

Елена Игоревна Вселенная — писатель, публицист, исследовательница женской природы и автор проектов, посвященных духовному и культурному наследию России. Создатель и руководитель издательских домов «Наследие Мира» и «People New Time».

Много лет она посвящает себя культуре, журналистике и общественным инициативам, призванным сохранять и развивать традиции нашего народа.

Вдохновением для ее творчества стали путешествия по России и встречи с мудрыми женщинами разных поколений — хранительницами родовых историй, мастерами ремесел и истинными Берегинями своей земли. На страницах своих книг Елена делится тем, что ценит сама: любовью к природе, уважением к внутренним ритмам, верой в силу рода и женской души.

Проекты и книги Елены Вселенной находят отклик у читателей и поддержку профессионального сообщества. Открывая новые имена и поддерживая тех, кто хранит связь поколений, она помогает соединять прошлое, настоящее и будущее.

Философия автора проста: женская сила раскрывается в гармонии с собой, заботе о близких и уважении к естественным ритмам жизни. Елена убеждена, что современным женщинам важно помнить свои корни, черпать силы в традициях и быть Берегинями — хранительницами любви, света и изобилия.

Через свои книги Елена Вселенная приглашает читательниц в пространство вдохновения, честного самоисследования и внутренней гармонии — на путь к подлинной женской силе, верности себе и единству с миром.

Содержание

Об авторе	4	
Вступление.		
Искра ВДОХНОВЕНИЯ: почему я решила написать эту книгу	6	
Пролог. СИЛА этикета: обретение ГАРМОНИИ	8	
Глава 1. СЕРДЦЕ короны: высшая МИССИЯ Королевы		14
Глава 2. Осанка и взгляд: язык твоего ДОСТОИНСТВА		20
Глава 3. Путь королевы: искусство УВАЖЕНИЯ к себе и другим ...		24
Глава 4. Слово ТЕПЛА: общение через ИСКРЕННОСТЬ		30
Глава 5. Говорящая тишина: музыка жестов		36
Глава 6. ОСОЗНАННАЯ трапеза: медитация за столом		40
Глава 7. БЛАГОРОДСТВО в споре: духовный этикет разногласий ...		44
Глава 8. ЭНЕРГИЯ текста: духовный этикет в цифровом пространстве ...		48
Глава 9. Неприкосновенность ДУШИ: этикет личных границ		52
Глава 10. Светлый дом: духовный этикет в отношениях с собой		56
Глава 11. БОЖЕСТВЕННАЯ ИСКРА: духовная суть этикета		60
Глава 12. Ориентиры этикета: ИСТИНА, ЗНАНИЕ, ЛЮБОВЬ		64
Заключение. Путь домой. Возвращение к себе истинному		68
Эпилог. Две истории: Королева из СЕРДЦА		72
Послесловие. Дорога, которая продолжается		76
Первый подарок. Королевская декларация		80
Второй подарок. 33 осознания Королевы этикета		

ВСТУПЛЕНИЕ.

*Искра вдохновения: почему
я решила написать эту книгу*

Это был летний вечер на Алтае, панорамный вид из ресторана, закат, который казался нарисованным рукой художника. И вдруг — ИСКРА. Та самая вспышка внутри, после которой меняется мир. В этот момент я поняла: пора.

Эта книга родилась из ВДОХНОВЕНИЯ.

Я всегда удивлялась тому, как часто мы забываем о простых вещах: УВАЖЕНИИ, внимании, элегантности в повседневности. Как легко подменяем ИСТИННУЮ суть этикета сухими правилами. Многие воспринимают этикет как нечто устаревшее, скучное и даже наигранное. На самом деле это язык УВАЖЕНИЯ и ЛЮБВИ к себе и другим. Это ГЛУБИНА, а не формальность, и она идет от самого СЕРДЦА.

В тот вечер, глядя на горы, я ОСОЗНАЛА, что готова сказать это вслух, собрать воедино многолетний опыт и наблюдения.

«Королева этикета» — не про то, как правильно держать вилку. Это про то, как почувствовать себя Королевой в любой ситуации — и в РАДОСТИ, и в сомнении. Про то, как внутренняя УВЕРЕННОСТЬ порождает внешнюю ГАРМОНИЮ.

«Королева этикета» — настольная книга для всех. Каждая из вас может стать Королевой, каждой доступны ИСТИНЫ и ОСОЗНАНИЯ, которыми я делюсь.

Когда я начала писать, то уже видела книгу целиком — каждую главу, каждую мысль. И сейчас, делюсь ею с вами, я чувствую мурашки — потому что это не просто текст. Это часть меня.

Добро пожаловать в мир, где этикет — не правила, а искусство. Искусство быть собой, оставаясь при этом Королевой.

ПРОЛОГ.

*Сша этикета: обретение
гармонии*

Тот вечер запомнился мне не только блеском хрусталя и идеальной сервировкой, но и одним поучительным моментом, ставшим живой иллюстрацией СИЛЫ этикета.

Сцена, которая все изменила

Когда первый выступающий закончил свою речь, зал взорвался аплодисментами. Тут же около 30 человек (ровно половина гостей!) вскочили со своих мест, чтобы сделать фото с ним. Шум, смех, движение стульев... А в это время на сцену вышел второй спикер. Он начал свое выступление, но его слушало так мало людей...

Что сделала я?

- Старалась быть в моменте здесь и сейчас — осталась на месте, сохраняя внимание к говорящему.
- Ободрила спикера взглядом — иногда молчаливая ПОДДЕРЖКА значит больше, чем аплодисменты.
- Продолжила ужин в своем ритме — это стало ОСОЗНАННЫМ жестом, вернувшем ГАРМОНИЮ в ситуацию.

Как отреагировали окружающие?

- Спикер заметил тех немногих, кто его слушал, и позже подошел меня ПОБЛАГОДАРИТЬ.
- Организаторы запомнили меня не как часть толпы, а как человека, сохранившего ДОСТОИНСТВО и УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ.
- Одна из сидевших рядом женщин оказалась владелицей крупной компании. Мое поведение ВДОХНОВИЛО ее предложить мне сотрудничество.