

# MAGNIT AYOL YOXUD ERKAKLARNI ESDAN OG'DIRISH SAN'ATI

**Muallif: Nargiza Erkaboyeva**

## **ANNOTATSIYA:**

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.

**KITOB QISMLARI:  
SO'ZBOSHI**

## **I BOB. BAXTLI AYOL TIMSOLINI YARATISH**

1. BAXTLI AYOL QANDAY BO'LADI?

2. BAXTLI AYOLNI YARATUVCHI AMALIYOTLAR:

- 1) O'ziga baho (samootsenka)ni oshirish amaliyoti;
- 2) Qabul qilish amaliyoti;
- 3) Iqrorliklardan uzilish amaliyoti;
- 4) Ichingizdagi ayolni uyg'otish amaliyoti;
- 5) Raqsga tushish amaliyoti;
- 6) Hayot kitobini yozish amaliyoti;
- 7) Turmush o'rtoqqa maktub yozish amaliyoti;
- 8) Minnatdorchilik maktubi yozish amaliyoti.

## **II BOB. AYOLLIK GORMONLARI**

1. INSON TANASIDA GORMONLARNING AHAMIYATI

2. OKSITOTSIN - GO'ZALLIK ELIKSIRI

3. OKSITOTSIN INSON TANASIDA QANDAY VAZIFANI BAJARADI?

4. SEHRLI OKSITOTSINNING MEHNAT FAOLIYATIGA TA'SIRI

5. OKSITOTSIN MIQDORINI OSHIRUVCHI HOLATLAR

6. OKSITOTSINNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

## **III BOB. AYOLLIK ENERGIYASINI UYG'OTUVCHI VA MUSTAHKAMLOVCHI MASHQLAR**

1. BACHADON BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR:

- 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.

## **IV BOB. AYOLLIK HOLATLARI**

1. AYOLLIK ENERGIYASI TESTI

2. QIROLICHALIK ENERGIYASI VA UNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

3. QIZALOQLIK ENERGIYASI VA UNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

## 4. MAHBUBALIK ENERGIYASI VA UNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

## 5. BEKALIK ENERGIYASI VA UNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

### 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`zinigiz yoqtirgan kiyimlarni kiyishni, har doim eringiz uchun sevimli bo`lish istagingizmi?

Sanalgalardan birortasini istayotgan bo`lsangiz ham, siz to`g`ri yo`ldasiz!!!! **Bu kitob aynan mana shunday istaklaringizning ro`yobga chiqishida 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, aqli, 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 real 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, tragediya 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 qarangki, 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. Eh-he, kelin qiladigan ishlarni sanashning o`zi g`azabingizni keltiradi. Kechqurun esa ernaing 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 qilishni 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, deymen 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 boshlashdi. 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 bezalغان. 18 yoshimda “ko`rinmas odam” edim. Qanchalik yosh, chiroyli bo`lsam ham, jozibador emasdim. 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`liga 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 ketayotganda 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 erkanishlarimni 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 anlayapman. Hattoki, ota-onamga g`amxo`rlik qilishda ham ukam bilan musobaqa qilar ekanman. Nafaqat ukam bilan, balki jamiyatda yo`limda uchragan har qanday erkak bilan o`zimni qiyoslab, undan ustun jihatlarimni 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 gapira 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`zimdanda kuchliroq yigitni izladim va izlaganim sari bunday yigitni hech qachon topolmasligimga amin bo`lib boraverdim. Menda ERKAKLARNI TAN OLOLMASLIK juda kuchli edi.

**“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, ulardan ortiqlicimizni namoyon qilishda 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. Farishtalarim, 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 AYOLLIGIMIZNI 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`shish, rivojlanish, hamma sohada muvaffaqiyat tilayman. Borligingiz uchun shukronalik keltiraman.

Ushbu amaliyotni kamida bir oy muddat tanaffuslarsiz qilasiz. 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, ishlamaydi, 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 ayollikini 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 aylanasz!**

**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. Uyga 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 holda, 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 **geyshalar** 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. Geyschalarning 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”. Geyscha 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 seriallarda faqat tashqi tomonini ko`ramiz. Aslida, kanizaklar, geyschalar 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 obrazi:** *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 obrazini 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 saxiyligiga, orzular ushaliyishiga boshqacha nazar bilan qarash payti keldi. Bu kitob sizga istagan xohishlaringizga ayollik energiyasi orqali yetish, istaklarni real 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, aytganicha, 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?

### **Maqsadlar:**

---

---

---

---

---

---

## **KITOBNI QANDAY O`QISH KERAK?**

Kitob nazariya va amaliyotlardan iborat. Nazariy ma'lumotlar sizni hayotingizni tahlil qilishga, hozirgi vaziyatingizni anglashga o`rgatadi. Amaliy mashgu`lotlar 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 aktiv 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? Biz juda oddiy deb o`ylagan bachadonimizning 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 real 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 real 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 reallashtirish sirlarini aynan mana shu kitob orqali o`rganasiz. Go`zal hayotingizning ijodkoriga aylanasiz.**

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

**Kitobdan parcha shu yerda tugadi.**

**Agar siz kitobning to`liq shaklini sotib olmoqchi bo`lsangiz, +99894-606-44-74 raqami bilan bog`laning. Admin Feruza. Faqat telegram orqali murojaat eting.**

Kitobni sotib olib, siz o`z hayotingizni eng go`zal tomonga o`zgartirasiz. Ayollik energiyangizni tiklaysiz. Yangi yilda o`zingizga yangi o`zgarishlarni sovg`a qiling.

**Kitobning narxi 55 ming.**

**Bizda hozir AKSIYA. Agar 1-yanvargacha to`lov qilsangiz, 40% li chegirma asosida kitobni atigi 33 mingga sotib olishingiz mumkin. Hoziroq biz bilan bog`laning.**

## **II BOBDAN PARCHA:**

### **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 tadqiqotlarida 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 qirolday 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 organizmida 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.

**Adrenelin** - 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`riqqa 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, nafosat 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 aylanishadi, 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 ong osti 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, instragram 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 sehergarligining 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 bexalovatlikni 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 ong osti 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 ong osti 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!

**Kitobdan parcha shu yerda tugadi.**

**Agar siz kitobning to`liq shaklini sotib olmoqchi bo`lsangiz, +99894-606-44-74 raqami bilan bog`laning. Admin Feruza. Faqat telegram orqali murojaat eting.**

Kitobni sotib olib, siz o`z hayotingizni eng go`zal tomonga o`zgartirasiz. Ayollik energiyangizni tiklaysiz. Yangi yilda o`zingizga yangi o`zgarishlarni sovg`a qiling.



**Kitobning narxi 55 ming.**

**Bizda hozir AKSIYA. Agar 1-yanvargacha to`lov qilsangiz, 40% li chegirma asosida kitobni atigi 33 mingga sotib olishingiz mumkin. Hoziroq biz bilan bog`laning.**