

МАРИНА ТАРГАКОВА

*Сильная
слабая*

**Как перестать
сражаться
и научиться
ЛЮБИТЬ**



Москва
2020

УДК 133.2
ББК 86.42
Т19

Таргакова, Марина.
Т19 **Сильная слабая. Как перестать сражаться и научиться любить /**
Марина Таргакова. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Ведиче-
ская психология).

ISBN 978-5-699-94521-4

«Оставьте борьбу за место под солнцем мужчинам», — рекомендует ведический психолог Марина Таргакова. Женская дорога к гармоничной и наполненной жизни — это путь любви, верности и нежности в мягком сиянии Луны. О том, как отыскать его и следовать ему, — эта книга, которая послужит вам надежным проводником в мир гармоничных отношений, семейного благополучия и счастливого материнства. И пусть у каждой из нас свой темперамент, характер, внешние обстоятельства, своя доля и своя судьба... Есть незабываемые законы мироздания, следуя которым рано или поздно мы постигнем вкус настоящего счастья.

УДК 133.2
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-94521-4

© Таргакова М., текст, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таргакова Марина

СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ

КАК ПЕРЕСТАТЬ СРАЖАТЬСЯ И НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Ответственный редактор *В. Кутырева*. Редакторы *К. Нуралиева, Е. Ушакова*

Младший редактор *М. Коршунова*. Художественный редактор *В. Терещенко*

Фото *И. Воителева*. Корректор *М. Крылов*

В оформлении переплета использована иллюстрация:
[bluedarkat / Shutterstock.com](http://bluedarkat/Shutterstock.com)

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

[Irina_QQQ_iana / Shutterstock.com](http://Irina_QQQ_iana/Shutterstock.com)

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении использована иллюстрация:

© [o-che / Vetta / Getty Images Plus / GettyImages.ru](http://o-che/Vetta/GettyImagesPlus/GettyImages.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнiмнің жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

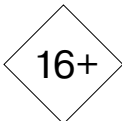
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 13.02.2020. Формат 60x84^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-94521-4



9 785699 945214 >

В электронном виде вы можете ознакомиться с содержанием книги на сайте www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



ОГЛАВЛЕНИЕ

Слова благодарности	9
Вступление	13
ЧАСТЬ I. КВАЛИФИКАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ — ОТ ЯДА К МЕДУ	17
ГЛАВА 1. Путь поражения, или Куда ходить не надо	19
Обида на судьбу — тупик длиною в жизнь . . .	20
Темная сторона яркой жизни	22
ГЛАВА 2. Входная дверь в настоящую жизнь . .	27
Как пробудить рыцаря в мужчине	29
Нектар особого общения, или Гончар необходим.	32
ГЛАВА 3. Влюбленность — лишь первый шаг . .	37
Как не обжечься в поисках второй половинки .	39
ГЛАВА 4. Три тропы любви	43
Любовь = влюбленность + ответственность. . .	47
ЧАСТЬ II. СПУТНИК ЖИЗНИ — РЕЗУЛЬТАТ РАЗУМНОГО ВЫБОРА	53
ГЛАВА 1. Взгляд на мир как пазлы будущего. . .	55
ГЛАВА 2. Семья — не цель, а путь к любви. . . .	69
Ожидание как претензия на отношения	72
Парад масок или жизнь напоказ	73
ГЛАВА 3. Помолвка вместо охоты на мужчин . .	77
Рандеву душевных тайн	79
Конфликт конфликту рознь	83

ГЛАВА 4. Союз сердец, или Рождение маленького государства	89
Свадьба: от внешних атрибутов к сути	91
ЧАСТЬ III. ПРИНЦИПЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ	97
ГЛАВА 1. Соприкосновение сердец, а не просто штамп	99
Кирпичики прочной семьи	102
Сила верности	104
ГЛАВА 2. Женская наполненность и мужская щедрость — гармония двух начал	109
Палитра вкусов любви	112
ГЛАВА 3. Тайное оружие всех женщин, или Как победить без войны	117
Внешняя красота.	118
Красота вокруг	118
Красота отношений	119
Красота речи	122
Красота мышления	125
Мягкое сердце «железной» леди	127
ГЛАВА 4. Великая актриса — в сердце каждой из нас.	133
ЧАСТЬ IV. ЗОНА РОСТА: ОТ ЖЕНЫ ДО МАМЫ	143
ГЛАВА 1. Девять месяцев особой жизни	145
Переход в другую реальность	152
В зоне защиты отца	155
ГЛАВА 2. Первый учитель безопасности мира.	159
Сонастрой с малышом как диалог любви	160

ГЛАВА 3. «Эликсир» внутренней гармонии . . .	167
ГЛАВА 4. Как не превратить веселого малыша в скучного взрослого.	173
Кандалы воспитания, или Как не сковать ребенка на всю жизнь.	174
Свобода разума — выше свободы чувств. . .	182
ЧАСТЬ V. В ЕДИНОМ РИТМЕ МИРА, ИЛИ КАК Я ВЛИЯЮ НА ПЛАНЕТУ	189
ГЛАВА 1. Незримые узы рода, или Как попасть под водопад милости.	191
Человек без рода — как дерево без корней . .	195
ГЛАВА 2. Типы отношений: три траектории полета	201
ГЛАВА 3. Шесть компонентов «коктейля счастья»	209
Дарить дары — принимать дары.	209
Приглашать в гости, угощать — ходить в гости, принимать угощения	211
Открывать свое сердце, делиться сокровенным — принимать сокровенное. . .	216
ГЛАВА 4. В светлое будущее — без багажа прошлого	219
ГЛАВА 5. Пространство перемен — паломничество вглубь сердца.	231
Послесловие.	237
ПРИЛОЖЕНИЕ. Анкета для влюбленных . . .	241



Марина Таргакова

*Директор Центрально-Азиатского Института
Прикладных Духовных Технологий им. Джона Фэйворса;
Мастер Международного Образовательного Проекта
«Психология Третьего тысячелетия»;
Президент медицинской корпорации «Брант»;
Вице-президент Международного Центра Гуманной
Педагогике. Рыцарь Гуманной Педагогике;
Психотерапевт, специалист по семейным
взаимоотношениям.*



СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Дорогой читатель!

Большое спасибо, что ты выбрал эту книгу. Лично для меня — это как первое знакомство с тобой. А может быть, уже продолжение отношений...

Так или иначе, мне очень хочется, чтобы книга оказалась полезной в твоей жизни, открыла какие-то новые горизонты, перспективы и подарила новые знакомства — с самим собой, окружающими людьми и миром в целом.

В книге изложены не только мои мысли, переживания, осознания. В первую очередь — это плод тех семян, которые посадили и бережно взрастили мои Учителя. Их было великое множество, за что я очень благодарна Всевышнему.

Если быть до конца откровенной, то фактически каждый из встречаемых мною людей был Учителем. Порой не самым желанным, со своими сложными уроками, после прохождения которых в сердце проявлялась со временем огромная благодарность. Я и сейчас каждый день продолжаю учиться у Жизни, стараюсь видеть за ситуациями — смыслы, а за людьми — тех, кто обучает меня главной науке — науке взаимоотношений. И на страницах этой книги мне захотелось поделиться этим с тобой, дорогой читатель.

Конечно, как и в жизни каждого, у меня были и есть Главные Учителя, которым хочу выразить особую благодарность. В первую очередь это мои близкие — мама, папа и бабушка, через сердца которых мне открылась дверь в эту



жизнь, открывались красота и мудрость этого мира. И мне хочется им поклониться в ноги.

Я также благодарна своему Учителю Илье Израилевичу Брэйтману, который учил меня медицине со строгостью, требовательностью и невероятным состраданием к тем людям, которые обращались к нему за медицинской помощью. Он «ковал» из меня врача, за что ему премного благодарна.

Также мне очень хочется выразить огромную благодарность Фрэнку Дэвиду Карделлу. Это человек, который вложил в меня свою особую сердечность, внимательность, чуткость к людям, нуждающимся в психологической помощи.

Отдельное спасибо Шалве Александровичу Амонашвили. Это Учитель с большой буквы, который учил и учит меня видеть красоту, таланты, дарования детей. Учит способствовать раскрытию их уникальности и зажигать интерес к знаниям в сердцах маленьких мудрецов.

Конечно, отдельная сердечная благодарность моему супругу, с которым мы прожили 25 лет. За эти годы мы прошли столько особенных уроков... Это были уроки дружбы, любви, чуткости, принятия, терпения, преображения... Очень много ценных уроков.

Отдельное спасибо моим сыновьям, которые учили меня быть мамой, мамой-другом, мамой-соратницей. Просто теплой и принимающей мамой, переживающей вместе с ними радости и сложности взросления...

Отдельное спасибо хочу сказать моим друзьям. Их великое множество. Пожалуй, только один список займет целую книгу. При этом о каждом хочется сказать хоть несколько теплых слов, а не просто перечислить фамилии. Дорогие друзья, вы знаете, что я пишу о вас. О тех, кто наполняет мою жизнь смыслом. О тех, с кем я переживаю все свои сложности, трудности, внутренние победы и поражения. Спасибо вам большое и низкий вам поклон.



И, конечно, я благодарна тем людям, которые вселяют в меня вдохновение, веру и надежду. Это слушатели лекций, читатели, участники многочисленных образовательных проектов, с которыми ты познакомишься поближе во время чтения книги, дорогой читатель. Ваши чистые сердца, которые вы меняете, преображаете, трансформируете, доказывают, что наш мир стоит на пороге удивительных светлых перемен.

И, конечно, отдельная, очень трепетная благодарность моему духовному учителю Александру Геннадьевичу Хакимову, который научил меня по-настоящему всем сердцем любить Бога и видеть этот мир как огромную большую семью. Не просто любить. Александр Геннадьевич смог передать мне из сердца в сердце, что любовь — это служение. «Если ты любишь Бога, то важно служить Ему и этому миру, как Его великому творению», — эти наставления Учителя каждый день звучат в моем сердце. И, как ученик, я продолжаю учиться. А Александр Геннадьевич для меня — свет и проводник не только в мире Земном, но и проводник гораздо выше и дальше...



ВСТУПЛЕНИЕ

Жизнь — уникальное явление, над секретом которого тысячелетиями ломают голову ученые умы. Однако жизнь отдельно взятого человека всегда начинается как чудо, но далеко не всегда имеет чудесное продолжение и уж тем более чудесный финал. Как мы живем? Просто день за днем в длину? А может, удастся прожить некоторые мгновения жизни, события в глубину?

Как можно было бы озаглавить нашу жизнь, если бы мы снимали кинофильм, где роль главного героя изо дня в день исполняли сами? Жизнь в длину каждого из нас достаточно предсказуема: все мы рождаемся, получаем свою порцию радости и печали, стареем и умираем. Поначалу есть естественный интерес к жизни, период влюбленности и страсти, когда природа берет свое, в крови играют гормоны и кажется, что так будет всегда. И даже неминуемые восторг и разочарование, взлеты и падения переносятся легко. Однако со временем груз прожитых лет становится все тяжелее и тяжелее. Жизнь в длину начинается интересно, с ожиданий, мечтаний, планов, амбиций, надежд, а вот вторая половина жизни по какой-то причине складывается у многих далеко не так, как запланировали. Зигзаги, неожиданные повороты, непредсказуемые взлеты и падения, в результате которых многие просто не в состоянии переварить события своей жизни и стареют, так и не набравшись мудрости жизни.



В то время как жизнь в глубину — это всегда увлекательное, непредсказуемое, а потому необычное путешествие. Сама судьба ведет нас по неизведанным тропам, а мы, будучи путниками, раскрываем тайный замысел Творца, становясь соучастниками Его творения. Как режиссер мечтает снять захватывающий фильм и получить «Оскар», так и наша задача — сотворить из своей жизни увлекательный многосерийный фильм, где каждая последующая серия гораздо интереснее предыдущей. И это настоящее приключение длиной в жизнь.

В одиночку нам не справиться, каждому очень важны в предстоящем путешествии помощники, попутчики, маршрут, карта местности, инструкции по выживанию и, конечно же, проводники, учителя, которые подскажут верный путь, помогут избежать пропастей, непроходимых болот, покажут дальние дали и помогут взобраться на вершины. Как в Гималаях не обойтись без опытных проводников, так и в джунглях жизни нам необходимы те, кто знает, как проходить неведомые, порой нехоженые тропы.

Вглядитесь в лица людей, по ним можно прочесть, какой жизнью живет человек — в длину или в глубину. Если на лице вы увидите отпечаток растерянности, уныния, апатии, гнева, обиды, раздражительности — это означает, что жизнь проживается в длину. А если увидите свет в глазах, доброту в морщинках, теплоту в улыбке — значит, перед вами путник, который идет путем Света, и он проживает жизнь в глубину и в высоту.

Эта книга — своего рода проводник, который обозначит основные законы гармонии, счастья и успеха, царящие в этом мире. Они разительно отличаются от общепринятых правил, правящих в современном обществе, и тем не менее знакомы каждому, потому что с незапамятных времен живут в нашем сердце.



Мы будем говорить о любви, о дружбе, об уважении, о взаимопонимании и многих других гранях науки взаимоотношений, из которой собственно соткана вся наша жизнь. В своей книге я опираюсь на ведические знания. Это самые древние священные писания на Земле, которые несут нам мудрость сквозь века. Не берусь утверждать, что эта книга — полная энциклопедия жизни, но женская шпаргалка на каждый день с рекомендациями и яркими реальными примерами — 100%. По мере чтения вы поймете, что законы мироздания работают независимо от того, следуем мы им или нет. Мы вместе будем изучать законы Вселенной и учиться жить в глубину. Внимательная читательница сможет лучше понять себя, заново познакомиться с близкими людьми и окружающим миром.

Ну а тех, кто по прочтении книги почувствует потребность к дальнейшему развитию, в заключительной части ждет ключ к следующей двери на пути самоосознания. Но об этом позже. Самый длинный путь начинается с первого шага. Приглашаю вас в увлекательное путешествие...

