosabatda bo'lishmayapti. Ayol "qurbon" roliga tushib qoladi. Yangi oilasidagilarning, erining mehrini qozonish uchun yanayam ko'proq fidokorlik ko'rsatadi. Uydagi barcha yumushlarni bo'yniga oladi. Erining og'zidan chiqqan har bir gapni qonunday qabul qiladi. Natijada o'ziga baho tushdimi, buni atrofdagilar unga ko'rsata boshlashadi. Ayol chiroyli, tutqich bermas "kapalak"dan tinmay ishlaydigan "chumoli"ga aylanib qoladi. Eng qizig'i, ayol qanchalik tirishsa, shunchalik unga munosabat qo'pollashib boraveradi. Nega? Chunki bu yerda unga qilinayotgan munosabat ayolning o'ziga bo'lgan bahosiga qarab qilinyapti. Aslida, sizning bahongiz hech narsaga bog'liq bo'lmasligi kerak. Kimdir sevsa, maqtasa, qadrlasa, o'zingizga bahongiz oshsa va sizni sevmay qo'yishganda bahongiz tushib ketsa – bu nosog'lom qarashdir. Ko'p hollarda bizning o'zimizga bahomiz odamlarning fikriga bog'liq bo'ladi. Yulduzlarni eslang. Muxlislari ko'p bo'lib, doimiy uni olqishlab turishganda o'ziga bahosi yuqori bo'ladi va ajoyib xit qo'shiqlar yaratadi. Agar muxlislari kamayib ketsa, o'ziga bahosi tushib ketadi va xit qo'shiqlar yaratishdan to'xtaydi. Ayrim yulduzlarda esa o'ziga bo'lgan baho tashqi ko'rinishi bilan bog'liq. Yoshi

o'tib, go'zalligiga putur yetgandan so'ng o'ziga bahosi pasayadi va sahnaga chiqolmay qoladi. Hayotda ham ko'pchilik ayollarning o'ziga bahosi tashqi ko'rinishi bilan bog'liq. Ko'zguga qarab faqat o'zlaridan kamchilik topishadi. Yuzining, burnining shakli o'ziga yoqmaydi. Ba'zi ayollar esa ortiqcha vazni, osilgan qorni haqida o'ylab siqiladi. Bo'y yetgan qizlarning aksariyati esa o'z qomatini fotomodellar bilan solishtiradi. Ozish uchun keraksiz parhezlar qilishadi, dorilar ichishadi, o'zlarini qiynab sport zallarida soatlab mashq qilishadi. 60/90/60 bichimi - bu ideal o'lchov emas. Har bir insonning o'z tana tuzilishi bor va mana shu o'ziga xoslik bilan u yagona nusxa hisoblanadi. Hozirda sizning bo'yingiz, vazningiz, qomatiningiz qanday bo'lsa, siz shu holatda go'zalsiz. Qoshingizni tatuaj, labingizni botoks qildirmagan bo'lsangiz, bu narsa sizning bahongizni aslo tushirmasligi lozim.

MASHQ

Ko'zguga qarang va yuzingizdagi har bir azoga minnatdorchilik bildiring. O'zingizdan go'zallik toping. Ayting: "Salom, qirolicha. Sen judayam go'zalsan. Yuzlaring silliq, tering go'dakniki kabi nozik va mayin. Ko'zlaring sirli, sehrli, olovli, istagan odamni asir qila oladi. Qoshlaring kamon, kipriklaring xanjar. Israsi issiq, farishtalisan. Seni yaxshi ko'raman. Shundayligingcha yaxshi ko'raman". O'zingizga tabassum qiling.

Ushbu g'ya

Ushbu g'ya

O'ZIMIZGA MAQTOV:

Men sevimliman va shuning bilan birga o'zimni, o'zgalarni, butun borliqni seva olaman.

Mening hayotimda hamma narsa oson va yengil ro'yobga chiqadi.

Men talantliman, har doim yangilikka intilaman. Mening hayotim baxtga to'la.

Men barcha yangiliklarga, o'zgarishlarga tayyorman va ularga to'la ochiqman, ularni oson qabul qilaman.

Men quvnoqman. Borliqning adolatli ekaniga ishonaman.

Men mehribonman. Qalbidam sevgi quyoshi mavjud va u hamisha atrofga sevgi nurlarini taratib turadi.

Men yangi bilimlarga, yangi tanishuvlarga ochiqman!! Ularni oson qabul qilaman!

Men qabul qila olaman. Shu xislatim mening baxtli bo'lishimga yordam beradi.

Men hamma narsadan zaqlana olaman. Har bir lahzadan zavq olaman. Hozir va shu yerda baxtliman.

Men yumor hissiga egaman. Men kula olaman. Bu esa menga har lahza sevgi va baxt oqimida bo'lishimga yordam beradi.

Men saxiyman. Sevgimni atrofdagilarga saxiylik bilan bo'lishaman.

Men nazokatliman. Nazokat – uyg'unlik belgisidir. Men bu olamni borligicha qabul qilaman va borliq bilan uyg'unlikda yashayman.

Men go'zal va maftunkor ayolman.

Men hozirda mavjud tanamni borligicha qabul qilaman.
Men o'zimni qadrlayman va o'z qadriyatlarimni
qabul qilaman.

Men hamma narsada quvonch topa olaman.

Men o'z uyimda shinamlik va qulaylik yarata olaman.

Men qayerda bo'lsam, o'sha yerda sevgi yarata olaman.

Men har doim o'z rivojim uchun vaqt ajrata olaman.

Men har kuni bayramday yashayman.

Men o'z ichki energiyam bilan erkaklarni magnitday
o'zimga tortaman.

W
S
if
j
n
e
vi
ek
In
S
E
S
D



Agar ayol erkak bilan suhbatlashayotganda o'z munosa-batlari bilan hurmat va e'tiborga loyiqqligini ongosti darajasida ifodalay olsa, erkak buni his qiladi va shu ayolga alohida hurmat ko'rsatadi. Ayol o'zini qanchalik hurmat va g'amxo'rlikka loyiq deb hisoblasa, erkak unga shuncha hurmat va g'amxo'rlik qiladi. Bunday ayolga erkak o'zining bor ijobiy sifatlari va saxiyliklarini namoyish qilishga harakat qiladi. Ko'p ayollarning xatosi shundan iboratki, ular erkaklarning muhabbatiga loyiq bo'lish uchun xizmat qilish kerak deb o'ylashadi. O'zini unutgan holda faqat erkaklarning istalgan xohishini bajarishga intilish natijasida ayol o'z ayollik tabiatini yo'qotib qo'yadi va erkak oldida obro'yini tushirib yuboradi. Chunki berish – erkaklarning ishi, ayollar esa faqat olish uchun yaralgan. Erkaklar har doim o'ziga ishongan ayollarni tinglashni istashadi. Aynan erkaklarni ayolga magnit kabi tortadigan asosiy sifat – bu ayolning o'ziga bo'lgan baland ishonchidir.

O'ZNI BORICHA QABUL QILISH AMALIYOTI

Bugundan tashqaridan uzilib, o'zimizga qaytishni o'rganamiz. O'zimiz bilan o'zimiz ulanishimiz, o'zimiz bilan o'zimiz bog'lanishimiz kerak. O'zimizni qabul qilishni o'rganamiz. Biz asosan baxtni, muammolarimiz yechimini tashqaridan izlaymiz. Ya'ni treninglarga, retritlarga qatnashamiz, marafonlarda ishtirok etamiz. Ruhshunosdan konsultatsiyalar olamiz. Biz o'ylaymizki, muammolarimizni shunday hal qila olamiz. Lekin

bularning barchasi yechimni tashqaridan izlashdir. Aslida hamma savollarga javob bizning o'zimizda. Aynan bizning o'zimizgina o'zimizga yordam bera oladigan yagona insondirmiz. Agar biz o'zimizni qabul qila olsak, o'zimizni hurmat qilsak, shundagina o'z "men"imiz bilan ulana olamiz. Siz qandaydir o'zgarishga kelishingiz uchun hozirgi hayotingizni tan olishingiz, sevishingiz, qabul qilishingiz kerak. Muammoning yechimini tashqaridan izlash - bu hozirgi hayotingizni tan ololmayapsiz, qabul qilolmayapsiz degani. Buni o'zimizdagi barcha sifatlarni, hayotimizda yuz bergan barcha vaziyatlarni qabul qilishdan boshlaymiz. Buning uchun har kuni 30 ta sifatni yozamiz. Masalan:

Men kech turaman. Ha, men kech turaman.
Kech turishimni qabul qilaman.

Yoki:

Men dangasaman. Ha, men dangasaman. Dangasa
ekanligimni qabul qilaman.

Yoki:

Ha, tan olaman men hayotimdagi mana shu vaziyatni, ya'ni erimning qo'pol munosabatini tuzata ololmayapman. Hozircha shunday.



Bu nima uchun kerak? Bu o'sha vaziyat bilan kurashni to'xtatishingiz uchun kerak. Qachonki siz biror vaziyatni tan olsangiz, uni o'zgartirish imkoniyati bo'ladi. Agar siz hayotingizda hozir ro'y berayotgan vaziyatni tan olmasangiz, uni o'zgartira olmaysiz.

Shuning uchun har kuni 30 tadan punkt yozib chiqamiz. Tan olamiz barchasini va buni aqlga yozib ko'rsatamiz. **Men buning shunaqaligini tan oldim, men bu vaziyat bilan kurashmoqchi emasman.** Shunda ichingizda o'zingizga nisbatan hurmat shakllanadi. Tan olganimizda ichimizda ichki kurash to'xtaydi. Biz tan ololmaganimizda ichimizda kurash davom etaveradi. Nima qilsam, shu vaziyat o'zgaradi? Nega o'xshamayapti? Nega o'zgartira olmayapman? Ichingizda shunaqa savolda bo'lasiz-da. Savol berish darajasida bo'lyapsizmi, hayot ham sizga shunday savolli vaziyatlarni beraveradi. Siz ichingizda bularni tan olganingizda hayot sizga kurashadigan emas, yashab o'tadigan vaziyatlarni beradi. Shuning uchun tan olamiz. Tan olganingizda ichingizda ichki ziddiyat to'xtaydi. "Nima uchun mening hayotimda shunday vaziyatlar bo'laveradi?", "Nima uchun, nima uchun?" degan savollar to'xtaydi. Ha, shunaqaman, deb tan olganingizda sizda ichki xotirjamlik oshadi. Tan olishning maqsadi - shu.



QABUL QILISH AMALIYOTI

Siz istaysizmi, yo'qmi, aynan hozir sizning hayotingiz o'tib bormoqda. Hayotingizda sodir bo'layotgan har bir vaziyat eng to'g'ri vaziyatdir. U sizga yoqsa ham, yoqmasa ham – eng to'g'risi shu. Ko'pchilik ayollar o'z hayotida sodir bo'layotgan vaziyatlar bilan muttasil kurashadi va boshqacha bo'lishi kerak edi, deb o'ylashadi. Ular bir haqiqatni tushunishmaydiki, haqiqiy hayotdagi

vaziyatlar bilan kurashish bu borliq bilan, Yaratuvchi bilan kurashishdir. Biz kurash vaziyatida bo'lar ekanmiz, borliqqa kurashish haqidagi hissiyotlarni beramiz, borliq ham bizga faqat kurashish kerak bo'lgan vaziyatlarni yuborishda davom etadi. Borliqda faqat "Ha" degan so'z mavjud. Biz nima bersak, shuni javob tariqasida olamiz. Biz his qilgan har bir salbiy fikr: norozilik, noshukurlik, qoniqmaslik, g'azab, nafrat, ayblash kabilar borliqqa uzatiladi va o'zimizga ham faqat shu hislarnigina his qilish mumkin bo'ladigan vaziyatlar beriladi. Aksincha, biz ishonch, qabul qilish, xotirjamlik, quvonch hislarini his qilsak, bu hissiyotlar borliqqa uzatiladi va javob tarzida shunday hissiyotlarga boy vaziyatlar beriladi.

Borliqning "Qanday bo'lishi kerak bo'lsa, shunday bo'ladi" qonunini har doim yodda tutishingiz kerak. Sodir bo'layotgan vaziyatlarni qabul qilish sizga kuch beradi, baxtni his qilishingizga ko'maklashadi. Qabul qilish o'z real hayotingizni boshqarish uchun rulni qo'lingizga tutqazadi. Qabul qilish amaliyoti hayotga quvonch bilan qarashga, hayotning har bir lahzasidan zaqlanishga o'rgatadi. Bir so'z bilan aytganda, qachonki siz qabul qilish holatida bo'lar ekansiz, sizdagi vaziyatlarga va insonlarga nisbatan norozilik, qoniqmaslik, ayblov hislari o'z-o'zidan yo'qoladi. Har qanday vaziyat qanday bo'lsa, shunday bo'la qolsin. Bu tushuncha islom dinida ham mavjud. Allohga tavakkal qilish va har bir narsada unga rozi bo'lish haqida dinimizda ko'plab oyatlar berilgan. Afsuski, bu haqda hamma biladi, lekin kamdan kam amal qilishadi. Qabul qilish holati shundayki, biz hayotimizda ro'y berayotgan vaziyatlar bilan



kurashmaymiz, balki unga ishonch bilan qaragan holda “hozir va shu yerda” holatida hayotdan zavqlanishda davom etamiz. **SIZ HAYOTGA NIMA UCHUN KELGANSIZ?** Bu savolga psixologiyadan xabardor boʻlgan insonlarning aksariyati: “Turli darslardan oʻtish va ruhiy komillikka erishish uchun kelganman”, deb javob beradi. Aslida esa biz **HAYOTGA QUVONCHNI, BAXTNI HIS QILISH UCHUN KELGANMIZ.** Demak, har doim “hozir va shu yerda” holatida baxtni, quvonchni his eta olishimiz kerak.

Biz aksariyat hollarda “hozir va shu yerda” holatida boʻlolmaymiz. Xayolan oʻtmishda yoki kelajakda boʻlamiz. Oldin bizni xafa qilgan, dilimizni ogʻritgan insonlarni, vaziyatlarni oʻylab, ular bilan xayolan bahs qilayotgan paytimizda oʻtmishda yashayotgan boʻlamiz. Agar kimdir bizga “Bu ishingdan hech nima chiqmaydi” desa, boshlayotgan ishimizdan nimadir chiqadimi yoki yoʻqmi, deya shu xayollar bilan band boʻlamiz. Bunda biz kelajakda yashayotgan boʻlamiz. **Eslab qoling: diqqat-eʼtibor qayerda boʻlsa, energiya oʻsha joyda boʻladi.** “Bugun qanday ovqat qilsam ekan?”, “Bolalar maktabdan oʻz vaqtida keldimikan?”, “Uyga borsam, yotib serialimni koʻraman” kabi xayollar bilan kelajakka ketib qolamiz. “Hozir va shu yerda” holatida boʻlish uchun tez-tez oʻzingizga shunday savol bering: **Men hozir qayerdaman? Men hozir qanday yumush bilan bandman? Shu lahzadan qanday zavq olishim mumkin?** Ana shunda siz qilayotgan ishingizdan zavq olishni boshlaysiz. Har bir lahzada yashang, har bir lahzani his qiling. Lahzalarni oʻtkazib yubormang.



Siz qabul qilish holatida bo'lar ekansiz, o'zingizni vaziyatning qurboni sifatida his etishni to'xtatasiz, shikoyat qilishni bas qilasiz. Tasavvur qiling: siz yo'lda tirbandlikda qolib ketdingiz. Siz hozir va shu yerda tirbandlikda turibsiz. Siz oldinga yurishni xohlaysiz, lekin mashina ko'pligidan buning hech qanday iloji yo'q. Sizda tanlash uchun ikkita yo'l mavjud: birinchisi – asabingiz buzilib, siqilish va vaziyatdan norozi bo'lish, ikkinchisi – vaziyatni qabul qilgan holda buni zavq olish uchun ajoyib imkoniyat deb hisoblab, biror yoqimli ish bilan shug'ullanish. Bunda siz o'zingizga yoqqan musiqa yoki qo'shiqni eshitishingiz va unga mos raqs harakatlarini qilishingiz, yoki biror-bir treningni tinglashingiz yoki telefonda kim bilandir suhbat qurishingiz, yoki shunchaki ko'zlaringizni yumib, bo'shshishingiz mumkin. Siz qachonki vaziyatni qabul qilib, tinchlanganingizda va lahzadan zavq olish holatiga o'tganingizda mashinalarning tirbandligi ham yumshaydi, yo'l kutilganidan tez ochiladi. Siz vaziyatni, insonlarni qabul qilish holatiga o'tishingiz bilan mo'jiza yuz beradi. Bu universal amaliyot bolib, sizga yoqmayotgan har qanday vaziyat va har qanday insonlarga nisbatan bemalol qo'llashingiz mumkin. Endi esa quyidagi savollarga javob bering:

1. Siz qabul qilolmagan, kurashgan vaziyatlardan birini eslang. Bu vaziyat sizga qanchalik og'riq, g'azab, qayg'u hissiyotlarini qoldirgan?

2. Siz qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilgan vaziyatlardan birini eslang. Siz o'zingizni qanday his qilgansiz?



3. Aynan hozir sevgan insoningiz bilan qanday munosa-batdasiz? Uni to'lig'icha qabul qila olganmisiz?

4. Siz norozilik va shikoyat qilishdan to'xtashga tayyormisiz?



VAZIYATNI QABUL QILISH AMALIYOTI

Ushbu amaliyot quyidagicha bajariladi:

1. Bu vaziyat menga nima demoqchi? Bu vaziyat meni qayerga boshlayapti?

Masalan: meni boshlig'im ishdan haydamoqchi. Ishdan ket deb aytyapti. Bu vaziyat menga nima demoqchi? Bu borliqning xabari ham bo'lishi mumkin. Ya'ni: bu ish aslida mening ishim emasligi, boshqa ish boshlashim kerakligiga ishora qilayotgan bo'lishi mumkin. Yoki anchadan beri biznes boshlamoqchi bo'lib yurganman, lekin ishimdan bo'shashga ko'zim qiymay turgan bo'lsa, vaziyat menga boshqa ish boshlashimga yordam berayotgan bo'lishi mumkin.

2. Bu vaziyat meni nimaga boshlayapti?

Yangi ish boshlashim kerakligiga ishora qilyapti.

3. Bu vaziyatning nimasini qabul qila olmayapman?

Qulay (komfort) zonadan chiqish yoqmayapti.

4. Nimadan qochyapman?

Ish o'rnimni yo'qotishdan, yangi ish boshlashdan, pulsiz qolishdan qo'rqyapman.

5. Vaziyatni qabul qilish.

Endi men hammasini tan olishim va vaziyatni qabul qilishim kerak. Ha, meni ishdan bo'shatishyapti. Ishdan bo'shatishlari yoqmayotganini tan olaman. Ish o'rnimni yo'qotishdan, yangi ish boshlashdan, pulsiz qolishdan qo'rqayotganimni tan olaman. Meni ishdan bo'shatishlarining nimasi yoqmayotgan bo'lsa, hammasini tan olib chiqaman. Vaziyatning men uchun salbiy



hisoblagan barcha jihatlarini tan olib chiqaman. Hamma ustimdan kulishidan uyalishimni tan olaman. Shunday bo'lishiga ruxsat beraman. Hamkasblarim ustimdan kulishiga, pulsiz qolishimga ruxsat beraman. Va shu holatni, shu tuyg'ularni yashab o'taman. Uyalish tuyg'usini ham, pulsiz qolib, qiynalish tuyg'usini ham yashab o'taman. Yozish jarayonining o'zida mana shu tuyg'ularni his qilib, ularda yashab o'taman. Yashab o'tishim bilan vaziyat o'zgaradi. **Vaziyatlar biz ular orqali his qilishimiz kerak bo'lgan tuyg'ularni yashab o'tmagunimizcha, ularni to'laligicha his qilmagunimizcha o'zgarmaydi.** O'sha tuyg'ularni to'lig'icha tanamizda his qilib o'tamiz va shunda vaziyat o'zgaradi. Chunki tuyg'ular unsonlarning ichida u to'lig'icha yuqori darajada his qilinmaguncha, yashaydi. Qachonki to'liq his qilib bo'linsa, ulardan xalos bo'lamiz.

IQRORLIKLARDAN UZILISH AMALIYOTI

Biz hayot haqida, insonlar haqida turli iqrorliklarga egamiz. Iqrorliklar – bu bizda mavjud bo'lgan qat'iy fikrlar, hukmlar hisoblanadi. Biz o'z hayot yo'limizni mana shu iqrorliklarga qarab belgilaymiz. Olimlarning aytishicha, bir kunda inson miyasiga 50 – 60 mingta fikr kelar ekan. Shu fikrlarning 95%i kecha miyamizda bo'lgan fikrlar ekan. Bu shuni bildiradiki, biz qayta va qayta ongsiz ravishda bir xil axborotni miyamizda aylantiraverar ekanmiz. Yana hayron qolamiz, nega hayotim o'zgarmayapti, deya. Axir, fikrimizni o'zgartirmasdan turib, hayotimizni o'zgartira olmaymizku. Siz bilasiz, bizning hayotimiz fikrlarimizga bog'liq.

Bugungi hayotimiz kechagi fikrlarimiz natijasidir. Lekin deyarli har kuni bir xil fikrlar ekanmiz, qanday qilib hayotimizni o'zgartirishimiz mumkin?

Ko'p fikrlarimiz tajribalarimiz asosida paydo bo'lgan. Ko'plarini esa bizga ota-onamiz, o'qituvchilarimiz, jamiyat singdirgan. Biz eshitgan fikrlarimizni o'zimizga dastur qilib olamiz va ongosti darajasida shular asosida hayot kechiramiz. Iqrorliklardan uzilish uchun biz ikki xil usuldan foydalanamiz.

BIRINCHI USUL

SSENARIY ALMASHTIRISH USULI

Bu usul yozish orqali amalga oshiriladi. Bunda siz bir tomonga o'zingizning iqrorligingizni, ikkinchi tomonga esa uni o'zgartirilgan shaklini yozasiz.

Masalan:

Sizga yoqmagan vaziyat	Siz ko'rishni istagan vaziyat
Barcha erkaklar xiyonatkor. Ular chiroyli ayollarni ko'rsa, ortidan ergashib ketaverishadi.	Erkaklarning aksariyati xotiniga juda sadoqatli.



IKKINCHI USUL:

IQRORLIKLARDAN UZILISH MEDITATSIYASI

Ko'zlaringizni yuming. Qulayroq joylashib oling. Qo'lla-ringiz, oyoqlaringiz ochiq bo'lsin, ya'ni chalkashtirilmagan holatda bo'lsin. Umurtqangizni tik ushlashga harakat qiling. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. Uch marta mana shunday nafas olib, nafas chiqaring. Chunki bunday holat sizni tinchlantiradi va meditatsiya holatiga tez kirishingizga yoqdam beradi. Diqqatingizni oyog'ingizning uchiga qarating. Oyoqlaringizning uchini bo'shashtiring. Diqqatingizni yuqoriga qarab ko'tarib boring va har bir diqqat qaratgan a'zongizni bo'shashtirib boring. Tovonlaringizni bo'shashtiring. Boldirlaringizni bo'shashtiring. Tizzalaringizni bo'shashtiring. Shu tariqa bo'shashishda davom eting. Ichingizda qaytaring: "Kuchli meditatif holatga kirishga tayyorman. Kuchli meditatif holatga kirishga

o'zinga ruxsat beraman". O'zingizni xayolan bosh miya markazida tasavvur qiling. Xayolan ichki tomon bilan qalbingizga tushing. Qalbingiz ikkita ko'kragingizning orasidir. Har doim meditatsiyalarni qalbingizdan boshlashga harakat qiling. Qalbingizdan zina ochib, pastlay boshlang. Siz qo'rqmang: qalbingiz borliq kabi cheksizdir. Pastlashda davom eting. Sizning ortingiz yorishib borayotganiga e'tibor qarating. Shu yerda lift bor. Liftga chiqing. Arxiv degan tugmachani bosing. Siz hozir iqrorliklaringiz joylashgan arxivga yo'l oldingiz. Lift dan tushib, hamma joyi dumaloq shakldagi xonaga kirdingiz. Xonaning har tarafida eshiklar mavjud. Siz qalbingizga quloq solib, eshiklardan birini tanlang. Bu eshik sizning iqrorliklaringiz saqlanadigan arxivdir. Eshikdan ichkariga kiring, xonani diqqat bilan kuzating. Xonadan tashqariga eshik ochiladi. Undan chiqing. Siz ko'm-ko'k adirliklarga chiqib qoldingiz. Atrofda gullar ochilgan, qushlar sayramoqda. O'zingizga qulay joyga o'tirib oling. Tasavvur qiling: sizning butun tanangiz o'rgimchak to'rlariga o'xshagan to'rlarga o'ralgan. Bu to'rlar sizning iqrorliklaringizdir. Ular sizni shu qadar chirmab olganki, erkin harakat qilishga qiynalasiz. Yuqoridan boshingiz uzra shartsiz sevgi nurini tushiring. Bu nur dur kabi oppoq yoki quyoshday oltinrangda bo'lishi mumkin. Agar binafsharangda tasavvur qila olsangiz, judayam yaxshi. Nurlar to'g'ri to'rlarga tushsin va ularni eritib yubora boshlasin. Sizning iqrorliklaringiz borliqning ilohiy sevgi nurida eritilmoqda. Eritishda davom eting. Tanangiz va ruhingiz yengillashayotganini, qizish, jimirlash holatlarini his qiling. To'rlar batamom



erib tugaguncha nur tushirishda davom eting. Mana endi siz iqrorliklardan xalos bo'ldingiz. Bu iqrorliklar sizga hayotingiz davomida paydo bo'lgan. Ota-onangiz, o'qituvchilaringiz, do'stlaringiz yoki har xil kino va asarlar sizga singdirgan ularni. Endi boyagi xonaga qayting. Atrofga qarang: xonada nima o'zgaribdi? Agar o'zgarmagan bo'lsa, siz o'zingiz xohlaganday qilib o'zgartiring. Chiroyli pardalar, gullar bilan xonani bezatishingiz mumkin. Dumaloq xonaga qayting. Liftga chiqing. Qalbingizga qayting. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. Ko'zlaringizni ochishingiz mumkin.

Azizlarim, ushbu meditatsiyani kamida 20 kun bajarasiz. Chunki siz bu iqrorliklarni hayotingiz davomida yig'ib borgansiz. Ulardan bir marta meditatsiya qilib, qutula olmaysiz. Qayta-qayta tanaffuslarsiz bajarsangiz, natija olasiz. Agar bajarmasangiz, shunchaki axborot sifatida saqlaysiz, xolos.

ICHINGIZDAGI MA'BUDA-AYOLNI UYG'OTISH

Chuqur nafas oling. O'zingizni bo'sh qo'ying. Qalbingizga tushing. Qalbingizda bo'ling. Va ayting: "Mening qalbm, mening orzumdagi ayolni uyg'ot. Ayollik nafosatiga to'la ayolni uyg'ot". Sizning tasavvuringizdagi ayol qanday? Uni tasavvuringizda jonlantiring. Uning holatini, hissiyotlarini, ko'rinishini, kiyinishlari, o'zini tutishini aniq tasavvur qiling, tasavvurlaringizga erk bering. O'ziga sevgisi, kulishlari,

o'zi bilan munosabati, erkaklar bilan munosabati, turmush o'rtog'i bilan munosabati qanday?

Atrofdagilarga munosabati qanday? Hammasini tasavvuringizda yarating, his qiling. U ayol har doim sizning ichingizda bo'lgan. Uyg'oting uni. Uyg'onsin, tashqariga chiqaring. Uni uygo'tib, qalbingizdan tashqariga chiqaring. Uni kuzating. Uning tuyg'ulari qanday? Hayotga qanchalik yengil va oson qaraydi? Har bir savoliga javob topa oladi. O'ziga ishongan. Hayotidagi har bir vaziyatni hal qila olishiga ishonadigan ayol u. Turmush o'rtog'i bilan munosabatini sevgiga olib borolgan, farzandlari bilan munosabatini butunlay sevgi asosida yaratgan. Har bir harakatida o'ziga ishonch va ayollik nafasati, ayollik nazokati ufurib turadigan ayolni yarating. Ko'zlariga qarang: his qiling uning holatini, uning tuyg'ularini. Unga yaqin boring. Uni quchoqlang. Uning ichiga singib keting, u bilan birlashib keting. Aslida sizning orzungizdagi ayol – bu sizsiz. Sizning orzularingiz malikasi, yaratuvchisi – sizsiz. Siz har doim orzu qilgan, ayollik energiyasi, ayollik nafasati, ayollik nazokati uning so'zlarida, har bir xatti-harakatida, o'zining tutishi, ko'z qarashlari, noz-u karashmalari, erkaligi aks etadigan ma'buda-ayol – bu sizsiz. O'zining birgina so'zi, birgina xatti-harakati bilan yonidagi erkakni yuksak cho'qqilarga olib chiqa oladigan ayol – sizsiz. Shirin so'zlari bilan, yoqimli tabassumi bilan atrofdagilar qalbini erita oladigan, farzandlarining porloq kelajagini yarata oladigan ayol – sizsiz. Ko'zguga qarab to'ymaydigan, o'zi bilan o'zi bo'lganda ham zavqlana oladigan ayol – sizsiz. Har bir



harakatida, har bir soʻzlarida sevgini ishlata oladigan ayol – sizsiz. Siz ayol, siz Yaratuvchisiz. Baxt, nafosat, nazokat sizsiz. Dunyoni tebratgan ayol sizsiz. His eting. Orzungizdagi ayolni yarating. Mana siz orzungizdagi ayolni yaratdingiz, uni his qilib koʻrdingiz. Siz endi shunday ayolga aylanasiz. Chunki siz orzu qilgan ayol aslida siz edingiz. Buni his eting. Shu holatda, timsolda, shu tuygʻularda xayolan mayin raqsga tushing.



Qanchalik nozik harakat qila olishingizni, qanchalik nafosatli ekanligingizni his eting. Mazza qiling, yayrang bu holatdan, faxrlaning oʻzingizdan. Siz qalbingizning

tub-tubida uxlab yotgan o'zligingizga – ayolligingizga qaytdingiz. Ichingizda uyg'ongan cheksiz qudrat – bu ayollik qudratidir.

U qanchalar qudratli va shu bilan birga nazokatli. Raqsga tushishda davom eting. Qanday harakatlar kelsa, shunday davom ettiring, o'zingizga chegara qo'ymang. Aynan mana shu holatni eslab qolgan holda chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. Ko'zlaringizni ochishingiz mumkin.

RAQSGA TUSHISH AMALIYOTI

Har kuni 20 minut o'zingizga yoqqan musiqaga raqs tushing. Raqs qanday kelsa, shunday tushing. Hattoki, harakatlaringiz aqlsizga o'xshasa ham, tushavering. Raqs payti o'zingiz bilan ulanishga, qalbingiz bilan ulanishga harakat qiling. Raqsning foydali xususiyatlari juda ko'p. Bunda sizda qon aylanishi tezlashadi. Insonda qon aylanishi qanchalik tez bo'lsa, hayotiga o'zgarishlar shuncha tez kirib keladi. Bolaligingizni eslang: bolalar hozir urishib, hozir yarashishadi. Chunki ularda qon aylanishi judayam tez. Keksa insonlar biror kishidan xafa bo'lsa, ularni kechirolmay yurishadi, chunki ularda qon aylanishi juda sekin. Shuning uchun hissiyotlar almashinuvi ham, hayotidagi o'zgarishlar ham juda sekin. Qon aylanishi qanchalik tez bo'lsa, transformatsiya, ya'ni o'zgarishlar ham shunchalik tez bo'ladi. Agar har kuni 10 minutdan 30 minutgacha raqs terapiyasi bilan shug'ullansangiz, bu hayotingizga o'zgarishlar, pullar, sovg'alarning kirib kelishini



tezlashtiradi. Bundan tashqari raqsga tushish ayollik energiyasini ham oshiradi. Raqsdagi nafis harakatlar orqali ayollik energiyasi uyg'onadi. Raqsga tushganda har doim insonning kayfiyati ko'tariladi. Tabassum bilan raqsga tushishni odatga aylantiring. Chunki bunda inson qonida baxt garmoni – endofrin ko'payadi. Ayolning tanasida yashirinib yotgan baxt generatori ishga tushadi. Agar hayotingizga yaxshi narsalarni tortib olmoqchi bo'lsangiz, raqs paytida hamma o'y-xayollarni qo'yib yuboring. Faqat diqqat-e'tiboringizni kerakli narsaga qarating.

Esda saqlang: diqqat-e'tibor qayerda bo'lsa, energiya ham o'sha joyda! Biz nimaga diqqatimizni qaratsak, energiya o'sha joyga qarab oqa boshlaydi.

Agar sizga uy kerak bo'lsa, raqs paytida diqqatingizni shu uyni tasavvur qilishga qarating.

Agar sizga turmush o'rtog'ingiz bilan baxtli munosabatlar kerak bo'lsa, aynan mana shu munosabatlarni tasavvur qiling.

Ana shunda orzularingiz juda tez reallashadi.



HAYOT KITOBINI YOZISH AMALIYOTI

Sizning hayotingizda sodir bo'layotgan har bir vaziyat to'g'ri va o'z o'rnidadir. Borliqda noto'g'ri harakatlar, noto'g'ri vaziyatlar mavjud emas. Borliqda tasodiflar ham mavjud emas. Hammasi o'z o'rnida sodir bo'ladi. Har bir vaziyat bizning foydamizga hal bo'ladi. Har bir vaziyatlardan, hatto u bizga mutlaqo yoqmayotgan bo'lsa ham, biz katta foyda olamiz. Boshida biz bu foydani his qilmaymiz. Vaqt o'tishi bilan hammasini anglaymiz va Yaratganning naqadar bizga nisbatan mehrlri ekanini his qilamiz. Hozirda eringiz ichyaptimi – siz bundan juda katta foyda olyapsiz. Hozirda eringiz sizga xiyonat qilyaptimi – bundan ham juda katta foyda olyapsiz. Bu gaplarim sizga yoqmasligi mumkin, lekin ular haqiqat. Bir misol keltiraman. 10 yil o'quv markazim bor edi, shunga rahbarlik qilganman. Bir kuni bir ayol qizini o'qitish uchun markazimizga keldi. Bizni unga tanishlari tavsiya qilgan ekan. Ayol bilan gaplashdik va qizini ingliz tili darsiga kirgizib yubordim. Ayol men bilan yolg'iz qoldi va menga Hasrat daftarini ochdi. Eri unga anchadan beri xiyonat qilarkan. Hatto, begona ayoldan farzandi ham bor ekan. Ayol buni bilgandan so'ng rosa g'azabga minibdi. Shuncha yil eriga itoat qilib, ro'zg'ordan, o'zidan tejashiga g'azabi kelibdi. "Mana endi mendan ko'rasan, dedim. Erimga mashina oldirdim. Hozir unga umuman bo'ysunmayman. Istaganimcha pul olaman. Farzandlarimni repetitorlarga berdim. O'zim olib borib kelaman. Uyga yangi jihozlar, mebellar



sotib oldim. O'zimga qaraydigan, salonlarga boradigan, qimmatbaho kiyimlar, taqinchoqlar oladigan bo'ldim. Erim pul bermasa, janjal ko'taraman". Ayol qo'lida mashina kalitini o'ynab gapirardi. Men o'ylab qoldim: bu ayol erining xiyonatidan juda katta foyda olmoqda. Shuncha erkinlik, shunchalik darajada erni "sog'ib ichish"ga u oldin hech qachon jur'at qilolmagan bo'lardi. Erining xiyonati esa uning ko'zini ochgan. O'ziga va farzandlariga bemalol erining pullarini ishlata boshlagan. Mana ko'ryapsizmi, biz har bir vaziyatdan qanday foyda olamiz? Ayol agar xiyonatsiz ham bemalol erining pullarini ishlata olishini bilganida edi, bunday yo'l tutmas edi. Hozir siz mana shunday noxush vaziyatlarsiz ham o'z istagingizga erishish usulini o'rganasiz.

Siz hozir o'zingizga yoqmaydigan vaziyatni yozasiz. Masalan: sizni eringiz uradi, deylik. **Siz yozasiz: hozirda erim meni uradi. Ha, hozirda menda shunday vaziyat. Lekin men o'sib-rivojlanishim uchun, nimanidir anglashim uchun bundan buyog'iga erimning meni urishi shart emas. Erim men bilan sevgida, go'zal munosabatlarda bo'lganda ham men o'sib-rivojlana olaman. Men o'z hayotimning yaratuvchisiman. Men hozirdan shuni tanlayman va shunday bo'lishiga ruxsat beraman: men garmoniya, ya'ni munosabatlar uyg'unligida ham o'sib-rivojlana olaman.**

Shu o'rinda eringiz sizni urayotgan vaziyatdan qanday foyda olayotganingizni ko'rib chiqamiz. Erkak agar xotinini ursa va urgani uchun afsuslanmasa, kechirim so'ramasa, bunda er urish orqali xotiniga

shunday saboq bermoqda: bo'ldi, sen qoloqlashib ketding. Endi uyg'onishing va o'z ustingda ishlashing, o'sib, rivojlanishing kerak. Demak, bunday vaziyatda erning urishidan ayol shu foydani ko'rmoqda: o'sib-rivojlanish yo'liga o'tish kerak, uyqudan uyg'onib, ruhiy va jismoniy jihatdan o'sish kerak.

Agar er xotinini ursa va keyin bundan afsuslanib, xotining ko'nglini olishga harakat qilsa, bu vaziyatdan ayol boshqacha foyda olayotgan bo'ladi. Buni men bir mijozimning hayoti misolida sizga tushuntirib beraman. Bir mijozimning eri uradi, urganda ham juda qattiq uradiki, ayol bir joyda yotib qoladi. Er xotinini nima uchun urayotganini tushunmaydi, hammasi beixtiyor bo'ladi. Ayol eri urganidan keyin ko'rpato'shak qilib yotib oladi. Ota-onasi, yaqinlari, hatto erining qarindoshlari ham unga telefon qilib, undan holahvol so'rashadi. Eri qilgan ishidan qattiq pushaymon bo'lib, xotinidan kechirim so'raydi. Xotiniga og'izga yoqqan taomlar, shirinliklar olib keladi. Gunohini yuvish uchun xotini istagan kiyimni olib beradi. Xotin yotgan joyida hammaga hasrat qiladi va shu orqali mehrga to'yib oladi. Eri ancha vaqt urmaydi. Xotining erining urmagani qiziq emas. Ongosti darajasida ayol erining urishini va shu orqali yana mehr olishni istaydi. Bu vaziyatni ayolning o'zi ongosti darajasida tortib olmoqda. Chunki unga bu vaziyatdan foyda juda katta. Ayol bu foydani anglay olsa, o'z tanlovini quyidagicha o'zgartirishi mumkin: **Ha, meni erim uradi. Hozirda menda shunday vaziyat. Lekin men mehr olishim uchun, ya'ni qarindoshlar menga hol-ahvol so'rab**

TURMUSH O'RTOQQA MAKTUB YOZISH AMALIYOTI

Bu amaliyotni sham hamda bitta idishda tuz bilan bajarasiz. Shamning foydasi nimada? Sham yonganda olov chiqaradi. Olov har doim salbiy fikrlardan insonlarni tozalaydi. Hech e'tibor berganmisiz, hatto yozda ham dam olishga borganingizda issiq bo'lishiga qaramay hamma olov yoqilgan joyga intiladi. Bunda insonlar ichki hissiyoti, ya'ni intuitsiyasiga tayangan holda olovning bu xususiyatini his qiladi va salbiy fikrlaridan, salbiy energiyalaridan qutulish uchun beixtiyor olov tomonga talpinishadi. Siz eringizga bo'lgan salbiy fikrlaringizni, hissiyotlaringizni yozayotganingizda sizdan ham salbiy energiya ajraladi. Yoqilgan sham sizni mana shu energiyadan xalos qiladi. Tuz ham tozalovchi xususiyatga ega. Tuz tashqaridagi barcha salbiy energiyani o'ziga tortib olish xususiyatiga ega. Hattoki, uxlaydigan xonangizda tuzning ochiq idishda bo'lishi sizni tushingizda kechadigan salbiy hissiyotlardan tozalaydi. Go'zallarim, eringizga bo'lgan barcha hissiyotlaringizni tortinmay yozasiz. Hattoki, nafratlaringiz, g'azablaringizni yashirmay to'kib solasiz. Shundagina ulardan xalos bo'lasiz.



MINNATDORCHILIK MAKTUBI AMALIYOTI

Har bir tong va har kech minnatdorchilik maktubi yozishni odat qilish kerak. Minnatdorchilik bizning qalbimizni go'zal tuyg'ularga to'ldiradi. Bundan tashqari tanamizning vibratsiyasi, yani tebranishlarining ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Biz shukronalik hislariga to'lganimizda tanamiz 140 gers chastotada to'liq tarqatishni boshlaydi. Shukronalikni, avvalo, o'zingizga yozasiz. O'zingizdagi yaxshi fazilatlar, yaxshi xislatlarni maqtab yozasiz. Bu esa sizdagi o'zingizga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Hozirda shukronalik mo'jizalari hech kimga sir emas. Siz shukronalik, minnatdorchilik holatida bo'lganingizda Yaratuvchi bilan bir to'liqda bo'lasiz.

Salbiy his-tuyg'ularning tebranishlari:

Qayg'u - 0,1 dan 2 Gs gacha;

Qorquv - 0,2 dan 2,2 Gs gacha;

Xafagarchilik - 0,6 dan 3,3 Gs gacha;

Asabiy taranglik - 0,9 dan 3,8 Gs gacha;

Norozilik - 0,6 dan 1,9 Gs gacha;

II BOB. AYOLLIKNI OSHIRUVCHI GORMONLAR

INSON TANASIDA GORMONLARNING AHAMIYATI

Ayollik energiyasi nafaqat ruhiy holatlarga, balki fiziologik holatlarga ham bog'liqdir. Ya'ni tanamizning holatlari ham ayollik energiyamizning qay darajada ekanligini belgilaydi. Bunda tanamizda mavjud bo'lgan gormonlarning ishlash faoliyati katta ahamiyatga ega. Aynan siz bilan hozir erkaklik va ayollik gormonlari haqida gaplashamiz.

DOFAMIN – erkaklikni oshiruvchi gormonlardan biri. U maqsad qo'yish va maqsad tomon og'ishmay harakatlanishni ta'minlaydi. Kanadiyalik olimlarning tadqiqotlrida shu narsa aniqlandiki, insonlar sevgidan mast bo'lganda va sevgan insonidan maqtov eshitganda, munosabatlardan qoniqish hosil qilganda uning qonida dofamin miqdori ko'payadi. Agar insonga sevganlari yaxshi munosabatda bo'lmasa, bunda uning qonida dofamin miqdori kamayadi va sevgisi so'nib boradi.

Dofamin insonda lazzatlanish, qoniqish hislari paydo bo'lganda ko'payadi. Qisqa qilib aytganda, dofamin insonga baxt, lazzatlanish, qoniqish olib keladigan istaklarning paydo bo'lishini ta'minlaydi. Bu gormon asosan erkak tanasida kuchli darajada ishlab chiqariladi. Ayolda agar ayollik energiyasi me'yorida bo'lsa, bu erkakda unga nisbatan qiziqish uygo'tadi. Erkak bunday



ayolning yonida o'zini qiroiday his etadi, o'zida qoniqish hislari paydo bo'ladi va natijada erkak qonida dofamin miqdori ortadi. Qonida dofamin miqdori qancha ortiq bo'lsa, erkak shuncha bu ayolni baxtli qilishga, unga munosib bo'lishga intilish kuchli bo'ladi. Ayol organizmi ham dofamin ishlab chiqadi, lekin ularda bu gormon erkaklarnikiga nisbatan kamroq miqdorda bo'ladi.

SEROTONIN – lazzatlanish gormoni. Serotonin inson oragnizmida juda ko'p vazifalarni bajaradi: u anglash jarayonini kuchaytiradi, harakatchanlikni ta'minlaydi, mushaklar tonusini oshiradi. Bu gormonning eng asosiy vazifasi kayfiyatni ko'tarishdir. Agar insonda bu gormon me'yorida bo'lsa, u stressli vaziyatlardan oson chiqadi. Insonda serotonin gormonlarining pasayib ketishi depressiyaning boshlanishiga olib keladi. Bu gormonning organizmda muttasil rivojlanishi uchun oqsilga boy mahsulotlar: go'sht, baliq, tuxum, tvorog, pishloq kabilarni ko'p iste'mol qilish kerak. Shuning uchun biz oqsil va uglevodga boy mahsulotlarni yeganimizda, beixtiyor kayfiyatimiz ko'tariladi. **Muhim axborot: agar qonda serotonin miqdori ko'paysa, kayfiyat ko'tariladi yoki kayfiyat ko'tarilsa ham, qonda serotonin miqdori ko'payadi.** Mana siz serotonin miqdorini ko'paytirishni bilib oldingiz: har doim ko'tarinki kayfiyatda yursangiz, qoningizda serotonin miqdori ortaveradi.

ADRENALIN – stress gormoni. Imkoniyatlarimizni oshiruvchi gormon. Bu gormon miqdorining qonda ortishi yurak urishini tezlashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishni kuchaytiradi,

organizmda almashinuv vazifasini oshiradi. Adrenalin miqdori kam bo'lgan insonlarda jismoniy ishlarga qobiliyat pasayib ketadi. Bu gormon organizmda me'yorida bo'lgani yaxshi. Chunki qonda har doim adrenalin miqdorining ko'p bo'lishi insonning stress holatida bo'lishiga olib keladi. Bunda asab tizimi taranglashadi, immun tizimi ishdan chiqadi.

ENDOFRIN – xotirjamlik va qoniqish gormoni. Bu gormon sevikli inson bilan muloqotda paydo bo'ladi va insonda minnatdorlik, qoniqish tuyg'ularini uyg'otadi. Endofrin "baxt gormoni" deb ham nomlanadi. Chunki bu gormon qonda qancha ko'p bo'lsa, inson o'zini shunchalik baxtli, energiyaga boy, hayotsevar his etadi. Endofrin gormonini miyamiz eng ko'p sevimli insonimiz bilan jinsiy aloqa paytida ishlab chiqadi. Homiladorlik paytida ham ayol organizmi ko'plab miqdorda endofrin ishlab chiqadi. Tug'ruqqa qanchalik yaqin bo'lsa, endofrin miqdori ham shunchalik ko'p bo'ladi. Endofrin miqdorini ko'paytiruvchi mahsulotlarga kartoshka, banan, bulg'or qalampiri, guruch, muzqaymoq, bodom va shokolad kiradi. Shuning uchun ham shokolad iste'mol qilishingiz bilan kayfiyatingiz yaxshilanadi.

OKSITOTSIN va **VAZOPRESSIN** – umid, ishonch, nafasat gormonlari hisoblanadi. Oksitotsin onalik instinktiga javob beradi. Bu gormon qanchalik ko'p bo'lsa, onalik mehri shunchalik kuchli bo'ladi. Oksitotsin yaqin insonlarga nisbatan e'tiborli, ishonuvchan, sevuvchan qilib qo'yadi. Oksitotsin ayolga jinsiy lazzatlanishda yordam beradi.

Vazopressin ereksiyani ta'minlaydi. Bu gormon erkaklik ishonchi gormonidir. Mana siz gormonlar bilan tanishib chiqdingiz. Endi aynan ayollik energiyasi oshiruvchi gormon haqida batafsil to'xtalamiz.

OKSITOTSIN - SEVGI SHARBATI



OKSITOTSIN - ayollikning sehrli eliksiri, ayollikni his qilishning asosidir. Qonda oksitotsin miqdorini oshirishni o'rganish asosida ayol o'z shaxsiy kodini shakllantiradi. O'zingizda yuqori darajada oksitotsin

ishlab chiqilishini yo'lga qo'yishingiz bilan hayotingizda mo'jizalar sodir bo'la boshlaydi. Nur sochuvchi nigohlar, silliq va nafis teri rangi, hayotga qiziqish va cheksiz-chegarasiz ruhiy quvvat. Nafosat, muloyimlik, quvvatga boylik, hayotdan to'la zavqlanish holati, ko'tarinki kayfiyat, yaqinlarga muhabbat, kechirishga tayyorlik, egiluvchan tana, nur yog'iluvchi yuz, mag'rur va tik qomat, kuch va quvvat – mana oksitotsin nimalarni berishga qodir sizga! Bu gormon Yaratuvchining insoniyatga atalgan tengsiz tuhfasidir. Tabiat inson organizmini shunday yaratganki, biz – ayollar erkaklar olamiga daxl qilmaganimizdagina, o'zimizni shunday sevimli his etamiz. Lekin haqiqiy hayotda ayollar ko'proq boshqacha yo'l tutishadi. Erkaklar kabi har kuni ishga borish, erkaklar bilan bab-barobar ishlash, har xil ko'ngilsizliklarga ish vaqtida duch kelish – bularning barchasi erkaklik gormoni – testosteronning oshib ketishiga olib keladi. Qanday qilib hayot tarzimizni o'zgartirmagan holda qonda oksitotsin miqdorining me'yorida bo'lishini ta'minlashni o'rganishimiz kerak.

Shunday ayollar borki, ularning atrofida erkaklar aylani-shadi, uning eng kichik xohishlarini ham amalga oshirish uchun tinmay g'amxorlik qilishadi. Bunday ayol o'z aurasida ishonch va xotirjamlikni saqlaydi. Ular o'ziga ishonishadi, tinchlangan holatda bo'lishadi, juda xotirjam va juda yumshoq korinadi. Ular o'zlariga chuqur hurmatda bo'lishadi va ongosti darajasida erkaklarga ularni hurmat qilish kerakligini uqtirib turishadi. Ayol qanchalik xotirjam va o'zidan qoniqishi kuchli bo'lsa, atrofdagilarga ularni har doim



qo'llab-quvvatlash, g'amxorlik qilish kerakligini butun vujudi orqali sezdirib turadi. Bunday ongosti darajasida ta'sir etadigan kuchni ayolga aynan oksitotsin gormoni taqdim etadi.

Hayot shitob bilan rivojlanmoqda. Bu esa ayolga yangidan yangi vazifalarni yuklamoqda. Bolalar tarbiyasi, ro'zg'or tashvishlari, ishdagi bosim, narxlarning o'sishi – bularning bari ayolga yana va yana talablar qo'ymoqda. Internet, mobil aloqa, telegram, instagram kabi aloqa vositalari ayol hissiyotlarini kamaytirib, miyasini toliqtirishiga olib kelmoqda. Ayol hayotiy energiyasini oilaga, jamiyatga sarflab, o'z rivojlanishiga kuchi qolmayapti. Aynan oksitotsin ayolga kerakli energiyani bera oladi. Oksitotsin tanqisligi esa ayolni o'zini kuchsiz, quvvatsiz his qilishiga, o'zi va atrofdagilarni qo'llab-quvvatlashga, hayotga quvonch va muhabbat bilan boqishiga to'sqinlik qilmoqda. Organizmda oksitotsin ishlab chiqishning kamayishi ayolning ruhiy, hissiy, jismoniy holatiga ta'sir etadi. Ayol organizmida ichki jarayonlarning me'yorda ishlashi ayol tanasining har doim kuch-quvvatga to'la va a'lo darajada his etishini ta'minlaydi. Bu ayol sehrgarligining o'ziga xos shartlaridan biridir. Oksitotsin gormonining qonda ko'payishi esa ayolga baxt va quvonch hissini beradi, hayotdan zavqlanib yashashiga imkon yaratadi, sevimli insoniga sevgi to'la nazarda boqishiga yordam beradi. Hayz davri og'riqlaridan xalos bo'lish, doimiy charchoqni his qilishdan qutulish, jahldorlik, qo'rslikning yo'qolishiga oksitotsin miqdorining oshishi sabab bo'ladi. Oksitotsin ko'p miqdorda

jinsiy aloqa paytida orgazm holatida ishlab chiqiladi. Tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi massaj paytida ham oksitotsin miqdori ortadi. Ayol o'zini keraksiz buyumday his qilganda esa oksitotsin miqdori keskin kamayadi. Oksitotsin ayolning jinsiy moyilligini oshiradi, stress gormoni hisoblanuvchi kortizol miqdorini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va me'yorlashtiradi, qo'rquv va bexalovatlilikni yo'qotadi. Oksitotsin miqdori sadoqat hissiga ham bog'liq. Ayol kim bilandir do'stona munosabatda bo'lsa yoki kimgadir g'amxorlik qilsa, oksitotsin ortadi; agar ayol zeriksa, yolg'izlik va ayriliqdan azob cheksa, o'ziga ishonchni yo'qotsa, e'tibor va yordam ololmasa, oksitotsin kamayib ketadi. Juftining g'amxo'rliги ayol organizmida oksitotsin miqdorining ortishiga yordam beradi. Hattoki, ayol o'ziga e'tibor bersa va o'ziga g'amxo'rlik qilsa ham, uning qalbi sevgiga, minnatdorchilik tuyg'ulariga, tanasi esa quvvat va kuchga to'ladi. Muloqot, ishonch, xushomad, mehnatsevarlik, go'zallik, musiqa tinglash kabilar oksitotsin ishlab chiqilishini kuchaytiradi.

OKSITOTSIN - GO'ZALLIK ELIKSIRI

Ajoyib yangilik: yuzingizning go'zalligi, tanangizning go'zalligi oksitotsinga qanchalik boy ekanligingizga bog'liq. Xunuk ayol bo'lmaydi, kam oksitotsin bo'ladi. Ruhiy va ma'naviy zo'riqishlarning izi yuzda aks etadi. Zo'riqishlar, stresslar ketadi, lekin uning izi yuzda qoladi. Mimikalarni qanchalik nazorat qilishga urinsangiz ham, qalb og'riqlari yuzda o'z izini qoldiradi. Yaxshiyamki,



endi siz oksitotsin haqida bilasiz. Oksitotsin yuzimizga go'zallik, yoshlik, istara bagishlovchi betakror eliksirdir.



U ongosti darajasida chuqur ta'sir kuchiga ega bo'lib, yuz muskullarini taranglashtiradi, ajinlarni tekislaydi. Men qonda oksitotsin miqdorini oshirishni o'rganib olganimdan keyin atrofimda g'aroyib voqealar sodir bo'la boshladi. Ishxonadagi erkaklar menga xushomad qila boshlashdi. Oldin umuman e'tibor bermaganlar ham e'tibor qaratib, salomlashish, biroz suhbat qilish uchun yonimga tez-tez kira boshlashdi. Xuddiki, butun dunyo erkaklari birdan mening ayol ekanligimni sezib qolishgandek. Albatta, mening yuzlarimdan nur yog'ilayotgan, ko'zlarim sevib qolgan insonlarnikidek chaqnayotgan, kayfiyatim a'lo edi. Bularning barchasi betakror oksitotsinning mo'jizalari edi. Erkaklar ham

barcha jonzotlar kabi nurga intiladi. Jamiki jonzotlar quyosh nuriga intilgandek. Atrofdagilarning bunday munosabati oksitotsinga boy holatning natijasi edi! Oksitotsinga boy holat ayol aurasida mayinlik, nafosat, erkalik, minnatdorlik tuyg'ulari tebranishini beradiki, bu tebranishlar unga yaqin kelgan erkakda ongosti, darajasida erkaklik energiyasining oshishiga olib keladi va bu holat erkakni bunday holatdagi ayolga tortilishiga sabab bo'ladi. Bunday holat erkakda o'ziga ishonch, erkinlik, qahramonlik tuyg'ularini beradiki, erkak o'zini dunyodagi eng kuchli va har ishga qodir hisoblay boshlaydi. Bunday ayol qarshisida erkak o'zidagi eng yaxshi sifatlarni namoyish qilishni istaydi, ayolning barcha xohishlarini ro'yobga chiqarishga tayyor bo'ladi. Oksitotsinga boy ayol – magnit ayoldir. U magnit kabi erkaklarni o'ziga tortib, ulardagi eng yaxshi sifatlarni yuzaga chiqarib yuboradi. Mana, magnit ayolning eng asosiy siri nimada!

OXSITOTSIN INSON TANASIDA QANDAY VAZIFANI BAJARADI?

Oksitotsin – inson tanasida juda ko'p murakkab vazifalarni bajaruvchi gormondir. Oksitotsin qon orqali ayollik jinsiy a'zolariga tushadi va shu yerda o'z faoliyatini yuritadi. Oksitotsin ayolning hissiy-ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ayolga hayotsevarlik, quvnoqlik, mehnatsevarlik, minnatdorlik, faollik, energiyaga boylilik, baxt holatini taqdim etadiki, bu u bilan birga bo'lgan erkakni kuchli ruhlantiradi. Hozirgi



kunda ayollarimiz tanasi kam miqdorda oksitotsin ishlab chiqarmoqda. Erkaklar bilan bab-baravar ishlash natijasida ayolda erkaklik gormonlari: dofamin, adrenalini, testosteron ko'p ishlab chiqilmoqda. Demak, biz – ayollar tanamizda har doim ko'p miqdorda oksitotsin ishlab chiqilishini o'rganishimiz kerak. Chunki oksitotsin miqdorining kamayishi ayolda o'ziga nisbatan ongosti darajasida past bahoni uyg'otadi va natijada ayol bundan stressga tushadi. Oksitotsin ayolga ruhiy va jismoniy energiya beradi. Energiyaga to'lgan ayolning hayotga qiziqishi, mehnatga layoqati ortadi, kayfiyati ko'tariladi. O'ziga ishonmaslik tuyg'usi aynan oksitotsin miqdorining kamligiga bog'liq. Stressning ortishi natijasida organizm ko'proq kortizol ishlab chiqara boshlaydiki, bunday holatda ayol tanasi ko'proq yog'larni parchalash xususiyatini kamaytiradi. Bunday holatda organizm trevoga signalini yuboradi va ko'proq uglevodga ehtiyoj seziladi. Uglevodlarga boy mahsulotlar, ya'ni shirinliklar yeyish istagi kuchayadi va natijada semirish jarayoni boshlanadi. Ko'p ayollarning semirib ketishi aynan oksitotsin miqdorining kamligi bilan izohlanadi. Bunday murakkab holatdan chiqishning eng samarali usuli oksitotsin miqdorini oshiruvchi ishlar bilan shug'ullanishdir.

SEHRLI OKSITOTSINNING MEHNAT**FAOLIYATIGA TA'SIRI**

Ayolga husndan ko'ra ko'proq o'ziga bo'lgan ishonch muhimdir. O'ziga ishonchi bo'lmagan chiroyli ayol o'ziga ishonchi kuchli bo'lgan ayoldan ko'ra xunukroq ko'rinadi. O'zini hamma narsaga loyiq ko'rish hissi o'ziga bahoning asosi hisoblanadi. "Menga shu ham bo'laveradi", "Men bu narsalarga arzimayman", "Menga baribir" kabi fikrlar o'ziga ishonchning kamligini bildiradi. Biz baxtni tashqaridan emas, o'zimizdan izlashimiz kerak. Baxtli bo'lish mas'uliyatini o'zimizga olishimiz kerak. Biz o'zimizni qancha baxtli his qilsak, bu holat erkaklarni o'ziga magnit kabi torta boshlaydi. Chunki har bir erkak yonida baxtga limmo-lim to'lgan ayol bo'lishini xohlaydi. Baxtni his qilish uchun biz quyidagi amaliyotni o'tkazamiz. Berilgan joyga o'zingizga yoqadigan narsalarning ro'yxatini yozib chiqing. Bunda siz o'z hayotingizni, fikrlaringizni tahlil qilasiz. Sizga yoqadigan taomlar, musiqa, sayr, sayohat, kiyimlar, taqinchoqlar, dugonalar bilan uchrashuv, raqsga tushish va hokazo.

Men yoqtirgan narsalar: _____



Siz yoqtiradigan narsalar miqdori qancha chiqdi? 10 yoki 20 ta, yoki undan ham ko'proq? Bu ro'yxat sizdagi oksitotsin miqdorini belgilaydi. Sizning ayollik baxtingiz, hayotdan qoniqishlaringiz tanangizdagi oksitotsin miqdoriga bog'liq. Ushbu amaliyotni bajarish orqali siz o'zingizni o'rganish tomon birinchi qadamni tashladingiz. Biz ko'pincha ish, ro'zg'or tashvishlari bilan bo'lib, o'zimizni, qiziqishlarimizni unutamiz. Qachonki siz o'zingizga yoqqan yumush bilan shug'ullanar ekansiz, tanangizda oksitotsin ishlab chiqishi orta boradi. Siz bugundan o'zingizni o'rganishni boshlang. Sizga ko'proq nimalar yoqadi? Siz qachon ko'proq hayotdan qoniqish sezasiz? Siz bularni his qilishni boshlashingiz bilan, hech kimga bog'liq bo'lmagan holda ham baxtni his qila olishingizni anglaysiz. Hayotda baxtli daqiqalar juda ham ko'p, lekin biz aksariyat vaziyatlarda ularni ko'rmaymiz. Sizga raqs tushish yoqadimi – raqsga tushing, o'zingizga baxtni hadya eting. Sizga toza havoda sayr qilish yoqadimi – sayrga chiqing, soflik, sokinlikdan lazzatlaning.

Bugundan tashqaridan uzilib, o'zimizga qaytishni o'rganamiz. O'zimiz bilan o'zimiz ulanishimiz, o'zimiz bilan o'zimiz bog'lanishimiz. O'zimizni qabul qilishni o'rganish. Biz asosan baxtni, muammolarimiz yechimini tashqaridan izlaymiz. Ya'ni treninglarga, retritlarga qatnashamiz, marafonlarda ishtirok etamiz. Ruhshunosdan konsultatsiyalar olamiz. Biz o'ylaymizki, muammolarimizni shunday hal qila olamiz. Lekin bularning barchasi yechimni tashqaridan izlashdir.

Aslida hamma savollarga javob bizning o'zimizda. Aynan bizning o'zimizgina o'zimizga yordam bera oladigan yagona insondirmiz. Agar biz o'zimizni qabul qila olsak, o'zimizni hurmat qilsak, shundagina o'z "men"imiz bilan ulana olamiz. Siz qandaydir o'zgarishga kelishingiz uchun hozirgi hayotingizni tan olishingiz, sevishingiz, qabul qilishingiz kerak. Muammoning yechimini tashqaridan izlash - bu hozirgi hayotingizni tan ololmayapsiz, qabul qilolmayapsiz degani. Buni o'zimizdagi barcha sifatlarni, hayotimizda yuz bergan barcha vaziyatlarni qabul qilishdan boshlaymiz. Buning uchun har kuni 30 ta sifatni yozamiz. Masalan: men kech turaman. Ha, men kech turaman. Kech turishimni qabul qilaman. Yoki: men dangasaman. Ha, men dangasaman. Dangasa ekanligimni qabul qilaman. Yoki: Ha, tan olaman man hayotimdagi mana shu vaziyatni tuzata olmayapman.

Bu nima uchun kerak? Bu o'sha vaziyat bilan kurashni to'xtatishingiz uchun kerak. Qachonki siz biror vaziyatni tan olsangiz, uni o'zgartirish imkoniyati bo'ladi. Agar siz hayotingizda hozir ro'y berayotgan vaziyatni tan olmasangiz, uni o'zgartira olmasiz.



Shuning uchun har kuni 30 tadan punkt yozib chiqamiz. Tan olamiz barchasini va buni aqlga yozib ko'rsatamiz. Men buning shunaqaligini tan oldim, men bu vaziyat bilan kurashmoqchi emasman. Shunda ichingizda o'zingizga nisbatan hurmat shakllanadi. Tan olganimizda ichimizda ichki kurash to'xtaydi. Biz tan ololmaganimizda ichimizda kurash davom etaveradi. Nima qilsam, shu vaziyat o'zgaradi? Nega o'xshamayapti? Nega o'zgartira olmayapman? Ichingizda shunaqa savolda bo'lasiz-da. Savol berish darajasida bo'lyapsizmi, hayot ham sizga shunday savolli vaziyatlarni beraveradi. Siz ichingizda bularni tan olganingizda hayot sizga kurashadigan emas, yashab o'tadigan vaziyatlarni beradi. Shuning uchun tan olamiz. Tan olganingizda ichingizda ichki konflikt to'xtaydi. "Nima uchun mening hayotimda shunday vaziyatlar bo'laveradi?", "Nima uchun, nima uchun?" – degan savollar to'xtaydi. Ha, shunaqaman, deb tan olganingizda sizda ichki xotirjamlik oshadi. Tan olishning maqsadi – shu.

Endi siz bilan o'zingizga yoqmaydigan narsalaringizni aniqlashga kirishamiz. Kiyimlaringizni ko'zdan kechiramiz. Shkafingizdagi qaysi kiyimlar sizga yoqadi, qaysilarini yoqtirmaysiz? Qaysi kiyimni kiyganingizda o'zingizga nisbatan bahongiz ortadi? Mana shu nuqtayi nazar bo'yicha kiyimlaringizni qarab chiqing. Agar garderobingizda qora, kulrang kiyimlar ko'p bo'lsa, ularni tezda almashtirish kerak. Chunki kiyimlarning rangi ham inson ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Yorqin rangdagi kiyimlaringizni ko'paytirishingiz kerak. Hozir yoshingiz nechada ekanligidan qat'iy nazar

sizga yorqin rangdagi liboslar juda yarashadi va kayifiyatingizga bahor quvonchini qo'shadi. Kiyim sotib olayotganingizda ularning narxiga ham e'tibor qarating. Siz kiyimni qaysi bozordan sotib olasiz? Bozorda ulgurji tikiladigan kiyimlar bo'ladi. Masalan: xalat, shtampel ko'ylak kabilar. Shuni bilishingiz kerak: har bir mahsulot yaratilayotganda unga uni yaratayotganlarning fikri, o'ylari singadi. Bozori chaqqon bo'lgan arzon kiyimlarning tikuvchilariga juda ham oz haq to'lashadi. Tikilgan har bir kiyim uchun arzimagan pul olgan tikuvchining xayollarida nima bo'lishi mumkin? Moddiy yetishmovchilik, pulsizlik, qashshoqlik, tejamkorlik, qarzdorlik, olayotgan ish haqidan norozilik haqida o'ylaydimi? U o'ylagan fikrlarini tikayotgan kiyimiga singdiradi. Shunday kiyimni sotib olganda siz tikuvchining salbiy fikrlarini ham qo'shib sotib olasiz. Natijada bunday kiyimda hech qachon o'zingizni baxtli va shodon his qilmaysiz. Endi qimmatbaho libosning yaratilish jarayonini ko'rib chiqaylik. Bunday libosni baland maosh oladigan tikuvchi va dizaynerlar yaratishadi. Libosni tikayotganda unga havas bilan qaraydi, butun mehrini beradi va bu kiyimni o'ziga ishongan puli ko'p ayol kiyishiga ishonadi. Siz sotib olgan libosingizni yaratuvchilar tikish jarayonidayoq sizga yuqori baho berib ulgurishgan bo'ladi. Shuning uchun ham o'zingizga libos tanlayotganingizda bunga e'tibor bering. O'nta arzon kiyimning puliga bitta qimmatbaho va sifatli libos olgan ma'qul emasmi? Chunki biz libosni emas, uni yaratuvchilarning fikrini sotib olamiz. Hech e'tibor berganmisiz, bitta kiyimni



uzoq vaqt kiyganingizda uni kiygingiz kelmay qo'yadi. Yangi kiyim kiyganda esa energiyaga to'lganday his qilasiz o'zingizni. Haqiqatan ham, yangi kiyimda yangi energiya mavjud bo'ladi. Kiyim kiyilaversa, undagi energiya ham kamayib boradi. Kiyimlar uni kiygan odamning salbiy energiyalarini o'ziga olish xususiyatiga ega. Shuning uchun ham undagi energiya ketgandan so'ng kiygimiz kelmay qoladi.



Endi soch turmagingizga o'tamiz. Soch turmagingizni tez-tez almashtirib turish ham sizdagi o'zingizga bo'lgan ishonchni ko'paytiradi, demakki, sizni oksitotsin bilan boyitadi. Soch – ayol uchun antenna vazifasini o'taydi. Ayol kishi borliq energiyasini bosh qismidan oladi va yerga uzatadi. Bunda sochlar ham juda katta ahamiyatga ega. Soch yoyilganda ulardan energiya o'tishi osonroq bo'ladi. Lekin ko'chaga chiqqanda sochni yig'ib olgan yaxshiroq. Chunki energiya sochilib ketadi. Sochlar qancha uzun bo'lsa, sizdagi ayollik energiyasi ham shunchalik ortiq bo'ladi. Hamma xalqlarda onalarning mehribon suratiga ahamiyat bering: hammasida onalarning sochlari uzun tasvirlangan. Erkaklar ongosti darajasida beixtiyor uzun sochli ayollarga tortiladi. Uzun sochlar erkaklarga: “Mana haqiqiy ayol, haqiqiy erkak qani?” deb turadi. Kalta sochlar ayollarda erkaklik energiyasi ortib ketganidan dalolat beradi. Kalta sochni yuvish, quritish, tarash qulay. Shuning uchun ko'p biznes-ledilar, savdoda ishlaydigan ayollar sochlarini shunday kaltalatishadi. Sochi kalta ayollarga qaragan erkaklar ularda ayolni emas, ongosti darajasida erkakni ko'rishadi va ularga nisbatan raqib holatiga o'tib olishadi. Kalta sochli, shim kiygan ayol qanchalik go'zal bo'lmasin, uni erkaklar umuman ko'rishmaydi. “Ko'rinmas odam”ga aylanasiz. Uzun soch, uzun etakli ko'ylak, baland poshnali oyoq kiyimi – mana erkaklar nazaridagi haqiqiy ayol. Erkaklar bunday ayolga hurmat ko'rsatishadi, xushomad qilishadi, o'zlarining erkakliklarini ularga namoyish qilishni istashadi. Kalta soch, shim, krossovka – bu erkaklar olamiga tahdid,



erkaklikni da'vo qilayotgan ayol. Erkaklar bunday ayolga qo'rs muomala qilishadi, yuklarini ko'tarishmaydi, eshiklarni ochib berishmaydi. Mana biz o'ylagan oddiy libosning energetikasi qanday? Uzun sochlar sharsharaday har yonga tebranib, erkak e'tiborini tortadi. Baland poshnada, uzun etakli ko'ylaklarda shoshib yurib bo'lmaydi. Beixtiyor ohista, sollanib, nazokat bilan qadam tashlaysiz. Krossovka, shim juda qulay, unda tez-tez qadam tashlash mumkin. Lekin askarlarday qadam tashlashda hech qanday nafislik, nazokat yo'q-da!



Jingalak sochlar hamisha erkaklarni esdan og'dirgan. Erkaklar tabiatan ovchi. Ular ayollarga nisbatan ham o'zini ovchi deb hisoblashadi. Ular har qanday ayolga qaraganda ularda ayolni ko'rishadi. Ular agar boshliq bo'lsa, qo'lida xizmat qilayotgan ayol-xodimlar unga ongosti darajasida yoqishi kerak. Men ko'p yillar repetitorlik qilganman. Qabulimga farzandini o'qitish uchun olib kelgan ota-onalarni

har doim tabassum bilan ochiq chehrada kutib olaman. Agar otasi bilan kelgan bo'lsa, meni ko'rish bilan otalar farzandlarini menda o'qitish istagini aytishadi.

Men tushunaman: ongosti darajasida shu erkakka yoqdim.



E'tibor beryapsizmi: ayol bo'lish bizga qanchalik ko'p imkoniyatlarni beradi. Ongosti darajasida "Yoqimli ko'rinishga ega ayollar yaxshi bo'ladi" degan fikr mavjud. Shuning uchun ham savdo majmualarida, mehmonxonalarda, firmalarda - hamma joyda yoqimli ko'rinishga ega qizlar ishga olinadi. Men ozgina mavzudan chalg'idim.

Erkaklarning ovchiligi haqida gapirayotgandim. Chiroyli ayolni ko'rishi bilan erkakda uni "ovlash" istagi paydo bo'ladi. Buning uchun ayolning ko'nglini olish kerak. Erkak barcha "ovchilik" hunarlarini ishga soladi. Biz qanday qilib har kuni erkagimizga "yangi" ayol bo'la olamiz?

Qachonki o'zimizdan yangi ayolni yarata olsak. Bunga esa soch turmagimiz orqali erisha olamiz.

E'tibor berganmisiz, soch turmagimizning o'zgarishi bizga bir zumda yangicha qiyofa bag'ishlaydi. Hattoki, sochimizni boshqa tomonga tarashimiz bilan qiyofamiz o'zgaradi. Men ham tez-tez soch turmagimni o'zgartirib turaman. O'zgartirishim bilan turmush o'rtog'im xushomad qilishni boshlaydi. Chunki erkakning yonida yangi ayol paydo bo'ldi, ongosti darajasida erkakda bu ayolni zabt etish instinkti ishga tushib ketadi. Mana, soch turmagimiz erkakka qanday ta'sir o'tkazadi?



Soch turmagimizning o'zgarishi o'zimizning kayfiyatimizga ham ijobiy ta'sir etadi. O'zimizga nisbatan ishonch ortadi, bu esa qonda oksitotsin gormonining ortishiga olib keladi.

OKSITOTSIN MIQDORINI OSHIRUVCHI HOLATLAR

Siz bilan oksitotsin miqdorining oshishiga sabab bo'luvchi holatlar haqida batafsil suhbatlashamiz. Ayol tabiatan hissiyotli qilib yaratilgan. Ayolni zavqlantirish, ko'nglini ko'tarish unchalik qiyin emas. Hozir esa sizga oksitotsin miqdorini me'yorda ushlab turishingiz uchun yordam beradigan usullarni taqdim etamanki, ular

yordamida siz o'zingizni erkin, qulay, xotirjam his qilasiz.

Bu mashg'ulotlar sizga olam-olam zavq bag'ishlaydi.

1. Manikyur yoki pedikyur qildiring.
2. Yaqin dugonangiz bilan uchrashuv tashkil qiling.
3. Massajga qatnang.
4. Yaqin dugonangiz bilan birga taom tayyorlang va birga ovqatlaning.
5. Tabiat qo'yniga sayr qilganingizda meditatsiya qiling.
6. Iliq va tinchlantiruvchi vanna qabul qiling.
7. Karaokega borib kuylang.
8. Kechki taom paytida dasturxonga sham yoqing.
9. Yuzingizni o'zingiz massaj qiling.
10. Raqs to'garagiga qatnang.
11. Kuniga kamida 1 soat tabiat qo'ynida sayr qiling. Tabiatni tomosha qilib, tinchlaning.
12. Xona gullarini parvarish qiling.
13. O'zingizga yoqqan kitobni o'qing.
14. Ajoyib taom va pishiriqlar reseptini yig'ing.
15. Yaqinlaringiz uchun eng lazzatli taomni mehr bilan tayyorlang.
16. O'zingizga xushbo'y duxi yoki efir moylari sotib oling.
17. Musiqa qo'ying va istagancha raqsga tushing.
18. Muzey yoki ko'rgazma zaliga boring.
19. O'zingizga so'nggi urfdagi ichki kiyimlar sotib oling.
20. Yaqin insoningiz bilan yoqtirgan filmingizni tomosha qiling.
21. Sabrsizlik bilan kutiladigan bayramlarni tez-tez uyushtirib turing.



22. Qush yoki baliqlar parvarish qiling va ularni o'zingiz ovqatlantiring.

23. Yangi kiyim sotib olish uchun bozor yoki do'kon aylaning.

24. Kiyimlaringizga mos taqinchoqlar sotib oling.

25. Go'zallik saloniga boring.

26. Bog' yoki parkda fotosessiya qiling. Suratlarinigizni do'stlaringizga jo'nating.

27. Yaqin insoningiz uchun sharf to'qing.

28. Yaqin insonlaringiz uchun kecha va syurprizlar tashkil eting.

29. Niqoblar taqiladigan karnaval uyushtiring va o'zingizga sirli niqob sotib oling.

30. Tanishlaringizga tug'ilgan kuni bilan betakror tabriknoma yozing.

31. Sochingizni yangi rangga bo'yang.

32. Modalar jurnalini tomosha qiling.

33. O'z anglashlaringiz va fikrlaringizni yozib borish uchun kundalik tuting.

34. Teatr yoki konsertga boring.

35. Chomilishga basseyngga boring.

36. Har kuni meditatsiya qilishga odatlaning.

Sanalganlarni tez-tez bajarib turishga odatlaning. Bular sizda oksitotsin miqdorining oshishiga yordam beradi. O'zingizni tez-tez xursand qilib turing. Sizga quvonch va zavq bag'ishlaydigan mashg'ulotlarni bajarishni unutmang. **Unutmang: o'zingizni baxtli his qilishingizga sabab bo'ladigan barcha mashg'ulotlar oksitotsin manbalari hisoblanadi.**

Mashhur hind kinosi "Munnaboy" filmidagi "sehrli quchoq" yodingizdami? Sevimli insoningiz bilan quchoqlashish ham oksitotsin miqdorini ko'paytiradi. Chunki biz tug'ilganimizdayoq onamizning issiq quchog'ini his qilganmiz va o'zimizni xotirjam sezganmiz. Chaqaloqligimizda erkalash, o'pish, yuzlarimizni silash, oyoq va badanlarimizni yengil uqalash bizga qanchalik yoqqan bo'lsa, ulg'ayganimizda ham bu holat bizga shunchalik yoqadi.

Oksitotsin miqdorining keskin ortishiga sabab bo'luvchi mashg'ulot - sevimli insoningiz bilan jinsiy yaqinlikdir. Jinsiy yaqinlik paytida ayoldagi orgazm holati ayol tanasining eng ko'p miqdorda oksitotsin ishlab chiqishiga olib keladi. Orgazm - bu jinsiy yaqinlik paytidagi lazzatlanishning yuqori bosqichi hisoblanadi. Orgazm haqida batafsil ma'lumotga ega bo'lishni istasangiz, mening "Ayol orgazmi haqida barcha haqiqatlar" kitobimni o'qib chiqing. Chunki juda ko'p o'zbek ayollari jinsiy yaqinlik paytida orgazmni deyarli his qilishmaydi va uni qanday paydo qilish haqida umuman hech qanday ma'lumotga ega emas.

Mana, go'zallarim, endi sizda "oksitotsin ro'yxati" mavjud. Qachonki o'zingizda charchoq va stressni his qilsangiz, ro'yxatdagi mashg'ulotlardan birini bajarishga kirishing.



OKSITOTSINNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

Keling, oksitotsinning ayol tanasidagi eng muhim hayotiy vazifasini eslaymiz. Oksitotsin bachadon muskullarini qisqartirish, faollashtirish vazifasini bajaradi. Tug'ruqdan oldin sizga tug'ruqni tezlashtirish uchun oksitotsin ukolini qilishgani yodingizga tushdimi? Shaxsan menda oksitotsin tug'ruqda juda samarali natija bergan. To'rtala farzandimda ham oksitotsinning mo'jizaviy vazifasidan foydalanganman.

ENG MUHIM HOLAT: Tanamizda gormonlarning ishlab chiqilishi va gormonlar paydo qiladigan hissiyotlar ikki tomonlama ishlaydi.

GORMON ➡➡➡ **VAZIFA**

VAZIFA ➡➡➡ **GORMON**

ENDOFRIN ➡➡➡ **BAXT HISSI**

BAXT HISSI ➡➡➡ **ENDOFRIN**

Ya'ni: endofrin gormoni ishlab chiqilganda insonda baxt hissi paydo bo'ladi. Aksincha, baxt hissi paydo bo'lganda endofrin ishlab chiqish boshlanadi.

Oksitotsin gormonida ham xuddi shu holat ishlaydi: oksitotsin ishlab chiqilganda bachadon qisqaradi, bachadon qisqarganda oksitotsin ishlab chiqiladi.

OKSITOTSIN ➡➡➡ **BACHADON QISQARISHI**

BACHADON QISQARISHI ➡➡➡ **OKSITOTSIN**

Demak, go'zallarim, oksitotsin ishlab chiqilishini har doim ta'minlashning eng oson usuli – bu bachadon mushaklarini sun'iy ravishda qisqartirishdir. Sevgi va ayollik gormoni miqdorini shunday oson ko'paytirish mumkin. Eng qizig'i, bu usul juda qadimiy bo'lib, ajdodlarimiz undan qadimdan foydalanishgan. Sharqda qadimdan qizaloqlar bolaligidan ayollik



jozibasini jismoniy darajada kuchaytirish maqsadida maxsus mashqlar qilishga o'rgatilgan. Sharqda qin muskullarining kuchi yuz go'zalligidan ham ko'proq ahamiyatga ega bo'lgan. Masalan, Xitoy imperatorlari va sulton haramlariga qizlar maxsus imtihon orqali qabul qilingan. Qizning lonosiga ipli nefritdan yasalgan tuxum joylashtirilgan. Nefrit tuxumni uzoq muddat ushlab turolgan qiz haramga qabul qilingan. Va yana haramdagi qizlar boshida ko'za yoki yonib turgan sham turgan holda qimirlamasdan sultonni jinsiy yaqinlik paytida ekstaz holatiga olib chiqishi kerak bo'lgan. Bunday natijaga esa qin muskullari juda kuchli bo'lgan qizlarga erishgan. Bunday qizlar bolaligidan qin muskullari uchun maxsus mashqlarni bajarishgan.

Bu mashqlarni Yaponiyada geysalar ham muntazam qilishgan. Qadimda onalar qizlariga shu mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatishgan. Kuchli muskullar tug'ishga yordam bergan, eng muhimi, erkak va ayolga jinsiy aloqa paytida takrorlanmas lazzat baxsh etgan. Shu bilan birga bunday muskullarga ega ayollar o'zlari xohlamagan erkaklarni yaqinlik qilishiga yo'l qo'ymagan, ya'ni qinni qattiq siqqan holatda uzoq muddat ushlab tura olishgan. Bu mashqlar faqat saroy haramlarida saqlanib qolgan, oddiy ayollar ulardan bexabar bo'lishgan. Bir olim o'spirinligida shunday mashqlar bilan shug'ullanuvchi ayol bilan tasodifan jinsiy yaqinlik qiladi va bundan kuchli lazzatlanadi. Umri davomida hech qachon bunday ayolni uchrata olmaydi. Bu mashqlarning sog'likka ham juda katta foydasi bor. Qirqdan oshgan ayollar shu mashqni qilishni

boshlagandan keyin ularda yosharish jarayoni ishga tushadi. Sochlari qayta qorayadi, mustahkamlanadi, yuzidagi ajinlar tekislanadi.

Bu mashqlarning yoshartirish xususiyatini olimlar tekshirishgan. Bunda qin muskullarining harakati ayol organizmida oksitotsin miqdorini oshiradi. Barcha inson a'zolari sog'ayish, tiklanishni boshlaydi. Siz oksitotsinning ayol organizmidagi vazifalari haqida ko'p narsalarni bilasiz. Mashqlar uni yaratgan olim nomi bilan Kegel mashqlari deb ataladi. Mashqlarni kun davomida ikki marta: ertalab va kechqurun 5 minutdan bajarasiz. Sog'lig'ingiz va ayollik energiyangizni ko'tarish uchun har kuni 10 minut vaqt ajratishingizning o'zi kifoya.

Mashqni bajarish texnikasi:

Kirish yo'li mushaklarini siqib-bo'shatish mashqning asosini tashkil etadi. Siydik chiqish payti siydikni ushlab qolsangiz, o'sha mushaklarni his etasiz.

Bu mashqni o'tirib yoki yotgan holda ham bajarish mumkin. Istaangiz, yoqimli musiqa eshitgan holda bajaring. Nafas olganda qin mushaklarini siqib ushlab turib ichingizda sanaysiz, nafas chiqarganda bo'shshasiz. Boshida siz 1 sekundgacha mushaklarni siqib tura olasiz. Sekin-sekin 10 sekundgacha yetasiz. Tez tempda 10 marta, sekin tempda 10 marta – jami 100 marta bajarasiz. Mashqni bajarishni 10 minutdan oshirmang. Keyinchalik 300 martagacha chiqarasiz.

Diqqat! Homilador ayollarga ushbu mashg'ulotni amalga oshirish homila tushish yoki muddatidan oldin tug'ish xavfi mavjudligi uchun man etiladi.



Go'zallarim, ayolning yoshi pasportdagi yoshi bilan o'lchanmaydi. Har qanday yoshda ham jozibador va yoqimli ko'rinish mumkin.

Kegel mashqlari sizni nafaqat klimaks jarayonining yengil o'tkazishingizga yordam beradi, balki sizdagi yoshlik va jinsiy qobiliyatingizni uzoq vaqt saqlab qolishingiz sababchisidir.

Bunda qanday jarayon ishga tushadi?

Kegel mashqlarini bajarish jarayonida bachadonda qon ayla-nishi yaxshilanadiki, bu esa bachadon mikroflorasining me'yoriy holatda bo'lishini ta'minlaydi, gormon almashinuvini kuchaytiradi. Va, albatta, oksitotsin ishlab chiqishini oshiradi. Yana bir qiziq ma'lumot: olimlarning aniqlashicha, intim muskullarning harakatlanishi erkaklarning qiziqishini kuchaytiruvchi maxsus feromon ishlab chiqarar ekan. Siz Kegel mashqlarini bajarayotganingizda beixtiyor qarama-qarshi jins vakillari sizga tomon tortilar ekan. Mana, qizlarimiz o'zlariga yoqqan insonni qanday jalb qilishni bilib olishdi. Mashqni bajargan holda erkaklar bilan suhbatlashsangiz, ular ongosti darajasida sizga talpinayotganini sezmay ham qoladi.

Mashqlarni bajarish oddiy bo'lmasligi kerak. Siz ularga hissiyotlaringiz va boy tasavvuringizni qo'shsangiz, natija ikki barobar oshadi. Tinchlantiruvchi musiqa ohangida bajarishga harakat qiling. Mashqni bajarayotganingizda yengil jinsiy lazzatlanishni his qilsangiz, demak, to'g'ri bajarayotgan bo'lasiz. Bachadoningizda yoqimli qizish sezgisi uyg'onadi. Ko'zlaringizni yumgan holda bajaring. Tasavvur qiling: siz dunyodagi eng jozibali ayolsiz.



O'zingizni sevgi ma'budasi Venera timsolida tasavvur qiling. Siz yoqimli, sevimli, magnit ayolsiz. Siz ayollikning eng yetuk timsolisiz. Siz borliqdan betakror ayollik energiyasini qabul qilib olyapsiz. Qin mushaklari qisqarganda Yer markazidan pushti rangli energiyani qabul qilib, bachadonga kirityapsiz.

Bachadonni tozalab, to'yintirib, qin mushaklarini bo'shashtiryapsiz. Mashqni o'zingizda charchoq his qilguncha kamida 100 marta bajaring.

Ushbu mashq nega aynan o'rta yoshdagi va keksa ayollar uchun muhim? Chunki qin mushaklarining kuchsizlanishi bachadon hayotiy energiyasining qindan chiqib ketishiga sabab bo'ladi. **Eslab qoling: kuchsiz qin mushaklari orqali ayollik energiyasi tashqariga oqib ketadi. Shuning uchun ham ayollar yillar o'tgan sari o'z energiyalaridan ajralib, ularda qarish, doimiy charchoq, hayotdan zerikish alomatlari paydo bo'ladi.**

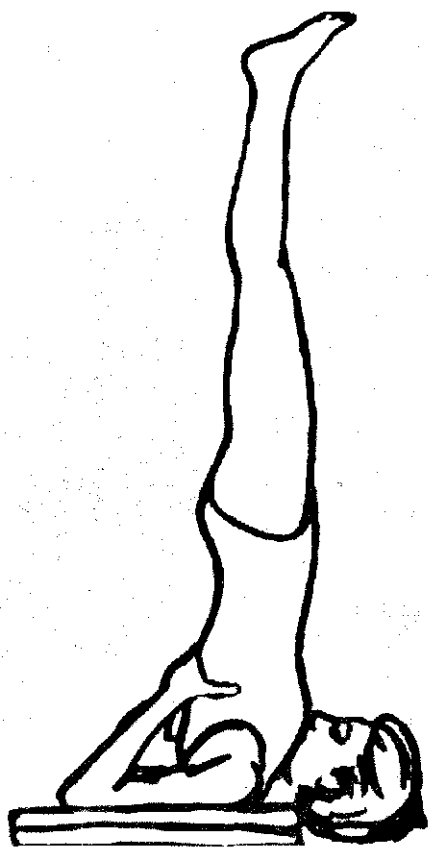
Kegel mashqlari orqali o'zingizga yoshlik va joziba sovg'a qiling. Bu mashqlar sizdagi jinsiy ehtirosni, jinsiy energiyani ham kuchaytirishi bilan betakroridir. Ular bachadoningizni quvvatlantirib, sizdagi jinsiy

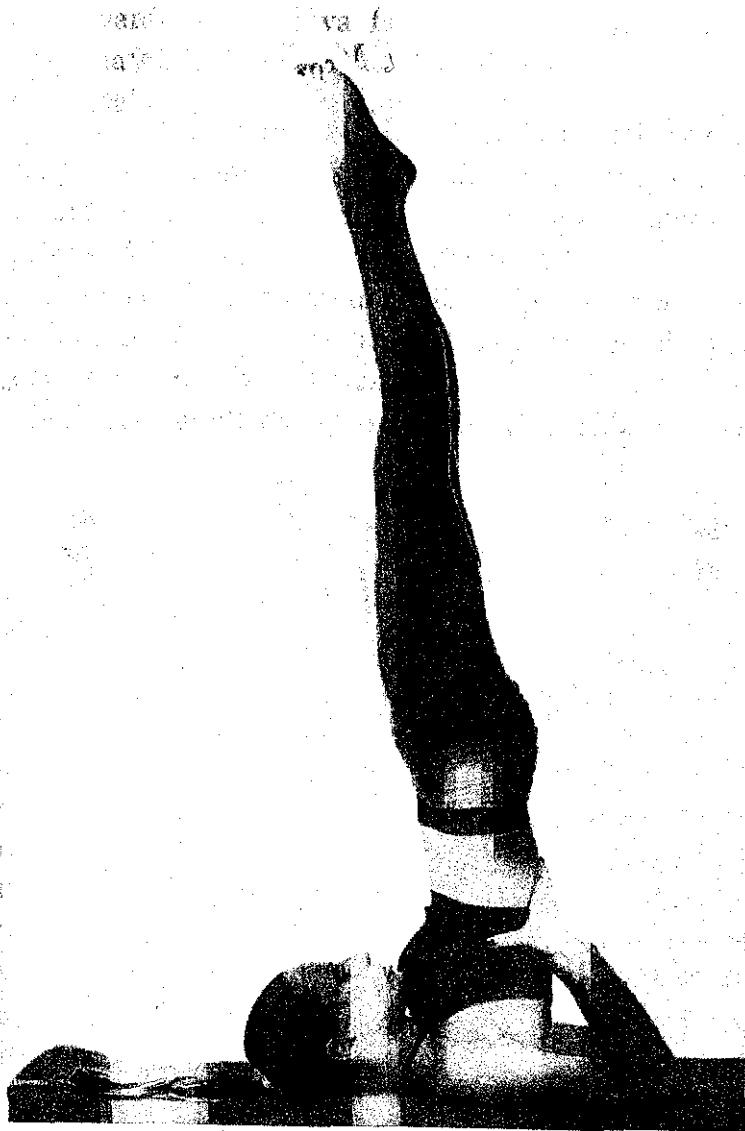


energiyani uyg'otadi va faollashtiradi. Ko'zlaringizda o'zgacha uchqun paydo bo'ladi, yuz ifodangiz sezilarli darajada o'zgaradi. Atrofingizdagilar bu o'zgarishga faol munosabat bildirishadi. Ya'niki erkaklar beixtiyor ongosti darajasida sizga tomon tortila boshlaydi. Siz mashqlarni doimiy ravishda qilib borsangiz, jinsiy energiya bachadoningizda mustahkam joylashadi va ildiz otadi. Muhimi, mashqlarni qoldirmaslik. Mashq bajarishni kundalik odatiy yumushlaringizga aylantiring.

BERYOZKA MASHQI

U Beryozka mashqi kichik taz a'zolarida qonning turg'unligini yo'qotadi. U yuzda ajinlarning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Bu mashqni yoshlikni qaytaruvchi sehrlil mashq deb atash mumkin. Mashq haftada bir marta qilinadi. Bu mashq go'zallikni tiklovchi maktablarda bajariladi. Mashqni 1 - 3 minutdan boshlaysiz, 10 - 15 minutgacha kerakli holatda turish kerak. Bunda asosiy e'tibor faqat bachadonga qaratiladi.





III BOB. AYOLLIK ENERGIYASINI UYG'OTUVCHI VA MUSTAHKAMLOVCHI MASHQLAR

BACHADON BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

Bachadonimiz ayolligimizning yuragi hisoblanadi. Biz o'zimizning ayolligimiz haqida qanday fikrda bo'lsak, bu fikrlarning hammasi bachadonimiz xotirasida saqlanadi. Bachadon xotiraga ega. Bizning barcha fikrlarimizni erkaklar erkaklik a'zosi yordamida o'qiydi. Biz haqimizdagi barcha axborotga erkak kishi bachadonimiz orqali xabardor bo'ladi. Men semizman, deb o'ylasangiz, shu fikr bachadoningizga yoziladi va uni erkak o'qiydi. Men xunukman, endi qaridim, hech narsaga yaramayman, deb o'ylasangiz, xuddi shu fikrlarni bachadoningizdan erkak kishi o'qiydi. Siz o'zingiz haqingizda nazokat, mehr, sevgini joylashtirgan bo'lsangiz, eringiz, uning ota-onasi, yaqinlari haqida qanday fikrlarni, hissiyotlarni joylashtirgan bo'lsangiz, ularning barchasini eringiz o'qib, biladi. Siz barcha fikrlaringizni aytishingiz shart emas. Ilohiy raqs (jinsiy aloqa) paytida hamma axborotni bachadoningiz orqali olib, siz haqingizda xulosa chiqarib oladi. Sizning narxingiz qancha? O'zingizga bo'lgan bahongiz qay darajada? Shularning hammasiga ega bo'lib, shunga qarab u ham sizni baholaydi. Erkaklarning jinsiy a'zosi siz haqingizdagi barcha ma'lumotlarni bachadoningizdan



oladigan qilib yaratilgan. Shuning uchun erkaklar ayolidan soʻrab ham oʻtirmasdan unga kerakli narsalarni olib beraveradi.

Bachadon ayollik energiyasini oʻzida yigʻadigan, kuchaytiradigan, aylantiradigan aʼzo hamdir. Agar ayol erkagidan xafa boʻlsa, norozi boʻlsa, avvalo, buni ayol jinsiy aʼzolari kasallanish orqali koʻrsatib beradi. Sistit, bachadon miyomasi, bachadon saratoni kabi kasalliklarning asil sababi erkaklardan koʻngil qolishi, erkaklarga nafrat, oʻzining ayolligini tan ololmaslik kabilardir. **Eslab qoling: ayol jinsiy aʼzolarining holati uning oʻziga va erkaklarga boʻlgan munosabatini koʻrsatib beradi.** Agar hozirda sizni shunday kasalliklar qiynayotgan boʻlsa, demak, siz oʻz ayolligingiz va erkaklar haqidagi fikrlaringizni koʻrib chiqishingiz shart. Siz mening “Kasalliklar psixomatikasi” nomli kitobimni oʻqib koʻring va oʻz kasalliklaringiz bilan qanday ishlashni oʻrganib olasiz. Demak, azizlarim, aynan jinsiy aʼzolarimizga boʻlgan munosabatimizni bugundan boshlab oʻzgartiramiz. Hozirdan boshlab oʻz tanangiz bilan suhbatlashishni, tanangizni sevisishni oʻrganing. Tanamizda 3 trillionga yaqin hujayralar mavjud. Bu hujayralar har doim bizning firklarimizga muvofiq ishlashadi. Biz hayotimiz davomida oʻzimizning tanamizni deyarli unutib qoʻyamiz. Faqat biror yerimiz ogʻrigandagina tanamizni eslaymiz. Oʻzimizning xayollarimiz, fikrlarimiz bilan band boʻlamiz. Hattoki, taom yeyayotganimizda ham xayolimiz mutlaqo boshqa joyda boʻladi. Tana aʼzolarimiz bizning munosabatimizni juda yaxshi tushunadi, his qiladi. Keling, buni hoziroq

sinab ko'ramiz. O'ng qo'lingizdagi o'rta barmog'ingizga e'tibor qarating. Butun diqqatingizni jamlab, unga qarang. Xayolingiz boshqa narsaga chalg'imasin. Nimani his qildingiz? O'rta barmog'ingizda qizish, jimirlashni sezdingizmi? Bu – barmog'ingizning sizning e'tiboringizga javob reaksiyasi. Kasal a'zolar bilan ham xuddi shunday ishlash mumkin: ularga xayolan yuzlanasiz, butun diqqat-e'tiborni unda jamlaysiz va unga sevgi jo'natasiz. Qarabsizki, tez kunda kasallik ortga chekina boshlaydi.

Go'zallarim, biz ayollik jinsiy a'zolarimiz bilan bugundan suhbatlashishni boshlaymiz.

- 1) *Bachadon bilan suhbat;*
- 2) *Bachadonda ayollik energiyasini uyg'otish;*
- 3) *Bachadonda ayollik energiyasini aylantirish;*
- 4) *Bachadon orqali sovg'alarni tortib olish;*
- 5) *Bachadon orqali gapirish.*

2. QIN BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR:

- 1) *Qin bilan suhbat;*
- 2) *Qinga gul joylashtirish;*
- 3) *Qin orqali erkaklarga ochilish va yopilish.*

BACHADON BILAN SUHBAT

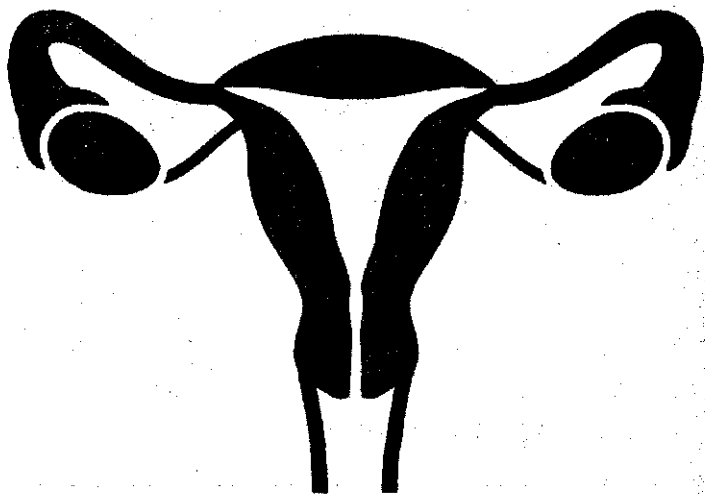
Siz ayollik energiyamizning markazi bachadonimiz ekanligini bilib oldingiz. Hozir siz bilan birgalikda bachadonimiz bilan suhbatlashamiz. Bizning markazimiz qanday ahvolda? Shuni aniqlab olamiz.

Ko'zlaringizni yuming. Qulayroq joylashib oling. Qo'llaringiz, oyoqlaringiz ochiq bo'lsin. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. Yana bir marta chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. O'zingizni bo'sh qo'ying.

Butun diqqat-e'tiboringizni bachadoningizga qarating. Aynan hozirda sizning bachadoningiz qay holatda? U sizdan xafami yoki xursand? Uni xayolan qiz timsolida tasavvur qiling. Yoki ayol timsolida. Bachadoningiz qanday ayol timsolida? Yosh, go'zal, quvnoqmi? Yoki kasal, xafa, charchaganmi? Yoki keksa, erinchoqmi? Siz bachadoningizga hozir qanday ta'rif berasiz? O'zingiz bilan samimiy bo'ling. Qanday ko'rinsa, boricha tasavvur qiling. Yig'lagingiz kelsa, yig'lang. Bu ayolni erkalang, boshini silang, bag'ringizga bosing. Ayting: Meni kechir. Men shu paytgacha sen haqingda umuman o'ylamagan edim. Seni unutgan edim. Sening mavjudligingni unutgandim. Sendan uzoqlashib ketgandim. Men endi sen bilanman. Endi har doim sen bilan birga bo'laman. Men bildim, men angladim: sensiz men hech kimman. Mening ilohiy sehrim, ilohiy kuchim – hammasi sen tufayli mavjud. Men endi sendan ajralmayman. Har doim sening kuchingga tayanaman.

Seni mehrim, sevgim bilan to'yintiraman.

Qalbingizdagi sevgingizni quyosh kabi tasavvur qiling. Sevgi nurlarini bachadoningizga yo'naltiring. Bachadon sohasida qizish, jimirlash sezgilari paydo bo'lguncha davom eting. Yengillik, quvonchni his eting. Mana shu tuyg'ularni jamlagan holda chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va chiqaring. Ko'zlaringizni ochishingiz mumkin.



UYGA VAZIFA:

Bachadonimizning rasmini chizamiz. Uning ichidagi alam va tashvishlarni qora dog' sifatida chizamiz. Bu dog'larni o'chirg'ich bilan o'chirib chiqamiz. O'zingizga bergan salbiy baholaringizni ham rasm chizayotganda alohida qora dog'lar sifatida tasavvur qiling. Keyin his qilgan holda sekinlik bilan ularni o'chirg'ichda o'chiring.



Bu fikrlar o'chib ketayotganini, yo'q bo'lib ketayotganini tasavvur qiling. Musiqa bilan bajarilsa, yaxshi natija beradi. Ushbu amaliyotdan keyin bachadoningizning ichini gullar bilan, yaxshi fikr va hissiyotlar bilan bezang. Bachadongizga yozmoqchi bo'lgan fikrlaringizni bitta oq qog'ozga yozib chiqing.



Bachadonga maktub:

BACHADONDA AYOLLIK ENERGIYASINI**UYG'OTISH AMALIYOTI**

Qulayroq joylashib oling, ko'zlaringiz yumuq bo'lsin. Qo'l va oyoqlaringiz ochiq, ya'ni chalishmagan holda bo'lsin. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Yana bir marta chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Butun diqqat-e'tiboringizni bachadoningizga qarating. Bachadoningiz - sizning ayollik energiyangiz, quvvatingiz mavjud bo'lgan muqaddas makoningizdir. Ong ostingizga murojaat qiling: Mening ongosti borlig'im, menga bachadonimdagi hozirgi holatni bog' ko'rinishida tasvirlab ber. Endi tasavvurlaringizni ishga soling. Diqqat bilan kuzating: sizning ayollik bog'ingizda qanday daraxtlar o'smoqda? Gullar ochilganmi? Qushlar sayramoqdami? Qushlarning ovozigina, gullarning iforiga e'tiboringizni qarating. Bog'dagi hamma narsa o'zaro uyg'unlikdami? Agar sizga nimadir yoqmasa, uni xayolan o'zingizga yoqqan narsaga almashtiring. Bog'dagi tartibsizlikni to'g'rilang, go'zallik va uyg'unlik, sokinlik, nafosatni yarating. Ko'z yoshlar, alamlar, g'azablardan shikastlangan gullarga qayta hayot ato eting. Tartibga solib bo'lgan bo'lsangiz, endi qalbingizda yengillik, erkinlik, quvonch hislarini uyg'oting. Bog'ingiz osmoniga qarang: musaffo, quyosh charaqlagan, qushlar erkin uchib yuribdi. Bu sizning ayollik makoningiz, go'zal, betakror, ajoyib. Bog'ga yuqoridan turib qarang: qayerdadir bog'ni suv



bilan ta'minlaydigan manba bo'lishi kerak. Buloqmi, ariqmi, kanalmi, daryomi? Uni topoldingizmi? U qay darajada: kichikmi yoki katta? Agar suvni topa olmasangiz, daraxtlardan so'rang, ular sizga yerosti suv manbasini ko'rsatib berishadi. Agar buloq kichik bo'lsa ham, xafa bo'lmang, muhimi, uning borligi. Agar u kichkina ariqcha shaklida bo'lsa, uni kengaytirishga harakat qiling. Suv – ayollik energiyasining manbasi. Aynan ayollik energiyasi suv ko'rinishida mavjud bo'ladi. Kengaytirishda davom eting. Sharshara kabi mavjlanuvchi ko'lni tasavvur qiling. Ko'lga tushing. Shu kungacha sizda mavjud bo'lgan o'zingizga ishonchsizlik, ayollikdan g'azab, erkaklarga nafrat kabi salbiy fikrlaringizni yuvib ketsin. Ko'lga qo'lingizni tiqing. Ko'l tubida sizning tovlanib turuvchi marvaridingiz yashiringan. Bu marvarid shu qadar yaltiroq, ko'zni qamashtiruvchiki, u sizning ayollik magnitingiz. Shu magnit orqali o'zingizga yoqqan erkaklarni tortishingiz mumkin. Marvaridni bachadoningizning markaziga joylashtiring. Yuqoridan – astraldan aylana shaklida nur tushiring. Bu nur sizning bog'ingizni energiya bilan ta'minlasin. Hissiyotlaringizga e'tibor bering. Yengillik, xotirjamlik, sevgi, quvonch hislari oqimida qolganingizni his eting. Shu hissiyotlarni esda saqlagan holda chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Ko'zlaringizni ochishingiz mumkin.

BACHADONDA AYOLLIK ENERGIYASINI AYLANTIRISH AMALIYOTI

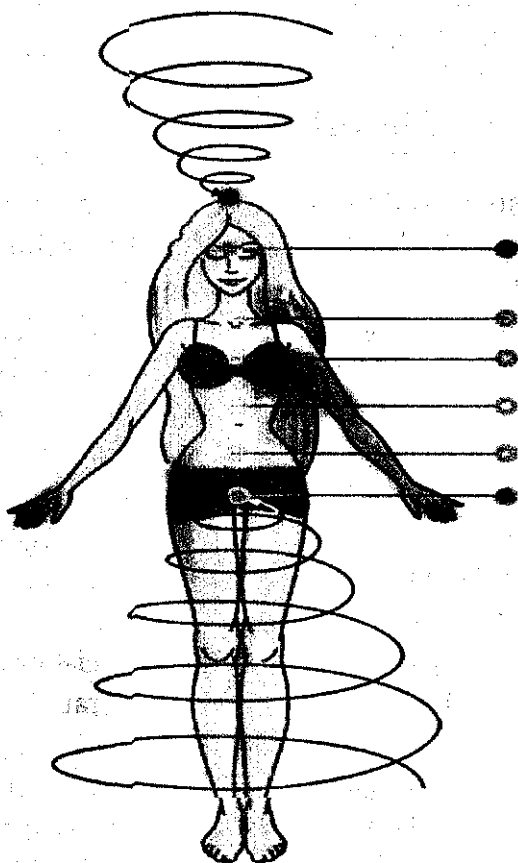
Qulayroq joylashib oling, ko'zlaringiz yumuq bo'lsin. Qo'l va oyoqlaringiz ochiq, ya'ni chalishmagan holda bo'lsin. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Yana bir marta chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Meditatsiya paytida sochlaringizning yoyiq holda bo'lgani yaxshi. Chunki sochlarimiz biz uchun antenna rolini bajaradi. Xayolan o'zingizga yoqqan eng go'zal manzaraga chiqing. Bepoyon dengiz qirg'og'iga yoki baland tog'lar etagiga go'zal tabiat qo'yniga chiqing. Tik holda turing. Har ikkala qo'lingizni yuqoriga ko'taring. Tasavvur qiling: yerdan oyoqlaringiz orqali kuchli energiya oqimi yuqoriga ko'tarilmoqda. Osmondan esa koinotning nur shaklidagi energiya oqimi qo'llaringizni aylanib, boshingizdagi liqildog'ingiz orqali tanangizga kirmoqda. Yer va koinot energiyasini bachadoningizda birlashtiring. Har ikki energiya yagona oqimga aylansin va bachadonda aylanishni boshlasin. Spiral shaklida aylanib yuqoriga ko'tarilsin va koinotdagi barcha ayollar energiyasi bilan bog'lansin. Sizdan oldin yashagan, hozirda yashayotgan va kelajakda yashaydigan barcha ayollar energiyasi bilan birlashganingizni his qiling. Siz energiya oqimi yana va yana kuchayyotganini, butun tanangizni, har bir hujayrangizni qamrab olayotganini tasavvur qiling. Bachadon sohangizda kuchli energiyani, qizish, jimirlash kabi hissiyotlarni tuyishingiz mumkin.



Kuchli energiya oqimidan rohatlaning. Energiya oqimini yanada kuchli aylantiring. O'zingizga yoqqancha shu oqimda qoling. Ovoz chiqarib quyidagi so'zlarni ayting: "Men ayollik energiyasini o'z bachadonida aylantira oladigan ayolman. Men mana shu aylanayotgan energiyadan o'zim uchun, orzularim uchun, yaqinlarim uchun, farzandlarim uchun kuch oladigan va bu energiyani borliqqa sevgi va quvonch shaklida qaytaradigan ayolman". Endi o'z energiyangizni boshqa ayollar energiyasidan uzing, boshqa energiyalarga minnatdorchilik bildiring. O'z energiyangiz oqimini qaytarib, bachadoningiz markazida qoldiring.

Qo'llaringiz orqali bachadoningizni xayolan yoping. Shu hissiyotlarni esda saqlagan holda chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Ko'zlaringizni ochishingiz mumkin.

Bu amaliyotni istagan joyda, istagan paytda bajarishingiz mumkin. Hech qachon amaliyot bajarish uchun maxsus joy va vaqtni tanlamang. Qachon bo'sh bo'lsangiz, ko'zlaringizni yuming-da, amaliyotni bajaravering.



BACHADON ORQALI GAPIRISH

Siz biror marta bachadon orqali gapirib ko'rganmisiz? Sizga bu, balki, aqlsizlikday tuyular, lekin bu bor narsa. Siz ham bir marta sinab ko'rsangiz, yoqtirib qolasiz. Chunki bachadon orqali gapirganingizda bu so'zlar erkaklarni aqldan ozdiradi. So'zlaringiz shu qadar



ehtirosli bo'lib qoladiki, erkaklar ongosti darajasida buni his qilishadi va atrofingizdan ketmay qolishadi.

QIN BILAN SUHBAT

Sizning ayollik kuchingiz qin va qindagi G nuqtasidir. Qiningiz devorlari gul yaproqlarini eslatadi. Lolaqizg'aldoq rasmiga diqqat bilan qarang. U sizning jinsiy a'zongizga qanchalik o'xshaydi? Sizda ham lolaqizg'aldoq gulbarglari kabi to'rtta tomon bor. Endi ko'zlaringizni yuming. Ichki nazar bilan jinsiy a'zongizga boqing. Uning to'rt tomonini lolaqizg'aldoq gulbargi kabi tasavvur qiling. Sizning gulbarglaringiz qaysi rangda? Yoki ular rangsizmi? Oq rang begunohlikni anglatadi, pushti rang – g'amxo'rlik qilishga muhtojlikni bildiradi, qizil rang – ehtirosga tayyorlik, ko'k va binafsharang qattiq aqliy mehnatga ishora qiladi. Siz hozirgi holatingizni gulbarglar rangidan bilib olishingiz mumkin. Qo'lingizga atirgulni oling va uni xayolan jinsiy a'zongizga tekkizing. Har bir gulbargini o'zingiznikiga qo'ying. Endi sizning jinsiy a'zongiz gulga aylandi. Xushbo'y, chiroyli, nozik gul ko'rinishiga keldi.



QIN ORQALI SOVG'ALARNI TORTIB OLISH

Siz oldingi amaliyotimizda qiningizga gul joylashtirgan edingiz. Eslab qoling: endi sizning qiningiz o'rnida atirgul bor. Bu gul qanday qudratga ega? U orqali qanday qilib ayollik energiyasidan foydalanish mumkin? Gulingiz qanday vazifalarni bajara oladi? Shu kabi savollaringizga javob beraman.

Gulingizni istagan paytda ochishingiz, istagan paytda yopib olishingiz mumkin. Gulni o'zingizga yoqqan narsalarni tortib olish uchun ochasiz. Bu qanday ishlaydi? Ko'zlaringizni yuming va butun diqqat-e'tiboringizni gulingizga qarating. Nafas olganingizda gulingiz ochilganini tasavvur qilasiz. Nafas chiqarganingizda esa gulingiz kattalashib, sizga yoqqan narsa tomon cho'ziladi, nafasni ushlab turgan paytingizda shu narsani o'ziga tortadi, nafas olganingizda uni bachadonning ichiga olib kiradi. Bu amaliyotni sinab ko'rishni oddiy narsalardan boshlang. Masalan: tort yegingiz kelayotgan bo'lsa, tortni gulingiz orqali tortib oling.

Gulingiz har doim ochilgan holatda bo'lmasligi kerak. Siz o'zingizga kerak bo'lgan paytlardagina ochishingiz mumkin.

QINDAGI GULNI ENERGIYA BILAN TA'MINLASH

Gulni har doim energiya bilan ta'minlab turish kerak. Aks holda u o'z husnini yo'qotadi. Gulni energiyaga to'yintirish amaliyoti quyidagicha bajariladi.



Ko'zlaringizni yuming. Qulayroq joylashib oling. O'zingizni bo'sh qo'ying. Nafasni xayolan uchinchi ko'z markazi orqali olasiz va bir paytda qin mushaklarini siqasiz. Nafasni ushlab turasiz va bu paytda energiyani umurtqangiz orqali bachadoningizga kiritib, uning ichida aylantirasiz. Nafas chiqarganda bachadondagi energiyani yuqoriga ko'tarib, uchinchi ko'z markazidan chiqarasiz, shu paytda qin mushaklarini bo'shashtirasiz. Mashqni 20 marta bajarasiz.

Ushbu mashqni har kuni bajarish orqali siz qindagi gulingiz qudratini kuchaytirasiz. Aks holda u bilan sovg'alarni tortib olish, o'zingizga yoqqan erkakni magnitday jalb qilish mumkin bo'lmaydi.

QIN ORQALI ERKAKLARGA OCHILISH VA YOPILISH

Qindagi gul qanchalik energiyaga to'lgan bo'lsa, siz o'z ayollik energiyangizni shunchalik oson boshqara olasiz. II bobda oksitotsin miqdorini oshiruvchi qin mushaklarini siqish va bo'shashtirish mashqlari bilan tanishgan edingiz. Bu mashqlar qin mushaklarini kuchaytiradi. Ayollarda yoshi o'tgan sari qin mushaklari bo'shashib boradi. Natijada qin yopilmay qoladi. Bachadonda mavjud bo'ladigan ayollik energiyasi ochiq joydan tashqariga oqib ketadi. Shu sababli ham bu mashqlarni bajarish har qanday yoshdagi ayolga tavsiya etiladi.

Mashqni yoqimli musiqa yordamida ko'zlaringizni yumgan holda bajarasiz. Nafas olganda qin mushaklarini siqasiz, nafasni ushlab turasiz. Qin mushaklarini qancha

siqib tura olsangiz, shuncha nafasni ham ushlab turasiz. Nafas chiqarganda esa qin mushaklarini bo'shashtirasiz. Boshlanishida qin mushaklarini 1 sekundgina siqib tura olasiz. Keyinchalik 2, 3, hatto 10 sekundgacha siqib tura olasiz. Bu mashqni boshida 10 minutdan ortiq bajarimaslik kerak. 10 marta sekin, 10 marta tez, 10 marta sekin, 10 marta tez ritmda bajarasiz. Mashqni tanaffuslarsiz bajarsangiz, natija sezila boshlaydi. Bir-ikki marta bajarib, nimadir kutmang. Natijalar mashq to'g'ri bajarilganda ikkinchi oydan sezilishni boshlaydi.

Erkaklarga qanday ochilish mumkin? Ochilish – bu erkaklar oldida o'zingizni bo'sh qo'yish, tinch va xotirjam holatda bo'lish, har qanday cheklovlarni xayolan olib tashlash. Biz ko'pincha turmush o'rtog'imizga yopilgan holatda bo'lamiz. Undan cho'chiymiz, uning oldida o'zimizni erkin, bo'sh qo'yolmaymiz. Noz-firoq qilish, erkalanish, mayin ovoz – bularni unutamiz. Keling, birinchi sevgingizni eslaymiz. Kimnidir sevganmisiz? U bilan suhbat qurganmisiz? Agar suhbat qurgan bo'lsangiz, uning oldida o'zingizni qanday tutganingizni eslang. Erkin, bo'sh, xotirjam, to'la ishonchda. Unga qalbingizdagi hislaringizni erkin ayta olgansiz. Istagancha kula olgansiz. Xuddi qalb bitta-yu, tana ikkitaday.

Erkaklarga ochilish mashqi quyidagicha bajariladi: nafas olganingizda qin mushaklarini siqasiz va nafas chiqarayotganda xayolan qinga joylashtirgan gulingizni ochasiz, qin mushaklarini bo'shashtirasiz. "Men butun dunyo erkaklariga ochildim" deysiz. Ushbu mashqni bachadon sohangizda yengil qizish holatini



his qilguncha bajarasiz. Qachonki bachadon sohasida iliqlik, issiqlik sezilsa, sizning ko'zlaringizda bu iliqlik olov bo'lib yonadi. Erkaklarni esa ko'zlardagi mana shu olov maftun etadi. Olov – bu ayoldagi mahbubalik holati. Bachadonda paydo bo'lgan issiqlik – bu gulxandir. Bu gulxanning yolqini aynan sizning ko'zlaringizda aks etadi. Erkaklar sizga qaraganda darrov ko'zlaringizdagi olovni ongosti darajasida his qilishadi. Bu olov – jinsiy moyillik olovidir. U ongosti darajasida erkaklarni o'ziga chorlaydiki, go'yo jinsiy yaqinlikka rozilik alomati kabi. Bunda ko'z shakli sinchiklab qaraganda ham sezilmaydigan shaklda o'zgaradiki, buni faqat ongosti darajasida his qilish mumkin. Biz keyingi bobda siz bilan ayollik holatlari: qirolichalik, qizaloqlik, bekalik, mahbubalik energiyalari haqida gaplashamiz. Erkak ayolni mahbubalik holatida sevib qoladi. Chunki aynan ayoldagi mahbubalik energiyasi erkakni ruhlantiradi, erkakka kuch bag'ishlaydi. Yuqorida keltirilgan mashq bir lahzada erkaklarga yoqishingizni ta'minlaydi.

AYOLLIK ENERGIYASI

Ko'pchiligimiz: erim meni oldin sevsin, keyin men ham uni sevaman. Nega endi men uni sevishim kerak? - deb o'ylaymiz.

Bu noto'g'ri fikr. Biz bermas ekanmiz, demak, olishimiz ham mumkin emas. Bugundan o'z energiyamiz orqali erimizni uyg'otishga, uning qalbini zabt etishga erishishni boshlaymiz. Erkaklar shunday yaralganki, ular ayolidan energiya oladi va bu energiyani jamiyatga olib borib, uni pulga aylantirib keladi. Demak, erimiz yaxshi pul topa olmayotgan ekan, biz unga kerakli energiyani bera olmayapmiz. Eringiz topayotgan barcha pullar sizning energiyangiz kuchidir. Demak, erimizga to'lig'icha energiya berishni ushbu kitob orqali o'rganamiz.

AYOLLIK ENERGIYASI TESTINI BAHOLASH

Test savollariga javoblaringizni 0, 1, 2, 3 ballari orqali belgilaysiz. Bu ballar sizning quyidagi javoblaringizni bildiradi:

- 0 - rozimasman,
- 1 - qisman roziman,
- 2 - bu men haqimda,
- 3 - to'liq roziman.

AYOLLIK ENERGIYASI TESTI

1. Men mag'rur ayolman, menga erishish lozim.
2. Men betashvish va beg'am, xursand ko'rinaman.
3. Men jozibali ayolman, kelishgan erkaklarni ko'rsam, xursand bo'lib ketaman.
4. Men yaxshi bekaman. Uyimda tartib va tozalik bor. Yaxshi pazandaman.
5. Ayol aqli, dono va bilimli bo'lishi kerak.
6. Men muloyim va nafosatliman, o'z hissiyotlarimdan uyalmayman.
7. Men to'shakda ham ijodkorman, hech qanday man etishlarni tan olmayman.
8. Men mehribon, fidokorman, kutishni va kechirishni eplayman.
9. Ko'p hollarda erkaklar mening maslahatlarimga quloq soladilar.
10. Men erkaklarni hurmat qilaman, erkaklar men uchun namuna va ideal. Men ularni yuqori maqomga qo'yaman.
11. Men erkakka yoki erkagimga u nima xohlasa, hammasini bera olaman, lekin xiyonatni hech qachon kechirmayman.
12. Ayolning eng asosiy vazifasi – bu uyda qulaylik va shinamlilik yaratish, er va farzandlariga xizmat qilish.
13. Men erkaklarga sovuq muomala qilishim mumkin, lekin ular menga qo'pol muomala qilishiga yo'l qo'ymayman.

14. Men o'zimni himoyasiz va zaif ko'rsatishni yaxshi ko'raman, mening erkagim menga g'amxo'rlik qilishi uchun.

15. Men ehtirosli kiyinaman va erkaklarni jalb qilishni yoqtiraman.

16. Men uy bekasiman. O'z oilamga g'amxo'rlik qilish – mening ayollik baxtim.

AYOLLIK ENERGIYASI

Ayollik energiyasi 4 qismga bo'linadi:

AYOLLIK ENERGIYASI			
Qirolichalik energiyasi	Qizaloqlik energiyasi	Mahbubalik energiyasi	Bekalik energiyasi

1) QIROLICHALIK savollari:	1	5	9	13
2) QIZALOQLIK savollari:	2	6	10	14
3) MAHBUBALIK savollari:	3	7	11	15
4) BEKALIK savollari:	4	8	12	16

Qirolichalik energiyangiz qay ahvolda ekanligini bilmqochi bo'lsangiz, 1, 5, 9, 13 savollarga qo'yan javoblaringizni hisoblab chiqasiz. Shunday tartibda boshqa energetikalaringiz ham aniqlanadi. Bu test 100% natija beradi. O'zingiz bilan samimiy bo'ling. Shunda savollarga to'g'ri javob berasiz va hozirda sizdagi ayollik energiyasi qay ahvolda ekanligi haqida real bahoga ega bo'lasiz. Masalan: qirolichalik energiyasi uchun

1-savol: 1,

5-savol: 2,

9-savol: 3,

13-savol: 1 bo'lsa, natija shunday bo'ladi: $1 + 2 + 3 +$

$$1 = 7$$

Natijalarni foizlarda hisoblab chiqing. Buning uchun chiqqan natijani 12 soniga bo'lasiz va keyin uni 100 ga ko'paytirasiz. Masalan, sizda qirolichalik 7 ball chiqqan bo'lsa, shunday hisoblaysiz: $7: 12 = 0,58 \times 100 = 58\%$

AYOLLIK ENERGIYASI TESTI NATIJALARI

ME'YOR:		
QIROLICHALIK:	QIZALOQLIK:	MAHBUBALIK:
60%	75%	60%

Kimda bekalikdan tashqari energiya 50% dan kam chiqdi?

Kimda 40% dan kam chiqdi? Bu degani sizda ayollik quvvati yo'q degani.

BEKALIK:

Bekalik 80% dan ortiq chiqqan bo'lsa, sizda onalik sifati oshib ketgan. Siz turmush o'rtog'igingizga rafiqqa emas, onasiz.

Bekalik energiyasi 60% va 80% oralig'ida chiqqan bo'lsa, bekalik energiyasi boshqa energiyalarni yopib ketgan bo'ladi.

40 – 59% gacha bo'lsa, bekalik energiyasi a'lo darajada. Bu me'yoriy darajada.

33% dan kam chiqqan bo'lsa, demak, uni oshirish kerakligini bildiradi.



ADIBIYAT

89 **AYOLLIK ENERGIYALARI HAQIDA**

Har bir ayollik energiyasining o'z ramzi bo'ladi. Yer – ayolga xotirjamlik, umid, faollik baxsh etadi. Olov – ayolga jo'shqinlik, sezgirlik, ko'tarinkilik beradi. Suv yumshoqlik, mayinlik, nazokat, nafasat, xayolparastlikni, Havo mustaqillik, erkinlik, donolik sifatlarini taqdim etadi.

Erkakka ayollik energiyasining har biri joy-joyida kerak. U xotinida bir paytning o'zida dono qirolichani, yondiruvchi mahbubani, ishonuvchan qizaloqni, g'amxo'r bekani ko'rishni istaydi. Erkak ongosti darajasida ayolining ham aqliy, ham jismoniy, ham jinsiy, ham hissiy tomondan mukammal bo'lishini xohlaydi. Jismoniy tomondan u ayolidan g'amxo'rlik, shirin ovqatlar pishirishni, uydagi shinamlik, ozodalik, sarishtalik, qulaylikni hamda har doim uni qiyin paytlarida qo'llab-quvvatlashini, tinchlantirishini kutadi. Ayoldagi bu holat, bu sifatni unga Bekalik energiyasi beradi. Shuningdek, erkak bir paytning o'zida sevimli ayolida uning himoyasiga va yordamiga muhtoj, har bir so'zini diqqat bilan tinglaydigan, uni ko'klarga ko'taradigan qizaloqni ko'rishni xohlaydi. Chunki Qizaloq uning har bir gapiga so'zsiz ishonadi, erkakning olamlarni o'zgartiradigan cheksiz qudratini tan oladi, uning yutuqlaridan quvonadi, uning eng oddiy sovg'asini ham zo'r mamnuniyat bilan qabul qiladi. Erkak aqliy jihatdan sevimli ayolidan donolik, farosatlilik, bilimdonlik, hozirjavoblik, suhbatlashish

madaniyatiga egalik, muammolarni hal qila olish, erkakni ruhlantira olish, oliy maqsadlarga yo'naltira olish, ijodkorlik, o'z fikriga ega bo'lishlik kabi sifatlarni kutadiki, bu sifatlarning barchasi Qirolichalik energiyasida mavjuddir. Erkak tanasini yaxshi biladigan, tunni betakror o'tkazish san'atiga ega bo'lgan, hissiyotlarga boy ayolga esa yana va yana tortilaveradi. Bu sifatlarni esa ayolga Mahbubalik energiyasi tuhfa etadi. Bu to'rtta holat: qirolicha, qizaloq, beka, mahbuba bitta ayolda mavjud bo'lishini istaydi erkak.

Erkaklar har doim ichki xohish bilan o'zini qanday bo'lsa, shunday qabul qila oladigan ayolga tortiladi, chunki shunday ayolgina erkakning butun kuchlarini yuzaga chiqarib beradi. Faqat to'rt holat: Qirolichalik, Bekalik, Qizaloqlik, Mahbubalik energiyasiga ega bo'lgan ayolgina erkakni ruhlantira oladi, yuksak darajalarga ko'tara oladi. Faqat shunday ayol uchungina erkak olamni shu ayolning oyoqlari ostiga to'kish uchun zabt etishga o'zida kuch topadi.

Erkak diqqatini ayoldagi qaysi energiya tortishini bilasizmi? Albatta, Mahbubalik energiyasi tortadi. Lekin bu energiyaga ega ayol erkakka faqat mahbuba, ya'ni erkak ko'nglini onda-sonda ochib turadigan ayol bo'lishi mumkin. Erkakning diqqatini tortgandan keyin ayol o'zidagi Qirolichalik energiyasini ishga tushirishi kerak. Ayoldagi qirolichalik holati erkakning tabiiy instinkti – ovchilik instinkti uyg'otib yuboradi. Endi erkak qirolichaga erishish uchun harakat qilishni boshlaydi. Xalq dostonlarini eslang. Dono xalqimiz dostonlarda qizlarning qirolichalik holatini juda chiroyli tasvirlab



bergan. Men filolog sifatida dostonlarni o'qib chiqqanda har doim Oybarchin, Xolbeka, Zulxumorlarning ayollik energiyasi holatlaridan zavqlanaman. "Alpomish" dostonidagi Oybarchinni eslang. Qalmoq yurtidagi eng zo'r alplar unga erishish uchun uyiga sovchi bo'lib kelganida hamma sarosimaga tushadi. Oybarchin esa otasiga: "Ularga o'zim javob beraman", - deydi. Kuchli fahm-farosati bilan alplar ichidagi eng zo'ri - Ko'kaldoshga yuzlanib, undan olti oyga muhlat so'raydi. Alpomish Oybarchinni izlab Qalmoq yurtiga boradi va Oybarchinga sovchi jo'natadi. "Alpomish kelibdi, deb unga tegib ketaveramanmi? Bu alplar menga olti oy muhlat berishgan. Hammani to'rt shartimni bajarishga chaqiraman. Kim shu shartlarimni bajarsa, shunga tegaman". Yoki "Kuntug'mish" dostonidagi Xolbekani eslang. Xolbekaning dong'i uzoq-uzoqlarga yetadi. Necha-necha shahzodalar sovchi qo'yadi. Xolbeka sovchilarga nard o'ynini shart qilib qo'yadi. "Nard o'ynayman. Yutsa, tegaman, yutmasa, o'ldiraman". Hatto, yurt podshosi sovchi jo'natganda ham undan shartni buzmaslikni so'raydi. Xolbeka tushida Kuntug'mishni ko'rib, uni sevib qoladi va tushida bir-biri bilan uzuklarini almashtirishadi. O'z rasmini bir suratga chizdirib, surat, bir tola sochini tillo sandiqqa solib, daryoga oqizadi. Xat Kuntug'mishga yetib boradi. U Xolbekani izlab, topadi. Lekin Xolbeka sevgan yigitiga tegib ketmasdan, unga ham nard o'ynini shart qilib qo'yadi. Demak, go'zallarim, sizning shart qo'yishingiz, menga erishish kerak, deyishingiz Qirolchalik energiyangiz hisoblanadi. Turmush qurishga rozi bo'lgandan keyin

esa ayol Qizaloqlik energiyasini ishga tushirishi kerak. Erkakka quloq tutadigan, uning qarorlarini hurmat qiladigan qizaloq kerak. Shu bilan birga erkak ayolida mahoratli Bekani ham ko'rishni istaydi.

Sizga erishdi, turmush qurildi, shundan keyin nima bo'ladi? Ko'pincha biz to'y kuni kuyovning uyiga qirolichalik toji bilan boramiz-da, to'ydan keyin tojimizni darrov yechib qo'yamiz, butunlay yechib qo'yamiz.

Keyin tojni fartukka, supurgiga almashtiramiz. Aslida erkak sizga har kuni qirolichalik energiyangiz borligi uchun erishgisi, sizni zabt etgisi keladi. Har kuni sizning ko'nglingizni olgisi keladi, har kuni sevingiz bormi yoki yo'qligini bilgisi keladi. Bizda esa qirolichalik to'ydan keyin to'xtatiladi va to'liq bekalikka o'tiladi. To'ydan keyin asosan 2 ta energiya bilan yashaymiz: bekalik va mahbubalik. Ertalab turasiz, kechgacha xizmatkor, kechgacha esa mahbuba. Bo'ldi, boshqasini bilmaymiz. Erkakka buning hech qanday qizig'i bo'lmas ekan. Uni na sevadi, unga na erishgisi keladi. Erishishi uchun, sevishi uchun hech narsa yo'q-ku? Erishish uchun hech narsa qolmagandan keyin erkak sevganini ham unuta boshlaydi. Har bir oilada sevgi bo'ladi, lekin yopilib ketgani uchun uni his qilib bo'lmaydi. Qizaloqlik, qirolichalik energiyasi yo'q bo'lgani uchun erkak sevganini anglolmay qoladi.

Har bir ayollik energiyasining o'z vazifalari bor. Qirolichaning vazifasi - donolik, dono maslahatlar, oiladagi ro'zg'orning tutumi, tartibiga javob beradi, qizaloqlik energiyasi oilada, uyda kayfiyatga, xursand-

chilikka javob beradi. Mahbubalik esa turmush o'rtog'ingiz bilan ishonchga javob beradi. Sizning turmush o'rtog'ingizga qanchalik bog'liqligingiz mahbubalik energiyasi bilan belgilanadi. Mahbubalik energiyasi bog'lovchi qism hisoblanadi. Lekin eng asosiysi, bekalik energiyasidir. Hamma energiyani uyda jamlab turuvchi – bu bekalik energiyasi. Uydagi muhit, shinamlik, sarishtalik, tozalik, taft – hammasi bekalikka bog'liq. Sizdagi qizaloqlik uchun sizni sevishadi, qirolichaligingiz uchun sizga erishishga harakat qilinadi, mahbubalik energiyangiz uchun sizga bog'lanadi, lekin bekalik energiyasi yo'q bo'lsa, nima deb o'ylaysiz? Bu kerakmi? Qizaloqlik energiyasi, qirolichalik, mahbubalik energiyasi joyida, ya'ni uyda quvnoqlik bor, unga erishish uchun intilish bor, ayol bilan bog'lab turadigan rishta bor, lekin bekalik yo'q bo'lsa, bu erkakka yoqadimi? Bekaliksiz erkakka juda qiyin. Hamma narsa bo'lsa-yu, uyda shinamlik, taft, tozalik, sarishtalik bo'lmasa, bunga erkak uzoq muddat chiday olmaydi. Yoki qirolichalik, bekalik, mahbubalik joyida bo'lsa-yu, qizaloqqa xos quvnoqlik, beg'uborlik bo'lmasa, bu ham erkakka yoqmaydi. Erkak kishiga ayoldan 4 ta energiya birdaniga kerak. U 4 ta energiyadan har doim birdaniga bahra olishi kerak. Qaysidir energiya kam bo'lsa, baribir bu erkakni sizdan uzoqlashtiradi. Bizda 4 ta energiya joyida, me'yorida bo'lsagina, erkak o'zini baxtli his qiladi. Qaysidir energiya yetishmasa, erkak himoya reaksiyasi bo'yicha kam energiyani tashqaridan izlay boshlaydi. Erkak nima uchun tashqaridan ayol izlay boshlaydi? Erkak erkak sifatida barcha vazifalarini

bajara olishi uchun ayolida 4 ta energiya mukammal bo'lishi kerak. Erkaklarda pul topish instinktdir. U bu vazifasini bajarishi uchun ayoldagi barcha energiya joyida bo'lishi kerak. Agar erkakka qaysidir energiya yetmasa, u bu energiyani boshqa joydan izlashi tabiiy holdir.

Hamma energiya insonda me'yorida bo'lishi kerak.

Birinchi energiya – Qirolchalik energiyasi. Qirolchalik yuqori bo'lgan Ayol haddan ziyod aqlli, hamma narsani biladi. Erkak u bilan o'zini noqulay his qiladi. Qirolchalik energiyasi erkakni har doim bunday ayolga erishishga, uni zabt etishga undaydi. Har doim tinimsiz harakat qilish erkakni toliqtiradi. Natijada erkak shartsiz sevgi bilan munosabatda bo'ladigan ayolni axtarib qoladi. Hamma narsam joy-joyida: har doim sochlarimni salonda turmaklataman, o'zinga qarab yuraman, qimmatbaho duxilardan foydalanaman, lekin erim menga befarq, deydigan ayollarda qirolchalik energiyasi oshib ketgan bo'ladi.

Qirolchalik energiyasi tushib ketsa, ayol o'zining o'rnini bilolmay qoladi. Erkaklar uni yerga uradi. Nazar-pisand qilmaydi, qadrlamaydi, hurmat qilmaydi. Chunki unda qirolchalik energiyasi yo'q. Agar ayolda aqllilik oshib ketsa, uning oldida erkak kishini o'ziga ishonchni his qila olmaydi. Natijada kelishmovchilik yuzaga keladi.

Ikkinchi energiya – Qizaloqlik energiyasi. Qizaloqlik energiyasi hissiyotga javob beradi. Ya'ni ayol o'z hissiyoti bilan erkakni bo'g'ib qo'yadi. Ayol-erkak o'rtasida munosabat yo'qoladi va erkak uni qizchadek ko'rishni



boshlaydi. Xuddi bolaga qilgan munosabatni bildiradi. Erkak uni boladek ko'radi. Ayolning yonida o'zini qulay his qila olmaydi. Xuddiki yonida yosh qizcha turgandek bo'laveradi. Suhbatlashgisi kelmaydi, salomalikdan boshqasiga o'tmaydi. Chunki bunday ayol bilan ko'p o'tirib bo'lmaydi. Ayolning o'ziga nisbatan sevgisi, mehri yetmayotganini bildiradi. Demak, qizaloqlik energiyasining oshib ketishi yaxshi emas. Qizaloqlik energiyasi kam bo'lgan ayol bilan erkak chanqab qolgandek his qiladi. Ayolda beg'uborlik, samimiylik yo'qoladi. Qizaloqlik energiyasi xuddi bahorda daraxtda ochilgan kurtakka o'xshaydi. Qizaloqlik energiyasi tushib ketgan ayol bilan erkak o'zini novdasi yo'q daraxtdek his qiladi. Bargsiz, kurtaksiz, qurib qolgan daraxtdek o'zini his qiladi erkak.

Uchinchi energiya – Bekalik energiyasi. Bekalik energiyasi oshib ketsa, erkak sizni onasiday his qiladi. Agar ayolda bekalik energiyasi tushib ketsa, uyda xotirjamlik, shinamlik, kayfiyat, shirin taom, tozalik yo'qoladi. Uyda qulaylik yo'qoladi. Xuddi daraxt uchun ozuqa yo'qdek. Chunki bunday uyda shinamlik, ozodalik, kayfiyat yo'q. Bekalik energiyasi uyning tafti, iliqqligini yuzaga keltiradi. Bekalik yo'q uyda erkak o'zini sovqotib ketayotgandek his qiladi. Bunday ayolda olov yo'q. U yondirmaydi ham, isitmaydi ham. Erkak chidaydi, chidaydi.

Bekalik energiyasi ayoldagi har uch energiyani ushlab turadi. Qizaloqlik energiyasi orqali ayol quvnoqlik, beg'uborlik bilan bezanadi, lekin bu energiya unga mas'uliyatsizlikni ham beradi: o'ynaydi, o'ynaydi, oxirini

o'ylamasdan qochib qoladi. Qirolichalik energiyasi bilan ayol taxtga chiqib oladi, undan tushgisi kelmaydi. Mahbubalik energiyasi faqat va faqat olov beradi, erkakni bu zeriktiradi. Bekalik energiyasi esa ayoldagi qirolichalik, qizaloqlik, mahbubalik energiyalarini me'yorlashtiradi. Bekalik energiyasi xuddi onalik energiyasi kabi eng kerakli energiya hisoblanadi.

To'rtinchi energiya – bu Mahbubalik energiyasi. Mah-bubalik oshib ketsa, nima bo'ladi? Mahbubalik – bu olov. Har kuni olov, har soatda olov bo'laversa, erkak kuyib ketadi. Erkak bunda uzoq yasholmaydi. Bunday ayollarning eri uzoq yashamaydi, o'zini o'zi yoqib yeb qo'yadi. Bunaqa paytda erkak na ishga kuch topoladi, na o'sishga kuch topoladi. Na qiziqishiga kuch topoladi. Hamma narsa o'z o'rnida bo'lishi kerak. Agar mahbubalik tushib ketsa, erkakni energiya bilan ta'minlaydigan ayol yo'q. Busiz erkaklarga hayot yo'q. Chunki erkak faqat energiyani shu narsadan oladi. Har bir ayol tug'ish, farzand ko'rish instinkt bilan tug'iladi. Bu tabiiy instinkt ekan. Bu yaratuvchi tomonidan insoniyatga berilgan ilohiy instinktadir.

Qirolichalik donolikka javob beradi, qizaloqlik hissiyotga javob beradi, bekalik shinamlikka, uyning kayfiyatiga, mahbubalik ehtirosiga javob beradi. Buni tuproq misolida ko'rib chiqamiz. Bitta tuproqda har bir narsa bo'lishi kerak: suv ham, havo ham, iliqlik ham, minerallar ham. Mana shundagina daraxt shu yerda ko'karadi. Yerda havo oshib ketsa, qurib ketadi, quruq yerda hech qachon daraxt o'smaydi. Qirolichalik havo hisoblanadi, demak, u oshib ketsa, daraxt o'sa



olmaydi. Qizaloqlik suv hisoblanadi. Agar tuproqda suv ko'payib ketsa, u botqoqlikka aylanib ketadi va unda daraxt o'smaydi. Demak, har bir unsursiz daraxt o'sa olmaydigandek, energiyasi joyida bo'lmagan ayol bilan ham erkak yashay olmaydi.

Har birimizga har kuni yetarli miqdorda energiya beriladi, lekin biz ularning ko'plarini bekorchi narsalarga sarflab yuboramiz. G'iybat qilish, o'zimizni oqlash, ijtimoiy tarmoqlarda o'tirish, boshqalarga gapirish kabilarga sarflab qo'yamiz. Aslida bu energiya bizga sog'liq, oila, karyera, ruhiy rivojlanish uchun beriladi. Bekorchi narsalarga sarflangan energiyamiz ayollik energiyalarimizning tushib ketishiga sabab bo'ladi. Natijada uyg'unlik yo'qoladi. Sog'likda yoki oilaviy munosabatlarda muammolar paydo bo'lishini boshlaydi.

QIROLICHALIK ENERGIYASI

Qirolichalik unsuri: havo

Rangi: binafsharang

Qimmatbaho toshi: sapfir

Havo – bu cheksiz erkinlik. Bu – yulduzlarga to'la bepoyon osmon. Havo hech qachon bir xilda turmaydi: fasllar almashinuviga qarab o'zgarib turadi. Qishki sovuq havo koinot kabi yuksak, qilich kabi keskindir. Bahoriy iliq havo – yangilanish, uyg'onish, mayinlikdir. Qaynoq yozgi havo – sarguzashtlarga chorlovchi, rivojlanuvchidir. Saxovatli kuzgi havo – har

xil mevalarning iforiga boydir. O'tkir aql, erkinlikka intilish, hozirjavoblik kabi xislatlarni havo beradi ayolga. Havo kuchiga ega bo'lgan ayol yangi-yangi go'yalarni o'ylab topa oladi va boshqalarga ham beradi. Havo cheksizdir, uni ushlab bo'lmaydi. Qirolichalik holatidagi ayolga ham chegara qo'yib bo'lmaydi. Bunday ayol yangiliklar topib zerikmaydi. U ajoyib suhbatdosh bo'lib, u bilan soatlab turli mavzularda suhbatlashish erkakka zavq bag'ishlaydi. Aynan sirlilik, kutilmagan, yangi go'yalarga boy ekanligi bilan Qirolicha-ayol erkaklarning qiziqishini ushlab turadi. Havoga xos yengillik Qirolichaga muammolarni oson ko'rish va hal qilishiga yordam beradi. Havo - faollik, tezlik belgisidir. Havo belgisidagi ayollar quvnoq, hayotsevar, tasavvurlarga boy, qiziqishlari har xil sohani qamrab oladigan ayollardir.

Psixologik xususiyati: binafsharang va to'q ko'k rang libosdagi insonlarga hamma istagan gapini gapira olmaydi. Bu rang o'ziga ishonch tuyg'usini beradi. Bu rang ayolga salobat, ko'rk baxsh etadi. Bu rangdagi libos kiygan ayolga erkaklar bo'lar-bo'lmas gaplarni gapirishga botina olmaydi. Bu rang g'urur tuyg'usini beradi. Agar sizga turmush o'rtog'ingiz bayramlarda, tug'ilgan kuningizda shohona sovg'alar: tort, qimmatbaho taqinchoqlar, gullar sovg'a qilsa, demak, sizdagi qirolichalik energiyasi joy-joyida degani.

Qirolichaning toshi - safir. U xotirjamlik va sokinlikni saqlashga yordam beradi. Qadimda safir bilan kasallarni davolashgan. Uni maydalab, sut bilan aralashtirib tanani artishgan va teri kasalliklarida

foyda bergan. Shuningdek, safir bosh og'rig'ini ham qoldirish xususiyatiga ega. Hattoki, nutqida kamchiligi bo'lganlarga safir taqib yurish tavsiya etilgan. Aleksandr Makedonskiy ham safir taqib yurgan. Safir insonni koinot bilan ulab beruvchi tosh ham hisoblanadi.

Qirolichaning xislatlari: qirolicha janjallashmaydi, qo'rqmaydi, hamma narsani bosiqlik bilan hal qiladi, yalinmaydi, o'ziga ishonadi, titkilamaydi, xafa bo'lmaydi, uzr so'ramaydi, jazolamaydi. Hech kimni g'iybat qilmaydi. G'iybat qilganlarga qo'shilmaydi. Chiroyli va ma'noli gapiradi. O'zining yuksak so'zlash madaniyati bilan boshqalarni hayron qoldiradi. U bilan gaplashishni hamma xohlaydi. Insonlarni o'ziga do'st sifatida ko'radi. Hech kim bilan janjallashmaydi, dushmanlik qilmaydi, kek saqlamaydi. Shallaqilik qilmaydi, janjalga olov sepmaydi. Qirolichalik ustun bo'lgan ayolning bitta gapi og'zidan chiqishi bilan bajarib qo'yishadi. Qirolicha qizg'onmaydi, chunki u moddiy dunyoga bog'lanmagan. Uning shundog'am hamma narsasi bor va qizg'onishiga hojat ham yo'q. Hech narsaga bog'liq ham emas, muhtoj ham emas. Qirolicha yalinmaydi deganimizning ma'nosi shuki, qirolicha qichqirib, yalinib, boshqalarga o'zining haqligini isbotlamaydi, u hammasi to'g'ri ekanligini qalban his qilib turadi. Har bir vaziyatdan o'zi xulosa chiqara oladi, anglay oladi. Vaziyatni qo'rquv, vahima bilan emas, og'ir-bosiqlik bilan osongina hal qila oladi. Qirolichalik energiyasi kuchli bo'lgan ayollarni har doim erkaklar zabt etishni xohlashadi, ularni hurmat qilishadi. Qirolicha nolimaydi, yalinmaydi. Qirolicha hech kimga hisobot bermaydi. U qanday kiyinishi,

qayerga borishi, nima qilishini aytib o'tishi mumkin, lekin bu haqda hisobot bermaydi. Chunki qirolicha nima kiyishni, nima yeyishini o'zi hal qila oladi. Unda nimani olay, qaysi biri yaxshi, tanlashib yuboring, degan fikrlar yo'q. Yoki o'rtog'im menga tanlab bersin, degan tushuncha unda yo'q. Qirolicha o'ziga o'zi tanlay oladi. Odamlarning fikri bilan yashamaydi. Yoki ko'p ayollarda shunaqa: qayergadir borganda turmush o'rtog'i nima yeysan, deb so'raganda menga farqi yo'q, o'zingiz tanlayvering, siz nimani tanlasangiz, menga shu bo'laveradi, degan fikr bor. Nima siz inson emasmisiz? Sizga hech narsaning farqi yo'qmi? Qirolicha esa nima berilsa, yeyavermaydi, uning o'z tanlovi, o'zi yoqtiradigan taomlari bor. Qirolichaning kiyimlarini, taomlarini eri tanlab bermaydi, qaynonasi tanlab bermaydi. U o'z dididan kelib chiqib kiyinadi. Unga eri hech qachon mana bu joyga mana bu kiyimni kiyasan, bu kiyimni bu joyga kiyish mumkin emas, deb aytmaydi. Qirolichalar har doim etakli ko'ylak kiyadi. Chunki uzun ko'ylaklar qirolichaning salobatini oshirib turadi. Ayol kishi uzun ko'ylak kiyganda boshqacha qadam tashlaydi. Shim yoki kalta ko'ylakni biz qulay deb o'ylaymiz, lekin ularda yurish erkin bo'lgani bilan salobatli bo'lolmaydi. Uzun ko'ylakda esa tez yurishning imkoni bo'lmagani uchun ham qadamlar salobat bilan, nazokat bilan tashlanadi. Shim kiyganingizda ildam va tez qadam tashlay olasiz, lekin nafosat, nazokat, latofat, bosiqlik, salobat – hammasi yo'qoladi. Uzun ko'ylak kiyganda baland poshnali tufli kiyasiz. Baland poshnada tez yurib ko'ring-chi. Xuddi baland poshnali



tufli nazokatni namoyish etish uchun yaralgandek. Mirzakarim Norbekov kitoblarining birida bir necha o'n martalab o'tkazgan quyidagi tajribasi haqida aytib o'tadi: Erkaklar orasida qaysi ayol eng chiroyli, degan mazmunda tajriba olib borilgan. Ayollar poyabzalining balandligiga qarab joylashtirilgan. Deyarli barcha erkaklar eng chiroyli ayol sifatida eng baland poshna kiygan ayolni tanlashgan. Baland poshnali oyoq kiyimlarda tez yurib bo'lmaydi. Qomatingiz qandaydir tik va raso ko'rinadi. Professor Norbekov esa buni maymunlar misolida isbotlab beradi. Maymunlarda dumbaning baland poshna kiygandagi ko'rinishi «Men jinsiy aloqaga tayyorman» degan ma'noni berar ekan va bu barcha erkak maymunlarni jalb qilar ekan. Mana sizga baland poshna kiyishning ilmiy asosi!

Shimda esa unga mos krossovka kiyasiz. Krossovka yurishga juda qulay, lekin unda ayollarga xos nazokat va latofatdan zig'ircha ham yo'q. Krossovka kiygan ayollarga erkaklar umuman qaramaydi.

Qirolicha uzr so'ramaydi, deganda uning vaziyatlarni ko'ra olishini, nazorat qila olishini nazarda tutdik. Masalan, qirolicha sezib qoldi quyushqondan chiqib ketganini. Endi u tinmay uzr so'ramaydi, nima qilay, nima qilsam, meni kechirasiz, oyog'ingizni uqalab qo'yaymi, deb aytmaydi. U o'z uzrini o'zining ochiq chehrasi va yoqimli tabassumi, go'zal xatti-harakatlari bilan yopib yuboradi. Buni erkaklar darrov tushunadi. Erkak sevgan ovqatni tayyorlab qo'yish, hamma joyni saranjom-sarishta qilib ochiq chehra bilan kutib olishning o'zi uzr so'rash ekanligini barcha erkaklar

tushunadi. Qirolichada aybdorlik hissi yo'q, ya'ni u o'zini hech qachon qurbon hisoblamaydi. Qirolicha erining narsalarini titkilamaydi. Erining telefonini, kiyimlarini titkilab, yoqimsiz narsalarni izlamaydi. Chunki u o'ziga ishonadi, o'zining qirolichaligiga, tengsizligiga, undan o'tadigan ayol yo'qligiga ishonadi. Hammaning sevgisini shartsiz qabul qiladi va boshqalarga shartsiz sevgi ulasha oladi. Qirolicha hech qachon pastkashlik qilmaydi. Pul topish uchun odamlarni aldamaydi, yolg'on gapirmaydi. Hammaga yordam qo'lini cho'zishga hamisha tayyor turadi. Qirolicha hech kimdan xafa bo'lmaydi. Birga bir qilaman, deb boshqalarga yomonlik qilmaydi. Masalan, qaynanam menga yomon gapirdimi, men ham unga qo'pol munosabatda bo'laman yoki erimni yaxshilab jazolashim kerak, deb joyini alohida qilib olmaydi. Qirolicha har bir olgan nafasiga shukronalik keltiradi. Yaratganga har doim ta'zimda bo'ladi.

Amaliy topshiriq. Plastilindan qirolicha obrazini yaratish. Yoqimli musiqani qo'ying va o'zingizga yoqqan ranglarda qirolichaning timsolini qog'irchoq sifatida yasang. Bu amaliyotning foydasi shuki, uni yasayotganda sizda qizaloqlik energiyasi oshadi. Qiziquvchanlik, ijodkorlik, o'yinqarcqlik qobiliyatingiz qaytadan uyg'onadi.

Qirolichalik energiyasi boshqa ayollik energiyalariga nima beradi? Qirolichalik energiyasi qizaloqlik energiyasiga nima beradi? Agar ayolda faqat qizaloqlik bor bo'lsa-da, qirolichalik energiyasi bo'lmasa, bu ayolni hamma boshqara oladi. Chunki qizaloq mustaqil qarorlar chiqara olmaydi, uni boshqarish shart.



Qirolichalik energiyasi yo'q bo'lgan ayol hamma narsani boshqalardan so'rab qiladi. Qanaqa ovqat qilay, qalampir solsam, yeya olasizlarmi, murchni hamma yeydimi kabi narsalarni ham so'rab chiqadi. O'zi mustaqil holda shu oddiy narsalar uchun ham qaror qabul qila olmaydi. Qizaloqda qirolichalik energiyasi bo'lmasa, har kimning gapiga kirib ketaveradi. Qirolichalik energiyasi yo'q ayol bemalol ko'chada ayollar bilan gap sotib soatlab o'tirishi mumkin. Chunki u nima qilish kerakligini o'zi ham bilmaydi. Qirolichalik energiyasi yo'q ayol nima xohlashini ham bilmaydi. Unda aniq maqsadlar ham yo'q. Kayfiyati ham bahor havosiday o'zgarib turadi. Bugun boshqacha kayfiyatda bo'lsa, ertaga boshqa kayfiyatda yuradi, hammadan darrov xafa bo'laveradi. Uning niyatini ham bila olmaysiz. Masalan, qo'shningiz siznikiga kirdi-da, lekin nimaga kirganini aytmadi, chunki uning o'zi ham nimaga shunday ekanligini bilmaydi. Unda did yo'q, farosat yo'q, aql yo'qki, uning xatti-harakatlarini boshqarib tursa. Agar qizaloqning ichida qirolichalik energiyasi bo'lmasa, uning o'ziga bo'lgan ishonchi pasayib ketadi. Demak, qirolichalik energiyasi ayolga o'ziga nisbatan ishonch hissini berib turadi. O'ziga nisbatan hurmat, qadr-qimmat, ya'ni o'zining qadrini, vaqtining qadrini, so'zining qadrini bilish tuyg'usini aynan qirolichalik energiyasi beradi. Bu hissiyotlar yo'q bo'lgan ayolni so'kishadi, tergashadi, urishadi, chunki busiz u hech narsaga tushunmaydi. Aynan urishsiz, turtishsiz, tergashsiz u to'xtashni bilmaydi, shuning uchun atrofdagilar unga shunday munosabatda bo'ladi. Qizaloqligi bor-u, lekin

qirolichalik energiyasi kam bo'lgan ayoldan eri sal narsaga ham kamchilik qidirishni boshlaydi. Ozgina sabab bilan ham urish qidiradi. Agar qirolichalik energiyasi bor bo'lsa, erkak bu ayolning hurmatini joyiga qo'yish kerakligini bilib turadi. Qirolichalik energiyasi yo'q bo'lsa, erkak his qiladi, nima desa ham bu ayol chidaydi. Agar qirolichalik energiyasi joyida bo'lsa, urishsa ketib qolishini sezadi. Qirolichalik energiyasi yo'q bo'lgan ayolning uyida erkakning ovozi juda baland bo'ladi. U tinmay ayolini tergaydi, ayolining barcha ishlariga burnini tiqaveradi. Bu qayerda, nega paypoqlar yuvilmagan, nega ovqat vaqtida pishirilmagan, bolalar qani, nega ularga indamaysan kabi gaplar bilan baqiraveradi. Qirolichalik qizaloqqa tinchlik, xotirjamlik beradi. Ba'zi ayollar haddan ziyod ko'p yig'laydi. Lekin uning yig'lashiga hech kim e'tibor qaratmaydi ham. Chunki bunday ayol nega yig'laganini o'zi ham bilmaydi, ma'nosiz yig'layveradi.

Qirolichalik bekalik energiyasiga nima beradi? Qirolichalik bekalik energiyasiga aql va donolik beradi. Agar bekada aql, farosat, did bo'lmasa, u yuraveradi har bir uyning burchagini titkilab. Agar bekada qirolichalik energiyasi joyida bo'lsa, u uydagi ishlarni taqsimlash vazifasini bajaradi. U o'zi yelib-yugurib hamma uchun qilmaydi, hammaning qiladigan ishini taqsimlab beradi. Beka degani bu xizmatkorlik qiluvchi degani emas. Beka uydagi yumushlarni tashkil etuvchi insondir. Agar bekada qirolichalik energiyasi yo'q bo'lsa, u kecha-yu kunduz pol latta ko'tarib, hamma yoqni tozalab yuradi. Qirolichalik energiyasi bekaga did va farosatni, hamma



narsani did bilan joy-joyiga qo'yishni beradi. Mehmon kelganda qanday kutib olish kerak, qaysi taomdan keyin qaysi taomni berish kerak, idish-tovoqlar, qoshiq-sanchqilar qayerda turish kerak – hammasini qirolicha juda yaxshi biladi.

Qirolichalik energiyasi mahbubalik energiyasiga nima beradi? Qirolichalik energiyasi mahbubaga erkakni tanlab aloqaga kirishishni beradi. Yo'lida kim uchrasa, kim bilan tanishsa, unga o'zini baxshida etib yuboravermaydi. Uni tanlashgani bilan emas, o'zi tanlagani bilan, o'ziga yoqqan inson bilan birga bo'ladi. Ayolda qirolichalik energiyasi joyida bo'lsagina, u o'ziga ma'qulmi yo'qmi, shu haqda oldin o'ylaydi. Qirolichalik energiyasi mavjud bo'lsagina, tanlov qiladi, o'ziga to'g'ri keladimi yo'qmi tanlaydi, fikrlaydi. Har kim kulib qarasa, orqasidan ergashib ketavermaydi. Shuning uchun ma'shuqada erkak qirolichalikni ko'rsa, unga erishish oson emasligini darrov biladi.

Qirolichalik energiyasi erkakka nima beradi? Faqat qirolichalik energiyasigina erkakka faxr tuyg'usini beradi. Men sendan faxrlanaman, deb erkakka faqat qirolichalik energiyasiga ega bo'lgan ayolgina ayta oladi. Erkak o'zidan faxrlana oladi. Erkakdagi kuchni faqat qirolichagina ko'ra oladi. Erkakdagi kuchni ko'ra olgani uchun ham erkak qirolichaning oldida o'z kuchini his qiladi. Qirolichalik yuqori bo'lgan ayol turmush o'rtog'ini ham, farzandlarini ham rivojlantira oladi, yuksaklikka ko'tara oladi. Chunki qirolicha-ayol donolik bilan erkakni va farzandlarni qanday ruhlantirishni, qanday rag'batlantirishni biladi. Qirolicha ishonadi,

erkaklarning erkakligini, kuchini oshira olishini biladi. U har doim erkakka sen qila olasan, uddalay olasan, degan hissiyotni uzatib tura oladi. Qirolichaga ta'rif: u mustaqil, aqlli, erishib bo'lmas, oliyhimmat, yaxshi niyatli. Unda hazil hissi ham bor. Agar qizaloq-ayol eriga hazil qilsa, ahmoqona hazil chiqadi. Agar beka-ayol hazil qilsa, uning so'zida ma'no chiqmaydi. Mahbuba-ayolga esa hazilning keragi yo'q. Qirolicha-ayolning hazili salobatli va o'z o'rnida chiqadi. Qirolichada hazil hissi, albatta, bo'lishi kerak, aks holda u juda bo'g'ilib ketadi. Qirolicha hech qachon ezilib, arazlab, xafa bo'lib o'tirmaydi. Yoki jahli chiqqanda supurgi yoki o'qlovni ko'tarib, erkakka tashlanmaydi. Qirolicha hech qachon nolimaydi. Menga bu narsani olib bermadingiz, orzularimni barbod qildingiz, deya eriga shikoyat qilmaydi. Qirolicha o'nta gapirib yotmaydi, bitta gapiradi va hammasi joy-joyiga tushadi. Demak, siz endi hayotingizdagi har bir vaziyatda o'zingizni boshida toji bor qirolicha deb hisoblab, shunday fikr yuritishga harakat qilasiz. Qirolicha ortiqcha gapirib o'tirmaydi, nazari bilan ham vaziyatlarni hal qila oladi. Qirolicha so'kinmaydi, hurmatini biladi, qirolicha qo'pollashmaydi. Xatti-harakati bilan, nazari bilan, ovoz toni bilan, gapirish ohangi bilan hamma vaziyatlarni hal qila oladi. Qirolichaning oldida so'kinishmaydi ham. Agar ayolda qirolichalik energiyasi tushib ketgan bo'lsa, uning oldida bemalol so'kinishadi. Qirolicha har doim biladi o'ziga nima muhimligini, nima kerakligini. Boshqalarga o'zini qo'pollashishlariga yo'l qo'ymaydi, keraksiz narsalardan voz kechib qo'ya oladi. Xafa



qilishsa, joyiga to'g'rilab qo'yadi. Erkak juda yaxshi biladiki, qirolicha-ayol bilan qo'pol munosabatda bo'lish mumkin emasligini. Qirolicha o'zini xafa qildirib qo'ymaydi.

Tasavvur qiling, eringiz uyga kelganda siz belingizda fartuk, qo'lingizda pol latta, egingizda eski kiyim, qandaydir g'alati hidlar anqib turgan holda bo'lsangiz, eringiz sizga qarab: "Charchamadingmi, jonim?" deya olmaydi. Agar siz sochlaringiz taralgan, yuzlaringizda makiyaj, liboslaringiz ozoda va chiroyli bo'lsa, sizga munosabat ham shunga yarasha bo'ladi. Biz odatda uyda makiyajsiz, hatto taqinchoqlarsiz ham yurishga odatlanib qolganmiz. To'y yoki o'tirishlarga borganimizda rosa o'zimizga oro beramiz. Shunda sezganmisiz, eringizning sizga bo'lgan munosabati ham o'zgarib qolganiga? Qirolichada har bir kiyim alohida-alohida bo'ladi. Ishq kiyim alohida, oshxona uchun alohida kiyim bo'ladi. Kunduzi ham, tunga ham bir xilda kiyim kiymaydi. Har bir holatiga qarab kiyimini almashtiradi. Ovqat qilganda yog' hidi kelgan kiyimni hamma joyga kiyib yurmaydi. Uyda erini qirolicha kutib tursa, albatta, erkak ham unga qiroiday munosabat bildiradi. Agar er juda rashkchi bo'lsa, ayol uyida xizmatkorday, ko'chada qirolichaday yuradi. Uyda o'ziga qaramaydi, ko'chaga chiqqanda o'ziga qaraydi, shuning uchun eri uni rashk qiladi.

Qirolichaning affirmatsiyalari (Affirmatsiya - tez-tez takrorlab yuriladigan iboralar): **Men qirolichaman.** **Mening turmush o'rtog'im - qirol.** **Men nimani xohlashimni bilaman.** **Men dunyodagi hamma yaxshi**

narsalarga loyiqman. Men eng zo'riga loyiqman. Butun dunyo oyog'im ostida.

Qirolicha o'ziga hamma yaxshi narsalarni loyiq ko'radi. Ya'ni u o'zidan hech narsani iqtisod qilmaydi. Agar siz o'zingizdan iqtisod qilishni boshlasangiz, butun dunyo sizdan iqtisod qilishni boshlaydi. Narxining ahamiyati yo'q, olgan narsangiz o'zingizga yoqishi kerak. Sizda qirolichalik energiyasini sezganda nafaqat erkaklar, hattoki ayollar ham sezadi. Bunday ayolga hamma ayollar ehtiyot bo'lib muomala qiladi.

Uyga vazifa: Bugun o'zingizni qirolichadek his qilib, bozor yoki do'kondan o'zingiz xohlagan narsani sotib olib, o'zingizga sovg'a qiling. Narsa tanlayotganingizda narxiga qaramang. Faqat sizga yoqadigan va kayfiyatingizni ko'taradigan narsani sotib oling. Sotib olayotganingizdagi hissiyotlaringizni eslab qoling.

Uyga vazifa: oq qog'ozning bir tomoniga qirolichaning rasmini chizasiz, bir tomoniga qirolichalik sifatlarini yozib chiqasiz. Bu sizga eslatma vazifasini bajaradi.

Uyga vazifa: o'zingizning salbiy hissiyotlaringizni yozib kelasiz va yoniga unga zid bo'lgan xislatni yozasiz.

Salbiy xislatlarim	Men qanday bo'lishni istayman?
Ko'p uxlayman	Kamroq uxlashni xohlayman.

sgizni

MAHBUBALIK ENERGIYASI

Mahbubalik unsuri: olov

Toshi: yoqut

Rangi: qizil

Mahbubalik unsuri olov hisoblanadi. Olov insonlarni faollikka, harakatchanlikka undaydi. Olovga sig'inadigan xalqlar borligini bilasiz. Olov tozalash vazifasini bajaradi.

Sezganmisiz: olov yoqilgan joyga hamma beixtiyor tortiladi.

Agar uyingiz energiyasini tozalamoqchi bo'lsangiz, uying to'rtta burchagiga sham yoqib, tozalashingiz mumkin. Psixologlar ham mijozlarni

qabul qilganda yoniga sham yoqib qo'yadi. Chunki sham odamdan chiqadigan salbiy o'y-fikrlarni tozalash xususiyatiga ega.

Olovning asosiy ramzi quyoshdir. Quyosh har doim hayot manbasi hisoblangan. Yerdagi butun jonotlar quyoshga muhtoj, u tufayli Yerdagi hayot mavjud.

Mahbubalik holatida ayol jo'shqin va o'ynoqidir. U o'zini ko'z-ko'z qilishdan qo'rqmaydi. Lekin bu holat atrofda qilarga yoqadi. Olov unsuri ayolga qaynoqlik, faollik, jur'at baxsh etadi. Yondiruvchi nigohlar, olovli tabassum, kuydiruvchi ovoz – buni aynan Mahbubalik



te va
 lara.
 haliq
 idzil
 b
 u
 y
 a
 il
 ch
 et
 ta
 L
 u
 an
 og
 ayol



energiyasi beradi. Atrofdagilarni jalb qila olish, o'ziga ishonch, buyruq berishni yoqtirish, noz-firoqlar, erkalanish – mahbuba-ayolning yorqin belgilaridandir. Ular ochiqko'ngil va saxiy, nazokatli va nafosatli.

Uy qurayotganda quyoshning nurlari tushishini e'tiborga olish kerak. Chunki quyosh nurlari uydagi salbiy energiyalarni tozalash xususiyatiga ega. Shamlar yorug'ida ovqatlanish ham insonga ko'tarinki kayfiyat bag'ishlaydi. Stollarida shamlar yonib turgan restoranlarga insonlar qayta-qayta kelishaveradi. Bularning barchasi olovning inson ruhiyatiga ta'siri natijasidir.

Mahbubalik toshi yoqutdir. Yoqut yordamida olovning kuchini yanada kuchaytirish mumkin. Yoqut insondagi sevgi hissini uyg'otadi, ehtirosni kuchaytiradi, insonni kashfiyotlar qilishga undaydi, g'oyalarni yaratadi. Yoqutning ruhi bilan ulanib, uning kuchini faollashtirish mumkin. Buning uchun yoqutdan tayyorlangan taqinchoqni qo'lga olasiz va ovoz chiqarib aytasiz: "Yoqut toshining ruhi. Sen bilan ulanmoqchiman. Menga o'z kuchingdan taqdim et. Kuchingni faol holatga keltiraman". Toshni o'n minut qo'lingizda ushlab turasiz va xayolan unga minnatdorchilik bildirasiz.

Mahbubalik rangi qizil rangdir. Qizil rang – olov ramzidir. Ko'p xalqlarda qizil rang go'zallik, baxt ramzi hisoblanadi. Qizil rang sevgi va qo'rquvni ifodalaydi. Agar qizil rangda libos kiysangiz, hammaning e'tiboriga tayyor bo'lishingiz kerak. Chunki bu rang har bir insonning e'tiborini jalb qiluvchi rang hisoblanadi. Qizil

rang – kuchli, faol, harakatchan insonlar, g'oliblar va liderlar rangidir. Kuchli insonlarni bu rang o'ziga tortsa, kuchsizlarni asabiylashtiradi. Qizil rang hukmdorlik rangi hamdir. Qadimda podsholarning taxti qizil rangda bo'lgan. Vizantiyada qizil rangdagi etik kiyish huquqi faqat qirolichaga berilgan, boshqalarning bu rangda kiyishi taqiqlangan. Qizil rang o'zida ijobiy energiyani saqlaydi va ayrim kasalliklarga davo hamdir. Qizil rangdagi libos erkaklarni aqldan ozdiradi. Qizil ipak va qora atlas qo'shib tikilgan uzun etakli, korsetli libosda bo'lsangiz, hamma sizga qaraydi. Korset taliyani ixcham, ko'kraklarni esa tarang ko'rsatadi. Bundan tashqari korset ayollik energiyasi saqlovchi va tortilish kuchini oshiruvchi vazifasini ham bajaradi. Yoqut ko'zli taqinchoqlar Mahbubalik energiyangizni yanada kuchaytiradi. Uzun ziraklar bo'yingizni uzun ko'rsatadi.

Mahbubalik xislatlari: Bunday holatdagi ayol erkak qalbida o't yoqish qobiliyatiga ega bo'ladi. Aynan Mahbubalik holatida ayol erkakni ruhlantiradi va o'zini yaratadi. U – olov, ichdan alanganib turadi va atrofga nur taratadi. Mahbubalik energiyasi jinsiy energiya hamdir. Ayoldagi faqat mana shu energiya erkakka ijodkorlik baxsh etadi. Aynan Mahbubalik holati erkakni energiyaga to'ldiradi va o'zi ham energiyaga to'yinadi. Orgazm paytida ayolda Kundalini energiyasi uyg'onadi va ayol tabiiy yo'l bilan energiyaga to'ladi. Bachadonning orgazm paytidagi vibratsiyasi ayolda energiya paydo bo'lishiga yordam beradi. Lekin ko'pchilik ayollar o'zlaridagi juda ko'p jinsiy to'siqlar



tufayli orgazmni his qila olishmaydi. Chunki bizning xalqimizda jinsiy aloqa, jinsiy energiya haqida hech qanday tushuncha yo'q. Va qizlarimiz bilan umuman bu mavzuda suhbatlashmaymiz ham. Hatto turmush qurgan dugonalar ham bir-biri bilan bu mavzuda mutlaqo fikr almashishmaydi.

Mahbubalik energiyasi shunday kuchki, u ko'cha supuruv-chisini biznesmenga aylantirishi mumkin.

Mahbubalik energiyasini oshirish uchun turli mashqlar tavsiya etganman. Ular III bobdagi bachadon va qin bilan bog'liq amaliyotlardir.

Mahbubalikning o'ziga xos xususiyatlaridan biri u o'zidagi barcha narsadan qoniqadi. Kiyimlaridan, yegan ovqatidan, maoshidan, o'zining har bir tana ko'rinishidan qoniqadi va maza qiladi. Ko'p ayollarda o'ziga nisbatan qoniqmaslik hissi juda kuchli. Ko'plar labidan, ko'zidan, yuz bichimidan, tana tuzilishidan, semizligidan qoniqmay azob chekadi. Ma'shuqada mana shunday hissiyotlar yo'q. Eng, eng, eng tuyg'uni bera olishimiz kerak. Uzun ko'ylaklar ayollarning energetikasini tashqariga chiqib ketmasligidan saqlagan. Yevropa mamlakatlarida ayollarni energetikadan uzoqlashtirish maqsadida shim kiyishga o'rgatishgan. Belni siqib turadigan kiyimlar, jinsi shimlardagi metall tugma shunday joyga o'rnatilganki, u qattiq bosilib turganda odamda tajovuzkorlik hissini uyg'otadi. Aynan harbiylar uchun shunday metall tugmali shimlar o'ylab topilgan. Lekin hozirda bu urfga kirgan. Hattoki, ayollarning shimlarida ham shunday tugmalar mavjud. Bular ayollardagi jozibani, latofatni, mayinlik,

yumshoqlikni yo'qotadi. Hozirda do'konlarda shimlar juda ko'payib ketgan. Bularning hammasi ayollardagi mehr-muhabbatni yo'qotishga qaratilgan. Hattoki liboslar ham ayollardagi energiyaga javob beradi. Erkakcha kiyingan, sochlari kalta ayolda erkaklarning ongosti ayol emas, erkakni ko'rishadi. Qarama-qarshi jinsdagi nazokatli xilqat emas, o'ziga o'xshagan erkakni, ya'ni raqibni ko'rishadi. Natija esa sizga ayon: erkak bunday ayolga tortilmaydi, talpinmaydi, aksincha, uni o'ziga raqib sanab, u bilan jangga kirishadi.

Uyga vazifa: Bugunoq garderobingizdagi kiyimlaringiz taftish qilib chiqasiz. Sizda qanday kiyimlar ko'p: ayollarga xos uzun liboslarmi yoki erkaklarga xos shim, lasina, shortik, kapri, futbolka, tonika, krossovka kabilarmi? Ular necha foizni tashkil etar ekan? Agar sizda ayollarga xos kiyimlar kamayib ketgan bo'lsa, ularning sonini ko'paytirish kerak. Kalta liboslardan voz kechganingiz ma'qul. Chunki ular sizdagi erkaklik energiyasini ko'paytirib, ayollik energiyangizni tushirib yuboradi. Har bir insonda ayollik va erkaklik energiyasi bo'ladi. Bu psixologiyada In va Yan deyiladi. Ayollarda ayollik energiyasi 70%, erkaklik energiyasi 30% bo'lishi kerak. Erkaklarda esa erkaklik energiyasi 60%, ayollik energiyasining 40% bo'lishi me'yoriy holat hisoblanadi.

Ayollardagi ayollik energiyasi kamayib ketaversa, erkaklarni ruhlantirish ham kamayib ketaveradi. Chunki erkaklarni ruhlantiradigan "sen eng zo'rsan" degan tuyg'uni beradigan ayollardir. Erkaklarning qanday inson bo'lishi ayoliga, uning ayollik energiyasi qandayligiga bog'liq. Erkakning jamiyatdagi mavqeyi,



pul topish borasidagi qobiliyati – hammasi ayollarga bog'liq. Energiyasi joyida bo'lgan ayol hattoki gadoni ham milliarderga aylantirishi mumkin. Har bir buyuk erkakning ortida uni buyuk bo'lishiga ruhlantiruvchi ayol turadi. Mahbubalik energiyasi mavjud bo'lgan ayol istagan erkakni ruhlantira oladi. Turmush o'rtog'i, ukasi, otasi, farzandini ham. Mahbubalik energiyasi bo'lgan ayolda erkakni o'stirish darajasi yuqori bo'ladi.

Mahbubalik energiyasi ayolning bachadonida joylashadi.

Erkaklarga ayol kishining jinsiy aloqadan lazzatlanishi va buni beradigan emotsiyalarigina kuchli energiya bera oladi. Ayol kishi hech narsani o'ylamasdan hozir va shu yerda bo'lgan holda aloqaga kirishishi katta ahamiyatga ega. Ya'ni bolangizni, qaynonangizni, ishdagi tashvishlaringizni xayolingizdan butunlay chiqarib yuborgan holatingiz juda ham muhim. Jinsiy aloqa – bu ilohiy raqs deb nomlanadi. Bu raqsdan to'laqonli lazzatlanishgina erkakka kuchli energiya bera oladi. O'zbekchilikda ayollar hamma narsaga taqiq qo'yaverishadi va natijada erkaklarimiz latta bo'lib yuraverishadi. Biz erkaklarni o'stirish, ruhlantirish yo'limizni o'zimiz bilmagan holda berkitib qo'yganimiz. Ilohiy raqs paytida xohlagancha emotsiyalar, ovozlar chiqishiga o'zimizga ruxsat berishimiz kerak. O'zbekchilik degan holda erimizdan ham uyalamiz va asosiy ruhlantiruvchi energiyani bera olmay qolamiz. Ayol kishi mahbubalik energiyasi orqali erkakdagi daholik kutubxonasini ochib beradi. Bunday ayoldan erkak hech narsani ayamaydi, unga istagan narsasini

olib beradi. Shuning uchun ham erkaklar o'zlarini ochib bergani uchun ma'shuqalariga uy, mashina, taqinchoq – istaganini olib beradilar. Ayolning vazifasi eridagi ana shu daholik kutubxonasini ochib bera olishdir. Daholik kutubxonasiga tushib qolgan erkak borliqning axborot markaziga ulanib qoladi. U o'ziga kerkli bo'lgan barcha axborotlarni qabul qila oladi. Ya'ni daholikka ulanib qoladi. U ayolidan olgan “eng, eng, eng” tuyg'usini bera olganidan minnatdor bo'ladi.

Ilohiy raqs uchun holat, joy tanlanmasligi, har doim erkinlik bo'lishi kerak. Faqat yotoqxonada bo'lishi kerak, degan fikr noto'g'ri. Yoki o'zbeklarda payshanba yoki yakshanbada bo'lishi kerak, degan qat'iy qoida ham mavjud. Ilohiy raqs uchun alohida joy, alohida vaqtni chegaralash kerakemas. Barcha chegaralarni olib tashlash kerak. Tungi liboslaringiz har xil ranglarda bo'lsin. Tez-tez ularni almashtirib turing. Soch turmaklaringizning har xil bo'lishi ham turmush o'rtog'ingizda “yangi ayol” timsolini yaratadi. Erkaklar esa yangilikka o'ch: tezda yangi ayolni zabt etishni istab qolishadi. Yotoqxonadagi ko'rpalar, choyshablar ranglari ham tez-tez almashtirib turilishi lozim. Bir xillik erkaklarni zeriktiradi. Uyga har xil turdagi xushbo'y shamlar olib keling. Romantik kechalarni tez-tez uyushtirib turing.



QIZALOQLIK ENERGIYASI

Qizaloqlik unsuri: suv

Qimmatbaho toshi: zumrad

Rangi: yashil



Qadimgi afsonalarga ko'ra dunyo yaralganda dastlab hamma joy suvdan iborat bo'lgan. Suv tiriklikning ibtidosi hisoblanadi. Faqat suvgina tabiatda uch xil ko'rinishda: bug', suv, muz ko'rinishida uchraydi. Har bir ko'rinishda suv insonga har xil hissiyotlarni, holatni taqdim etadi. Qishda suv qor ko'rinishida bizga yoqimli hissiyotlarni tuhfa qiladi. Bahorda yomg'ir ostida sayr qilish qalbimizni yayratadi.

Yozda suvda cho'milish tanamizga quvvat, rohat, bo'shashish, tinchlanish tuyg'ularini beradi. Suv tanaffuslar va o'zgarishlar ramzi hisoblanadi. Suv unsuri ayolga hassoslik, ya'ni his-tuyg'ularga boy bo'lish holatini beradi. Suv unsuriga ega ayollarda intuitsiya, ya'ni ichki sezgi juda kuchli bo'ladi. Suvni jilovlab bo'lmaganidek, tuyg'ularni ham jilovlash qiyin bo'ladi. Hissiyotlar daryo kabi toshadi, ba'zan sokinlashadi. Bunday ayollar suhbatdoshini qalban his qiladi, unga mehr, tasalli beradi. Suv unsuriga ega Qizaloq

g'amxo'rlikni yoqtiradi, yordamga muhtoj insonlarga doimo yordam qo'lini cho'zadi. Hatto, sevgan insoni uchun o'zini qurbon qilishga ham tayyor bo'ladi. Suv shakli yo'q moddadir. Ya'ni uni qaysi idishga solinsa, shu shaklga kiradi. Suv unsuri Qizaloqqa egiluvchanlik, itoatkorlik baxsh etadi. Aynan Qizaloqning mana shu xususiyatlari uchun erkak uni qadrlaydi.

Qizaloqlik energiyasi ayolga samimiylilik, beg'uborlik, ishonuvchanlik tuyg'ularini taqdim etadi. Qizaloqdagi bu fazilatlar uning yaqinlariga ishonch va umid bag'ishlaydi. Inson tanasining juda katta qismi suvdan iborat. Suv hayotiy quvvat manbayi hamdir. Suv insonlarni o'ziga tortadi. Shuning uchun insonlar suv atrofida suhbat qurishni, xayol surishni yoqtirishadi.

Uyda ham favvora, sharshara qurish mumkin. Chunki suv energiyasi tozalash, yoshartirish, davolash xususiyatiga ega. Oqayotgan suvning jildirashi inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir etadi. Okean va dengizlar to'lqini alfa to'lqinlari hisoblanishini bilasizmi? Uyga suvning jildirashi yoki yomg'irning shitirlashi ovozini qo'yish orqali uyning energiyasini butunlay tozalasa bo'ladi. Suvning quvvatini tosh orqali ham kuchaytirish mumkin.

Qizaloqlik energiyasining toshi zumraddir. Bu sevgi, ishonch, soflik ramzidir. Zumrad yumshoqlik, xotirjamlik va hayotsevarlik hislarini taqdim etadi. Har bir toshning ruhi bor. Zumradning kuchini uyg'otish uchun tosh ruhi bilan ulanish kerak. Buning uchun toshni qo'lingizga olasiz va aytasiz: "Zumrad toshining ruhi. Uyg'on va sevgi vibratsiyasi (to'lqinlari) tarqatishni

boshla". Toshni qo'lingizda 10 minutcha ushlab turing va energiyani his eting.

Qizaloqlik energiyasining rangi yashil rangdir. Yashil rang – yam-yashil yaproqlar, giyohlar rangi bo'lib, tiriklik, bahorni eslatadi. Bu rang ko'p xalqlarda yoshlik, umid, quvonch ramzi hisoblanib, ochiqlik va ishonch rangidir. Yashil rangda kiyingan inson quvnoq kayfiyatda yuradi va bu rangdagi libos egasiga insonlar ongosti darajasida ishonishadi. Lekin boshdan oyoq yashil rangda kiyinish shart emas. Kiyimlar orasida qaysidir birining yashil rangda bo'lishi yetarli. Shaxsan o'zimda yashil rangli kiyimlar talaygina. Bu rangda kiyingan insonlarga ko'pchilik sirlarini ishonib aytishadi. Men ham bunga juda ko'p amin bo'lganman. Qizaloqlik energiyasiga mos keluvchi yana bir rang siren gullari rangidir. Bu rang ham kayfiyatni oshiradi, ko'zni quvnatadi. Qizaloqlik energiyasini uyg'otishni istasangiz, garchi yoshingiz o'tgan bo'lsa ham, yoshlarga mos aksesuarlardan foydalaning. Yorqin rangdagi libos, yoshlarbop sumkalar, sochdagi turli zakolkalar, krossovka va kurtka – bu sizning qalbingiz yoshligini bildiradi.

Qizaloqlik energiyasining xususiyatlari: Qizaloqlik holatiga o'tish juda oson, lekin biz o'zimizni yoshi o'tgan deb hisoblab, ichimizdagi qizaloqni tashqariga chiqishiga yo'l qo'ymaymiz. Qanday qilib ichimizdagi Qizaloqni ozodlikka chiqarish mumkin? Bu juda oson. Shunchaki o'zingizni sevishga, qanday o'ylasangiz, shunday bo'lishga, hattoki ruhiy siqilishga ruxsat bering. Qizaloq o'ta hissiyotli, ishonuvchan, yumshoq,

mayin. Bunday ayol quvnoq, yengil, o'zgaruvchan. U hayotdagi har bir narsadan zavqlanadi va bu quvonchni butun dunyo bilan bo'lisha oladi. Qizaloq erkakni qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qiladi, unga qoyil qoladi, unga o'ziga g'amxo'rlik qilishga imkon beradi. Qizaloqlik holatining eng asosiy belgisi – bu seva olish, og'riq va azoblarga qaramasdan olamga ishona olish qobiliyatining mavjudligi. Hayotga qanday bo'lsa, shunday davom etishiga ruxsat berish, to'la ishonchda bo'lish, har bir vaziyatning yaxshilik bilan yakunlanishiga ishonish. Qizaloqlik holatida ayol mamnun, hayotga ochiq, sevgiga to'la bo'ladi. Aynan mana shu holatida ayol erkakdan himoya, g'amxo'rlik, muhabbat oladi. Qizaloq erkakning oddiy sovg'asidan ham olam-olam zavq olib, unga minnatdorchilik bildiradi. Uning quvonchini, ko'zlarida porlagan shodlik uchqunini ko'rib, erkak yana va yana sovg'a berishni istaydi. U erkakning himoyasiga muhtoj. Aynan mana shu o'jizligi erkakni unga yanada qattiqroq bog'laydi.

Qizaloqlik holatining eng ajoyib belgisi – bu sevgiga to'la holatda bo'lishdir. Qalbida sevgi bo'lmagan ayolning qalbi bo'm-bo'sh bo'ladi. Bu bo'shliqni hech narsa bilan to'ldirib bo'lmaydi. Sevgiga to'la ayolgina boshqalarni seva oladi, boshqalarga sevgi bera oladi.

Qizaloqlik energiyasini qanday oshirish mumkin? Ko'pchilik ayollar shunday savol berishadi. Bu energiyani faollashtirmoqchi bo'lsangiz, qizaloqlarni kuzating, ularga taqlid qiling. Qizlar qanday bo'ladi? Ular o'zini juda yaxshi ko'radi. Oynaga tez-tez qaraydi. Sochlarini goh u yoqqa, goh bu yoqqa taraydi. Oynaga



qarab ko'zini qisadi, tilini chiqaradi, havo orqali o'ziga o'pichlar jo'natadi. Kiyimlarini tez-tez almashtiradi. Har xil makijajlar qilib ko'radi. Har kuni cho'miladi, sochlariga har xil ozuqaviy niqoblar qilib ko'radi. Hayotga oson va yengil qaraydi. Ko'ngliga kelgan ishni qiladi. Endi o'zingizga nazar tashlang. Siz erta tongda turishingiz bilan nimani o'ylaysiz? Qizlar bugun o'zini qanday xursand qilishni, qanday kiyinishni, qanday soch turmaklashni, qaysi kiyimni kiyishni, qaysi dugonasi bilan uchrashishni o'ylaydi. Siz-chi? Bugun qanday ovqat qilishni, uylarni tozalashni, kirlarni yuvishni, ishga borishni. Eng qizig'i, bu ishlar orasida sizning ko'nglingizga yoqadigani, sizga zavq beradigani juda kam. Yengil va oson o'ylash mumkin emas deysizmi? Tashvishlar sizni qaritib qo'ymadimikan?

Ko'pchilik ayollar o'z hissiyotlarini va sevgisini oshkor qilishdan qo'rqishadi. Erkaklar esa o'zlarining kerakli ekanligini his qilgandagina o'zlarini yaxshi ko'radi. Erkak har doim o'zining qadr-qimmatini his qilishga ehtiyoj sezadi. Ayolning unga ishonchi, uni olqishlashi, uning qadriga yetishi erkak uchun juda muhimdir. Erkakning muhabbatiga qanday erishish mumkin? Buning uchun unga g'amxo'rlik qilish imkoniyatini berish kerak. Erkak sizga qanchalik g'amxo'rlik qilsa, shunchalik sizga kuchli bog'lanadi. Erkak Qizaloqqa g'amxo'rlik qilar ekan, o'zini juda kuchli, o'ta qudratli his qiladi. Qizaloq erkakka o'ziga ishonch tuyg'usini beradi. Uning har bir yutug'idan quvonadi, uni ko'klarga ko'tarib maqtaydi, yutuqlarini tan oladi. **Aslida erkakni tushunish kerak emas, qabul qilish muhim. Uni qanday**

bo'lsa, shundayligicha qabul qilish, g'amxo'rliklaridan quvonish – mana nima kerak erkakka. Erkakka e'tibor qaratish, uni tinglash, olqishlash, tan olish – bular erkaklarning yuragiga yo'l hisoblanadi.

Ayol Qizaloqlik holatida bo'lgandagina sovg'alar oladi. Chunki erkak sovg'asini mamnuniyat bilan, quvonch bilan, ko'zlari porlagan holda qabul qiladigan Qizaloqqa sovg'a berishni xohlaydi. Uyida qizaloqlari bo'lgan insonlar hayotiga e'tibor berganmisiz? Har kuni hamma unga har xil sovg'alar olib kelishadi: shirinliklar, konfetlar, qo'g'irchoqlar, kiyimlar. Hamma unga sovg'a berishni xohlaydi. Nega? Chunki qizaloqning sovg'a olish holatining o'zi sovg'a olib kelgan kishiga olam-olam zavq beradi. Qizaloq sizni sovg'a uchun o'pib qo'yadi, sizga shirin va betakror tabassum hadya qiladi. Erkalovchi va mayin ovozda minnatdorchilik bildiradi. Hattoki, sovg'alarni ham o'pib, silab, erkalab qo'yadi. Bu xuddi sizga qilinayotganday tuyuladi. Agar siz hozirda eringizdan sovg'alar olmayotgan ekansiz, demak, sovg'ani qabul qilish holatini eringizga namoyish qila olmayapsiz. Sizga qanday sovg'a yoqishini eringizga aytishingiz mumkin. Erkaklar noaniqlikni yomon ko'rishadi. Siz istaklaringizni aniq, tushunarli ifoda eting. Va sovg'ani Qizaloq holatida qabul qilib oling. Shunda erkagingiz sizni sovg'alar daryosida cho'miltirishni boshlaydi.

BEKALIK ENERGIYASI

- 4 Bekalik unsuri: Yer
- 10 Bekalik toshi: brilliant



Yer - Bekalik energiyasining ramzidir. Yer "ona" deb nomlanadi. U farovonlik timsoli sifatida tan olingan. Qadimdan insonlar Yer bilan chuqur aloqada bo'lishgan.

Insonlar oyoq-yalang yurishgan, Yerdan kuch olishgan. Yer insonlarni to'y-diradi, kiyintiradi, bag'riga oladi. Yer timsolidagi insonlar o'z

so'zlarida qat'iy turuvchi insonlardir.

Ularning so'zlarini ikki qilib bo'lmaydi. Xuddiki, ularning so'zlari hamma uchun qonun. Ular tartiblarga amal qilishadi, uchrashuvlarga o'z vaqtida kelishadi. Bir so'z bilan aytganda, juda tartibli insonlar bo'ladi. Yer timsolidagi insonlar uchun ish har doim birinchi o'rinda. Ular xotirjam, tanaffuslarsiz omadlari tomon tinimsiz harakatda bo'lishadi. Ular hech qachon shoshilmaydilar, lekin tinmaydilar ham, xuddi chumolilar kabi. Bekalik holatidagi ayol yaqinlari uchun g'amxorlik qilib, charchamaydi. U hech qachon taomlar tayyorlashdan

zerikmaydi va uyida shinamlik, qulaylik muhitini yaratadi. U oilasi uchun hamma narsaga tayyordir. Bunday ayollar insonlarni juda yaxshi tushunadi, his qiladi. Ular juda sabrli va suhbatdoshini tinglash qobiliyatiga ega.

Bekalik holatining toshi brilliantdir. Bu tosh o'ziga ishonch va sobitqadamlik ramzidir. Brilliant uni taqqan insonga ichki kuch va ozodlik, jasurlik va g'oliblik, farovonlik baxsh etadi. Siz toshlarning kuchini qanday qilib faollashtirishni bilib oldingiz. Brilliant ham qo'lga olgan holda faollashtiriladi. "Borliq tizimini saqllovchi tosh ruhi, nurlanish ritmiga qayt" deb uch marta aytasiz. Toshning vibratsiyasini his qilib, 10 minut davomida qo'lingizda ushlab turasiz.

Bekalik xususiyatlari: Brilliant – ayollarning sevimli taqinchoqlaridandir. Brilliant taqqan, timsoh terisidan tikilgan qimmatbaho sumka ko'targan, norkali palto kiygan bu ayol kimligini bilasizmi? Sizningcha, bekalar uy shippagida, eski va uniqqan xalatda bo'ladimi? Bu – uy, er, biznesni ham birdaniga o'z qo'lida tutgan Bekalik holatidagi ayoldir. U dunyoni boshqara oladigan, lekin mayinlik, bosliqlik bilan boshqaradigan, atrofida xotirjamlik muhitini yaratgan ayoldir. U o'z uyida iliqlik va shinamlik atmosferasini yaratadiki, butun oila bunday maskanda xotirjam his qiladi o'zini. Beka-ayol qaysi uyga qanday oboy tanlashni, qanday mebellar kerakligini, pardalarning ranglaridan tortib, qoshiq-sanchqilargacha mahorat bilan tanlaydi. U eriga qanday hid yoqishini biladi, ko'zlari qanday rangdan quvnashiga e'tibor beradi. Qachon turmush o'rtog'iga qanday so'zlarni gapirish kerak? Beka-ayol erining



barcha istaklarini xuddi o'zini bilganday biladi. Turmush o'rtog'i qanday rangdagi galstukni yoqtiradi? Qanday odekolon uning didiga o'tiradi? Bularning barchasini biladi va esda tutadi. U uy uchun, kundalik ehtiyojlar uchun kerakli bo'lgan narsalarni nazorat qiladi. Erkak hamma narsalarni butunicha ko'radi. Ayol esa har bir qismlarini ko'radi. Uydagi shinamlik, ro'zg'orning bus-butunligi, uyda hamma kerakli narsaning borligi – bu Bekalik holatidagi ayolning vazifasidir. Gugurtdan tortib tish pastasigacha, tuzdan tortib sovun, shampunlarning bor-yo'qligi ham ayolga bog'liq. Farzandlar tarbiyasi, ularning kiyim-kechaklari, o'qishga qatnashdagi xarajatlari – hammasini ayol nazoratga oladi. Bekalik energiyasi barcha energiyalarni ushlab turuvchi energiyadir. Keyingi paytlarda ayollarimizda aynan mana shu energiya tushib ketmoqda.

Ayoldagi to'rtta energiya me'yorida bo'lsagina, uning hayoti baxtga, quvonchga to'la bo'ladi. Ayol ikkita energiya holatida beradi, ikkita energiya holatida oladi.

BERADI:	OLADI:
BEKALIK MAHBUBALIK	QIROLICHALIK QIZALOQLIK

Bekalik holatida ayol turmush o'rtog'iga qulaylik, shinamlik beradi. Mahbubalik holatida ayol eriga jinsiy energiya beradiki, busiz erkak jamiyatda muvaffaqiyat qozonolmaydi. Ayol Qirolichalik va Qizaloqlik holatida eridan sovg'alar, g'amxo'rlik, yordam oladi.

BIRINCHI YORDAM AMALIYOTLARI

Bu amaliyotlar sizga hayotingizdagi muammolarni tez va oson hal qilishingizga, doimo energiyaga to'lib yurishingizga va ziddiyatlarni yo'qotishingizga yordam beradi. Ushbu amaliyotlarni har kuni bajarishingiz mumkin.

ENERGIYAGA TO'YINISH AMALIYOTI

Ko'zlaringizni yuming. Chuqur nafas oling, nafasni ushlab turing va chiqaring. Yana bir marta chuqur nafas oling, nafasni ushlab turing va chiqaring. Xayolan uyingizning eshigi yonida turing. Ayting: "Mening qalbim, menga qaysi xonaga astraldan energiya tushishini ko'rsatib ber". Qalbingiz sizga qaysi xonaga ko'proq energiya tushishini ko'rsatadi. Buni his qilasiz. Aslida har bir xonada shunday joy bo'ladi. Endi shu xonaga kiring va ichingizda ayting: "Mening qalbim, xonaning qaysi burchagiga astraldan energiya tushishini ko'rsatib ber". Asosan qibla tomondagi burchakka astraldan doimiy energiya tushib turadi. Mana siz bunday joyni aniqlab oldingiz. Endi shu joyga istagan odamingizni xayolan turg'izib qo'yasiz. Va yuqoridan uning ustiga astraldan, ya'ni koinotdan yaltiroq nur tushayotganini tasavvur qiling. Nur boshidan kirib, butun tanasini qamrab olsin va yerga tushib ketsin. Istasangiz, uni kechqurun xayolan turg'izib qo'yib, ertalab qo'yib yuborishingiz mumkin. Shu amaliyotdan keyin u odamning sizga bo'lgan



munosabati yaxshilanadi. Bu analiyotni turmush o'rtog'ingiz, qaynanangiz va hatto o'zingiz uchun ham qilishingiz mumkin. Chunki bu energiya koinotdan keladigan mutlaqo toza energiyadir. U insonni salbiy fikrlardan tozalaydi. O'zingizni ham xayolan shu joyga qo'yib, har kuni energiyaga to'yintirishingiz mumkin.

SOVG'A BERISH AMALIYOTI



Bu amaliyot universal hisoblanadi. Undan istagan joyingizda foydalanishingiz mumkin. Deylik, siz notariusda yoki vrach qabulida navbatda turibsiz. Ishlaringiz tez bitishini xohlaysiz. Yoki sizni DAN xodimi to'xtatdi. Yoki sizni boshlig'ingiz huzuriga chaqirdi, hozir tanbeh eshitishingiz aniq. Qaynanangiz yoki

eringiz sizga jahl qilmoqda. Mana shunday holatda bu amaliyot sizga ish beradi. O'zim ham bu amaliyotga tez-tez murojaat etaman. Sizga bir voqeani aytib beraman. Qizim bir ko'rsatuvda muxbir bo'lib ishlaydi. Mashina ham haydaydi. Meni istagan joyimga olib borib keladi. Bir kuni onamni ko'rgani qishloqqa borgim kelib qoldi.

Qizimga aytсам, ishxonamdan javob ololmayman, dedi. Shu payt ishxonasidan muharriri telefon qilib qoldi. Qandaydir muammo haqida asabiy gapirishni boshladi. Telefon aloqasi uzilib qoldi. Qizim tashqariga chiqib ketdi. Men qizimning muharririni hech qachon ko'rmaganman, hatto rasmini ham. Lekin unga nisbatan shu mashqni xayolan bajardim. Besh minutdan keyin qizim qaytib keldi va hayron bo'lib so'radi: "Siz qaysi amaliyotdan foydalandingiz?" "Nega unday deysan?" – kulib so'radim men. "Hozirgina jahli chiqib turgan odam birdan muloyimlashib qoldi. Ikki kunga ruxsat so'rasam, darrov javob berdi". Bu amaliyotdan har doim foydalanaman va soniyada natijani ko'raman. Mana siz amaliyotning foydasini bilib oldingiz. Endi bajarish texnikasiga o'tamiz.

Ko'zlarinigizni yumasiz. Xayolan biror insonni tasavvur qilasiz. Masalan, men muharrirni ko'rmaganim uchun yoshroq ayolni tasavvur qildim. Ayolga xayolan bir quchoq gul va chiroyli idishda o'ralgan sovg'ani taqdim etdim. Ayolning sovg'ani olgandagi xursand kayfiyatini tasavvur qildim.

Bu amaliyot soniyada ishlaydi, siz soniyalarda natija olasiz. Kim bilandir asabiylashayotganingizda ham unga nisbatan bajarsangiz, birdan o'zgarib qoladi. Erkaklarga gul emas, chiroyli mashinalar, pullar sovg'a



qilsangiz bo'ladi. Biz buni DAN xodimlariga nisbatan ham ishlatamiz.

SEVGI BERISH AMALIYOTI

Bu amaliyot ham soniyalarda sizga natija beradi. Istagan odamingizga nisbatan bajarib, uning sevgisini qozonish mumkin. Turmush o'rtog'ingiz, boshlig'ingiz, qaynanangiz, farzandlaringiz – xullas, xohlagan insoningizga nisbatan ishlataverasiz. Men bu amaliyotni, asosan, turmush o'rtog'imga nisbatan, farzandlarimga nisbatan qo'llayman. Ko'pincha turmush o'rtog'im asabiylashib turganda ishlataman, ular birdan jim bo'lib qoladilar. Asabiylashgan odamga nega soniyada ta'sir qiladi? Chunki insonga sevgi yetishmagan paytda uning jahli chiqadi. Baqirish – bu menga sevgi yetishmayapti, sevgi beringlar, degani. Shunda siz "Sevgi berish" amaliyotini bajarib, u insonga yetishmayotgan sevgini berasiz. Amaliyotni bajarish texnikasi judayam oson.

Ko'zlaringizni yumasiz. Xayolan yuragingizda kichkina sevgi nurini nuqta shaklida tasavvur qilasiz. Uni shar shakliga kelguncha kengaytirasiz. Keyin bu sharni yuragingizdan chiqarib, turmush o'rtog'ingizning yuragiga kirgizib qo'yasiz. "Sizni sevaman", – deysiz xayolan.



QIN ORQALI GAPIRISH

Siz qin orqali gapirish haqida eshitganmisiz? Shunaqasiam bo'ladimi, deb o'ylayotgandirsiz? Ha, bo'ladi. Biz qin orqali gapirganimizda ovoz ichkaridan – bachadon tomondan keladi va bu ovoz o'zining ehtirosli



ekanligi bilan oddiy ovozdan farq qiladi. Ehtirosli ovoz juda past tebranishga ega bo'ladi, biroz bo'g'iqroq, biroz shovqinliroq. Lekin aynan mana shu tebranish erkakda kuchli taassurot qoldiradi, ongosti darajasida ushbu ovoz sohibasiga intiladi. Bunda siz to'liq gapirishingiz shart emas, shunchaki "Ha" deb qo'ysangiz ham yetarli. "Ha" – bo'g'iqroq, shiraliroq, ehtirosli va shivirlashga yaqin ovozda. Albatta, birdaniga bunday ovozda gapirish qiyin. Lekin siz mashq qilsangiz, bunga erisha olasiz. Demak, mashqni boshladik. "Ha". Nafasni qorningiz orqali olasiz va nafas chiqarayotganda bachadon orqali ichkaridan titroq ovozda "Ha" deysiz. Ovozingiz juda past, lekin ehtirosli chiqadi. Siz gapirayotganda ovoz aynan bachadon ichidan kelayotganini tasavvur qilasiz. Muntazam shug'ullanish orqali natijaga erishasiz. Shunda sizning ovozingiz kerakli tebranishda jaranglay boshlaydi. Endi siz erkagingizni aqldan ozdirishga tayyorsiz!!

OLOVLI TEGINISH

Olovli teginish haqida bilasizmi? Albatta, bilasiz. Birinchi muhabbatingizni esga oling. Sevgan insoningizning qayeridir sizga tegib ketganda xuddi shu joyda olov yongandek, chaqmoq chaqqanday, vulqon portlaganday bo'lgani yodingizdami? Xuddi sizni to'satdan elektr toki urganday bo'lgan.

Aynan mana shu elektr toki tekkanday hissiyotni sun'iy ravishda ham hosil qilish mumkin. Buning uchun siz qin mushaklarini qisqartirib-bo'shashtiruvchi mashqlardan

foydalanasiz. Qin mushaklarini 15 – 20 marta qisqartirib-bo'shashtirganingizdan keyin bachadon sohasida qizishni his qilasiz. Bu qizish shu sohada gulxan yoqilganini bildiradi. Bu gulxanning olovi ko'zlaringizda ham ehtiros uchqunlarini yondirishini bilasiz. Aynan mana shu olov erkaklarning e'tiborini tortadi. Endi biz bachadonda paydo bo'lgan gulxandan foydalanamiz. Tasavvur qiling: bachadon sohasidagi gulxan olovi yuqoriga ko'tarilib, ko'ksingizda ikkita oqimga ajralsin.

Har ikki oqim qo'llaringizdan barmoqlaringiz tomon oqib borsin va kaftingizda olov shar paydo bo'lsin. Siz xayolan olov sharlarni kaftingizda ushlab turing.

Sharlardan birini qarshin-gizdagi erkakning ikkinchi chakrasiga, ya'ni kindikdan ikki barmoq pastda joylashgan qismiga kirgizib yuboring.

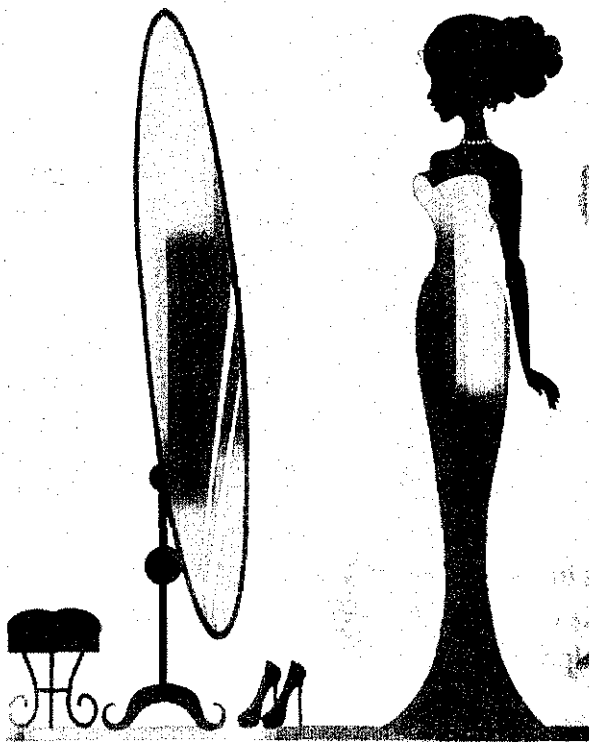
Bularning barchasini tasavvur kuchingiz orqali bajarasiz. Endi nimanidir bahona qilib erkakning qo'liga barmog'ingizni tekking. Erkakning qo'llarida chaqqoq chaqqanday bo'ladi. Bu unda beixtiyor sevgi hislarini paydo qiladi.



KO'ZGU OLDIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

KULUVCHI KO'ZLAR MASHQI

Siz ko'zlari hamisha kulib turadigan insonlarni ko'rganmisiz? Ularga o'xshashni istagansiz, to'g'rimi? Ular qanday qilib buning uddasidan chiqishini hech tushunmaysiz. Ba'zi insonlarda kulib turadigan ko'zlar ajdodlaridan tuhfa sifatida o'tgan bo'ladi. Lekin siz ham mashqlar orqali shunday ko'zlarga ega bo'lishingiz mumkin. Muhimi, xohish va harakat bo'lsa, bas. Ushbu mashq ko'zgu oldida bajariladi.



Bajarish texnikasi:

Ko'zgu oldida o'tirasiz va unga qarab tabassum qilasiz. E'tibor bering: tabassum qilganingizda ko'zingizda ham kulgi aks etyaptimi? Yo'q, aks etmayapti. Yana tabassum qiling. Endi bu tabassumni ko'zlaringizga yig'ing. Ko'zlaringiz orqali tabassum qilayotganingizni tasavvur qiling. Boshlanishida eplolmasligingiz mumkin, lekin mashqni muntazam bajarganingizda bu, albatta, amalga oshadi.

KO'ZGA JOZIBANI YIG'ISH MASHQI

Biz insonlarni ovozidan, ko'zlaridan eslab qolamiz. Menda ham shunday: bir marta ko'rgan insonni ko'zlari orqali eslab qolaman. Chunki biz insonlarning ko'ziga qarab gaplashishni yoqtiramiz. Suhbatdoshimizning ko'ziga qarab uning shu ondagi hissiyotlarini sezamiz. "Ko'zlar - qalb oynasidir", degan hikmatli so'z bor xalqimizda. Qadimdan shoirlar yorning go'zal ko'zlarini madh etib she'rlar bitishgan. Hattoki, ko'zlar orqali ham suhbatlashish mumkin. Ko'pincha sevgan insonimiz bilan nigohlarimiz orqali suhbatlashamiz va bundan qalbimiz quvonchga to'ladi.

Ko'zlari juda chiroyli, jozibador, sirli ayollar hamisha go'zal va maftunkor deb baholanadi. Kingadir tabiat mana shunday ko'zlarni tuhfa etgan, kingadir bermagan. Men ham jozibador va maftunkor ko'zlar egasiman. Bu tug'ma emas. Ko'pchilik bunday chiroyli ko'zlarga qanday erishish mumkinligini so'rashadi. Men o'z ko'zlarimni "jonli ko'zlar" deb atayman. Chunki



ulardagi joziba hayotga bo'lgan cheksiz muhabbat va qiziqish tufayli paydo bo'lgan. Men hissiyotlarimni umuman yashirmayman, hammasini ko'zlarimga yo'naltira olaman. Ozgina quvonchni his qilishim bilan bu ko'zlarimda aks etishni boshlaydi. Buning siri oddiy: ko'zlaringiz va qalbingiz orasiga to'siq qo'ymang. Har bir hissiyotlaringiz ko'zingizda aks etishidan cho'chimang.

Bajarish texnikasi:

Ko'zgu oldiga o'tiring. O'zingizga tabassum qiling va ayting: "Salom, go'zalim. Sen qirolichasan. Seni sevaman. Qanday bo'lsang, shundayligingcha sevaman. Sen maftunkorsan, latofatlisan, betakrorsan. Sen nazokatlisn, erkasan, sevimlisan".

Ko'zlaringizni yuming. Chuqur nafas oling, nafasingizni ushlab turing va nafas chiqaring. Qalbingizni his qiling. Butun diqqat-e'tiboringizni qalbingizga qarating. Va ayting: "Men hozir o'zimda bo'lgan, men bilgan va bilmagan bor jozibamni, maftunkorligimni ko'zlarimga yig'aman". Endi diqqatingizni ko'zlaringizga qarating va xayolan barcha jozibangiz ko'zingizga jamlanayotganini tasavvur qiling. Tasavvur qilib bo'ldingizmi? Ko'zlaringizni oching va ko'zgudagi aksingizga qarang. Ko'zlaringizda maftunkorlik aks etdimi? Agar aks etmagan bo'lsa, xafa bo'lmang. Bu amaliyotni qayta-qayta bajaraversangiz, albatta, natijaga kelasiz.

“NARGIZA ERKABOYEVA” nomidagi nashriyot kompaniyasi tomonidan
chopiq qilindi

XOTIMA

Mana, aziz kitobxon, siz bilan kitobimizning nihoyasiga ham yetdik. Kitobimizda berilgan meditatsiya va amaliyotlarni mening yoqimli ovoim va sokin musiqa yordamida bajarsangiz, natijalar ko‘proq va samaraliroq bo‘ladi. **erkaboyeva.uz** saytimizda **MEDITATSIYALAR** alohida berilgan. Siz ularni yuklab olib, istagan paytingizda bajarishingiz mumkin. Chunki kitobimiz **nazariya + amaliyot** shaklidir. Saytimizda ro‘yxatdan o‘tishingiz bilan Meditatsiyalar degan manzilda namunalar mavjud. Ularni eshitib ko‘rishingiz mumkin. Kitobga doir meditatsiyalarni olmoqchi bo‘lsangiz, telegram orqali **@erkaboyevasavollarbotga** yozing.

Sizni shartsiz qattiq sevib qoluvchi qalbshunosingiz
Nargiza.



**“O‘ZIM O‘ZIMGA PSIXOLOGMAN” ruknida
chiqarilayotgan kitoblarimiz ro‘yxati:**

1. **“Magnit ayol yoxud erkaklarni esdan og‘dirish san‘ati”**
2. **“Psixomatika. Kasalliklarning psixologik sabablari”**
3. **“Karmasiz hayot”**
4. **“Eringiz nega ichadi?”**
5. **“Ayol orgazmi haqida haqiqatlar”**
6. **“Turmushga chiqmoqchiman”**
7. **“Borliq qonunlari”**

Nargiza ERKABOYEVA

EL SHADAY

MAGNIT AYOL

YOXUD

ERKAKLARNI ESDAN OG'DIRISH SAN'ATI

Muharrir:

D. Babadjanov

Texnik muharrir

R. Umbetaliyev

Sahifalovchi va dizayner

A. Yuldashev

Nashriyot litsenziyasi AI № 001. 20.07.2018.

«Yosh kuch» nashriyoti. Toshkent shahri,
Sodiqov ko'chasi. 13-uy.

Bosishga 08.01.2021 yilda ruxsat etildi.

Qog'oz bichimi 84x108_{1/32}. Buyurtma raqami № 03.

Bosma tabog'i 12. Adadi 5000 nusxa.

Ushbu kitob YTT «Axmedov»ning buyurtmasiga asosan chop etildi.

Taklif va mulohazalar uchun: +99899-851-70-14

«Yosh kuch matbuoti» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Toshkent shahri, Shayxontohur tumani,

Ipakchi ko'chasi, 258-uy.