

## М.Таргакова «Секреты женского счастья» часть 2, финальная.

Смотреть глазами любящей матери. Если бы этот человек был вашим сыном, какие хорошие качества вы в нем видели бы? Смените угол зрения. Я вас попрошу найти себе пару или повернуться к своему соседу. Мужчины говорят о женщинах, женщины говорят о мужчинах. У мужа и жены есть замечательная возможность рассказать о достоинствах друг друга. Ваша задача назвать 20 положительных качеств, причем это должны быть достоинства этой личности, а не то, что он иногда выносит мусор. По 5 минут в каждую сторону.

Состояние ваше изменилось. Чувствуется. Энергия к действию приходит к нам от внутреннего ощущения, потому что, если наш ум погружен в негатив, у вас не будет возможности служить этой личности. 20 негативных качеств вы легко найдете, но это не дает вам сил действовать. Скорее это лишает вас сил. Ребенку очень важно говорить о достоинствах отца и матери, потому что ребенок будет знать, например, что он сын человека, который мог быть хорошим другом. И хорошие качества отца будут отражаться в этом ребенке, становиться его достоянием. Если же мы говорим о негативных качествах родителей, то дети усваивают сценарные события. Вам известны философии мухи и пчелы. И наш ум - это муха. Ум очень легко находит негативные стороны где угодно и у кого угодно. Долго слушать о достоинствах нам тяжело. Но уму нравится копаться в недостатках других. Это надо понять. Поэтому необходим разум (БУДХИ или пробужденный). Жизнь на платформе ума – это жизнь в виртуальном сновидении, в котором и живет человек. Я часто спрашиваю людей, - если снять фильм о вашей жизни, то в каком жанре он был бы снят? Сколько бы народу пришло на премьеру? Кто в главной роли? Как бы вы назвали этот фильм? В реальности режиссерами, сценаристами и исполнителем главной роли этого фильма являетесь вы сами. Вы пишете сценарий своего фильма и видите насколько он плох, но продолжаете писать. Может быть стоит переписать сценарий? Ведь мы пишем свой фильм до пяти лет, а потом мы его исполняем всю жизнь. Посмотрите вокруг. Если вы видите перед собой незрелого взрослого человека, то вы сразу можете сказать сколько ему лет. Вам нужно вернуться в свой возраст и сделать выбор, т.к. у вас есть право выбора. И ваш выбор будет в том, как жить по-другому. Вы можете описать счастливый финал фильма и то, где вы сейчас находитесь, и что вы должны делать в этом фильме, чтобы прийти к счастливому финалу. Что должно случиться с главным героем, какая трансформация? Через что главному герою необходимо пройти? Подумайте над этим серьезно, потому что небеса откликаются на все наши запросы. Можем ли мы свою жизнь предложить Господу, как подношение? Насколько наш фильм Ему понравился бы? Представьте, что это будет фильм о жизни, которая в первую очередь интересна вам, вашим близким, детям, и конечно же, будет интересна Богу. Поразмышляйте над этой жизнью, и пусть вам уже много лет, тем не менее, очень интересно прожить годы или дни не в печали и тоске, а наполненной жизнью.

Случайна ли ваша судьба? Вам стоит запомнить,- СУДЬБА – ЭТО МОИ КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА. Если я хочу поменять свою судьбу, я должен поменять свой характер. Поразмышляйте над этим. Т.е. если у меня такая судьба, то какой же у меня характер?  
Домашнее задание:

- Дайте название своему фильму.

Разные уровни жизни людей – это разные уровни оскорбительного отношения людей друг к другу. На каждом уровне есть своя культура, свои ценности, своя философия и психотерапевты, свои парикмахеры, друзья и т.д. И все это помогает поддерживать свой уровень оскорбления других. Если мы хотим перейти на более высокий уровень, то нам нужно отказаться от оскорблений. Это единственное от чего мы можем отказаться. И поможет нам в этом чувство благодарности. Здесь необходим в первую очередь контроль языка. (00:15:24)

### **М.Таргакова «Секреты женского счастья» часть 3**

Сегодня будут ответы на вопросы и разговор о том, какие практические шаги необходимо делать для того, чтобы менять ситуацию. Мы говорили о том, что путь вверх сопряжен с усилиями. И мы сегодня вместе поразмышляем об этом, когда каждый из нас сможет задуматься, что же в действительности он может сделать.

Очень многие люди, посещающие семинара, задают вопрос, - а что делать? И они ожидают однозначного ответа и действенного рецепта. Но ведь изменения сначала происходят на тонком плане, и только потом проявляются на грубом плане. Но мы хотим сразу же изменений на грубом плане. Для этого нам нужно научиться менять свой стиль размышления. Если мы не изменим его, то и реальность будет формироваться соответственно ему. Если у нас ничего не поменялось внутри в плане наших размышлений, если у нас все время жалобы и уныние по поводу нашей жизни, то и жизнь будет оставаться такой же унылой. Поэтому нужно научиться смотреть на жизнь под другим углом.

Замечено, что этот процесс будет происходить следующим образом, если мы стремимся к осознанной жизни. Первое - нужно выработать в себе привычку наблюдать себя со стороны и других тоже. Какая-то часть нашего сознания не будет тотально растворена в наших эмоциях, а какая-то часть будет независимым наблюдателем. У нас есть такая часть, но в основном она КРИТИЧЕСКАЯ. Мы наблюдаем критически себя со стороны, и как правило это наш внутренний родитель, который нас наблюдает и постоянно критикует. Редко наш внутренний наблюдатель относится к нам дружелюбно. Если мы так относимся к себе, то понятно, что так же будем относиться и к другим. Если мы себя так судим, то и других будем точно также судить. Мы себя обвиняем и других обвиняем, потом у нас возникает чувство вины, и мы начинаем себя обвинять. Поэтому нам нужно развить способность наблюдать за собой дружелюбно. И дружелюбно подсказывать себе. Научиться находить в себе позитивные перемены. (00:21:00)

Мы уважаем тот темп, с которым мы меняемся к лучшему, и не пытаемся насильно ускорить процесс перемен. Мы рассчитываем свои силы, т.к. нам предстоит бежать марафон длиною в жизнь, а не стометровку. С другой стороны, самая опасная **ловушка на пути роста – это идея о перерыве**. Достигнутые перемены должны стать стилем нашей новой жизни. Т.е. чем старше мы будем становиться, тем важнее это для нас. Но это не значит, что человек должен становиться фанатиком.

За чем же мы начинаем наблюдать? **Мы начинаем наблюдать за всеми ситуациями, которые вызвали у нас внутренне напряжение. Потому что внутреннее напряжение вызывают все ситуации, в которых мы растем.** Если вы хотите избегать таких

ситуаций, то это неправильно, потому что внутри этих ситуаций вы растете. Поэтому вы обращаете внимание на те ситуации, которые несут с собой эмоциональное, интеллектуальное и даже порой физическое напряжение, и в конце дня подводим итоги дня. Т.е. что были за ситуации? О чем они были? И что будет происходить в начале нашего пути, и это может продолжаться даже несколько лет? Мы будем видеть, что мы все это уже хорошо знаем, но почему-то вновь попадаем в уже знакомую ситуацию. Но мы будем спокойно и искренне смотреть в эту ситуацию. Автоматическое поведение будет побуждать нас искать виноватого в этой ситуации. Т.е. неосознанная жизнь – это поиск виноватых. Осознанный человек всегда задумывается над своим вкладом в эту ситуацию. Это не всегда приятно, т.к. мы начинаем иметь дело со своей неосознанной стороной, или той стороной, которая пока еще плачет о любви, потому что не умеет любить. Мы будем иметь дело со своим эгоизмом, со своим лицемерием, с жадностью, ревностью, завистью, т.е. со всеми своими качествами. Но если наш наблюдатель дружелюбный, мы сможем повлиять на эти качества.

Я рекомендую вам начать вести дневник, где вы можете отметить конкретную ситуацию, чувства, которые она в вас пробудила, мысли связанные с ней, ваше поведение в этой ситуации, мотив поведения. Как ваш оппонент реагировал на ситуацию. Со временем вы увидите какие-то повторяющиеся ситуации, вы сможете успешно продвигаться в самопознании. Увидим шаблоны своего поведения, увидим триггерные механизмы, которые запускают определенные ситуации. Это могут быть слова, жесты, и т.д. Т.о. в первый момент мы будем видеть ситуацию после того, как она случилась, и мы будем ее анализировать.

На следующем этапе мы будем видеть себя уже внутри ситуации, когда мы сможем находить не шаблонное решение, и это будет победа. Не забудьте похвалить себя за это!!! И тут же вы анализируете. А что мне помогло справиться с этой ситуацией? Почему я поступила так? И третье - вы сможете предвидеть какие-то вещи, не впадая в них. Это уже признак зрелой личности. Это не значит, что вы будете действовать на автомате, или перестанете обижаться, но вы перестанете МЕНТАЛИТЬ по этому поводу. Что это значит? Болезненная ситуация длится какое-то время. И это естественно, что в вас кипят эмоции. Но если вы остаетесь в том же состоянии через 5 дней или полгода, то это уже большая проблема именно ваша. Это именно вы держитесь за эту ситуацию и не хотите ее отпустить. Ум научился наслаждаться страданиями. У любви путь извилистый, как у змеи, и гнев - это одна из сторон любви, который дает почувствовать вкус любви и другим. Это перец в наших взаимоотношениях. Это нормально, когда мы ссоримся, периодически выясняем отношения, повышаем тон. Мы живые люди, и наши отношения тоже ивые. Но это ненормально, когда вы носите обиду в течении долгого времени. Это то, чему вам следует научиться.

Я часто рекомендую на семинарах, если у вас есть те, на кого вы сильно обижены, то научитесь писать им письма. Есть книга, кажется «Здравствуй небо», в которой очень духовно возвышенная личность обращается в своих письмах к грибам, например, и учится у них новому. Нет необходимости отправлять эти письма, но вы увидите, как это работает. Еще лучше, если вы напишете письмо, а потом утром получите ответ от этой личности. И этот ответ обязательно придет и будет совершенно иным, чем вы ожидали, если вы будете это делать глубоко и искренне. Это происходит потому, что все наши обиды имеют

ментальный характер. Как мы выметаем мусор в корзину в доме, так и ментальный мусор необходимо выметать в ментальную корзину. Обычно в ее роли выступает психотерапевт, поэтому это очень опасная профессия, и поэтому она не должна быть бесплатной. Нередко в качестве мусорного бака используют собственных детей. Это были психологические моменты. (00:38:17)

Теперь то, что касается духовной практики. Если вы следуете духовной практике, то вы должно читать священные писания, а и выполнять их рекомендации. Скажите, пожалуйста, какие вы знаете духовные практики, исходя и вашего опыта, которые помогут жить осознано? Не просто печь куличи по праздникам и вспоминать о том, что я христианин в дни пасхи. Скажите. Что вы практикуете на сегодняшний день. Вы будете говорить, а я записывать то, что вы назовете из своих духовных практик, не зависимо от вашего вероисповедания. А те, кто называет верующими, но не практикует, задумается.

- Молитва: существует во всех духовных практиках;
- Исповедь: сейчас у людей стало привычкой исповедоваться, т.е. они идут к батюшке, каются, получают прощение и продолжают делать снова те же грехи. На самом деле это лицемерие, потому что если вы каетесь, то больше не делаете того, в чем каетесь. Исповедь призвана очищать человека, но она должна быть осознанной;
- Пост: Люди, которые практикуют ведическую традицию, соблюдают пожизненный пост, а также у них экадаши. Мы анализировали статистику вызов скорой помощи в дни экадашей. Оказалось, что в эти дни таких вызовов значительно больше, чем в другие дни. Поэтому я просто рекомендую всем соблюдать пост в эти дни, не зависимо от вашей религиозной практики. Этот очень благоприятен как для духовного развития, так и для материального. Согласно камасутре, в определенные дни энергия находится в определенном месте, и например, для хирургических операций выбирают 14-й день по лунному календарю. Кама находится в глазах, а это значит, что все глазные операции лучше всего проводить именно в этот день. В 13-й день кама на губах, в щеках, в шее, подмышках, в груди, в грудине, в пупке, в бедрах, в лодыжке. И именно в 11-й день камы нет. Т.е. энергии нигде нет, а это значит, что в этот день вы наиболее подвержены болезням, несчастным случаям и т.д. В этот мы наиболее уязвимы в материальном или физическом плане. В духовном же плане, открывается большой потенциал. Например, ваша молитва в этот более эффективна и очищающая. В аюрведе говорится, что пост в это день способствует исцелению от 99% болезней. Кроме того, есть один в году, когда рекомендуется держать полный пост, особенно, если вам тяжело соблюдать пост регулярно в экадаши. Это день для молитвы; (00:45:40)
- Пожертвования: минимум – это 10%. Считает, если вы получили какую-то сумму, то 10% вы сразу же не должны рассматривать, как свои деньги. Качество жертвования бывает разным, поэтому надо понимать где, когда и кому вы жертвуете, чтобы не принимать на себя чужую карму. Поэтому, если вы не знаете кому и на что вы собираетесь дать пожертвование, вы можете просто накормить этого человека или дать ему продукты или лекарства.
- Передача знания: это самая высокая степень жертвования. Здесь нужно помнить о законе ахимсы, т.е. отсутствие насилия. Людям нельзя насильно внушать знания,

которые они не готовы принимать. Вы уважаете право человека не принимать то, что вы ему говорите, и при этом остаетесь открытым для него. Т.к. сердце наше открыто, то и радость, и боль мы будем чувствовать острее. Что же делать в этом случае? Закрывать свое сердце от людей? Нет. Жить с открытым сердцем – это наш осознанный выбор, а это значит, что мы будем чувствовать все. При неудачах вы остаетесь дружелюбным и к другим, и к себе;

- Паломничество: это очень мощная практика, которая испокон веков применяется во всех традициях. Святые места наполняют духовной силой;
- Чтение священных писаний: особенно важно для женщин регулярное чтение священных писаний, т.к. эта практика вызывает определенное умонастроение. Показателем нашего направления развития является то, на что я трачу свои деньги и время;
- Медитация: это сосредоточение. Лучшая в этот век – это медитация на святое имя Бога;
- Служение: это какие-то благодетельные бескорыстные дела;
- Приготовление и предложение пищи Богу;
- Святая вода: во всех традициях есть источники святой воды. Есть обряд крещения. Есть святые реки. Речь, молитвы, произнесенные над водой, меняют ее структуру. Молитвы и благостная речь делает воду целебной;
- Общение: общение со старшими, равными и младшими. Они отличаются уровнем развития сознания. Рекомендуется соотношение общения в процентах 20-60-20. Со старшими мы проявляем смирение, с младшими сострадание, а с равными искренний обмен. (01:12:10) Теперь проанализируйте ваше общение. Если есть перекося общения с младшими, например, учителя, психологи, врачи, то каким может быть итог перекося в сторону общения с младшими? Очевидно, такой перекося приводит к деградации старших, т.е. они начинают опускаться постепенно до уровня сознания младших. С равными мы общаемся искренне, неформально. Сейчас же в основном реального общения нет. Люди кого-то из себя изображают, надевают маски. Взаимоотношения с учителем (старшим) – это общение с человеком, который глубоко вас понимает. Поэтому у каждого человека должен быть свой учитель. В православии – это духовник. Когда ученик готов, появляется духовный учитель.
- Слушание лекций. Посещение фестивалей. (01:26:24)

Все перечисленное – это путь. И путь женщины – это один из самых удивительных путей в этом мире, потому что к женщине есть особое внимание со стороны Бога. Если женщина абсолютно беззащитна, и она придается полностью Богу, то она обретает от Него полную защиту. Но предстоит проделать путь к Нему, путь к другу, путь к самому себе. Это очень активная жизненная позиция. Поэтому я призываю вас идти этим путем и не стоять на месте.

## МАНТА ДЛЯ ВОДЫ И ПРИЗЫВА СВЯТЫХ РЕК

### Вопросы

1. Вопрос о дхарме женщины.

Дхарма женщины – это не только материнство. Она обширна. Например, энергия разнообразия, вдохновения принадлежит только женщине. Разнообразие в семейную жизнь вносят женщины. Мягкость, нежность – это все женская дхарма.

Дхарма мужчины – это защита, давать чувство прибежища. Мужчина должен давать чувство безопасности. Мужчина – это генератор, а женщина – это энергия от этого генератора, т.е. она подчиненная. Поэтому женщине очень важно чувствовать безопасность. Теперь возникает вопрос, - мой муж не дает мне чувства безопасности, и по этой причине я не могу проявлять свою женскую энергию. Нужно помнить, что у нас всех есть более высокая инстанция, чем муж. Поэтому в первую очередь нужно принять прибежище у Господа. Сейчас люди боятся говорить на духовные темы. Почему? Причина отчасти в том, что представители духовных традиций не являются примером духовности. Но везде есть чистые, искренние люди. И если вы идете искренним путем, то вас никто не сможет обмануть. Нужно искать в любой традиции чистых и искренних людей идущих к Богу.

Женщины обучают девочек целомудрию и удовлетворенности тем, что есть. Если женщина хочет большего, то она должна не претензии предъявлять, а вдохновлять мужчину к действию. Неудовлетворенная женщина разрушит любой брак.

Также дхарма мужчины обучать мальчиков – контролю чувств и в тоже время чувствительности. Контроль чувств необходим, т.к. женщина в чувствах сильнее мужчины, и мужчина не должен попадать каждый раз под силу влияния женских чувств, иначе он будет «тряпкой». Мужчина должен научиться говорить стоп. Мужчина должен уметь контролировать свои чувства гнева, привязанности, особенно сексуальной привязанности, то цена ему не очень высока. Но когда нужно, он должен быть нежным, ласковым. Именно женщина в моменты интимной близости является творцом разнообразия. Прелюдии к контакту должны занимать в 4 раза больше времени, чем сам контакт. Т.е. тонкому сексу уделяется больше внимания, потому что в это время больше всего наслаждается ум, а не тело, и поэтому надо дать уму возможность насладиться. Ив камасутре сказано, что вступать в близкие отношения нужно тогда, когда хочет тело, а не ум. Ум нужно полностью удовлетворить в тонкой форме. (01:35:45)

## 2. Как женщине понять, что она достойна стать матерью?

В писаниях говорится, что человек не имеет права становиться отцом, царем, если он не может дать гарантии душе, что он приведет ее к Богу. Поэтому, если у вас уже есть достаточно веры и знаний, и вы чувствуете, что способны принять эту душу и привести ее к Богу, то тогда можно зачинать ребенка. Вообще-то это предписание для мужчин. От женщины требуется способность быть любящей. В современных условиях это редкость, и детей зачинают просто согласно тому, что человек достиг детородного возраста. Так что, если вы чувствуете в себе силы позаботиться о душе ребенка, то вы готовы стать матерью.

## 3. Вопрос о смерти.

В момент смерти человек оставляет только физическое тело, а тонкое тело он переносит в следующую жизнь. Рождаются больные дети потому, что уходят больные люди. Т.е. в идеале человек должен оставлять тело здоровым, но в эпоху кали-юги это большая редкость. Конечно, есть какие-то возрастные изменения в теле человека, но то, что

рождаются больные дети во многом связано и с тем, что у его родителей есть проблемы в отношениях. Генетические проблемы ребенка – это, как правило, влияние его кармы из прошлой жизни.

4. У девушки боли внизу живота, а врач утверждает, что она здорова. Что это значит?

Есть понятие витальное ощущение, которое означает, что, если человек не осознает свои мысли, свои чувства, то он будет осознавать свою боль. И боль будет ему рассказывать о том, что он чувствует и думает. Если эта девушка опишет свою боль, как, например, говорила одна моя пациентка, - боль такая, как будто меня избили. У нее возникали чувства, связанные с мужем, как будто он ее бьет. Каждый раз любая боль – это эквивалент эмоциональной боли. Нужно задуматься над этим. И раз боль внизу живота, то это говорит о женских обидах.

5. Почему духовные учителя умирают от рака? Ведь у них нет обиды на кого-либо.

Причины могут быть разные. Чаще всего – это проблемы учеников. Есть учителя, которые берут на себя чужие грехи. Можно болеть, а можно страдать. Бахкти тиртха свами сильно болел, но он не страдал. И свои лучшие дни он считал днями, когда он болел. Это были самые плодотворные дни его жизни. Так он считал. Любая болезнь – это учитель.

6. Вопрос о лени.

В вашем уме запрограммировано почему он не может сделать то или другое. Он же не хочет сам себя уничтожать. У вас всегда будет конфликт между умом и разумом. Но выбор всегда за вами, потому что не ум и не разум. Вы сознание. Поэтому вы выбираете.

7. Как избавиться от обиды?

Важно понять, что обида – это сновидение. Это раз. Второе – это то, что встреча с этим человеком не случайна. Если вы сможете это понять, то вы заметите, что вам и прощать то некого. Но проблема в том, что вашему уму нравится обижаться. Поэтому нужно привить себе более высокий вкус. Вашему уму должно стать интереснее в чем-то другом. Когда вам что-то интересно, вы же не вспоминаете о своих обидах. Вы увлечены, и вам нет дела до обид. Поэтому увлекитесь чем-то стоящим, и вам будет не до обид. Обида оживает, когда вам заняться не чем.

8. В каком положении женщина находится по отношению к мужу? Они равные?

Женщина имеет несколько ролей в семье. По отношению к мужу она может быть женой, любовницей, сестрой, матерью, дочерью. Это все супружеские игры. Это близкие отношения. Вы с мужем в разных ситуациях находитесь в разных отношениях. Когда-то это отношения старший младший, когда-то равные или младший-старший. Например, в камасутре сказано, что после интимных отношений женщина должна стать для мужа матерью. Большую часть времени муж и жена друзья, т.е. равные. Иногда муж дает наставления жене, и она тогда является младшим по отношению к мужу-наставнику.

9. Какой духовный путь выбрать?

Сначала нужно разобраться со стандартами, т.к. любой из путей предполагает определенные требования. Если вы начинаете следовать этим нормам, у вас появляется вкус. Мы движимы вкусами, а не условностями, но начинаем мы не со вкусов, а со стандартов. С чего начать вы выбирает сами.

10. Как быть, когда существуют конфликтные отношения у дочери с матерью?

Очень важно, чтобы этих отношений не было в уме. Отношения могут сохраняться такими, но в уме этого быть не должно. Потому что, если у вас в уме находится претензия к матери, то проблемы неизбежны. Мать может сохранять какое угодно положение, но вам нужно понять, что если мама заняла такую позицию то не означает, что вы обязаны ей всю жизнь. Вам нужно сосредоточиться на чем-то другом, а маме помогать. Вам нужно освободить ум, потому что у вас ум у обеих зациклен друг на друге. Это ненормально.

11. Вопрос об общении с мужчиной, у которого есть проблемы из прошлого.

Любые развивающиеся отношения предполагают искренность и открытие своего сердца. Открывать сердце нужно в момент, когда у обоих хорошее внутреннее состояние. Когда вас готовы слушать, вы начинаете говорить не в стиле укора, а в стиле рассказа о том, что вы чувствуете в каких-то ситуациях. Делитесь своими переживаниями. Это т.н. я-сообщение. Не ожидайте моментального отклика. Дайте ему подумать, прочувствовать ваше переживание.

12. Как поверить в своего сына?

Вам нужно верить не в сына, а в Бога, и помочь своему сыну в развитии. И тогда естественным образом к вам приходит уверенность. Из временного, материального вы не можете обрести ничего. Черпайте вечные ценности из вечного, т.е. у Бога.

13. Откуда женщина может черпать женскую энергию?

Во-первых, это говорит о том, что у вас очень хорошая карма. У вас сыновья, хороший муж, все это говорит о том, что прошлую жизнь вы прожили очень благочестиво. Женщинам очень важно читать о святых женщинах. Их пример является вдохновляющей силой для других женщин. Мы видим высший стандарт женщины.

14. Вопрос мужчины. О чем говорит факт того, что мне легче находить общий язык с женщинами, чем с мужчинами?

Это может говорить о нескольких вещах. Во-первых, было сильное влияние матери в вашем воспитании. Второе – это расположение планет в вашем гороскопе, в котором очевидно преобладает влияние женских планет. И третье, это часто случается, когда женщина в прошлом получает свое первое воплощение в мужском теле. Она лучше понимает женщин, чем мужчин.

15. Как можно более эффективно помочь другим развиваться?

Самый эффективный метод – это когда есть кто-то, кому человек доверяет, кого воспринимает как авторитет в данной области. Для женщины необходимо терпение. Мы все проходим кризисы. Для мужчины очень важно слышать периодически, что в нем



нуждаются. Это нужно говорить очень искренне. Если он чувствует себя ненужным, то для него это стресс. Женщина может молиться за мужа, как за друга и просить помощи у Бога в том, чтобы муж захотел развиваться. Есть книга «Сила молящейся жены». Почитайте ее. Найдите, чем можно восхититься в вашем муже. Помогает все благостное, - молитвы, чистота в доме, чистые помыслы и т.д. Мужчина может чувствовать себя успешным снаружи, но быть неудачником внутри, если жена не восхищается им. (02:10:17)