
MAN
LOVE
SEX
MARRIAGE
ЭЛЛЕН ФЕЙН
ШЕРРИ ШНАЙДЕР
Правила умной жены
ТЫ ЛИБО ПРАВА,
ЛИБО ЗАМУЖЕМ

Шерри Шнайдер
Эллен Фейн

Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем

Серия «Психология. М & Ж»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11951902
Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем / Эллен Фейн, Шерри Шнайдер: Э; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-81882-2

Аннотация

Одни женщины днем управляют компаниями, вечером пытаются построить мужа. Другие в одиночку впрягаются в упряжку быта, растеряв всю романтику в отношениях. А третьи искусно балансируют между ролями Хозяйка – Королева – Любовница. И этих женщин мужчины обожают. Откройте для себя «Правила умной жены». Это не просто советы, это план на всю жизнь. Любая может скинуть пять килограммов, но далеко не все способны сохранить этот результат. Многим женщинам удается поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? Наша задача на сей раз – не поймать мужчину, а удержать его… И будьте готовы: большую часть

эмоциональной работы в отношениях придется выполнять вам. Здесь нет равноправия. Доказательства? Эту книжку читаете вы, а не ваш муж.

Содержание

Книги серии «Психология. М & Ж»	6
Правила	9
Правила умной жены	10
Отзывы о правилах	11
Предисловие	14
Правило № 1	19
Правило № 2	25
Правило № 3	28
Правило № 4	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем

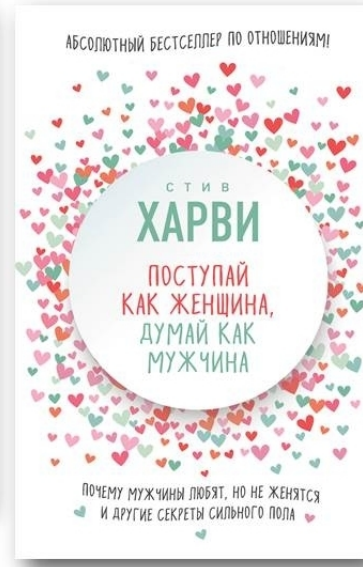
Ellen Fein. Sherrie Schneider
THE RULES FOR MARRIAGE: TIME-TESTED SECRETS FOR MAKING YOUR MARRIAGE WORK
Copyright © 2001 by Ellen Fein and Sherrie Schneider.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Книги серии «Психология. М & Ж»









«Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты»

Устали от бесперспективных отношений? Для тех, кто знает «Правила», этой проблемы не существует. Следуя им, Кейт Миддлтон вышла замуж за настоящего принца, Бейонсе нашла мужчину своей мечты, а Блейк Лайвли покорила сердце не одного голливудского холостяка. «Правила», проверенные временем и миллионами женщин, приведут вас к желанной цели: помогут выйти замуж за мужчину вашей мечты и сохранить любовь навсегда.

«Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола»

Только мужчина может расшифровать поведение других мужчин и подсказать, как правильно действовать в различных ситуациях. Миллионы женщин по всему миру доверились в этом вопросе Стиву Харви. Забавная и честная – эта книга рассказывает о том, что на самом деле думают мужчины об отношениях с женщинами.

«Вы ничего не знаете о мужчинах»

Стив Харви продолжает раскрывать мужские тайны. Чего ждать от мужчины, когда ему 20, 30, 40, 50 лет и больше? Что делать в ситуации, когда вы уже давно вместе, а он все

никак не сделает предложение? Как достичь гармонии в постели, на кухне и в семейном бюджете? Книга даёт честные ответы на эти и многие другие важные вопросы.

«Больше, чем просто красивая. 12 тайных сил женщины, перед которой невозможно устоять»

Хочешь побеждать мужчин на их же поле? Заставить их мечтать о тебе? Больше никогда не давать им разочаровывать тебя? Чтобы получить в отношениях все, что ты захочешь, надо просто научиться управлять силами, которые у тебя уже есть. Кара Кинг рассказывает о 12 могущественных силах, которые есть абсолютно у каждой женщины.

Правила

В 1995 году Эллен Фейн и Шерри Шнайдер опубликовали свою первую книгу «Правила». Руководство о том, что стоит и чего не стоит делать одиноким женщинам, мечтающим о любви и браке, произвело настоящую международную революцию в сфере личной жизни и заняло первое место в списке бестселлеров New York Times. Женщины всего мира создавали группы поддержки, чтобы вместе следовать «Правилам». Все просили у Эллен и Шерри продолжения – так появился второй бестселлер «Правила-2»[1].

[1] В России обе книжки вышли под одной обложкой «Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты». М.: ЭКСМО, 2013.

Правила умной жены

Поскольку часть читательниц были уже замужем и тем не менее нуждались в *Правилах*, Эллен Фейн и Шерри Шнайдер пришли им на помощь, составив правила для супружеских пар. Их советы касаются домашних обязанностей и ссор, секса, беременности, вторых браков и многого другого. В книге вы найдете множество рекомендаций и замечаний от счастливых в браке женщин и мужчин.

Отзывы о правилах

«Есть такие женщины, от которых мужчины буквально сходят с ума – от их длинных пышных волос, от прозрачных черных колготок… Эти женщины жизнерадостны, уверены в себе и независимы, игривы, хитроумны… И заполучить их очень, очень нелегко! Таковы Девушки Правил!»
New York Times

«Эту книгу должна прочитать каждая женщина, которая хочет романтики в личных отношениях».
People

«Ожидание предложения – это вовсе не то, что имели в виду Эллен Фейн и Шерри Шнайдер. Они говорят прямо и открыто: “Это битва. Вооружитесь и станьте настоящей Девушкой Правил! Используйте Правила! Запомните их наизусть! Заставьте его побегать за вами, пока он не сделает вам предложение! А потом живите вместе долго и счастливо. Аминь!”»
Detroit News

«Дам вам хороший совет… Подруги должны прочесть эту книгу вместе, обсудить «Правила» и причины их эффективности, а потом помочь друг другу следовать им. Сначала это может показаться смешным, но если они начнут следовать «Правилам»,

то избавятся от массы стрессов, позволят себе стать счастливыми и проложат путь к отношениям с мужчиной, который сам будет преследовать их – а потом будет гордиться тем, что заполучил обожаемую женщину!»
Baton Rouge Sunday Advocate

«Если вы – одинокая женщина, которой надоело, что ее жизнь напоминает мыльную оперу, «Правила» смогут вас кое-чему научить».
New Jersey Monthly

«Книга легкая, но заслуживающая внимания… Даже если вы уже помолвлены или замужем, эти советы вам не помешают».
Jerusalem Post Literary Supplement

«Мы говорим не о практической сделке, а о том, как заставить мужчину, который вам нравится, сделать предложение, а потом назначить дату свадьбы. Многие женщины скажут, что добиться этого куда сложнее, чем заключить серьезный корпоративный контракт. Однако если следовать «Правилам», все будет гораздо проще».
Complete Woman

«Это настоящая Библия отношений!»
American Woman

«Великолепно! Книги из серии «Правила» позволят вам самой контролировать течение своей личной

жизни».
Mademoiselle

Предисловие
Почему мы написали «Правила умной жены»
Почему мы написали «Правила умной жены»

Вы никогда не задумывались, почему некоторые женщины счастливы в браке, а другие нет? Почему одни живут мирно, а другие постоянно ссорятся со своими супругами и чувствуют себя несчастными? Ответ очевиден: брак – дело непростое. Если бы это было не так, то половина браков не заканчивалась бы разводами. Почему же некоторые союзы успешнее других? Успех требует работы. Возможно, слышать это вам неприятно, но, для того чтобы найти мужчину, который сделает вам предложение, нужно было постараться. И если вы были готовы потрудиться, дабы обрести спутника жизни, то, наверное, согласитесь приложить определенные усилия, чтобы его удержать. Вот почему мы написали для вас «Правила умной жены».

Нужны ли вам эти правила? Знакомы ли вам такие проблемы?

«Когда мы встречались, то постоянно занимались чем-то интересным. Теперь, когда мы женаты, его представле-

ние о развлечениях – это диван, чипсы и телевизор».

«Я хочу детей сейчас. А он хочет подождать несколько лет».

«Его бывшая подружка постоянно нам звонит и поздравляет его с днем рождения. Как мне к этому относиться?»

«Я люблю заниматься сексом по утрам, а он хочет этого ночью».

«Я люблю его, но не его родителей».

«Меня напрягает то, что я зарабатываю больше, чем он. Думаю, его тоже».

С такими проблемами обращались к нам многие читательницы, и мы задумались, как же их решить – а лучше вообще избежать. В «Правилах умной жены» вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы.

Когда в 1995 году мы написали «Правила», то изучили все, что работает и что не работает в период ухаживания. Мы заметили, что женщины, которых «трудно добиться», всегда получают своих мужчин, а чересчур доступные или озабоченные женщины частенько терпят неудачу. Мы составили 35 правил, которые помогали женщинам стать для мужчин желанными: «не заговаривайте с мужчинами первой», «заканчивайте свидание первой» и другие. Сколь бы трудны они ни были, но первые 3–4 месяца отношений нужно им следовать. В некоторых случаях стоит следовать им до тех пор, пока мужчина не сделает предложение: после этого вы уже понимаете, что он готов принять на себя

обязательства, и можно немного расслабиться.

Брак же – это предприятие долгосрочное, поэтому «Правила умной жены» не так строги, но должны стать образом жизни. Правила для свиданий – это короткая диета: не стоит сразу заниматься сексом, желательно несколько месяцев оставаться таинственной и загадочной, чтобы он потерял от вас голову… (практически то же самое, что несколько месяцев отказываться от десерта, чтобы к лету влезть в свой купальник). «Правила умной жены» – это план на всю жизнь. Любая может скинуть пять килограммов, но далеко не все способны сохранить этот результат. Многим женщинам удается поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? Наша задача на сей раз – не поймать мужчину, а удержать его. И для этого нужно сделать его счастливым, чтобы он чувствовал себя значимым. Следует быть чуткой, уметь играть в команде и… кое-что еще – прилагать все усилия, чтобы не пилить мужа и поддерживать его идеи и предложения. А для этого нужно *потрудиться*.

К сожалению, большую часть эмоциональной работы в браке придется выполнять вам – нравится вам это или нет. Это дело не взаимное. Доказательства? Подумайте: эту книжку читаете *вы*, а не ваш муж. Он наверняка читает триллер или книгу о том, как заработать больше денег на фондовом рынке. Мы не обобщаем. Просто такова жизнь. Вашему партнеру может даже не понравиться то, что вы читаете эту книгу или обсуждаете ваши семейные проблемы

с подругами или матерью. Подобно большинству мужчин, он не любит обсуждать с посторонними свою личную жизнь и считает, что вы вполне можете решить свои проблемы самостоятельно вместе с ним, поэтому мы не советуем обсуждать эту книгу с мужем или просить его ее прочитать. Даже если он согласится с большинством наших рекомендаций, ему не понравится, что вам пришлось прочитать книгу, чтобы понять, как к нему относиться.

Может быть, ваш супруг – один из тех редких мужчин, которые читают книги об отношениях и думают о том, как упрочить ваш брак. Салютуем вам – и ему! Но у большинства женщин мужья совсем не такие, а мы написали свою книгу именно для большинства.

В действительности, чтобы семейная жизнь была счастливой, женщине следует относиться к мужу как к клиенту, которого хочется сохранить (он всегда прав).

Вы, наверное, думаете: «А почему нельзя жить на равных? Почему не *он* должен поступать так, как вы советуете, то есть не начинать первым ссору и первым идти на примирение?» Наш ответ прост: потому что такова жизнь. Мужчины и женщины разные. Они играют неодинаковые роли на этапе ухаживания, когда мужчина должен быть охотником. И в браке, когда большая часть эмоциональной работы в отношениях ложится на плечи женщин.

Мы не собираемся это менять. Мы были бы рады дать вам иной совет, но наши основаны на человеческой природе,

нравится она вам или нет. И поэтому они работают. Так что не пытайтесь заставить партнера играть вашу роль. Может быть, он это сделает, а может, и нет. Но если вы выполните свою работу, он обязательно отреагирует. Он будет счастлив и захочет, чтобы вы были с ним навеки. Как сказала одна недавно вышедшая замуж деловая женщина, обратившаяся к нам за советом: «С мужчинами приходится столько работать! Каждой женщине надо трудиться, вступая в отношения с мужчиной. Если ей требуются ваши «Правила умной жены», в этом нет ничего плохого. Некоторые женщины знают об этом чуть больше других, но всем нам нужно напомнить».

Вот поэтому мы и представляем вам «Правила умной жены». Некоторые правила дадутся вам труднее прочих. Но, стремясь к совершенству, мы все совершаем ошибки. Главное – начать и не оставлять стараний. Вскоре вы *захотите* следовать «Правилам умной жены», потому что они действительно работают! Удачи!

Эллен и Шерри.

Примечание: Когда эта книга была написана, но еще не опубликована, Эллен развелась с мужем. Уроки, которые она усвоила, позволили ей понять истинную ценность брака по правилам. И сегодня она более предана своим «Правилам», чем когда бы то ни было. Она благодарит своих читательниц за поддержку.

Правило № 1
Во время помолвки и свадьбы расслабьтесь
Во время помолвки и свадьбы расслабьтесь

В идеале следовать «Правилам умной жены» нужно было бы начать еще до дня свадьбы. Мы считаем, что, если вы обручены, следует определить дату свадьбы. Ничего хорошего в бесконечной помолвке нет. Когда мужчина делает предложение, то обручальное кольцо и свадебный торт должны последовать не позже чем через год. Разве что вы еще очень юны – моложе 25 лет. Юная невеста может подождать пару лет. Если жених медлит с определением даты свадьбы, верните ему кольцо и двигайтесь дальше.

Допустим, вы уже помолвлены и дата свадьбы определена. Каковы же правила для периода помолвки и свадьбы?

Каждый месяц мы получаем письма, электронные послания и звонки. Женщины пишут нам: «Спасибо! Я так счастлива!» Но получаем мы и другие письма вроде этого: «Мы обручились и теперь постоянно ссоримся. Я чувствую, что ему хочется улизнуть, но не желаю быть навязчивой. Что мне делать?» А вот еще одно: «Как часто мы должны

встречаться после помолвки? Надо ли мне и дальше следовать правилам «три дня в неделю» и «10-минутных звонков»?»

Такие вопросы довольно распространены. После помолвки и определения даты свадьбы динамика отношений может кардинально измениться. Очень соблазнительно изменить поведение: постоянно ему звонить, потерять интерес к себе, своей работе, своим друзьям и всему остальному – потому что вы уже практически замужем. Вы чувствуете, что прежние «Правила» больше ни к чему. Это ошибка. Если мужчина неожиданно поймет, что будет видеть и слышать вас постоянно каждое утро, день и вечер, это может его напугать. Не то чтобы он решил сразу же разорвать помолвку, но он начнет скучать по свободе и возжелает ее. Он будет то и дело встречаться с друзьями и работать допоздна, а вы станете обижаться.

Если же вы продолжите следовать «Правилам», этого не случится. Мы не советуем жить вместе, как уже об этом говорили. Но если вы все же живете вместе и собираетесь пожениться, продолжайте быть «единственной и неповторимой» (уверенной и общительной). Не забывайте о том, что ваша жизнь должна оставаться полной и осмысленной. Не пилите жениха по поводу свадьбы и по другим поводам.

Однако строгие правила «ловли» мужа более вам не нужны. Мужчина уже вас добился, сказал, что любит и хочет жениться. Теперь вы – пара, и можно немного расслабить-

ся. Теперь нет нужды строго следовать правилу «не встречаться чаще трех раз в неделю и не говорить с ним по телефону дольше 10 минут». Поскольку вы собираетесь пожениться и жить вместе, можно встречаться и чаще. И конечно, вам придется звонить ему, чтобы обсудить важные вопросы. Самое главное, *как* вы будете вести себя – именно это отличает счастливую помолвку от нервной.

Сохраняйте спокойствие, веселитесь, оставайтесь милой, живите собственной жизнью, не становитесь навязчивой и требовательной, не превращайтесь в проблему!

Мужчине нравится просто быть с вами. И теперь вы можете звонить ему на работу чаще, чем в период ухаживания. Только постарайтесь говорить коротко и по делу, а не просто так. И не устраивайте марафонских дискуссий! Вот пример разговора о свадьбе: «Привет, дорогой! Цветы доставили, примерка во вторник, поговорим позже. Целую…»

А теперь о планировании свадьбы. Большинство женщин от этой задачи просто впадают в истерику: нужно помнить о стольких мелочах! Ваша задача – чтобы все прошло гладко, но родные, друзья и члены семьи дают совершенно разные советы. Не теряйте голову. Расслабьтесь! Это время подходит для того, чтобы заглянуть в себя. Не позволяйте голливудским стандартам идеальной свадьбы заставить вас забыть об истинном смысле этого события. Вы скоро станете женой мужчины своей мечты.

Постарайтесь не забывать, что свадьба – это всего лишь один день вашей жизни, а не съемки художественного фильма.

Цветы доставили скорее фиолетовые, чем розовые? Какая разница! Выбранный вами фотограф занят и нужно пригласить другого? Ну и ладно! Неужели вы позволите таким мелочам испортить ваш знаменательный день? Канун свадьбы – отличное время, чтобы заняться йогой или медитацией. Это позволит вернуться к действительно значимым вещам.

Мы все знаем женщин, у которых накануне свадьбы происходил настоящий нервный срыв, и праздник не доставлял им никакой радости. Конечно же, они об этом горько сожалели. Не позволяйте, чтобы с вами случилось такое. Не позволяйте родным и друзьям надоедать вам с планами рассадки гостей. Не теряйте сон, тревожась, что еды на всех не хватит или кому-то не понравятся выбранные вами закуски. Всегда найдутся критики, которые считают, что должно быть больше горячих блюд, а оркестр играет слишком громко. Сделайте то, что в ваших силах. Всем никогда не угодишь. Это отличная позиция, которая пригодится вам при планировании свадьбы, да и после нее тоже: я делаю то, что в моих силах, а там будь что будет! Если вы будете счастливы, то и остальным все понравится.

Не стоит давить на жениха, принуждая его принимать участие в планировании свадьбы. Некоторые мужчины стремят-

ся участвовать во всем. Они не удовлетворяются парой вариантов ресторанов, оркестров или фотографов. Им нужно выбирать по меньшей мере из полудюжины, чтобы получить самое лучшее. Они никак не могут выбрать лучшую свадебную песню и вникают даже в детали цветочного оформления. Такой мужчина хочет, чтобы свадьба запомнилась на всю жизнь, потому что не собирается жениться повторно. Так же он относится и к медовому месяцу – обзванивает множество отелей, чтобы выбрать лучшие апартаменты (где может поместиться человек шесть) на верхнем этаже, с красивым видом на город. Он будет заказывать столики в уютных уголках лучших ресторанов. Деньги – не проблема, даже если у него их немного. Цените, если ваш жених проявит такую заинтересованность. Разделяйте его энтузиазм, даже если вам этого не хочется. Многим невестам везет гораздо меньше.

Впрочем, ваш суженый может вообще не проявить интереса к планированию свадьбы. Он считает, что это женское дело, а ему все сойдет – он будет счастлив просто произнести обеты перед алтарем, а потом отметить это дело с родственниками, несколькими близкими друзьями и букетом цветов в своей однокомнатной квартире. Не заставляйте его вникать в детали. Не анализируйте его безразличие, не пилите за то, что он недостаточно активен. Просто смиритесь с тем, что многим мужчинам неинтересны детали свадебной церемонии – даже собственной. Они приходят к алтарю, но это все! Если ваш жених именно таков, планируйте

свадьбу вместе с подружками, родственниками и друзьями и радуйтесь тому, что он верит в ваш талант организатора.

Если возникнут разногласия, постарайтесь их сгладить. Предположим, вы и ваш партнер по-разному представляете себе масштаб события. Вы хотите грандиозную свадьбу, а он – скромную. Вам нужен оркестр, а ему – диджей. Вы желаете пригласить профессионального фотографа, а он собирается попросить своего приятеля Джо захватить с собой фотоаппарат. Ну вы понимаете, что мы имеем в виду!

Не устраивайте истерик, не стройте из себя кинозвезду и не настаивайте на своем. Может быть, скромная свадьба – не такая уж плохая идея, особенно если он пытается отложить деньги, чтобы купить дом для будущих детей. Каковы бы ни были его причины, всегда стоит его выслушать и обдумать его точку зрения. Не расстраивайтесь, если план грандиозной свадьбы Золушки разобьется в пыль. Вспомните – он вас добивался, сделал предложение, купил кольцо и готов провести с вами всю свою жизнь. Если вы потребуете большую, дорогую свадьбу и он вам уступит, это никому не принесет счастья. Ссоры накануне свадьбы не улучшат настроения, с которым вы пойдете к алтарю!

На самых замечательных свадьбах невеста и жених бывают счастливыми и влюбленными. Если ваша будет такой, то большего и желать не стоит!

Правило № 2
Оставайтесь единственной и неповторимой
Оставайтесь единственной и неповторимой

Пока вы одиноки, «единственная и неповторимая» – это ваша установка. Вы должны быть достаточно уверены в себе, чтобы не расстраиваться из-за неудачного свидания, точно знать, что когда-нибудь встретите подходящего мужчину, который полюбит вас именно такой, какова вы есть. Хольте и лелейте себя любимую и верьте в себя!

Когда вы замужем, следует по-прежнему считать себя единственной и неповторимой, но при этом твердо верить в то, что муж вас любит и ценит, что у вас успешный и гармоничный брак. Другими словами, вам нужна уверенность женщины, состоящей в счастливом браке. Что именно мы имеем в виду? Вот несколько примеров.

Сохраняйте позитивный настрой. Будьте оптимисткой, а не циником.

Правильная жена верит в любовь и брак, хотя некоторые ее друзья развелись или сама она состоит во втором браке. Она часто улыбается.

С ней приятно быть рядом. Она не любит жаловаться.

Вы не злитесь, потому что знаете, что такое настроение принесет вред не только другому человеку, но и вам самой, и добавит вам морщин. Поэтому вы не способны злиться более пяти минут. Вы убеждены, что хорошие события чаще всего происходят с хорошими людьми, поэтому вы стараетесь быть хорошей. Вам нет дела до того, что люди считают вас наивной. Вы счастливы – и лишь это для вас важно.

Если вы работаете, то после рабочего дня вы идете домой. Работа не заменяет вам жизнь. Вы ощущаете идеальный баланс. Главное для вас – семья, а бизнес потом. Ваши приоритеты ясно определены, и вы не завидуете тому, что имеют другие люди.

Не делайте из мухи слона. Если вы доверяете своему мужу и он на вечеринке увлекся общением с привлекательной женщиной, то вы не станете по дороге домой изводить его расспросами: «Так ты считаешь ее привлекательной? Если бы ты не был женат, то пригласил бы ее на свидание?» Нет, вы оставите его в покое. Ваш муж имеет право общаться с любой женщиной и находить ее привлекательной. Он же мужчина, и у него есть глаза. Иногда замужние женщины жалуются нам на то, что бывшие подруги их мужей звонят раз в год, чтобы пообщаться. Женщины спрашивают, что им делать в таких ситуациях. Мы советуем не делать ничего. Пока *их* мужья сами не звонят своим бывшим подругам, никакой

проблемы нет.

Вы контролируете ситуацию и стараетесь сохранять спокойствие. Занимаясь йогой или медитацией, зажигая свечи или читая Библию, или посещая храм по воскресеньям – старайтесь находить способы подняться над повседневной жизненной суетой, бытовыми заботами и мелкими проблемами, которые неизбежны в жизни и браке. Сохраняйте сосредоточенность. Знайте, что ежедневные упражнения, молитвы или что-то еще придадут вам сил справиться со всем необходимым, поэтому не жалейте времени на саму себя. Ваша жизнь – не мыльная опера. Не позволяйте домыслам или событиям лишать вас спокойствия. Вы знаете, что счастье рождается внутри.

Но вы– не святая. Если вы занимаетесь какой-то программой самосовершенствования, боретесь за сохранение природы, исповедуете вегетарианство или бросили курить, то делаете это для себя. Не пытайтесь обратить в свою веру всех, кто встретится вам на пути. (Никто не любит новообращенных – они страшно скучны.) Просто живите своей жизнью и не пытайтесь никого изменить. Вы живете сами и даете жить другим – своему мужу и детям. И это вселяет в вас чувство покоя.

И в этой книге вы найдете более сорока способов сохранить свою «единственность и неповторимость» в семейной жизни.

Правило № 3
Следите за собой – но не сходите с ума
Следите за собой – но не сходите с ума

Давайте будем реалистами: основа хорошего брака – это вовсе не внешность. Конечно, муж считает вас привлекательной, иначе он не женился бы на вас, поэтому не думайте, что вам надо каждый день выглядеть словно кинозвезда или откладывать деньги на пластическую операцию, чтобы его удержать. Подтяжка не сделает его счастливее и не удержит его. А длинные ногти многие мужчины считают страшными и бесполезными: они сразу задумываются, как вам удается менять подгузники или работать на компьютере, не сломав их.

С другой стороны, замужество не означает, что можно перестать следить за собой. Найдите золотую середину между гламуром и небрежностью. Оставайтесь ухоженной и привлекательной. Помните, мы советовали вам в период ухаживания носить короткие юбки и каждую неделю делать маникюр? Теперь вы замужем и можете немного расслабиться! Ваш муж тоже не выглядит так, словно только что сошел

с рекламы парикмахерского салона, но он любящий и надежный человек. Вы не обязаны идти нога в ногу с модой, следуя указаниям новейших модных журналов. Вы вполне можете ходить в футболках, шортах и сандалиях, стянув волосы в конский хвост, – так поступают все, кого мы знаем!

Теперь вы замужем, и для вас гораздо важнее организация собственного дома, семейной жизни, детей и работы. Достаточно брызнуть на себя духами перед возвращением мужа с работы, чтобы добавить привлекательности и показать мужу, что вы следите за собой, но не перегибаете палку.

Вы аккуратны, ответственны, милы и любите его – все это очень сексуально. Вы не пытаетесь состязаться с его 25-летней секретаршей. Вам не требуется приклеивать накладные ресницы или жить в салоне красоты. Слой туши для ресниц и короткие чистые ногти – этого вполне достаточно. Не стремитесь к липосакции и увеличению груди. У вас пара лишних килограммов? В этом нет ничего ужасного. Вашему мужу нужна не супермодель. Он предпочтет, чтобы вы были собой, милой и очаровательной.

Конечно, не стоит набирать 20 кг сразу после свадьбы и ходить по дому с грязными волосами и в безразмерной пижаме. Заботьтесь о себе. Занимайтесь физическими упражнениями, чтобы быть в форме и сохранять душевное равновесие и силы. Старайтесь выбирать одежду, которая вам идет.

Мы знаем, что гораздо проще поддерживать короткую

стрижку, и большинство ваших замужних подруг давно подстриглись, но все же

Постарайтесь сохранить длинные волосы. Это так женственно! И вашему мужу они наверняка нравятся.

Не позволяйте себе ходить с отросшими корнями, закрашивайте появившуюся седину. Помогайте матери-природе. Делайте легкий макияж, выходя из дома, – даже если идете в соседний магазин. Помните: если вам самой нравится ваша внешность, вы будете выглядеть хорошо в глазах окружающих. Делайте это для себя!

Правило № 4
Не отказывайтесь от собственных интересов (у вас должна быть своя жизнь!)

Не отказывайтесь от собственных интересов

Некоторые женщины ставят мужей в центр своей жизни, отказываясь после свадьбы от всего того, что делало их интересными. Иные забывают о карьере или вообще перестают работать. Другие сокращают общение с родными и друзьями. Третьи отказываются от своих интересов и хобби – даже от фитнеса. Это огромная ошибка. Мы общались со множеством женщин, которые в браке стали просто «половинкой» – и горько об этом сожалели.

> После свадьбы с Филом Эми сразу бросила работу риелтора. Она принялась думать о беременности, учиться готовить и заниматься домом. Она перестала общаться со своими одинокими подругами. Много лет она каждую среду встречалась с пятью своими подругами – они ходили в ресторан и в кино, но после свадьбы решила от этого отказаться, отдав предпочтение ужину и телевизору в обществе мужа.

Фил ее не отговаривал. Ему льстило, что Эми предпочитает его общество. Он был просто счастлив, когда жена сказала, что больше не собирается общаться со своими одинокими подругами. Но через несколько месяцев такая близость стала его тяготить. Приходя домой, он хотел почитать книгу (в одиночестве!), а не смотреть телевизор с Эми. Он стал раз в неделю уходить из дома, чтобы встретиться с друзьями.

Эми страшно расстроилась и разозлилась. Она бросила своих подруг, чтобы каждый вечер проводить с Филом, а теперь получается, что она ему наскучила?! Поняв, какую ошибку она совершила, Эми снова стала встречаться с подругами и устроилась на работу с неполным рабочим днем. Эми получила болезненный, но очень важный урок.

Многим мужчинам льстит полное внимание жен. Им нравится, что те отказываются от общения с подругами и собственных интересов. Однако стоит женам это сделать, как мужья тут же теряют к ним интерес.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.