

18+

ГАЛИНА ДМИТРИЕВА

Если хочешь быть любимой — будь ею

КНИГА-ПУТЕВОДИТЕЛЬ
К МУЖЧИНЕ ТВОЕЙ МЕЧТЫ



Галина Николаевна Дмитриева
Если хочешь быть любимой –
будь ею. Книга-путеводитель
к мужчине твоей мечты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18400819

ISBN 9785447472603

Аннотация

Эта книга уникальна тем, что с помощью методики, предложенной автором, уже стали любимыми более 8 тысяч женщин разных возрастов и в разных странах. Книга-путеводитель в мире отношений, где каждая страница наполнена практической информацией. С помощью пошаговой методики ты откроешь в себе много важных ресурсов. Новые чувственные возможности откроют для тебя совершенно другой мир. Оказывается, быть любимой не только важно, но и интересно! А встретить своего мужчину – совсем не сложно.

Содержание

Часть 1. Как встретить свою любовь	5
Глава 1. Одиночество	5
Глава 2. Не одиночество	8
Глава 3. Почему я никак не встречу свою любовь	9
Глава 4. Нужно и хочу – не дружат между собой	15
Глава 5. Нужно	16
Глава 6. Хочу	19
Глава 7. Готова	24
Глава 8. Нужно. Хочу. Готова	28
Глава 9. Почувствуй себя как «Девушка-на-выданье»	30
Глава 10. Надоело	31
Глава 11. Тест на счастливые отношения	33
Глава 12. Рецепт счастливого будущего	34
Глава 13. Подводим первые итоги	36
Часть 2. Готовим пространство любви	38
Глава 14. Убираем не нужные мысли	38
Глава 15. Проведем уборку пространства	41
Глава 16. Стираем установки	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Если хочешь быть
любимой – будь ею
Книга-путеводитель
к мужчине твоей мечты
Галина Николаевна
Дмитриева**

© Галина Николаевна Дмитриева, 2016

© Алеся Дорошевич, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Как встретить свою любовь

Глава 1. Одиночество

Ты сидишь за столом. Одна. Недопитая чашка чая. Включен телевизор в комнате. Но там никого. Подружка в прошлые выходные вышла замуж. Букет невесты поймала не ты. Даже к лучшему. Ты не веришь в эту примету. Ты уже наложила таких букетов целых три. И ничего из этого не получилось.

Взгляд в окно. На столе недопитая чашка уже остывшего чая.

Грустно. Ты решаешь пропустить фитнес. Надоел. Рядом телефон. Позвонить подруге?

У нее же медовый месяц – зачем отвлекать. Одна.

Ты скользишь мыслями на десять лет вперед. Уже не первые морщинки еще удобнее устроились на твоем лице. В анкете на сайте твой возраст будет начинаться со страшной цифры четыре.

Ты продолжаешь опускаться в незапланированные фантазии. Ты старушкой сидишь за столом. Одна. Размачивая печенье в уже остывшем чае. Хорошо, если это будет пече-

нье. А может, и засохший кусочек черного хлеба. В магазин за продуктами сходить некому. Заказать продукты по интернету не получается. Зрения не хватает. И скрюченные пальцы уже не способны попадать по нужным клавишам.

Кажется, начинается дождь. Ты вздрагиваешь. Взмах головы прогоняет странные фантазии.

Разве об этом нужно думать. Тебе только тридцать или чуть-чуть за.

«Хочу быть любимой!» – всхлипываешь ты. Но тебя не слышит никто. Одна.

Последнюю неделю депрессия особенно удачно хозяйничает в твоей голове. И во всем теле. Утром нет сил подняться с кровати. Не хочется краситься и одеваться. Каблуки зачем? В балетках удобнее. Платья уже не вызывают той радости, как некоторое время назад. Все чаще брюки, футболки и удобные кофточки. А зачем одеваться, если и так никто не любит.

Ты плачешь, лежа в постели. Вытираешь слезы кулаком. Утром на работу.

В метро много народу. Интересно, все так же одиноки, как ты? Скорее всего – да. А может быть – нет.

Ты об этом никогда не узнаешь, если не спросишь. Ты не спросишь, потому что не привыкла разговаривать с незнакомыми людьми. Один твой день похож на другие все, за исключением выходных. Даже если что-то интересное случается, все равно месяц похож на предыдущий. Вчера ты бы-

ла такой же, как сегодня. И завтра, скорее всего, будешь та-
кой же, как сегодня, но уже на один день старше.



Глава 2. Не одиночество

Ты сидишь за столом. Только что присела, потому что наконец-то оказалась свободная минутка.

Уже готов ужин. Звонок в домофон. Муж с детьми вернулись в прогулки. Квартира наполнилась голосами. Дети подбежали, чтобы поцеловать тебя. Ты вспоминаешь вчерашний вечер. Как они радостно прыгали от восторга, когда муж сообщил, что скоро отпуск. Ты уже накупила себе летних нарядов. И надо успеть докупить подарки на новый год. За окном зима. Но квартира наполнена теплом и уютом. Ощущением близости родных людей. Как ты счастлива! И Любима!

А что мешает тебе стать Любимой уже сейчас?

Знаешь, а ведь очень удобно быть одной. Можно жаловаться, можно оправдывать себя. Можно прибедняться. Ну я же одна! А главное – можно ничего не делать.

Но ты представляешь, что может тебя ждать. Ты об этом мечтала?

Интересно, а ты помнишь свои детские мечты? Какой ты представляла себя, когда вырастешь?

И какой ты стала? Но сейчас не об этом. Ты видишь какая большая разница между ощущением одиночества и ощущением любви?

Глава 3. Почему я никак не встречу свою любовь

Ты не одна, кто подходит вечером к окну, мысленно восклицая: «Почему я никак не встречу свою любовь?» Ты даже не представляешь, что в данный момент, в эту минуту на него ищут ответ миллионы женщин. Сейчас кто-то стоит около окна в доме напротив и думает о том, что любви нет. Да, есть скептики, которые говорят, что любви действительно нет. И такие люди в девяноста процентах случаев не найдут свою любовь. Потому что ежедневно проходят мимо нее. Потому что просто не замечают.

А если ты веришь в то, что любовь есть, ты непременно встретишь свою любовь.

Сначала подумай о том, что где-то сейчас есть, как минимум, один мужчина, который уже задумался о том, какая женщина ему нужна. И конечно есть на свете, как минимум, один мужчина, который уже ищет тебя как единственную женщину в своей жизни.

«Почему я никак не встречу свою любовь?» Когда-то я задавала этот вопрос самой себе.

И я помню, что дни мелькали день за днем. И порой вера в то, что я когда-нибудь встречу свою любовь, перекрывалась встречным вопросом:

«А вдруг я встречу свою любовь в 70 лет!».

Становилось жутко страшно. Я представляла, что тело уже не такое красивое, что я уже старушка. И действительно было очень и очень обидно, грустно и страшно. Особенно, если вслушаться в разговоры вокруг. Потому что обычно окружающие вас люди очень любят интересоваться:

«Замуж не собираешься?»

А когда ты выйдешь замуж они будут интересоваться следующим вопросом:

«Когда ребеночка планируете?»

Или еще того хуже начинают всматриваться в твою талию и спрашивают:

«Ты не беременна?»

Конечно же можно поддаться панике и выйти замуж за мужчину, с которым ты не ощущаешь, что именно он твой избранник.

Как же все-таки встретить свою действительно настоящую любовь?

А ты знаешь, также, как и ты миллионы людей на свете хотят стать счастливыми и выйти замуж! Но при этом совершают ежедневно одни и те же действия. И эти действия не приводят к нужному результату.

Вчера ты была такой же, как сегодня. Вчера ты жила именно так, как сегодня. И сегодня ты не встретила своего любимого. Если ничего не меняется в тебе, и ничего не меняется в твоём окружении, и ничего не меняется в твоих действиях, то нового результата, то есть лучшего результата, скорее

всего не будет.

Как может получиться мороженое, если ты всегда засыпаешь в кастрюлю ингредиенты для супа? Как может получиться мороженое, если ты всегда нагреваешь посуду, вместо того, чтобы остужать? Как можно делать то же самое, что и всегда, и ждать ДРУГОГО результата?

Успокойся, все нормально. Просто раньше ты не задумывалась над тем, что, совершая одни и те же действия ты получаешь один и тот же результат.

Ты хочешь встретить любовь. Встретить любовь – это результат, который ты хочешь получить.

Основное правило – чтобы получить то, что раньше у тебя не было – нужно делать то, чего ты раньше не делала. Или делать то же самое, но немного по-другому. Пусть будет хотя бы небольшое отличие от того, что ты делала раньше.

Немного изменить действия. Немного изменить мысли, с которыми это действие совершается.

Да, ты права, есть много женщин, которым все дается легко или гораздо легче, чем тебе. Есть много женщин, которым сразу повезло в любви. На это есть много объяснений. Они росли в другом окружении, и у них формировалось другое мировоззрение. То есть женщины, которым повезло в любви, думают и ощущают себя по-другому.

Одни девочки растут с ощущением, что достойны самого лучшего на свете мужчины.

Другие с ощущением, что постоянно все делают не так.

Только не жалея себя сейчас и не думая, что виновата во всем твоя мама, которая с детства не научила тебя любить себя. Возможно, она тоже не знает, что это такое.

И знаешь, порой мы сами не так воспринимаем мамины действия и слова. Если мама кричит, это не значит, что ты плохая. Это мама боится, что твоя жизнь сложится так же как ее или хуже. Мама не хочет кричать, она хочет обратить внимание на важные вещи. И, чтобы донести их до тебя, она используют все энергию, которая есть у нее внутри и выражает это криком.

Мама не ругается, она советует. Просто она боится за тебя, поэтому совет у нее дополняется внутренним ощущением страха за тебя, любимую ее дочку.

Тебе кажется, что твоя мама тебя не понимает? Это не так. Просто маме тоже нужна твоя любовь. Тепло твоего внимания.

Мама устает иногда. Потому что она постоянно выражает заботу. И взамен да, ей считается, что ничего не нужно. Но на самом деле это не так. Маме тоже нужна благодарность. Ее сердце истощается. Поэтому, когда ты слышишь вечное ворчание, советы, крик – знай, что мама устала и мама боится за тебя. Бывают исключения. Но в девяносто девяти процентах это так.

Выражай маме свою благодарность. И ты увидишь, как все будет меняться в лучшую сторону.

Ты даже не представляешь, как зависит твое счастье

в личной жизни от умения строить отношения с мамой.

Обычно девочки, у которых хорошие отношения с мамой, и в своих отношениях со своим любимым мужчиной бывают более счастливы, чем те, у которых с мамой нет теплых отношений.

Не откладывай на потом. Ты уже сейчас можешь выразить хотя бы мысленную благодарность маме или просто ей позвонить.

Когда ты росла, твое видение мира было ограничено видением мира и привычками твоей семьи. Привычки твоей семьи были ограничены социальными рамками тех мест, где жила твоя семья. И у тебя самой сложилось видение мира, тоже ограниченное твоими рамками.

Получается то, что ты смотришь на мир через три окошка:

- Твое.
- Твоей семьи и близкого окружения.
- Социальные рамки – то, что принято в твоей местности,

в твоей стране.

Поэтому ты думаешь и делаешь все так же в этих рамках:

- Своих.
- Твоей семьи и близкого окружения.
- Социума (следуешь правилам, принятым в твоей местности, в твоей стране).

Поэтому сейчас, чтобы изменить жизнь к лучшему – встретить свою любовь, можно научиться раздвигать границы своего окна, через которое ты воспринимаешь мир.

Есть много всего, что **НУЖНО** было делать тебе в этой жизни. Есть то, что ты **ХОЧЕШЬ** делать. Есть то, к чему ты уже **ГОТОВА**.

Есть разница в том, что тебе «нужно» что-то делать, и ты «хочешь» это делать.

Ты никогда не задумывалась об этом?

Глава 4. Нужно и хочу – не дружат между собой

Есть разница в том, что тебе «нужно» что-то делать, и ты «хочешь» это делать.

Каждый день ты думаешь и думаешь:

«Мне нужно выйти замуж».

«Я хочу встретить свою любовь».

Ты отправляешь мейл за мейлом во Вселенную, а она молчит.

Как же так!

Ведь ты действительно **ХОЧЕШЬ** встретить свою **ЛЮБОВЬ**!

А знаешь, оказывается, «хотеть» и быть «готовой» – это тоже два разных понятия. И два разных **ОЩУЩЕНИЯ**. А у нас их получается целых три: «нужно», «хочу», «готова».

Глава 5. Нужно

Тебе НУЖНО встретить свою любовь? Для чего?

Потому что замучили с вопросом? Потому что возраст уже «подходящий»?

Может быть ты думаешь, что другой человек избавит тебя от одиночества?

Или тебе нужна любовь, потому что у всех вокруг она есть, а у тебя пока нет. Или тебе уже давно нужно иметь детей, но ведь у них должен же быть отец?

Ты сама как думаешь?

Напиши, как минимум пять причин почему тебе НУЖНО встретить свою любовь:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

А знаешь, нет смысла пролистывать дальше книгу, если

ты не написала пять причин. Ты уже делала так ни один раз.

Ты можешь прочитать тысячи книг. И не получишь никакого результата. Если хочешь изменить жизнь – меняй свои действия.

Ты хочешь другой жизни, не той, которая у тебя сейчас?

Ты хочешь жить и радоваться рядом с любимым человеком?

Тогда действуй по-другому. Ты не удовлетворялась предыдущими своими результатами? Тогда сделай то, что раньше не делала.

Итак, напиши пять причин почему тебе НУЖНО встретить свою любовь. Три не пойдет. Именно пять.

Ощущение НУЖНО рождает в теле неприятное состояние, можно сказать несколько противное. Возникает внутреннее сопротивление. Твои силы вступают в конфликт. Подсознание не хочет. Сознание давит интеллектом. Кто кого. Сегодня побеждает подсознание. А вчера сознание набрало больше баллов.

Капля за каплей и камень точат. Устала?

Я подскажу, каким может быть список, но ты не воспринимай это как точное утверждение. Прислушайся к себе.

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что мне уже 22 или 82 года.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что мне уже пора иметь детей.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что все во-

круг меня уже замужем, а я до сих пор нет.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что я устала быть одной.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что я устала сама все на себе тащить.»

Список причин можно продолжить. И это будет еще лучше, если ты сделаешь это для себя. Подари себе возможность побыть с собой. Пиши все, что чувствуешь, почему НУЖНО.

Глава 6. Хочу

«Хочу» рождает в теле более приятное ощущение, чем «НУЖНО». Хочу, но не имею... Не имею, а ведь НУЖНО. Нужно, нужно. И опять возникает беспокойство и страх. И ты опять падаешь в состояние, в котором тебе не комфортно.

Ты уже написала пять причин почему тебе НУЖНО встретить свою любовь. Теперь напиши, как минимум пять причин почему ты ХОЧЕШЬ встретить свою любовь.

Я хочу встретить свою любовь, потому что

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Почувствуй, как приятно ощущать то, что хочешь. Получилось ощутить, как хорошо только от одной мысли о том,

что ты хочешь?

Если не получилось, то не переживай. Это часто случается. Некоторые девушки не дают себе возможности даже подумать о том, что действительно хотят. Потому что считают, что это маловероятно. С одной стороны, вроде бы хотят, с другой не верят, что это получится у них. А другие так долго были зажаты беспокойством, что сложно расслабиться и почувствовать внутри себя поток радости.

Попробуй упражнение.

Отложи книгу, включи музыку на 3 минуты. Любую. И помечтай не о том, что тебе нужно, а о том, что ты хочешь. Закрой глаза и расслабь плечи, руки, живот, щеки, глаза. Посиди спокойно и почувствуй свое состояние.

Открой глаза. И снова напиши – что ты **ХОЧЕШЬ**.

Иногда сразу не получается отличить то, что **НУЖНО**, от того, что **ХОЧЕШЬ**.

Как может выглядеть список? Ниже приведен список для примера, не твой. У тебя будет свой список. Согласно твоим ощущениям, которые возникают внутри, когда ты пытаешься почувствовать почему ты хочешь встретит свою любовь.

1. Я хочу встретить свою любовь, потому что я достойна любви.

2. Я хочу встретить свою любовь, потому что я хочу дарить любовь другому человеку, своему мужчине.

3. Я хочу встретить свою любовь, потому что хочу каж-

дую ночь засыпать на плече своего любимого.

4. *Я хочу встретить свою любовь, потому что надоело быть одной.*

5. *Я хочу встретить свою любовь, потому что хочу почувствовать себя счастливой.*

Пиши все, что чувствуешь, а не то, что думаешь. И не задумывайся о том, как ты формулируешь эти фразы – правильно или неправильно. Пиши то, что «на сердце». Пусть причины, по которым ты хочешь встретить свою любовь будут и из негативного (надоело быть одной) и из позитивного (хочу дарить любовь). Если у тебя получились только позитивные причины почему ты хочешь встретить свою любовь, то замечательно.

Если в твоём списке есть отрицательное высказывание – исправь его на позитивное.

Например, в нашем примерном списке в пункте 4 сказано *«Хочу встретить свою любовь, потому что надоело быть одной»*. Получается, что тебе надоело «быть одной», ты не хочешь «быть одной». Ты же пишешь список того, что тебе хочется. Поэтому замени пункт, в котором тебе чего-то не хочется (в данном случае быть одной) на то, что тебе хочется. И для того, чтобы лучше понять, иди в глубину этого ощущения – «надоело быть одной».

Как идти в глубину ощущения «быть одной»?

Задай себе три вопроса:

1. Что для тебя означает состояние «быть одной»?
2. Почему тебе надоело «быть одной»?
3. «Быть одной» – это как?

Появились какие-то мысли или ум не может подыскать точного определения – «быть одной»?

Может быть у тебя не будет ответа на эти вопросы, тогда убери этот пункт вообще из списка. Пиши только то, что знаешь, то что можешь сформулировать словами и затем ощутить!

А если ты сможешь ответить на вопрос – что для тебя быть одной – пиши все на бумагу.

Например,

Надоело быть одной, потому что надо думать о финансовой стороне жизни.

Надоело быть одной, потому что хочется готовить завтраки любимому человеку и вместе завтракать.

Надоело быть одной, потому что хочется вместе ездить путешествовать.

И, таким образом пункт 4 — «Хочу встретить свою любовь, потому что надоело быть одной» ты в своем списке

заменишь на несколько:

«Хочу встретить свою любовь, потому что так здорово, когда любимый мужчина отвечает за финансовые вопросы нашей семьи.»

«Хочу встретить свою любовь, потому что хочу готовить завтраки любимому человеку.»

«Хочу встретить свою любовь, потому хочу вместе с ним ездить путешествовать.»

Глава 7. Готова

Чем состояние «Готова» отличается от состояния «Хочу». «Готова» – это когда желанию (хочу) соответствует действие. Например, «Я готова встретить свою любовь, потому что я открыта для любви». Ты не просто теоретически открыта, ты прямо сейчас готова встретить свою любовь. Вне зависимости от того, какая у тебя сейчас прическа или белье.

Когда на тренинге мы делаем проверку готовности и спрашиваем о том, вдруг именно сейчас произойдет встреча с мужчиной мечты и вы начнете жить вместе почти все участницы занятия признаются в том, что сразу же появляется череда мыслей: ой, нет, нужно было другие трусы (лифчик) одеть, побриться, помыться, причесаться, дома бардак и так далее.

Проверь себя. Представь, что именно сейчас, в эту минуту, ты встречаешь своего мужчину! Стало ли тебе страшно? Какие чувства возникли внутри тебя?

Когда ты встретишь свою любовь, действительно ли ты не будешь думать о том, что вдруг ты влюбишься в него, а он в тебя нет, и ты снова останешься одна?

Такие мысли случаются, когда ты **ХОЧЕШЬ** любви, но пока **НЕ ГОТОВА** быть открытой для любви.

И снова список из пяти пунктов. Да, это работа. Как ты считаешь – можешь ли ты два часа своей жизни использовать

по назначению – для достижения результата? Ты это время инвестируешь в себя. Ты делаешь это для себя, дорогая. Пишем.

Как минимум пять ответов, почему ты ГОТОВА встретить свою любовь. Но здесь уже постарайся написать в положительном ключе и будь честной для себя.

Я готова встретить свою любовь, потому что

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Как это может выглядеть?

1. Я готова встретить свою любовь, потому что я готова встретить свою любовь.

2. Я готова встретить свою любовь, потому что я хочу заботиться о своем любимом мужчине.

3. Я готова встретить свою любовь, потому что я открыта

для любви и готова принимать заботу о себе.

4. Я готова встретить свою любовь, потому что я хочу делиться радостью со своим любимым мужчиной.

5. Я готова встретить свою любовь, потому что я готова любить и быть любимой.

А вот здесь дорогая, остановимся ненадолго.

Посмотри, в примерном списке пункт два: Я готова, потому что хочу.

Заменяем на «Я готова встретить свою любовь, потому что **хочу ГОТОВА** заботиться о своем любимом».

И пункт четыре: «Я готова встретить свою любовь, потому что я **хочу ГОТОВА** делиться радостью».

Все нужно проверять. Как в отчете. Как в письме, которое очень важно.

Обрати внимание на то, что, когда ты формулируешь слова, формулируй их четко и детально. До той детали, которую мы сможешь сделать сама в виде действия, или принять. Например, в нашем списке **ГОТОВА** заботиться о своем любимом. Заботиться это как?

Завязывать ему шарфик или напоминать о том, не забыл ли он чего взять с собой? (Он же не маленький мальчик?)

Ежедневно готовить и раскладывать по контейнерам обед, чтобы он взял его на работу? (Ты уверена? Может пусть он обедает в ресторане, потому что зарабатывает столько, что

может это позволить себе)?

Так же продумай о заботе о тебе. Очень часто женщины хотят, чтобы мужчина о них заботился. Сформулируй и представь, что для тебя забота:

Кофе в постель?

Пиджак на плечи в холодный вечер?

Он сам отдает твою машину на техосмотр?

Он тебя сам отвозит на работу и встречает?

Напиши свои детали. И ощути их. Действительно ли это то, что ты хочешь?

Если нет – перепиши. Если да – ощущай!

Глава 8. Нужно. Хочу. Готова

Итак, у нас есть всего три слова НУЖНО, ХОЧУ, ГОТОВА. Каждое из слов рождает в теле разные ощущения.

Попробуй почувствовать, что тебе НУЖНО. Нужно встретить свою любовь.

Попробуй почувствовать, что ты ХОЧЕШЬ. Хочешь встретить свою любовь.

Попробуй почувствовать, что ты ГОТОВА. Готова встретить свою любовь.

Почувствовала разницу ощущений?

Нужно – это как быть кому-то должной. Нужно, но через силу. Нужно, но так лень. Нужно, но еще так хочется многое сделать одной.

Хочу – это ноющее ощущение неимения чего-то. Хочу – это мечта. Хочу – но, возможно, лень. Хочу, а может быть и не хочу.

Готова – это и желание, и действие. Здесь и сейчас взять, и встретить мужчину своей мечты. Готовить ему завтрак. Точнее, не только ему, а вам. Просыпаться на его плече. Выделить своему мужчине полку в шкафу. Переехать к нему. Поехать отдыхать вместе. А не в зависимости от того, какое белье на тебе, или от того, насколько занята сейчас твоя голова работой и какая у тебя прическа.

Как применять в жизни?

Проснулась утром. Делай внутри себя радостное настроение через ощущение готовности встретить любовь. Оно комфортно. Ты не задумываешься о том, что тебе НУЖНО. Ты не рассуждаешь о том, что ты ХОЧЕШЬ. Ты просто ГОТОВА. И, чтобы лучше понять и ощутить состояние готовности к встрече твой любви – ниже тебя ждет увлекательное упражнение. Как жить в состоянии как «девушка – на-выда-ние».

А если ты не готова сейчас встретить свою любовь, значит доделай то, после чего по твоему мнению ты будешь готова встретить свою любовь. Но знаешь, возможно тебе все время будет казаться, что нужно будет сделать еще какое-нибудь дело, или как-то себя «усовершенствовать» для встречи.

Ты можешь постоянно совершенствовать себя, но в то же время никогда не быть идеальной для него. Потому что, если ты хочешь постоянно в себе что-то улучшать, значит внутри ты не чувствуешь уверенности в своей привлекательности и готовности встретить своего мужчину.

Существует огромное количество мужчин, которые ищут именно тебя. Но тебе нужен, именно ТВОЙ мужчина. Ой, ой, видишь, мы с тобой тоже используем это слово НУЖЕН. Убираем это слово. Существует огромное количество мужчин, которые ищут именно тебя, и ты ГОТОВА встретить именно своего мужчину.

Глава 9. Почувствуй себя как «Девушка-на-выданье»

Да, да, да, это необычно, волнительно и трогательно. Ощущение «Я-на-выданье».

Точнее, «Ты-на-выданье». Ты знаешь, что это такое – когда сделали уже предложение, и ты готовишься к свадьбе? Нет? Тогда представь – ты ходишь и видишь вокруг только одни свадебные салоны. Тебе встречаются журналы и статьи в интернете на тему свадеб. Энергия свадебного переполоха. Энергия «я-на-выданье» закручивается вокруг тебя.

Как применять в жизни?

Сначала почувствуй себя в этой роли. Первое время будет сложно. Но постепенно придет приятное ощущение уверенного спокойствия. Ты знаешь, что ТВОЕ от тебя уже не уйдет.

Да, тебе известно то, что иногда мужчины боятся, что девушка хочет замуж. Но они боятся тех, кто навязчиво хочет замуж. А ты уже знаешь, что хотеть и быть готовой это разное. Ощущение готовности «Я-на-выданье», это спокойное и уверенное ощущение радости.

Глава 10. Надоело

Предположим, ты ощутила, что состояние «я-на-выда-ние» явно в преимуществе перед другими эмоциями. Но проходит неделя, другая. А ЕГО, твоего любимого, все нет.

НЕ РАБОТАЕТ!

И ты опять еле встаешь с постели. Настроение так себе. Глупостями больше не занимаешься. И в игру «я-на-выда-ние» не играешь. Губки опустила. Принцев нет.

Знаешь, а так часто бывает, что уже два шага осталось до принца... но не выдержишь и возвращаешься в ту же жизнь.

Каждая твоя мысль – это вибрация. Которая так же вызывает ощущение в тебе. Недовольные вибрации переводят организм далеко не в привлекательное состояние.

Тебе это надо?

Повесь плакат для самой себя хотя бы на формате А4 (альбомный лист). «Я Любима!»

Это твой флаг. Когда становится грустно – мысленно бери его в руки. И размахивай им. «Я любима!». Не ленись – встань (если рядом никого нет, конечно) и порепетируй – возьми платок и со всей силой размахивай его, как сигнал

о том, что ты любима.

Выйди на балкон, помаши там и покричи от всей души: «Я любима». Пусть лучше завидуют, чем жалеют. Потом можно не махать ничем, а просто мысленно ощущать это. Не просто думать, а именно ощущать.

Попробуй прямо сейчас хотя бы сказать вслух «Я любима». И поверить самой себе.

Или расскажи своим коллегам, что ты любима. Пусть вокруг тебя создается атмосфера любви – аура любви. Ты любима. И ощущай, как это здорово быть любимой.

Глава 11. Тест

на счастливые отношения

А сейчас я открою тебе удивительный секрет. Овладев этим приемом, ты начнешь создавать для себя красивую реальность. Заметь, не красиво мечтать, а создавать красивую реальность! А это именно то, что тебе сейчас нужно.

Итак, тест.

Задание 1. Проверьте себя: какое чувство у тебя возникает внутри, когда ты видишь влюбленных друзей и их мужей или друзей и влюбленных в них бойфрендов.

Задание 2. Что ты чувствуешь, когда видишь счастливые семьи с маленькими детьми?

Задание 3. Щемит ли твое сердце, когда ты видишь счастливые семьи, что ты не успеваешь создать свою, что время уходит?

Проверьте себя, и ответьте себе честно, не для меня.

Почему это важно?

Если у тебя возникает противное чувство зависти, когда ты видишь, что другие счастливы – Вселенная воспринимает это как ПЛОХО. То есть ты увидела картинку. Внутри стало не очень хорошо. Вселенная поняла: «Так для нее плохо. Так не надо делать для нее, чтобы ее не расстраивать».

Что делать?

Ответ в следующей главе.

Глава 12. Рецепт счастливого будущего

Ты идешь по улице и видишь счастливых влюбленных – радуйся.

Ощути прилив счастья. И скажи себе: «Получилось же у них! Значит и у меня получится!»

Если сразу не получится так порадоваться, хотя бы начинай делать вид внутри себя, что ты радуешься. Хорошее ежедневное упражнение – считай количество влюбленных пар, которые встретились тебе в течении дня и скажи себе: «чем больше мне встречается влюбленных пар и хороших отношений, тем ближе и моя любовь». Это работает!

И не только в отношении любви.

Хочешь квартиру, но пока не можешь купить. Услышала о том, что твои знакомые купили. Или приходишь в гости на новоселье – что ощущаешь?

Зависть или радость?

Сейчас не важно, что ты ощущала до этого. Сегодня чувствуй по-иному.

Увидела у кого-то то, что хочешь сама. РАДУЙСЯ за него. И говори: «и у меня так же будет». Ведь если тебя окружают успешные люди, значит и ты такая же.

Ты знаешь, что твой успех есть среднее арифметическое от успеха твоих пяти близких знакомых. «Скажи кто твой

друг, и я скажу, кто ты».

Ольга, 35 лет, маркетолог

Раньше я всегда обращала внимание на пары, которые или постоянно ругаются, или грубо разговаривают друг с другом. И говорила мысленно им: «Вот из-за таких как вы я до сих пор не замужем». А сейчас я обращаю внимание на позитивные пары, на людей в возрасте, которые улыбаются друг другу, разговаривают. Да, таких мало, но я стараюсь искать их взглядом каждый день. И считаю: раз, два, три.... И радуюсь. Как здорово, что люди умеют так общаться.

И теперь, когда я замечаю людей, которые на вид уже не любят друг друга – я желаю им любви и понимания друг друга.

Глава 13. Подводим первые итоги

Итак, чтобы не упустить ничего, что меняешь?

1. Ощущение «Мне нужно» меняем сначала на «Я хочу».

И в идеале переводим свое состояние в режим «Я готова».

2. Ощущаешь себя девушкой на выдане: «Я-на-выдане».

3. Радуетесь, когда видишь рядом с собой то, что ты так же хочешь и к чему готова.

4. Как только настроение падает и кажется, что ничего не может помочь, принцев нет и ничего не работает – мысленно хватаешь белый флаг, на котором написано «Я любима!». Машешь и кричишь «Я любима». Делай это до тех пор, пока не почувствуешь, что ты сама внутри своего тела ощущаешь, что ты наполнилась состоянием «Я любима». Ты ведешь себя так, потому что ты любима. Твои движения стали более уверенными. Плечи выпрямлены и походка более легкая – ведь ты любима!

У тебя возник вопрос о том, что если ты будешь твердить себе, что ты любима, твой будущий любимый подумает, что ты уже занята и не подойдет к тебе?

Не правда.

Я могла бы привести тебе пример, что востребованный человек востребован всеми.

Но скажу тебе по-другому: если ты сможешь почувствовать ощущение «любима» – к тебе захочется подойти каж-

дому, хотя бы просто спросить тебя о чем-либо. Потому, что прежде всего ты будешь восприниматься более дружелюбной и позитивной. А с позитивными людьми всегда хочется общаться. Однако, ты знаешь разницу, между теми, кто наигранно позитивен и когда человек действительно позитивен. Разница в ощущениях внутри себя.

Наигранная позитивность прикрывает ощущения неуверенности в себе. Реальное ощущение – как облако, обволакивающее твоё тело.

Оно может давать ощущение силы – если ты ощущаешь себя сильной. Оно может давать ощущение нежности и спокойствия, если ты так ощущаешь себя любимой. Любимой можно ощущать по-разному. Может для тебя любима – это когда ты оказываешь возбуждающее воздействие на мужчин?

Смотри, какие мужчины начинают обращать на тебя внимание? Твоё окружение – твоё зеркало.

Если тебе не нравятся мужчины, которые обращают внимание на тебя. Подумай, чем именно они тебе не нравятся?

Возможно, внутри тебя есть определенные установки, например, «мне всегда встречаются не те мужчины». Тогда тебе будет важна следующая часть.

Часть 2. Готовим пространство любви

Глава 14. Убираем не нужные мысли

Возьми чашку, налей воды до краев и посоли. Затем добавляй сахар. Во-первых, ему не будет места и вода будет выливаться. А во-вторых это будет не вкусно. Пока сахар полностью не вытеснит вкус соли. И все равно при этом не понятно, что получится. Для сахара нет места. Он просто лишний здесь.

Есть ли у тебя СВОБОДНОЕ МЕСТО для достойного мужчины?

Не занято ли головное пространство мыслями о прежних отношениях?

Не хаос ли в голове от прошлых обид, мысленных разговоров с бывшими и с самой собой?

Очень часто неправильно завершенные отношения не дают начаться новым. Иногда эти отношения могут быть не завершены, и внутри прокручиваются диалоги с бывшими любимыми. Иногда это могут быть мысли и разговоры с самой собой. А иногда это обидные внутренние разговоры с коллегами, друзьями и родными. Которые только расстраивают.

Давайте начнем завершать их прямо сейчас.

Есть хороший способ. Как только ты поймала себя на мысли о бывших отношениях, или, как только начала внутренний диалог, который не делает тебя счастливее – вывешивай у себя в голове для таких мыслей знак «кирпич» – въезд запрещен.

Поищи в интернете дорожный знак «въезд запрещен». В белом круге – красный кирпич.

Этот способ я придумала для себя, потому что однажды поняла, что слишком много негативных мыслей появились в моей голове. Негативные мысли – это как ненужные вещи. Только вещи не влезают в окно, когда их выбрасываешь. А негативные мысли такие активные. Их прогоняешь, а они снова возвращаются, да еще и с подмогой.

Поэтому, если не сработает прием «один кирпич», и ненужный внутренний диалог опять едет по накатанной дорожке – вывешивай второй кирпич. И держи наготове красивую позитивную фразу – «Я любима и счастлива».

Может ты будешь просто закрывать ворота или калитку перед всеми мыслями, которые тебе не нужны. Которые не делают твою жизнь лучше.

И не слушай тех, кто говорит, что принцев не бывает. Не отвлекайся от своего пути.

Еще раз коротко, что делать, если приходят негативные мысли.

Гони непрошенную мысль. Ты же не пускаешь в свою

квартиру противных незнакомцев. Тогда зачем тебе в твоей же голове мысли, которые явно не принесут тебе счастья? Поэтому если не понимают – вывешивай знак «кирпич». Въезд к тебе запрещен.

И затем плакат с фразой «Я любима и счастлива».

Не помогает!!! Опять диалог?

Второй «кирпич».

И опять мысленный плакат с фразой «Я любима и счастлива».

Со временем ты начнешь не только заменять мысленной диалог на позитивные мысли. Но и негативные ощущение этих не позитивных мыслей на позитивное ОЩУЩЕНИЕ.

Глава 15. Проведем уборку пространства

Из квартиры выбрасывай ненужные или старые вещи. Разложи по полочкам то, что когда-то неаккуратно лежало. И вытри пыль, чтобы блестело то, что и так хорошо и красиво лежит.

Придирчиво осмотри всю комнату. Если живишь одна, то всю квартиру.

Подготовь полочку для своего мужчины.

Понятно, она не сразу ему понадобится. И ты, конечно же, хочешь, чтобы у мужчины была своя квартира, большая, а лучше дом или замок.

Но полочку освободить все-таки хорошо бы.

Таким образом ты показываешь, что готова к встрече.

Ты даже можешь собрать чемодан – как будто переезжаешь к нему.

Кстати, ты удивишься, что оказывается, совсем не так много особенно нужных вещей.

Так же, как и мыслей. Много не нужных. Счастливую жизнь создают именно нужные мысли.

Беспорядок создает хаос. А хаос – неуправляемая энергия, создающая беспокойство.

Порядок в квартире, в компьютере, в сумочке полезен тем, что он замещает энергию хаоса на структуру гармонии.

Постепенно наводя порядок в вещах, которые тебя окружают, ты удивишься, тому как просто тебе стало управлять своими эмоциями.

Глава 16. Стираем установки

Установки – ложные истины, которые появились у тебя путем собирания ненужного мусора. Зачем тебе то, что кинули тебе другие люди. Не лови то, что не нужно.

Установки про мужчин (несколько примеров).

1. Нормальных мужчин нет.
2. Без недостатков людей не бывает.
3. У каждого свои недостатки.
4. Мужчины не любят умных женщин.
5. После 40 лет сложно познакомиться с мужчиной.

Установки про себя (несколько примеров).

1. Я создана для работы, у меня не получается жить в паре.
2. Я не могу быть интересной собеседницей.
3. Сначала надо вырастить ребенка (при наличии детей от других браков).
4. Мне всегда попадаются маменькины сынки.

Что делать?

Запиши все свои установки. Не бойся ошибиться в том, установка ли это или нет.

Хуже не будет. Пиши все, что по-твоему может мешать

тебе встретить свою Любовь.

Ниже всего десять строк. Заполни каждую установкой.

1 _____

2.

3.

4.

5.

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.