

18+

Ирина Корчагина

**Практическое
Руководство**



ИДЕАЛЬНОЕ СЧАСТЬЕ

Практическое руководство, как наладить
свою жизнь: рецепты, советы
и упражнения.

Ирина Корчагина

**Идеальное счастье. Практическое
руководство, как наладить
свою жизнь: рецепты,
советы и упражнения**

«Издательские решения»

Корчагина И.

Идеальное счастье. Практическое руководство, как наладить свою жизнь: рецепты, советы и упражнения / И. Корчагина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-748276-3

Эта книга — ваш помощник на каждый день. Где найти достойного мужчину? Как сделать, чтобы ваши отношения длились долго? Как получать от мужчин цветы и подарки? Как улучшить сексуальную жизнь? Как правильно общаться? Вы найдете не только ответы на свои вопросы, но и инструменты, как всего этого добиться на практике. Выполняйте задания, делайте упражнения и вы найдете свое идеальное счастье. Благодаря удобной навигации вы быстро найдете тот раздел, который нужен вам именно сегодня.

ISBN 978-5-44-748276-3

© Корчагина И.
© Издательские решения

Содержание

Раздел 1. Почему так трудно быть счастливой?	7
Глава 1. Искусство создавать себе несчастья	8
Глава 2. Я достойна любви и уважения!	11
Глава 3. Роковые фразы	14
Глава 4. Замуж? Не обязательно!	17
Глава 5. Мне хорошо одной!	19
Раздел 2. Мужчины в нашей жизни	22
Глава 6. Где искать мужчин?	23
Глава 7. Меняем угол зрения	27
Глава 8. Как пользоваться интернетом	30
Глава 9. Как составить портрет мужчины мечты	33
Глава 10. Внимание: не забудьте включить голову!	36
Раздел 3. Повышаем свою конкурентноспособность	39
Глава 11. Секреты Принцессы на Горошине	40
Глава 12. Как найти свою изюминку?	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Идеальное счастье Практическое руководство, как наладить свою жизнь: рецепты, советы и упражнения

Ирина Корчагина

Иллюстратор Юлия Циулева

© Ирина Корчагина, 2023

© Юлия Циулева, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-4474-8276-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателям.

Дорогие мои! Вы полагаете, что идеального счастья не бывает? Но ведь хочется! И к этому надо стремиться. Надо стремиться найти уникальный рецепт своего собственного идеального счастья. И оно будет только ваше! А я вам помогу в ваших поисках. Будем искать вместе и непременно найдем!

Это книга побуждает к действию, здесь даются конкретные рекомендации, упражнения и задания, как наладить личную жизнь. Это не просто книга, а учебник, даже рабочая тетрадь, где можно записывать, зачеркивать и писать заново.

Здесь вы найдете простые рецепты для того, чтобы ваша жизнь наполнилась счастьем, и чтобы оно развернулось на полную катушку.

Чтобы превратить эту книгу в удобную рабочую тетрадь, ее лучше распечатать. Во всяком случае, те странички, где даются задания, которые надо выполнять. Я рекомендую делать записи рукой, а не на компьютере. А если вы не хотите распечатывать или у вас нет такой возможности, то заведите тетрадку, и в ней выполняйте задания, которые я предлагаю вам в этой книжке. Пусть это будет ваша заветная тетрабочка для работы над собой. Я желаю вам удачи! У вас все получится! Вы найдете свое идеальное счастье!



Автор иллюстрации на заставке – Юлия Циулева. Все фотографии с лягушками взяты с сайта pixabay.com.

Раздел 1. Почему так трудно быть счастливой?

Глава 1. Искусство создавать себе несчастья

Но ведь это же абсурдно! Ведь всем понятно: человек рожден для счастья. Судьба каждому из нас подарила такой прекрасный подарок: жизнь! Живи и радуйся! Все для тебя: солнце сияет, природа радуется, птицы поют, дождик освежает, снег искрится. Наслаждайся каждым мгновением жизни, ибо оно прекрасно. Так ведь нет! Мы все делаем для того, чтобы стать несчастными. О, в этом мы мастера! Мы не только назло бабушке отмораживаем уши – мы собственные уши отрубаем назло себе. В искусстве стать несчастными мы достигаем такой же виртуозности, какой достигают великие балерины в своих пируэтах

Мы с легкостью находим несчастья везде и повсюду, как авторы вот этих писем.

Мне 20, моему молодому человеку 32. У него свой бизнес, и он весь отдается работе. Он никогда не был женат, потому что, как он говорит, его жена – это его работа. Я к нему очень привязалась и расстаться не могу, хотя понимаю, что будущего у нас нет. Детей он не хочет, жениться на мне не собирается. Но его все устраивает: я обеспечиваю его тыл, а он мне не разрешает никуда ходить, подружки у меня практически не осталось. Он не говорит, что меня любит, но не отпускает меня от себя ни на шаг. Стоит мне куда-то пойти, начать искать других мужчин, как он тут же устраивает мне сцены ревности. Я его очень люблю. Первый срыв не за горами. Что мне делать?

Мне 22 года, два с половиной года встречаюсь с парнем. Я русская, он – еврей. Я предложила ему жить вместе, но он отказался. Заявил, что нет смысла продолжать. Он хочет, чтобы его дети были стопроцентными евреями. А я вижу, что он меня любит, он просто запутался, испугался ответственности. Я его люблю больше жизни. Что мне делать?

Мне 23 года. Три года встречаюсь с молодым человеком. Ему сейчас 27 лет. Все начиналось замечательно! Добивался меня 8 месяцев. Но сейчас просто какой-то кошмар.

Он уволился с работы, сказал, что его достало работать на чужого дядю. Сказал, что будет бомбить. Мы купили машину, кредит оформили на меня, ведь он не работает. Но его «бомбежки» мизерные, кризис, пассажиров мало. За все время я от него не получила ни копейки для оплаты кредита. Сама оплачиваю и кредит, и страховку, и стоянку. Хотя машиной не пользуюсь, он мне не дает, говорит, что машина нужна для работы, а сам по большей части на диване лежит.

За три года отношений я закончила с красным дипломом Вуз, работаю в крупной компании, у меня растет зарплата, у меня есть собственная квартира. А он никуда не сдвинулся. Зато меня все время критикует: и то не так, и это не так.

Я уже на грани срыва. Не понимаю, неужели я такая плохая? Да я действительно не идеальна, но он обо мне просто вытирает ноги. Что мне делать?

Каждый, кто прочел эти строки, без запинки даст ответ: бежать от этих мужчин. Молодые, успешные девчонки, они без особого труда найдут себе вменяемых парней и создадут

с ними счастливые семьи. Но как легко это говорить! Как легко разводить своей рукой чужую беду! И как сложно все это самим выполнить. Почему?

Наверное, в большинстве случаев причина кроется в том, что мы не знаем, **что** надо делать. А если знаем, **что** надо делать, то не знаем, **как**. Порой, в голову даже не приходит решение, хотя со стороны оно очевидно. Вот такое это странное существо – Человек.

В данной книге я предложу читателям рецепты, как наладить свою личную жизнь. Подскажу, что надо сделать, для того, чтобы стать счастливыми на все 100 процентов. Почему я беру на себя такую смелость? Я знаю все ответы на все вопросы? На все вопросы – нет, но на многие – знаю. Мне удастся и свою жизнь держать в порядке, и другим давать конструктивные советы. Именно так говорят мне мои клиенты: ваши советы очень конструктивны.

Я также знаю, что самые простые вещи большинству людей очень сложно сделать. Мешают страхи, устоявшиеся стереотипы и собственная структура личности. Мне в этом смысле повезло немного больше, чем другим: по структуре личности я оголтелая оптимистка. С какого бы этажа ни скидывала меня судьба, я, как кошка, выворачиваюсь, падаю на все лапки, отряхиваюсь от шока и, весело вертя хвостиком, продолжаю идти дальше. Вот такой мне достался талант. Это, правда, талант! Кому-то достается голос, кому-то – умение рисовать, а мне достался талант быстро выходить из кризиса. Больше тридцати минут моя депрессия не длится. Потому я и взялась помогать другим: провожу консультации и тренинги, пишу книги – мне есть, чем поделиться. В большинстве случаев я не только знаю, **что** надо делать, но и знаю, **как** этого достичь.

Почти все рекомендации, предложенные в этой книге, я придумала сама, взяла из собственной головы. Они проверены практикой – моей собственной и практикой моих клиентов (на всё жизненного опыта не напасешься), поэтому мои советы практические, а не теоретические, они выполнимы и достижимы. Уже многим людям они помогли, помогут и вам!

Вам осталось только вооружиться ручкой и выполнять те задания, которые я даю в этой книге. Выполняйте все упражнения старательно! Вы убедитесь, что всё не так уж сложно, как может показаться на первый взгляд. Результаты не заставят себя ждать.

Итак, начали.

Для начала проделаем небольшой анализ. Давайте разберемся, что нам легче сделать: быть счастливыми или быть несчастными?

Ответьте на вопрос, что нам нужно для того, чтобы быть счастливыми?

Наверное, вы написали, что нужно хорошее жилье, солидный счет в банке, хорошая машина, милый рядом, здоровые дети. Все, разумеется, правильно. Но почему же тогда бывают несчастными люди, у которых все это есть? Как вы думаете?

Правильно, потому что на самом деле, для того, чтобы быть счастливыми, нам не нужно ни-че-го. Следовательно, быть счастливыми гораздо легче. Но ведь мы не ищем легких путей!

Как выразился великий шутник Козьма Прутков: хочешь быть счастливым, будь. Вот именно, надо просто **быть** счастливым. Просто расслабиться и получать удовольствие от того, что есть в жизни. Но почему же так сложно выполнить эту простую заповедь? Потому что нам мешают многочисленные тараканы в голове. Что ж, будем избавляться от тараканов и начнем прямо сейчас.

Прodelайте следующее упражнение.

Напишите, какие преимущества дает вам несчастье? Почему быть несчастным выгодно? Подумайте хорошенько над этими парадоксальными вопросами и ответьте на них честно. Ответы запишите тут:

Если вы так и не смогли ничего придумать, то я дам вам наводку. Возможно, что-то из предложенного мной, вам пригодится.

Итак, что дает нам несчастье.

*Несчастье дает возможность пожаловаться другим, а когда мы жалуемся и люди нас жалеют, они награждают нас вниманием, которого нам так не хватает.

* Когда мы несчастны, мы не боимся, что нас сглазят. Тьфу-тьфу-тьфу!

* Когда мы несчастны, нам никто не позавидует и не отнимет того, что у нас есть. А у нас всегда что-то есть, даже когда кажется, что нет ничего.

* Когда мы несчастны, мы можем завалиться на диван и пестовать свою лень, ничего не придумывать и никуда не ходить. Как хорошо иной раз поваляться, понежиться в ничегонеделании!

* Когда мы несчастны, мы можем оправдывать свое ничегонеделание, корить судьбу-индейку и обвинять других в своих неудачах. Обвинять других всегда легче, чем взять ответственность на себя.

*Когда мы несчастны, мы можем ворчать, что нет достойных мужчин, что всех разобрали еще в детском саду, а мы не ходили в сад, мама не отдала, или пошли поздно, потому что не было мест. Ай-ай-ай! А если нет достойных мужчин, то как можно наладить свою жизнь? Я же никому не нужна! Хм, а ты у всех спросила? Да мне даже спросить не у кого! Вот до чего докатилась. Вот такая мне досталась судьба, что же теперь поделать.

И вообще, отстаньте от меня все! Вам бы мои проблемы. Мне вообще медаль полагается за мои несчастья.

Ну как? Узнаете себя? Нашли свои выгоды? Тогда запишите их в эти строки_____.

Написали? Полюбуйтесь на эти строчки. Насладитесь своими подвигами. Или вы со мной не согласны? Вы считаете, что никаких выгод вам несчастья не приносят? Что ж, тогда я за вас рада. Тогда успехи появятся гораздо раньше.

В любом случае, какой бы результат вы ни получили, уважаемый читатель, двигаемся дальше, двигаемся вперед, налаживаем свою личную жизнь, устраиваем свое счастье, потому что все-таки во многом оно зависит от нас самих. И в этом заключается ключ к успеху!

Глава 2. Я достойна любви и уважения!

Откуда же берутся те самые тараканы, которые возводят баррикады, закрывающие от нас счастливую личную жизнь? Просвещенные читатели знают: многие из них пришли из детства. Любящие и заботливые родители, сами того не подозревая, высаживают этих тараканов в головах своих отпрысков в невероятных количествах. Вот одна очень показательная история.

Лариса Петровна вышла замуж, когда ей уже было тридцать. Вышла не по любви, а потому что пора подросла. Подружки все как одна замуж повыходили и детишек понаражали. Одна она осталась. Пришлось ей тоже перейти в стан замужних. Так как ей особенно никто не нравился, то вышла она за своего давнего вздыхателя. «Он хорошо ко мне относится», – подумала Лариса Петровна и таким образом определила свою судьбу.

Как оказалось, одного хорошего отношения для семейной жизни было не достаточно: ее муж оказался ленивым неудачником. Квалификации никакой не имел, работал все время на подхвате, а то и вовсе не работал. Как ни старалась молодая жена, но так и не смогла отправить его учиться и получить хорошую профессию. Но Лариса Петровна мужественно несла сей крест и даже была довольна жизнью. А что, многие ее подружки развелись, а у нее муж есть. Ничего, что на диване лежит, зато дома. И полочку прибить может, и в магазин ходит. И непьющий.

У них родилась дочка Даша, и Ларисин муж, как мог, воспитывал дочку, забирал ее из школы и проверял уроки. У него времени было больше, чем у Ларисы, потому что та с утра до позднего вечера работала.

Даша к папе относилась двояко: с одной стороны, она его любила. Он был веселый, книжки ей читал в лицах. Но, с другой стороны, она не хотела себе такого мужа. Что толку от мужчины, который семью не может содержать? Мама Даши всех на своих плечах тянула.

С детских лет Даша от мамы усвоила две глобальные заповеди: выходить замуж надо рано, пока еще приличных парней не расхватали, и мужа надо терпеть любого, таков женский удел.

Первую заповедь она выполнила в восемнадцать лет. Парень ей достался видный, из обеспеченной семьи. Но после того, как брак был заключен, у него обнаружился страшный изъян, который его родители тщательно скрывали ото всех: он был наркоманом. Даше пришлось выполнить вторую заповедь: терпеть мужа-наркомана. Она мучилась с ним, пыталась его лечить, перевоспитывать. Но через два года его не стало. Даша очень страдала, винила себя в том, что не оказалась в ту роковую минуту с ним рядом.

К счастью, вокруг нее всегда было много кавалеров, и они не позволяли ей долго страдать. Через полгода после своего несчастного замужества Даша снова стала встречаться с парнем.

Он сочинял ей стихи, пел серенады под окнами. Даша снова была влюблена и счастлива. Они стали жить вместе – на сей раз Даша не спешила с росписью, захотела присмотреться к новому избраннику. И оказалась права! Выяснилось, что он был потомственным алкоголиком. В первые месяцы он вел себя смирно, но уже примерно через полгода стал чувствовать себя совершенно свободно. Он напивался, приходил домой глубоко за полночь, бузил и хулиганил. Он не стеснялся вытягивать из нее деньги на опохмелку, издевался над ней, обзывал бранными словами. А вскоре и вовсе начал поколачивать. Но тут вмешалась мама. Хоть она и утверждала, что мужа надо терпеть, но Федор еще не был мужем, поэтому его прогнали без всякого сожаления.

Вскоре у Даши появился новый кавалер, а так как ей исполнилось двадцать три года, то она решила не тянуть с замужеством. Расписались. Ее второй муж поначалу всем был хорош: и не кололся, и не пил, и травы не курил. И вообще ничего не курил. Но у него были проблемы

с трудоустройством. Он закончил журфак, мечтал создавать журналистские шедевры, но при этом особого усердия не проявлял.

Целый год Даша содержала Володю, а он искал работу. В это время все было хорошо. Можно сказать идеально! Володя ей на завтрак варил кофе и жарил тосты, встречал её с приготовленным ужином. Счастье всем на зависть! Даша ни разу не попрекнула его куском хлеба, поддерживала его добрым словом и все время повторяла, чтобы он, устраиваясь на работу, не хватался за все подряд, а рассматривал только стоящие предложения.

Наконец, ему подфартило: удалось устроиться в хорошее издание, где ему стали платить солидную зарплату. Но продержался он всего несколько месяцев: он допустил грубую ошибку в тексте, и его уволили. Муж с горя завалился на диван и вообще перестал мышей ловить. Он больше не варил ей кофе по утрам и не жарил мяса на ужин. Теперь все должна была делать она. Ведь он страдал! Даша, приходя с работы домой, хваталась за тряпку, за утюг, потому что у него должны быть свежие рубашки на тот случай, если ему предложат работу. Иногда он куда-то уходил, но не объяснял куда. Даша предполагала, что на собеседование, но это были только ее догадки.

Жили они на одну ее зарплату – к счастью, Даша хорошо зарабатывала. С карьерой ее отношения складывались благополучно, а вот личная жизнь постоянно буксовала.

Ко мне Дашу привела подруга, уговорила ее поучаствовать в тренинге. Даша ко всему психологическому относилась с иронией, потому что была убеждена: у каждого свой крест, от судьбы не уйдешь. И психология тут не при чем. Ее судьба – тащить на себе никчемных мужчин. Это у них с мамой семейное. Однако на тренинги она ходила регулярно, упражнения делала старательно, все задания выполняла, и структура личности от природы у нее была позитивная, поэтому изменения в Даше начались.

Под конец наших занятий она сделала важное открытие: «Я совсем себя не ценю. Позволю мужчинам над собой измываться. Я так не хочу. Я достойна лучшей участи».

Даша произнесла эти слова, и после этого начались чудеса.

Ее муж неожиданно уехал в командировку: ему подвернулась разовая работа, а она с подружкой махнула на море. Собралась в одночасье. В прежнее время она ни за что не позволила бы себе такой вольности. Ведь она замужняя женщина! Но в этот раз она почувствовала себя совершенно свободной, а свободной женщине можно умчаться отдыхать в любой момент.

А на море все всегда волшебное. Даша в первый же день познакомилась с парнем, который тоже приехал с другом на море на недельку. Они все четверо гуляли вечерами по парку, болтали, и Даше совсем не хотелось рассказывать про свою хромую жизнь и про своих злополучных мужей. Да ее рассказ любого человека напугать может. Двадцать пять лет, а такой триллер позади!

Они говорили о пустяках, но в этих пустяках выяснилось, что у них много общего: они любили одинаковые фильмы, читали одинаковые книги, ходили на одни и те же выставки. Даже машины у них оказались одной марки. Но про личную жизнь не рассказывали ни он, ни она. Значит, ему тоже есть, что скрывать, думала, засыпая по ночам, Даша, но спасительный сон приходил так быстро, что она не успевала поддаться страданиям.

Даша осознавала, что это всего лишь курортный роман, и никакого продолжения не будет, но телефонами они все-таки обменялись.

Он позвонил через неделю, когда Даша уже перевела этого мужчину в раздел несбыточных мечтаний. У каждого человека есть несбыаемые мечты! Но он позвонил и предложил встретиться.

В московской обстановке он показался ей еще лучше, чем был на отдыхе: весь с иголки, в отутюженном костюме, в начищенных ботинках. На глаза навернулись слезы: только утром она разругалась с мужем в пух и в прах и заявила, что от него уходит, а он заявил, что никуда

ее не отпустит, но при этом обозвал шалавой. В общем, был жуткий скандал. И вот она сидит в кафе с Кириллом, а он весь такой ухоженный, какими бывают только женатые мужчины.

– Ты женат? – спросила она с места в карьер.

– Нет, – встрепенулся Кирилл. – С чего ты взяла?

«Тогда какой в тебе изъян?» – хотела было спросить Даша, но остановилась. Она уже усвоила, что нельзя начинать отношения с нападок.

– На всякий случай спросила. Не хочу с женатыми встречаться.

Даша долго не верила своему счастью. У Кирилла и в самом деле не было никаких изъянов! И работа у него хорошая, и никаких пагубных зависимостей нет, и с родителями у него отличные отношения, и квартирный вопрос решен. После восьми месяцев знакомства они подали заявку в ЗАГС и стали готовиться к пополнению семейства.

Периодически Даша заглядывает ко мне – профилактически, чтобы не возвращались старые тараканы и не заводились новые. Ей помогает заветная фраза: «Я достойна счастья! Я достойна уважения и любви!», которую она не перестает повторять.

Сейчас Даша готовится уже второй раз стать матерью. Как радостно светятся ее глаза! Она смогла изменить семейный сценарий и перестала спасать недостойных мужчин.

Глава 3. Роковые фразы

Как же понять, где спрятались личинки, отравляющие нам жизнь? Очень простой способ – обратить внимание на фразы, которые говорят в вашей семье. Эти фразы могут звучать вполне безобидно, мирно, и вам подчас не приходит на ум, что именно из этой личинки вырастет потом монстр.

Например, в одном телесериале я услышала, как мама говорит дочери: «Мы с тобой всегда выбираем не тех мужчин». Вот она, одна из тех личинок, из которой вылупляется несчастье.

«Мы с тобой всегда выбираем не тех мужчин».

Это – установка, которую, сама того не подозревая, мама вкладывает в голову своей дочери.

Фраза, произнесенная в форме утверждения, садится в голову человека как руководство к действию. Мол, мы с тобой, доченька, всегда выбираем неправильных мужчин, продолжай это делать, так как это наш семейный удел.

Эта фраза из сериала очень жизненная, в том или ином варианте многие мои клиентки слышали такие фразы от своих мам.

Эти девушки также были не довольны своими папами, как была недовольна своим отцом Даша, героиня предыдущей главы нашей книги. Эти девушки не хотели повторить семейный уклад, который они наблюдали у своих родителей. Эти девушки клялись себе: я не буду жить, как мама. И с точностью повторяли мамину судьбу.

Как этого избежать? Для начала надо сосредоточиться и вспомнить «крылатые фразы», которые произносятся в вашей семье. В качестве подсказок я приведу вам несколько примеров.

Одной моей клиентке мама говорила: «Будешь плохо мыть посуду, у тебя будет хромой муж». Прямо цыганское заклятье, хотя женщина к цыганам не имела ни малейшего отношения. Что ей вдруг такое в голову пришло? Видимо, хотела простимулировать дочь, чтобы она, в стремлении выйти замуж за красавца, полюбила мыть посуду. Но дочь посуду мыть так и не полюбила, делала это всегда шалаяй-валяй, в хромого мужа не верила и вообще всегда считала, что эта фраза ни капельки ее не пугала. Но, тем не менее, выходить замуж не стремилась. Ко мне она пришла, когда ей стукнуло уже тридцать пять лет, и ни разу ни в каком браке она не состояла, даже в гражданском. Детей у нее тоже не было.

Другой моей клиентке оба родителя внушали: «Где уж тебе замуж выйти с такой фигурой? Только на себя надейся, дочка». Девочка была долговязая, угловатая, с непропорциональными конечностями. И мама, и папа, глядя на дочку, сочувственно вздыхали. Девушка очень переживала из-за своей внешности и вообще избегала общения с парнями. Зато выделялась спортивными успехами. В школе она лучше всех играла в баскетбол, каталась на лыжах быстрее всех. В университет поступила, и сразу попала в студенческую сборную. Карьера ее складывалась успешно, но личная жизнь не двигалась вообще, хотя среди друзей было много парней. Ей даже в голову не приходило, что парни обращали на нее внимание именно как на девушку, а не как на баскетболистку. Впоследствии за одного из спортсменов она вышла замуж и обрела счастье.

А вот еще одна сакральная фраза: «Где уж нам уж выйти замуж»! Как будто она не о чем, так, приговорка, а между тем, именно эти слова играют решающую роль в формировании сценария неудач в личной жизни.

Или вот: «Богатыми не были, не будем и привыкать». Это вроде не о личных отношениях, но в жизни все связано, и девушки с такими установками отталкивают состоятельных мужчин. Не дай бог, разбогатею еще!

Эти слова подобны компьютерным вирусам, они заражают мозг опасными сценариями.

Парадоксально, но факт: мы защищаем свои компьютеры, ставим на них мощные антивирусные программы, но совершенно не задумываемся о том, что наши мозги точно также нуждаются в защите от зловредных вирусов, то есть от опасных слов.

Каждое слово, которое мы произносим впопыхах, необдуманно, небрежно, оседает в нашей голове, и порой даже одно слово может кардинальным образом изменить нашу судьбу. Мы не обращаем внимания на слова. Умные люди нам внушают: слова не важны, главное – поступки. Но слова – это тоже поступки!

Очень опасно не придавать значения словам. Мы порой даже не можем повторить, какое слово только что произнесли. А оно может оказаться судьбоносным! Поэтому в тысячный раз повторяю: будьте внимательны к словам, которые вы произносите и которые вы слышите.

Нам это необходимо сделать для того, чтобы научиться отлавливать неправильные фразы и делать их правильными.

Давайте разберем, как исправлять роковые семейные фразы.

Мамина присказка: мы с тобой всегда выбираем не тех мужчин.

Не стоит вступать с мамой в дискуссию, это вам не поможет, а только укрепит неправильный сценарий в вашей голове. Лучше переговаривать эти фразы в одиночку.

Их надо переформулировать, например, так:

«Я, в отличие от мамы, выбираю правильного мужчину. Я знаю, какой мужчина мне нужен, и знаю, как привлечь его в свою жизнь».

Если все-таки в вашем списке романов был неправильный мужчина, то можно произнести такую фразу:

«Я выбираю правильных мужчин, просто иногда и правильные мужчины ведут себя неправильно. Но я знаю, как эту ситуацию исправить».

Вы произнесли эти слова? Как они произносились? Вам было легко? Тяжело? Когда я на тренингах или на консультациях предлагаю своим подопечным произнести какие-то простые слова, я вижу, как у них деревенеют губы и язык не поворачивается. Если такое происходит с вами сейчас, не смущайтесь. Просто привыкайте к этим словам. Пока они кажутся вам чужими, но вы их повторяйте. Вы пока еще не умеете выбирать правильных мужчин, вы пока только даете себе установку, а в после того, как прочтете книгу до конца, вы будете чувствовать себя более уверенно. Вы научитесь выбирать правильных мужчин и сумеете наладить свою личную жизнь.

Повторяйте установочные фразы часто, произносите их до тех пор, пока не почувствуете, что они стали вам родными, что они стали неотъемлемой частью вас.

Фразу про непромытую посуду и хромого мужа можно переформатировать таким образом:

«Не имеет значения, как я мою посуду. Это никак не влияет на мой выбор мужчины. Я умею привлекать в свою жизнь подходящих мне мужчин».

О подходящих мужчинах мы будем говорить в следующем разделе нашей книги и обстоятельно разберемся в этой теме, а пока что поработаем над исправлением семейных искажений.

Про фигуру и вообще про внешность можно сказать примерно следующее.

«Какой бы ни была моя фигура и внешность, у меня всегда есть шансы найти свое счастье и наладить личную жизнь на все сто процентов»

Далее у нас на очереди фраза, а точнее, приговорочка, про замужество, что нам, мол, не выйти замуж. Разумеется, ее надо прекратить произносить. Но она уже оставила свой глубокий след в сознании, поэтому надо проложить другую тропинку – тропинку, ведущую к счастью. Что можно предложить взамен? Тут все зависит от ваших устремлений. Ведь личное счастье – разное, и совсем не обязательно связывать его с замужеством.

Можно повторять такую универсальную фразу:

**Я достойна счастья, у меня есть все основания
иметь счастливую личную жизнь.**

Или:

Я достойна личного счастья и любящего мужчины рядом с собой.

С богатством тоже необходимо подружиться и можно повторять такую установку:

**Я достойна успешного, состоятельного мужчины.
Я открываю двери и впускаю его в свою жизнь.**

Придумайте себе другие фразы по аналогии с этими.

А теперь еще раз сосредоточимся и вспомним фразы и изречения, которые повторяют в вашей семье. Что вы слышите от мамы или от других родственников?

Запишите эти фразы здесь:

Написали? А теперь возьмите кусочек чистой бумаги и аккуратно их заклейте. Заклейте, чтобы их не было видно, чтобы они не просматривались через наклеенную бумагу.

Теперь на подготовленном месте напишите одну правильную фразу, которая вам подходит больше всего. Выберите из тех фраз, которые предложила я или придумайте свою фразу. Главное, чтобы она вам нравилась.

Произносите ее с удовольствием. Прислушайтесь к своим ощущениям. Чувствуете, как эта фраза вас согревает? Значит, вы на верном пути.

Эту фразу надо повторять как можно чаще, как мы повторяем новые слова иностранного языка, когда начинаем его учить. Через месяц постоянных тренировок фраза должна начать работать, то есть вы станете менять свое поведение, перестанете наступать на старые грабли.

Если этого не происходит, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Вероятно, вам требуется более глубокая проработка. Требуется вызвать обученных санитаров для того, чтобы вывести ваших тараканов из вашего сознания.

Глава 4. Замуж? Не обязательно!

Наша книга посвящена теме личного счастья. Но при этом я подчеркиваю: я никого никуда не собираюсь тащить. Понятие «личное счастье» мы рассматриваем в самом широком смысле. Хотите замуж? Ставьте эту цель! Не собираетесь нагружать свой паспорт штампами? Это ваше право. Хотите наладить личную жизнь после многих лет замужества, то есть освежить отношения со своим мужем? В этом мы тоже постараемся вам помочь. В современных условиях личное счастье может быть в любой упаковке. Совершенно не обязательно выкручивать руки мужчине и тащить его в ЗАГС в полубоморочном состоянии ради того, чтобы услышать заветное «да».

В своей психологической практике я встречалась с самыми разными формами семейного счастья. Моими клиентками были женщины, которые жили с законными мужьями в разных квартирах и приходили к ним в гости, а также женщины, которые не вступали в официальный брак, но жили с мужчинами под одной крышей. А уж сколько женщин рожали от мужчин, которые жили с другими женщинами. Тут главное не обманывать саму себя: если заданный формат вас не устраивает, надо найти силы признаться в этом и постараться изменить обстоятельства. Или, если это невозможно, поменять отношение к обстоятельствам. Хотя вот этот компромисс мне не нравится – я все-таки за то, чтобы поменять обстоятельства.

Мы часто сами себя обманываем, причем неосознанно. Мы даже не понимаем, что обманываем себя, создаем иллюзию и выдаем ее себе за реальность.

Вот одна очень показательная историю.

Женщина, назовем ее Ольгой, обратилась ко мне в связи с тем, что ей предстояла серьезная операция. Ей нужна была профессиональная моральная поддержка. Мы работали над этим, а попутно, естественно, коснулись ее жизненных ценностей и кредо. Ольга уверяла меня, что вполне довольна своей жизнью. Действительно, внешне все выглядело благополучно: у нее хорошая работа, к тому же любимая. Ее ценит начальство и уважают коллеги по работе. Она получает достойную зарплату, у нее собственная обустроенная квартира. Сын – старшеклассник, хорошо учится и готовится к поступлению в вуз. Есть любимый мужчина, с которым она не так часто встречается, но это ее не удручало, потому что работа стояла на первом месте и ей Ольга отдавала большую часть своего времени и сил. Она никуда не ездила в путешествия, потому что даже выходные у нее были редкими, она и дома занималась работой.

Слова Ольги звучали убедительно и искренно. Не было основания не верить ей, и, тем не менее, моя интуиция подсказывала мне, что Ольга не совсем правдива. После нескольких консультаций я убедилась в своей правоте: Ольга заблуждалась. Она обманывала не меня – она обманывала себя. Да, ей нравилась ее работа, она занималась ею с удовольствием, и все-таки она бы предпочла иметь выходные и путешествовать, и отдыхать в хороших отелях и красивых местах. Но она не могла всего этого сделать, потому что ее любимый мужчина был женат. Он сразу сказал ей, что семья для него – свято, он никогда ничего ей не обещал. И вообще это был служебный роман. Он виделись каждый день на работе, но их любовные свидания проходили изредка, для этих целей они снимали гостиничный номер. Никуда с любимым мужчиной Ольга не ходила, никогда не была в ресторане, и в ее шкафу не висело ни одного вечернего платья.

Я предложила Ольге приобрести вечернее платье.

Ольга пожала плечами.

– Зачем? Мне некуда в нем ходить.

– А вы все равно купите! Пусть будет в шкафу. Только повесьте его на видное место, – настояла я.

Ольга ко всем моим рекомендациям относилась очень внимательно. Посмеялась немного над идеей обзавестись вечерним платьем, но все-таки она его купила. Каждой женщине нравится покупать себе наряды! Далеко не все, что нами покупается, носится потом. Но ведь когда мы делаем покупки, мы устраиваем себе праздник. Словом, Ольга купила себе вечернее платье, очень красивое, с открытой спиной, длинное, в пол. И повесила его в шкаф на самом виду. Теперь, каждый раз доставая из шкафа очередной наряд, Ольга обязательно видела это платье. Она стала мечтать: а куда его можно надеть?

Отвлекусь на немного и расскажу о вечерних платьях. Мне очень нравится преобразать моих подопечных, и я всех призываю покупать и, главное, носить вечерние платья. Одно занятие из цикла своих тренингов «Женские тайны» я даже провожу в вечерних платьях. Участницы моих тренингов покупают или сами шьют себе платья для этого занятия. Некоторые так и не отваживаются облачиться в вечерний наряд. Но те, кто это делает, обязательно потом что-то меняют в своей жизни. Ведь платье надо выгуливать! К платью надо приложить соответствующие обстоятельства. И это произошло с моей Ольгой.

После операции, которая прошла успешно, она резко поменяла свою жизнь. Она сменила работу. Она ушла оттуда, где был ее любимый мужчина, с которым она не имела шансов построить счастливую личную жизнь. Она понимала, что не сможет видеть его каждый день и ни на что не претендовать. Очень тяжело!

Ольга была решительной женщиной, и она поступила по принципу «с глаз долой – из сердца вон». Решение не далось ей легко, но Ольге некогда было раскисать: надо было искать новую работу, ведь сыну надо дать хорошее образование, а это не дешевое удовольствие.

Едва только она устроилась на работу, она тут же совершила еще один не привычный для себя поступок: она поехала отдыхать за границу. Всего на несколько дней, но это был ее первый отдых за много лет. Поехала она с подругой, что тоже было для нее непривычно. Ей всегда казалось, что у подруг – своя жизнь, семьи, и они не смогут составить ей компанию. Но едва только Ольга кинула клич, как тут же нашлась подруга, которая полностью совпала с Ольгой по интересам.

А что же произошло с вечерним платьем? Оно тоже сыграло определенную роль в жизни Ольги. Она почти каждый день, когда открывала шкаф, задумывалась, куда и с кем в этом платье можно пойти.

Однажды она отправилась на семинар по повышению квалификации. Раньше она на такие мероприятия не ходила, ей не доставало времени, хотя очень хотелось. А в этот раз пошла. Там она познакомилась с мужчиной, с которым оказалось много общего. Общая профессиональная сфера, но работа в разных местах, и это успокаивало Ольгу. Их знакомство началось на рабочую тему: они задумали новый партнерский проект.

Профессиональный интерес довольно быстро перешел в интерес личный. Мужчина предложил встретиться. И Ольга, к своему удивлению, попросила его:

– А пригласи меня, пожалуйста, в ресторан. Ты представляешь, я никогда ни разу не была в солидном ресторане. Мне очень хочется, чтобы были зеркала, колонны и хрустальные люстры. И я в вечернем платье.

Вот так вечернее платье выбралось из шкафа и отправилось на Ольгиных плечах в красивое заведение.

Ольга теперь встречается с Владом. Они вместе работают над новым совместным проектом, вместе путешествуют, ходят в рестораны и в театры. Теперь у Ольги несколько платьев для выходов в свет. Замуж за Влада Ольга не торопится. Она расставила приоритеты: сейчас самое главное помочь сыну поступить в вуз, а совмещать это и с работой, и с замужеством ей трудно. Лукавит ли Ольга? Похоже, что нет. Она выглядит счастливой, и моя интуиция не ворчит. Когда женщина счастливо, это видно всем!

Глава 5. Мне хорошо одной!

Представляю, что некоторые мои читательница воскликнут: «А мне хорошо одной!»

Знаете, я даже спорить не буду. В современных условиях человек может жить один и чувствовать себя при этом совершенно комфортно. Не то, что в былые времена, когда трудности быта заставляли людей соединять свои жизни.

В современном мире все удобства под рукой. Вода из крана течет, тепло по батареям бежит. Если дома надо что подправить или полочку прибить, так, пожалуйста вам, вызывайте «мужа на час». Без всяких уговоров и пилежки вам починят розетку и соберут шкаф.

Когда человек живет один, то дома можно делать, что угодно: и по всей квартире раскидывать вещи, и посуду не мыть, и никто тебе слова не скажет. Не хочешь готовить – закажи на дом пиццу, и никто за пустой холодильник не устроит выволочку.

Если вы в одиночку воспитываете ребенка, то и здесь – куча преимуществ: не надо спорить до хрипоты, в какой кружок записывать свое чадо, чем его кормить и во что одевать. Когда же взгрустнется – пожалуйста, занырявайте в пучину социальных сетей и общайтесь там, пока не надоест. Хорошо жить одному! Или одной.

Но все это – опасные заблуждения.

Рассуждая так, женщины себя уговаривают, прячут свои страхи: страх общения с мужчинами, страх получить удар, страх оказаться непонятой или отверженный.

Человек – социальное существо, поэтому одному человеку быть негоже.

Одиночество противостоит природе для человека, так задумано Природой. Создание семьи – биологическое требование.

Человеку обязательно нужно прикасаться, прижиматься другу к другу, обниматься, обмениваться теплом, обмениваться жидкостями, которые производит человеческое тело. Если всего этого не происходит, люди начинают тосковать, грустить и хворать.

Даже если когда-нибудь в аптеках будут продавать в баночках «пот любимого мужчины» и «слезы любимой женщины», все равно эти препараты не дадут столько необходимых для существования человеческого организма веществ, которых мы получаем от живого общения.

Причем общение нам нужно с одними и теми же людьми, вот почему человечество и пришло со временем к необходимости создания фиксированных браков.

Общение с одними и теми же людьми дает нам ощущение стабильности и защищенности, которые необходимы для нормального существования человеческого организма.

Человеку необходимо находиться рядом с себе подобными в самое сложное время суток, а это, как правило, предутренние часы. Это время самых тяжелых снов, кошмаров, в это время – наибольшая вероятность сердечных приступов. Очень важно, чтобы у человека была возможность, проснувшись от страха, увидеть рядом с собой родное существо и опять заснуть безмятежно. Если человек знает, что у него такая возможность есть, он спит по ночам гораздо крепче. Пусть даже этот родной сопит, пусть даже храпит, но он рядом, в одной с вами постели.

Когда мне говорят: я не могу спать с мужем, потому что он храпит (рано встает, спит с открытой форточкой, а я с закрытой) – это для меня признак неблагополучия семейства и неумения договариваться. Спите через день: сегодня с открытой форточкой, а завтра с открытой. Найдите вариант, который устроит обоих, но получите возможность обниматься, обжигаться, прикасаться, потому что это самое лучшее средство от депрессии и от бессонницы.

Это все касается биологической, низшей сущности человека. А теперь давайте поднимемся выше, на уровень духовного.

Семья – необходимая социокультурная среда, которая порождает новые потребности у человека.

Человеку одному немного нужно. А вот когда он создает сообщество, неважно, официальный это брак или только роман, его потребности многократно увеличиваются. Не говорю сейчас о детях, это другая тема, помимо детей возникает огромное количество новых потребностей. Вместе делается то, на что в одиночку женщина не решится. В одиночку скучновато, да и страшно, а с мужчиной, с мужем, с другом, она с удовольствием отправится в любое путешествие, хоть на Аляску, хоть в Мексику. Мужчины, с другой стороны, заметно окультуриваются, вступив в стабильные отношения с женщинами. Например, театр. Много вы видели, чтобы в театр пришли двое мужчин? У меня компьютер чуть не лопнул от смеха, когда напечатал эти строчки. Две женщины в театре – нормальное явление. А мужчины? Но в паре с женщиной мужчина ходит даже в театр. Ведь его туда потащила любящего его супруга, которая хочет быть с ним рядом.

Так что, если вы сейчас пребываете в одиночестве, вылезайте из своей раковины.

Впрочем, возможно, вы еще не дозрели, вам еще надо побыть одной. Тогда четко сформулируйте, для чего вам надо побыть одной?

Пропишите эту формулировку тут:

Вам трудно собрать мысли? Тогда воспользуйтесь моими подсказками.

Возможно, вам надо прийти себя от удара, который вы получили от предыдущих отношений: вы расстались с парнем, пережили развод. В этом случае побыть одной вам необходимо, но эту паузу необходимо правильно прожить.

Очень опасно в этот период жизни углубиться в свои страдания и мучения. Можно пострадать немножко, совсем чуть-чуть. О правильных страданиях мы поговорим об этом позже, я посвящу этому отдельную главу. Не увлекайтесь страданиями! Не вручайте себе медаль за страдания! Страдания не сдвинут вас с мертвой точки и не помогут вам наладить личную жизнь. В этот период важно проанализировать, что было не так в отношениях, что было вашей недоработкой, чтобы в будущем эти ошибки не повторять. Могут быть новые! Но повторять старые – не стоит.

Пропишите, какие ошибки вы допустили, которые привели к завершению отношений.

Вы считаете, что вы не совершили никаких ошибок и во всем виновата ваша вторая половина? Тогда вы, вероятно, недостаточно критичны к себе. Отношения – это взаимный процесс, не бывает абсолютно виноватых или абсолютно правых. Подумайте хорошенько. Ваша ошибка может заключаться уже в неправильном выборе партнера. Припомните первые звоночки. Когда вы начинали ощущать, что выбор неверный, но заглушили свою интуицию?

Одна моя клиентка, назовем ее Наташей, этот процесс очень хорошо отследила, когда начала анализ своей ситуации. Она познакомилась с иностранцем, и ее очень привлекло то, что он итальянец. Ей нравилась Италия, хотелось переехать в ту солнечную страну!

Но ее смутило, что когда она приехала к нему в гости в первый раз, ее кавалер ни пенса не затратил на ее визит. Билеты покупала она, жила она в его доме, ходила по городу, когда он был на работе, и питалась в кафе на свои деньги. Он даже не подарил ей ни единого подарка! Он извинялся, что не мог ей ничего купить, объяснял тем, что только перешел на новую работу,

еще не набрал обороты, нужно было выплатить старые долги. Наташу это беспокоило, но, русская добрая душа, она его пожалела.

Через полтора месяца она предложила ему приехать к ней, с ответным визитом. Ведь это естественно: приехать к невесте, познакомиться с ее друзьями, родителями, посмотреть, как она живет. Но он наотрез отказался, сославшись на занятость. Однако Наташа почувствовала: ему жалко тратить деньги на билет. Она поехала сама, потому что хотелось посетить Италию, а заодно развеять свои сомнения или подтвердить их. В этот раз она поняла окончательно и бесповоротно: он редкостный жмот. Хорошо, что у нее хватило сил прервать эти отношения в самом начале.

Произошло ли нечто подобное с вами? Ваша интуиция вам подсказывала, что это не тот мужчина, но вы все равно ввязывались в отношения? Хотели переделать партнера? Мечтали его перевоспитать?

Если что-то подобное происходило, запишите это здесь.

А может, ваши отношения просто исчерпали себя? Такое тоже бывает. Ваши отношения перестали вас будоражить, перестали давать вам силы. Не стоит за них цепляться. В современных условиях мы не обязаны превращать отношения в пожизненное заключение. Проанализируйте, что вас не устраивало в прошлых отношениях, что вам не хватало, сделайте выводы и определите, что вы хотите получить от новых отношений.

А, может, вы решили сделать новый виток в карьере и поняли, что отношения не пускают вас вперед? Ваш мужчина не хотел вашего развития, сковывал ваши таланты? Тогда вам действительно нужна пауза. Дерзайте, взлетайте на новую высоту! Только не затягивайте своего одиночества.

Вступайте в новые отношения, не бойтесь рисковать. А чтобы минимизировать риски, воспользуйтесь рекомендациями, который я предлагаю в следующем разделе.



Раздел 2. Мужчины в нашей жизни

Глава 6. Где искать мужчин?

Это самый распространенный вопрос, который задают мне мои подопечные. Далее следуют разные реплики: нормальных мужиков не осталось, все женатые, достойных нет, где они вообще водятся. В самом деле, где женщина может найти мужчину для длительных, серьезных отношений? Знаете, ответ на этот вопрос очень простой: везде может найти. Ведь никто никогда не знает, за каким углом поджидает тебя твое идеальное счастье. Но, разумеется, что-то для этого придется сделать. Под лежащий камень вода не течет. И девушки, которые говорят: меня судьба и на печке найдет, не правы. Так где их искать?

Прежде, чем ответить на этот вопрос, задам вам встречный: скажите честно, как на духу, из чего сегодня складывается ваша жизнь? Бермудский треугольник: дом, работа, дорога? Какие есть шансы у мужчин заметить вас?

Открою вам огромный секрет: не надо искать мужчин. Искать их – дело неблагодарное. Надо организовать свою жизнь, чтобы они искали вас.

Создайте такие обстоятельства, чтобы мужчины вас видели, вас примечали и сами стремились с вами познакомиться.

Вот это дело не совсем легкое. Как это организовать?

Давайте для начала проанализируем свои возможности. Наверняка вы где-то работаете. Вот с работы мы и начнем. Может ли ваша работа дать вам возможность устроить свое личное счастье?

Сразу предвижу несколько возражений. Кто-то скажет: у нас работают одни только женщины. Другие скажут: у нас работают мужчины, но одни все женатые. Третьи скажут: на работе знакомиться нельзя.

Разумеется, сложностей немало. Но именно работа – основной источник идеальных отношений. Здесь собираются люди примерно одного круга, имеющие общие интересы, есть общие друзья, общий бэкграунд. Словом, существует множество аргументов за работу.

Понятно, что есть определенный риск. Например, как потом работать, если вы расстаетесь со своим парнем? Но, во-первых, надо понимать, что издержки есть всегда и во всем. Как говорится, волков бояться – в лес не ходить. А, во-вторых, работу следует понимать гораздо шире, чем офисное помещение, в котором стоит ваш и его стол.

Подумайте, как можно развернуть вашу работу? Какие возможности она дает? Я не имею в виду зарплату. Я имею в виду именно околорабочие возможности. Что входит в круг вашей профессиональной деятельности? Есть ли у вас партнеры? Клиенты? С кем вы общаетесь? С кем дружите? Куда ходите с коллегами?

Давайте перечислим это здесь. Я даю подсказки, добавляйте свои возможности:

- | | | | | |
|------|--|---|------------------|---------------|
| 1. | Участие | в | профессиональных | выстав- |
| ках. | | | | |
| 2. | Участие | в | профессиональных | конференциях, |
| дах. | форумах, съез- | | | |
| 3. | Посещение семинаров и деловых тренингов с целью повышения квалифика- | | | |
| | ции. | | | |
| 4. | Командировки. | | | |
| 5. | Посещение госучреждений. | | | |
| 6. | Участие | в | профессиональных | конкур- |
| сах. | | | | |

7. Посещение банков и других финансовых структур. _____

8. _____ Корпоративные _____ мероприятия. _____

9. Общение с клиентами, которое потенциально может выйти за рамки служебного _____

10. Что-то еще _____

Кстати, сразу вспомнилась одна моя подопечная, работавшая в банке, которая благополучно вышла замуж за своего клиента.

Дополните, пожалуйста, список, проработайте его под себя.

Подумайте, как все эти позиции развернуть для своих личных целей.

Прошу учесть: я не предлагаю на всех этих мероприятиях выискивать мужчин и предлагать им знакомство, хотя иногда и это можно сделать. Я предлагаю вам самой стать заметной. На конференции – выступить с докладом. На выставке – стоять у стенда и общаться с посетителями. Вот уже где поле для деятельности! На семинаре – активно отвечать на вопросы ведущего, первой поднимать руку.

Вы должны стать Звездой! За право познакомиться с вами мужчины будут биться. Победит – лучший.

Вы никогда не участвовали ни в чем подобном? Вы никогда не высывались? Скромничаете? Увы, скромность – плохая подружка. Гораздо важнее уметь организовать грамотный самопиар.

Вы не нашли в предлагаемом списке ничего для вас подходящего? И даже корпоративов у вас не бывает? А если и бывает, то снова на них одни только дамы? И в выставках вы не участвуете, и обучения никакого у вас нет? Не беда. Не отчаивайтесь! Все поправимо.

Если ничего такого в вашей работе нет, значит, надо что-то придумать, организовать и сделать. Сейчас существует множество возможностей. Постоянно устраиваются какие-то лекции, тренинги, семинары, стало модно постоянно чему-то учиться. Подумайте, куда вы могли бы устремить свои взоры? Вы можете посещать занятия в числе слушателей, а можете организовать свои лекции.

Если вокруг вашей работы невозможно организовать какое-то публичное мероприятие (в чем я на самом деле сомневаюсь), тогда запишитесь на обучающие программы, не связанные с работой: курсы изучения иностранного языка, дизайна, кулинарии. Не страшно, если на эти курсы ходят одни девушки, в смысле там нет парней. Вам это все нужно не столько ради того, чтобы с кем-то познакомиться, сколько ради того, чтобы изменить свою жизнь, разнообразить ее, насытить событиями.

Если вы решились пойти на какие-то дополнительные занятия, не теряйтесь и не скромничайте. Поднимайте руку, как можно выше, заявляйте о себе. Не бойтесь ошибаться. Гораздо опаснее промолчать. Учитесь высываться! Привлекайте к себе внимание, а параллельно – знакомьтесь с новыми людьми. Каждый новый человек – это дополнительные возможности для вас. С новой подругой вы можете поехать отдыхать, пойти на вечеринку, попасть на чей-то день рождения, а там – Он.

Вспомните, когда вам было восемнадцать, все происходило само собой. И вовсе не потому, что вы были моложе – вы были мобильнее. Вы ни одного вечера не сидели дома! Вас окружали парни, все добивались вашего внимания. Не вы искали их – они вас. Сейчас вы стали лучше, чем в глупой юности: у вас прибавилась мудрость, вы научились подавать себя, приобрели новые замечательные качества. В вашей внешности появились изысканность и лоск. Дело за малым: вернуть прежнюю мобильность.

Всем своим подопечным я предлагаю придумать десять мест, куда нужно ходить. Десять мест, куда вы ходите и где вас уже знают. Я называю это десять кружков.

Давайте составим список, какие это могут быть кружки. Разумеется, в этом списке будет работа, а равно и то, что с этой работой связано, то есть всевозможные мероприятия, которые вы можете посетить, или присутственные места, где вы бываете: госучреждения или банки. Ведь сидя где-нибудь в очереди в пенсионном фонде, вы тоже можете с кем-то познакомиться. В моей практике имеются клиентки, которые со своими сужеными знакомились в столовой Городской думы, в регистрационной палате и в других совершенно неожиданных местах.

Продолжаем работать над составлением кружков, то есть, придумываем места для посещения. Разумеется, в их число входят также родственные круги, потому что заботливые родственники могут вас с кем-то познакомить. Общайтесь с родственниками, посещайте семейные рауты. Вдруг там вы кого-то встретите? Не факт, что это человек станет вашей судьбой, но через него вы попадете в новые сферы.

Ваши кружки могут и должны меняться, но они непременно должны быть. Это те места, где вы бываете регулярно, это ваши постоянные компании, где вас любят, ценят и ждут. Это могут быть клубы по интересам. Если такого клуба у вас до сих пор нет, то самое время его завести. Например, почему бы вам не записаться в клуб игроков в бридж или в шахматы? Там много представителей сильного пола!

Я как-то видела по телевизору передачу, в которой рассказывалось про одну счастливую молодую пару: ей за семьдесят, ему за восемьдесят. Они познакомились в шахматном клубе. Дама (язык не поворачивается назвать ее старушкой) была сильным шахматистом, и ее кавалер к ней присматривался, изучал ее, нет ли кого рядом с ней. И когда убедился, что пространство свободно, он отважился к ней подойти. Она еще не сразу ответила ему взаимностью, не спешила бросаться ему на шею. Вот какая женщина!

Но, разумеется, я не предлагаю ждать, когда вам исполнится семьдесят, чтобы обрести свое идеальное счастье. Откроем путь к нему прямо сейчас!

Итак, задание. Перечисляем места, куда мы можем ходить. Не важно, что их пока нет. Главное, что вы их назовете и придумаете. В списке должно быть десять пунктов! Подсказки я вам дала. Записывайте карандашом, чтобы вы могли стереть то, что вам захочется поменять. Но все строчки обязательно должны быть заполнены.

Заполнили? Ах, так и хочется сказать: приду – проверю. Но, честное слово, девочки, вы это делаете не для меня, а для себя. Так что уж приложите максимум стараний. Не подкачайте!



Глава 7. Меняем угол зрения

Как успехи? Составили список кружков, которые вам надо посещать? Туговато идет? Не получается? Давайте подумаем вместе, в чем причина. Считаете, что у вас нет времени куда-то ходить? Все занимает ваша работа? Хм, я, конечно, ценю работу, но если она мешает личному счастью, да еще идеальному, не повод ли это задуматься? Работа должна занимать часть вашей жизни, а не всю.

Давайте изыщем один вечер в неделю, который можно посвятить чему-то, чем вы никогда не занимались прежде. Например, отправимся в ближайший торговый центр, но не за покупками. Посмотрим, не проходят ли там какие-то мастер-классы? Например, по рукоделию. Или зайдите в книжный магазин – обычно в крупных магазинах тоже проводятся различные мероприятия. Допустим, мастер-классы по изготовлению открыток. На этих мероприятиях не бывает мужчин. Так что боятся нечего! Посетить эти мастер-классы нужно не для того, знакомиться. Эти посещения нужны, чтобы приучить себя к новым действиям, к новым поведенческим моделям.

Если вы никак не измените свою жизнь, то шансы встретить мужчину мечты снижаются до нуля.

Вы же хотите себе помочь? Разумеется, иначе вы бы не читали эту книгу. Значит, договорились: освобождаете один вечер в будни и один выходной. Идем малыми шагами: приучаемся проводить время непривычно. Откладываете книжку в сторону и отправляетесь в жизнь. Записываетесь в кружки, раскапываете свои таланты. Выполняйте мое задание!

Ну что, получилось? Вы посетили мастер-класс? Нашли новое хобби? Познакомились с новыми людьми? Запишите свои впечатления. Как это было?

Убеждена, что вы смогли раздвинуть свое рабочее время и найти окошечко, чтобы заняться своей личной жизнью. Скорее всего, работой вы прикрываетесь. Прячете свои страхи, неуверенность в себе. Работа для вас – спасительный круг, за который вы держитесь, плывя по волнам бурной жизни. Страшно вылезать из привычной ракушки? А давайте попробуем, поплывем навстречу страхам. Как? Для этого я предлагаю вам потренироваться и произнести одну очень интересную фразу.

До этого вы наверняка повторяли, что мужчин нет, что всех достойных разобрали, что никого на вашу долю не осталось.

А давайте мы произнесем такой текст:

Я живу в мире, где много мужчин, и все они для меня.

Произносите эту фразу медленно, с расстановкой, вдумываясь и вживаясь в каждое слово. Прочувствуйте эту фразу. Прочувствуйте, как она впитывается в вас.

Да, все зависит от того, какой мир мы выбираем. Если мы выбираем пустоту, то вокруг нас образуется пустота. Если мы выбираем мир, наполненный мужчинами, мы сразу станем замечать мужчин вокруг нас. И все эти мужчины для вас! Эту часть фразы надо произносить особенно тщательно, иначе все мужчины пойдут мимо, а вы, подобно сказочной Бабе-яге, останетесь одна в своей избушке.

Повторите фразу несколько раз и отловите свои ощущения. Что вы почувствовали? Запишите это здесь:

Мои подопечные, с которыми я проделывала эти упражнения, выдавали первую реакцию: тревогу. Тревогу не потому, что нет мужчин, а именно потому, что их много. Что я с ними со всеми буду делать? Вот он, этот страх!

Именно это страх чаще всего и мешает современной женщине двигаться вперед к своему счастью. Что с ними делать, с этими мужчинами? Да ничего! Просто наслаждаться. Наслаждаться вниманием, которое подарят вам мужчины.

Давайте составим список мужчин, которые войдут в вашу жизнь, и каждого мужчину наделим определенными полномочиями. Да, совсем забыла сказать: не будьте очень серьезными. Мы не пишем научный трактат. Мы развлекаемся! И вот очередная игра, в которую я предлагаю вам поиграть: составить список «Мужчины в моей жизни». Поехали!

1. Мужчина, возможно давний знакомый, для телефонных разговоров. Просто поговорить, когда будет грустно!

2. Мужчина-интеллектуал для умных разговоров: если хочется поговорить на умные темы.

3. Мужчина-советчик, скорее всего коллега, который даст полезный совет, с которым можно обсудить что-то из рабочих тем.

4. Мужчина – любитель спортивных состязаний. С этим мужчиной можно пойти на какое-то спортивное зрелище, и он объяснит вам, что к чему.

5. Мужчина из мира шоу-бизнеса: с ним можно отправиться на интересную тусовку, он проведет вас в театр или на концерт или подскажет, куда можно пойти.

6. Мужчина с золотыми руками. Его можно попросить сделать что-то в доме. Починить дверной косяк или повесить полочку для книг.

7. Мужчина-финансист. У него можно занять денег на новый проект или посоветоваться по поводу инвестиций.

8. Мужчина-водитель. Его можно попросить отвезти вас куда-то или встретить в аэропорту, если не хочется вызывать такси.

9. Мужчина-строитель. С ним можно посоветоваться по поводу ремонта в квартире или в загородном доме. Он разъяснит, какие приобрести стройматериалы, где найти рабочих. Текущие небольшие ремонты постоянно ведутся!

10. Мужчина Икс. Пусть этот пункт будет тайным. Впишите сюда того, кого хотите Вы.

Подумайте над этим списком. Подумайте, как его можно заполнить. Возможно, вы сильно его измените. Это приветствуется. Заполните его, исходя из вашего образа жизни и ваших возможностей. Кстати, писать лучше карандашом, чтобы можно было стирать и вписывать новые имена.

Если никаких таких мужчин еще нет, подумайте, где их можно найти. У вас наверняка есть ресурсы, вы просто их не замечали никогда прежде. Пошуйте по закромам, поднимите старые связи. Все могут пригодиться: друг детства, однокурсник, муж подруги, приятель брата, социальные сети. Это пока еще не мужчины для ваших отношений. Это мужчины-мостики, которые могут привести вас в новые круги и разнообразят места вашего пребывания.

И не бойтесь чиркать записи! Это книжка – рабочая тетрадь, она для работы, а не для участия в выставке каллиграфии.

Теперь, когда список составлен, что делать дальше? Дальше – выбираться из дома. Идти туда, где действительно мужчин много. Еще раз подчеркиваю: вы туда идете не для знакомств, а для разминки. Чтобы приучить себя общаться с мужчинами легко и непринужденно, чтобы улыбаться без страха и упрёка, чтобы легко принимать комплименты.

Вспомните, в каких местах много мужчин? Например, на спортивных состязаниях. На футболе, хоккее, на соревнованиях борцов. Или на выставке ретроавтомобилей. Так отправляйтесь туда прямо сейчас! С друзьями, с подругами, со знакомыми. Развивайте свои коммуникативные навыки! Окунитесь в мир, наполненный мужчинами. А если вам удастся познакомиться – что ж, это прекрасно. Значит, вы уже начинаете преодолевать свои страхи.

Глава 8. Как пользоваться интернетом

Мои подопечные меня частенько спрашивают, как я отношусь к знакомству в интернете. И спрашивают, стоит ли вообще там знакомиться.

Сразу расставляю все точки на «ё»: к знакомству в интернете отношусь нормально, потому что это та же реальность, та же жизнь, и все мы уже сегодня не мыслим жизни без всемирной паутины. В интернете происходит все то же, что и жизни, почему же там не знакомиться?

Больше того, я всем своим девушкам для тренировки предлагаю прогуляться по интернету, зарегистрироваться на сайте знакомств, потому что это прекрасная площадка для формирования и развития коммуникативных навыков. Конечно, не все соглашаются заныривать в паутину. «Там одни придурки, у них только секс на уме!» – оправдывают свое нежелание мои подопечные. Да, работа с интернет-ресурсами требует много времени, тщательного анализа, отсева недостойных кандидатов. Хотите найти золотую крупицу – придется перелопатить тонны руды. И результат не гарантирован, что самое обидное. Но и польза от интернета – огромная.

Большая часть общения в интернете осуществляется письменно, а когда мы пишем, мы думаем, наша мысль не скачет галопом, и мы можем поймать, если что-то написали не то. Мы продумываем свои сообщения, что в жизни не всегда удается. В жизни подчас сначала что-то делается, а думается потом, но слово уже вылетело, и слово может быть роковым.

Когда мои подопечные девушки общаются с мужчинами в интернете, они со мной советуются, приносят мне заготовленные сообщения, и я могу заметить, какие слова помчались не в ту степь. Я подсказываю, как можно предотвратить ошибки. Интернет заставляет продумывать слова, да и вообще думать.

При этом совсем не обязательно использовать сайты знакомств – для этой цели подойдут социальные сети. Кстати, социальная сеть, если ее использовать полноценно, вполне может считаться кружком, то есть местом пребывания, о чем говорилось в предыдущей главе. В социальных сетях может собраться интересное общество – люди с близкими интересами.

Социальные сети обязательно надо использовать для самопиара. Это как раз то место, где можно показать себя с лучшей стороны. Тут можно выкладывать фотографии, демонстрировать свои достижения. В социальных сетях как раз можно и нужно (!) показывать то, что вы делаете на мастер-классах и других занятиях. Рассказывайте всему миру, какая вы замечательная, и мужчины сами будут знакомиться с вами. Многие мои подопечные именно так и делают, и мужчины падают к их ногам.

Расскажу вам одну любопытную историю знакомства, которая может быть вам полезной.

Татьяна была успешной женщиной, хозяйкой собственного пиар-агентства, и недостатка в кавалерах не испытывала, но ни с кем из них отношения не складывались. И дело не в том, что она была слишком жесткой, мол, любила командовать, в чем часто упрекают женщин, стоящих у руля. Нет, Татьяна умела спрятать свой характер, умела молчать, когда надо. Эти качества помогали ей вести бизнес. Проблема была в том, что она не могла встретить мужчину своей мечты. Точнее, никто ей не нравился, никто не западал ей в душу.

Деловых партнеров она как мужчин не воспринимала. Они были замечательные, она с ними дружила, сотрудничала, но романтических чувств они у нее не вызывали, хотя многие подбивали к ней клинья.

Мужчины, которые работали в ее агентстве, и вовсе не были ей интересны, хотя смельчаки бросали в ее сторону красноречивые взгляды: Татьяна была интересной женщиной: яркой брюнеткой с красивой фигурой. Но ей с ними было скучно. Что они могли ей дать?

Она тосковала по мужчине романтичному, ей хотелось старорежимных отношений, когда мужчина целует даме руку, подает ей пальто, подвигает стул и говорит комплименты. А ее сотрудники говорить комплименты не умели. Они были главным образом айтишниками, погруженными в компьютерные программы. Татьяна умело ими руководила, но общаться с ними в жизни ей не хотелось.

– Глупо, конечно, – сказала она мне во время консультации. – Я что, неисправимая идиотка?

– Ну почему! У вас есть мечта – надо ее реализовать, – успокоила я Татьяну. – Надо сделать все от себя зависящее, чтобы перед самой собой совесть была чиста.

Мы с Татьяной разработали план. Она придумала себе образ: Дама из Серебряного Века. Татьяна сделала фотосессию в таком образе – ее совершенно невозможно было узнать. В жизни она совсем другая! В этом образе она завела себе страничку в соцсетях и назвалась Лилей, в честь Лили Брик.

Татьяна резвилась, как дитя. Ни слова о работе! Для служебных целей у нее была другая страничка, наполнением которой занимались профессионалы. А на страничке «Лили» она выкладывала стихи поэтов эпохи Серебряного века, выкладывала собственные фотографии в образе дамы из Серебряного века. Она посещала различные мероприятия: поэтические концерты, семинары для любителей литературы, о чем она тоже выкладывала посты на своей страничке. Через некоторое время она заметила друга, который на все ее посты ставил лайки.

– Кажется, у меня завелся тайный поклонник, – сообщила мне Татьяна на очередной консультации.

– Пригласите его куда-нибудь, на очередной концерт, – предложила я.

– Мне самой пригласить? – удивилась Татьяна. – Ведь он мужчина...

Она заметила мою саркастическую улыбку и осеклась.

– Поняла, этот никогда не решится сделать первый шаг. Ох, наверняка какой-нибудь нищий поэт. Будет мне обещать луну с неба. Ладно, продолжим игру. Сама же захотела. Обеспеченных кавалеров с автомобилем премиум класса просьба не беспокоиться. На романтику меня потянуло!

Татьяна написала своему робкому поклоннику, что вскоре состоится интересное мероприятие, которое она намеревается посетить, и предложила ему составить ей компанию.

Максим оказался начитанным гуманитарием. Стихов не писал, но вел литературоведческий блог. Работал он в музее, занимался научной деятельностью, его темой были поэты Серебряного века. Татьяна этой встречей была ошарашена.

– Это совершенно другой мир, – делилась она со мной. – Я как будто на машине времени перенеслась в другую эпоху. У него простой телефон. Не смартфон, не айфон. Обычный, кнопочный. Просто звонить! Да уж думала, что такие телефоны больше не существуют. И машины у него нет. На метро передвигается.

– Вы дали ему отставку? – поинтересовалась я.

– Нет! Что вы! Ни в коем случае. Мне с ним очень интересно! Он так интересно рассказывает об Ахматовой, о Блоке, что я готова слушать его часами. Это все так разнится с моей средой обитания, где только цифры, бизнес-планы, проги и сео-продвижение. Я боюсь его спугнуть. Он как увидит мой хайлендер, сразу сбежит. Но я не могу ради него ездить на метро.

– Может, наоборот, ему понравится.

– Моим подругам это не понравится, – помрачнела Лилия-Татьяна. – Они меня засмеют! Я за месяц зарабатываю больше, чем он за год.

– Главное, чтобы вы не попрекали его за это, – предостерегла я. – И чтобы он не впал в комплекс неполноценности.

Но Максим к достатку Татьяны отнесся спокойно – философски. У каждого свой удел. Ему нравилась его работа, и он не считал себя неудачником, хотя не мог похвастаться наличием счетов в банке.

Они стали встречаться и принаравливаясь друг к другу. Максим жил в стандартной «узкобедренной», по его же выражению, квартире, у Татьяны был просторный загородный дом. Но он был так увлечен своими литературными темами, что вопросы социальных различий мало его интересовали. К тому же его квартира находилась в хорошем состоянии и в престижном месте, в центре города, и Татьяне было удобно ездить оттуда на работу. А в ее загородный дом они выезжали на выходные.

Она помогла раскрутить его литературный блог, и он тоже стал приносить доход.

– Как ты из всего умеешь делать деньги! – поразился Максим.

– А ты во всем умеешь видеть красоту.

Максим дал Татьяне ту романтику, о которой она мечтала: он говорил ей комплименты, подавал пальто, пододвигал ей стул, когда она садилась. Он всегда вставал, когда она входила в комнату. Да, он не дарил ей дорогих колец и шуб, но все это Татьяна могла купить сама, зато от Максима она получила то, что не давали ей никакие другие мужчины.

В обычной жизни она едва ли могла встретиться с Максимом, их пути не пересекались. А вот Интернет скрестил эти параллельные прямые.

Глава 9. Как составить портрет мужчины мечты

Обратите внимание: Татьяна четко сформулировала образ мужчины, с которым хотела познакомиться. И вот сейчас мы к этому как раз и подошли: будем определяться с образом.

Я на многих своих тренингах и на индивидуальных консультациях прошу своих подопечных с этим образом определиться. И выясняется, что это совсем нелегко сделать. Как правило, девушки выдвигают некий стандартный набор требований, который к образу не имеет никакого отношения.

Попробуй те вы, моя уважаемая читательница, обрисовать портрет мужчины вашей мечты? Запишите это здесь:

Теперь давайте посмотрим, что у нас получилось.

Как вы оформили свой текст? Вы написали: «мой мужчина должен быть» и далее список качеств? Ну, вот видите, что получается: его еще нет на горизонте, а ему уже навязали кучу долженствований. Он должен то, он должен это... А если мужчина вам предъявит такие требования? Полагаю, вы сбежите и заявите с полной ответственностью: мне хорошо одной.

Предлагаю уходить от модальности «должен». Просто напишите: мой мужчина – и далее список. Правда, это выглядит намного мягче? А если вы сразу не написали «мой мужчина должен», то вы молодец, поставьте себе две пятерки. Ваши шансы встретить мужчину мечты увеличиваются на глазах!

Что ж, это была прелюдия, а теперь – собственно качества. Давайте изучим ваш список. Что там есть?

В своей практике я сталкиваюсь с тем, что девушки пишут «надежный, щедрый, внимательный». Конечно, каждая женщина мечтает о таком спутнике жизни. Но открою вам секрет: все перечисленное – это не качества личности. Это – заслуга женщины, каждой конкретной. Это наша женская работа – сделать мужчину надежным, щедрым и внимательным. А мужчины – они люди, и в разных ситуациях они ведут себя по-разному, что подтверждают многочисленными опытами психологи бихейвиористского толка, то есть психологи, изучающие поведение человека.

Также это давно заметили внимательные люди и написали об этом в сказках. Вот одна из моих любимых – сказка «Морозко» в обработке Алексея Николаевича Толстого. Герой сказки Морозко в первом случае, с первой девушкой – щедрый и благородный, одарил девушку богатыми дарами, соболями и самоцветами. А во втором случае он – убийца. Заморозил девушку, потому что ему не понравилось, как она с ним разговаривала. Она и впрямь была весьма не любезна, грубила и прогоняла его. А это, между прочим, его территория была! Ну, кому это понравится?

Непременно прочтите эту сказку. Именно первоисточник, а не советский фильм, где все психологические моменты задвинуты идеологией Советского Союза 50-х годов.

Что касается мужской надежности, то на эту тему у меня тоже припасена фишка. Я провожу игру во время тренинга «Как выйти замуж за подходящего мужчину». В этой игре участвуют четыре девушки. Одна изображает мужчину, другая – его жену, третья – его любовницу, а четвертая – его холостяцкую жизнь. Последнее – это такой образ свободы, собирательный образ дружеских пирушек. Я даю играющим задание: надо привлечь мужчину на свою сторону, заманить его на вечер к себе.

За шестнадцать лет проведения тренингов каждый раз выигрывала... Отгадали? Правильно, холостяцкая жизнь! После игры мы обмениваемся впечатлениями, и играющая мужчину девушка отмечает: все от меня чего-то хотят, неприятно, возникает желание от этого

убежать. Вот и сбежал наш герой от жены и от любовницы к друзьям, которые ничего от него не требовали, а предлагали веселье и мужскую солидарность.

Один раз, правда, выиграла «жена». Девушка, в нашей игре изображавшая жену, сыграла на том, что сама пойдет куда-то развлекаться. Мужчина напрягся и потрусил домой. Друзья поймут, а любовница... Любовницы в этой игре не выигрывали ни разу. Оно и понятно: на тренинг собирались девушки, нацеленные на замужество, а не на статус любовницы.

Итак, мы усвоили: надежность, щедрость, внимательность – это все мы получим от мужчины, если будем правильно себя вести. А что же тогда надо писать в списке? Какие качества указывать?

Указывать надо такие качества, из которых можно ваять мужскую щедрость и надежность. Если, например, мужчина – известный ловелас, если одаривает вниманием каждую женщину, если он всех подряд осыпает комплиментами, будет ли он верным? Вряд ли. С ним никогда не будет скучно, с ним всегда интересно, но никогда неизвестно, в котором часу он вернется домой и чем он будет пахнуть, вином или духами.

Составляя портрет мужчины мечты, я предлагаю включать в него следующие параметры.

1. Профессиональная принадлежность

Распишите подробно, в какой сфере он работает, какую занимает позицию. Выбор профессии определяется структурой личности. Согласитесь: учитель в школе и зампред банка – это разные личности. За кого из них вы пойдете замуж? Ни за кого?

2. Образование

В почитаемой многими молодыми людьми книге под названием «Кама-сутра» имеются не только картинки, но и тексты. В одном из текстов написано, что для того, чтобы овладеть искусством любви, нужно овладеть шестьюдесятью четырьмя искусствами: и создание картин, и искусство составления благовоний, и плотничанье, и знание о копиях и карьерах, и искусство петушиных боев. Словом, от умелых любовников требовались практически все знания, существующие тогда. Действительно, искусность в любви находится в прямой зависимости от образования человека. А уж для идеального счастья нам тем более нужен образованный партнер. Так что напишите, какое образование вашего потенциального кавалера вам предпочтительно.

3. Возрастная категория

С возрастом люди меняются. К сожалению, не всегда в лучшую сторону. Чем больше лет, тем больше тараканов, тем труднее приспособливаться друг к другу. Становятся ли люди мудрее? По моим наблюдениям – далеко не всегда. С возрастом люди вырастают в свои привычки, и далеко не каждая привычка способствует совместной жизни. Учтите это, составляя портрет мужчины мечты.

4. Примерный материальный уровень дохода

Наличие средств дает возможность мужчинам тратить их на женщину, если мы разожем в нем это желание. Пропишите предполагаемый уровень дохода вашего мужчины. Учтите также, что от размеров его кошелька зависит и его характер, и наличие у него вредных привычек.

5. Отношения с мамой и папой

Это очень важный момент, потому что его семейные традиции перенесутся и на ваши отношения. Если со своими родителями ваш кандидат груб, то он по определению не может быть внимателен и вежлив с вами.

6. Наличие друзей

А также, какие это друзья, и чем они занимаются, когда собираются. Если, встречаясь, друзья только выпивают, то привычка прикладываться к бутылке переместится и в ваш дом.

7. Наличие интересов помимо работы

Если мужчина имеет широкий круг интересов, вам не будет с ним скучно. Кстати, интересная закономерность: чем больше интеллектуальных интересов у мужчин, чем меньше у него потребность ходить налево. Ему есть чем насытить свою жизнь! Словом, мужчина-интеллектуал, ведущий разнообразный образ, имеет больше шансов стать верным.

Теперь, когда вы более подробно прописали образ мужчины вашей мечты, вам стало понятнее, где его можно встретить. Возможно, он посещает те же обучающие семинары, что и вы. Или он штурмует кабинеты во властных структурах, где бываете вы, и вы столкнетесь с мужчиной своей мечты в лифте, в столовой или у киоска с газетами. Главное, открывайте шире глаза. Мужчин вокруг вас много, ведь вы выбрали мир, наполненный замечательными, достойными мужчинами. Выбирайте того, кто подходит вам.

Если вы представили интересы своего мужчины, вам стало понятно, какие кружки, какие места посещать. Может, вы запишетесь на дайвинг? Или в клуб скалолазов? А, может в клуб любителей игры в го?

Перечислите те места, где вы можете его встретить.

Да, и помните: ваша цель – совсем не обязательно знакомства. Ваша цель – наслаждаться жизнью всем ее многообразием. Когда женщина получает удовольствие от жизни, у нее горят глаза, а женщина с горящими глазами не может быть незамеченной мужчинами.



Глава 10. Внимание: не забудьте включить голову!

Убеждена, что вы уже справились с первыми заданиями: определились с образом мужчины и выбрали кружки. Непременно сделайте зарубку, что все это не окончательный приговор. Все можно поменять!

И места для посещения можно сменить. А вдруг вам там не понравится? Зачем же себя мучить?! Мы ведь тут собрались для того, чтобы сделать свою жизнь счастливой, а не мучительной.

И образ мужчины мечты тоже можно сменить. Ведь по мере развития событий вы можете прийти к выводу, что мечта ваша неправильная. Вот как произошло с одной из посетительниц наших тренингов. Назовем девушку Тамара.

Она была из обеспеченной семьи, соответственно в графе «материальный доход» она поставила внушительную сумму. Она стала встречаться с такими мужчинами. С одним из них завязались серьезные отношения, и он подарил ей кольцо и сделал предложение. Но Тамара вовремя одумалась: она поняла, что не сможет жить с этим человеком. Он подавлял ее личность, не уважал ее интересы, насмехался над тем, что она любила. При этом он был щедрым и дарил ей дорогие подарки! Тамара, хоть это и было очень тяжело, разорвала эти отношения. Подарки все вернула назад!

– Я люблю деньги, но не до такой степени, – сказала в заключение Тамара.

Цифру дохода в табличке мужчины своей мечты она резко сократила. И незамедлительно в ее жизни появился он! Скромный парень по имени Серега, офисный клерк. В нем не было заскоков, общение с ним было комфортным и увлекательным. Они вместе ходили в panda-парк, стреляли в тире, посещали концерты любимых певцов и по ночам гуляли по мосту, встречая рассветы.

Кольцо, что правда, Сергей не дарил, и предложение Тамара фактически сделала сама. Но это ее ничуть не огорчило! Даже позабавило.

Назначили день свадьбы и, как водится, честным пирком да и сыграли свадебку. Скромную сыграли, пригласили только близкий круг друзей и родственников, но красивую: в музее, с нарядами и церемониями, чтоб запомнилась.

Сергей недолго проходил в менеджерах среднего звена: тесть ссудил ему денег на открытие собственного бизнеса. Тамара, финансист по образованию, взялась ему помогать. Довольно скоро ее муж достиг практически того уровня дохода, который Тамара поставила в своем списке первоначально. Мечта все равно вернулась!

Кстати, на примере Тамары я хочу обратить внимание еще на одну распространенную ошибку в заказе мужчины: девушки хотят получить мужчину готовенького. Он уже достиг высот в карьере, построил жилье, обзавелся солидным счетом в банке. Хм, и как вы себе представляете: такой кавалер останется на свободе? Если такие достойные экземпляры и разводятся, то не в пустоту, а переходят из одних рук в другие.

Понятно, что если вы мечтаете о мужчине в возрастной категории 35+, то, скорее всего, он уже достиг определенных результатов в карьере и в жизни. Но почему тогда он свободен? И что такого особенного есть в вас, что он обратит на вас внимание? Чем таким вы его можете привлечь? Подумайте об этом как следует. Может, в его жизни произошла какая-то драма, и вы можете ему помочь? Может, он разочаровался в своей профессии и хочет начать все с нуля? А если от него ушла жена, то, что у него за изъян? Готовы ли вы с этими мириться? Подходит ли это вам? Обдумайте все хорошенько!

Впрочем, сейчас, на том этапе, на котором находитесь вы, моя дорогая читательница, скорее всего вам еще не стоит начинать новых отношений. Надо сначала пообвыкнуться в новом модуле вашей жизни. Привыкните к тому, что у вас появились новые места, которые вы посещаете. Привыкните к новым ощущениям, которые у вас возникли.

А, главное, привыкните к тому, что на вас стали обращать внимания мужчины. Вы популярны! Насладитесь этим! Привыкните к восхищенным взглядам, которые отпускают вам мужчины. Почувствуйте себя телезвездой, которая с достоинством принимает комплименты и восхищения. Соберите вокруг себя толпу поклонников. Научитесь не пугаться того, что на вас смотрят.

Запишите свои ощущения тут:

Если вы хотите познакомиться с мужчиной мечты, у вас обязательно должен быть выбор. Ни в коем случае нельзя выбирать одного из одного! Это опасно и для вас, и для него. Вы будете подобны царице из пушкинской сказки, которая все глядела в окошко, «инда очи разболелись гляючи». А когда ее ненаглядный явился, то она «восхищенья не снесла и к обедне умерла». Хотите умереть к обедне? Нет? Правильно!

Даже если сердце вам подсказало: это он, это мужчина моей мечты, не торопитесь! Соберите побольше информации. А вдруг это вовсе никакой не мужчина мечты, а его жалкая тень, которая украла одежды вашего суженого? В жизни всякое бывает!

Конечно, когда сердце екает, очень тяжело сдерживать шквал эмоций. Но подолью несколько скептических ложек в мед ваших восторгов: наши эмоции во многом зависят от работы эндокринных желез. Нами управляют химические процессы. Всего лишь! Но у человека есть орган, который может управлять даже собственными химическими процессами. Этот орган – мозг, разумом мы можем контролировать практически все. Это доказали, в частности, наблюдения над спортсменами. В зависимости от установки спортсмена меняется его гормональный фон. Это нелегко, но достижимо. Научитесь управлять своими эмоциями, и тогда эмоции не будут хватать вас в плен.

Самый лучший, на мой взгляд, способ управлять эмоциями – включать аналитику.

Приучите себя постоянно задавать вопросы: а соответствует ли мой мужчина пунктам, которые я нарисовала? А как он общается со своей мамой? А что поделывают его друзья? А как он проводит вечера? Какие у него достижения в работе? Как он справляется с трудностями?

Распечатайте эти вопросы на большом листе бумаги, крупным шрифтом, повесьте на видное место, чтобы помнить, о чем вам надо думать. Да, надо думать именно об этом, а не о том, общается ли он со своей бывшей или нет.

К сожалению, женщины частенько не желают включать аналитику, потому что впадают в иллюзии и выдают желаемое за действительное. Иногда это происходит потому, что хочется скорее получить результат. Вот – ура! – мужчина появился. Наконец-то! Свет в окошке!

Но через три месяца свет в окошке меркнет. Да, обычно где-то примерно на третий месяц начинают проявляться недостатки. До этого все было хорошо, был букетно-конфетный период, даже если никаких конфет и букетов не было. Они были в фантазиях девушки, но все было прекрасно. Однако через некоторое время наступает привыкание. Оно неизбежно. Опять биохимические процессы! Наши органы внутренней секреции вырабатывают другие гормоны, и поведение меняется. Но если мы приучаемся с первых дней включать аналитику, то и привыкание происходит по-другому. Даже если какие-то недостатки выявляются, а они непременно проявятся, совершенных людей не бывает, то мы сможем спокойно проанализировать эти пробелы и решить, готовы ли мы с ними справиться, что их компенсирует. Или надо рас-

ставаться с человеком. Зачем тратить время на неподходящих мужчин? Ведь мы популярны! Толпа поклонников по-прежнему ждет под окнами. Надо только запустить туда свой пытливый взор.

Но чтобы вы не теряли своей уверенности, мы постоянно работаем над собой и над повышением самооценки. И об этом – в следующем разделе.



Раздел 3. Повышаем свою конкурентноспособность

Глава 11. Секреты Принцессы на Горошине

Все, разумеется, помнят сказку Андерсена о принцессе, которая через сорок перин и тюфяков почувствовала горошину. Принято считать, что эта сказка о том, что настоящая принцесса – нежная и воздушная. А я уверена, что сказка совсем про другое. О чем? Давайте размышлять.

Давайте подумаем, каким образом принцесса попала в этот замок. В сказке этого не объясняется, но мы можем предположить, что она приехала туда специально. Почему? Всем в королевстве было известно, что принц намеревается жениться и ищет настоящую принцессу. Он провел кастинг принцесс, перезнакомился со всеми, со всеми повстречался, но так и не смог убедиться, что все они настоящие. Он ни на ком не остановил свой выбор. Скорее всего, у него не было четких правил, критериев отбора. Все девушки были хороши, и он потерялся. Какая она, настоящая принцесса?

Но вот нашлась одна отважная особа, которая решила помочь принцу с выбором. Молодец! Она не стала ждать, когда тот сам разберется, или что-то такое случится, что подтолкнет его к выбору. Она сама отправилась в его замок.

Она выбрала ненастный день, подгадала плохую погоду, чтобы вымокнуть до нитки. Зачем, спросите вы? Она промокла и, вероятно, выглядела не лучшим образом. Но при этом она сохранила весь свой антураж, потому что когда ей открыли ворота и увидели ее, ни у кого не возникло сомнения в том, что это была принцесса. Но она была намокшая, замерзшая, с волос стекала вода. Пешком она шла или карета прохудилась? Как ей удалось набрать столько воды? Но она получила результат. Вот он, секрет настоящей принцессы: всем хотелось ее пожалеть. Ее пожалели! Нет, не так:

она дала возможность другим ее пожалеть.

Она не боялась выглядеть неприглядно. Такое может себе позволить только уверенная в себе женщина!

Запомните это: настоящая принцесса – это уверенная в себе женщина, которая дает другим возможность себя жалеть. Она может проявлять слабость и не боится, что над ней посмеются. Но при этом она не забывает о своем имидже.

А дальше по сказке произошло самое интересное: ей устроили испытание, и принцесса с честью его выполнила. Знала ли она, что ее будут испытывать? Я думаю, да. Именно за этим она и отправилась в дом к королю. Она была готова к испытаниям, она была начеку. Теперь вопрос на засыпку: можно ли почувствовать горошину через двадцать тюфяков и двадцать перин? Конечно, нет. Но принцесса знала правила жизни настоящих принцесс! Она знала, что настоящая принцесса должна быть особенной и требовательной.

Когда утром ее спросили, как она спала, что она могла ответить? Могла ли она сказать: спасибо, я так устала накануне и спала, как убитая? Конечно, нет. Ведь она не крестьянка, засыпающая после праведных трудов раньше, чем голова касается подушки. Принцесса – существо томное, деликатное и качается, как былинка. Вот она и пожаловалась на то, что ночь провела ужасно, что ей было жестко. Она посетовала, что у нее все тело в синяках. Но кто знает, когда они появились? Может, она позаботилась о синяках заранее? Ведь никто не устраивал ей проверку, ее не заставляли ходить по подиуму в купальнике. Принцесса знала, куда отправляется, и могла загодя поставить себе парочку синячков.

Зачем я все это тут пишу? Затем, что с настоящих принцесс нам надо брать пример.



Обращаю ваше внимание на то, что настоящая принцесса требовательна, но не капризна. Принцесса не капризничает! Если бы она была капризной, она бы нашла повод покапризничать с самого начала: почему вы так долго не открывали ворота, я вся промокла? Что за кровать мне подготовили, почему вы положили перины на доски, у вас что, нет нормальной кровати из пружин? Нет, она без капризов легла спать. Воспитанная девушка! И пожаловалась на бессонную ночь только после того, как ее спросили. Она не набросилась на гостеприимных хозяев с места в карьер! А вот уж когда ее спросили, тут она и предъявила требования.

И снова обращаю ваше внимание: никаких упреков. Мол, что вы мне тут постелили! Я настоящая принцесса, а вы мне кирпичей под матрас навалили. Она никого не упрекала, но мягко посетовала на то, что кровать была не достаточно мягкой для ее нежного тела. И всем сообщила о своих синяках.

Отсюда важные выводы

- * не путайте требования и капризы,**
- * требования предъявляйте в деликатной форме, но без всякого стеснения.**

Я расскажу вам поучительную историю о самой настоящей принцессе по имени Ксения. Ксения встречалась с Егором уже два месяца. У них были очень трепетные отношения: они ходили в театры, на выставки, гуляли в парке, и Егор ни разу не предпринял ни одной попытки даже поцеловать ее. Сначала Ксения воспринимала это как должное, потом – умилялась на его робость, ибо она видела, что он робеет. Но затем она встревожилась: неужели с ней что-то не так? Она не достаточно привлекательна как женщина? Она слегка тревожилась, но не показывала виду и никак не торопила событий.

На третий месяц Егор пригласил Ксению домой. Она решила, что Егор приглашает ее на романтический ужин, после которого последует... Словом, она купила для этого вечера новое очень красивое белье.

Но какой ее обуял ужас, когда вместо Егора дверь открыла... его Мама.

Это была женщина величественной осанки, горделивой посадки головы и великолепного мощного голоса. Опытным взглядом она отсканировала Ксению с ног до головы, и девушка почувствовала, как изучают ее почки, печенку, кишки. Осмотром Мама, видимо, осталась довольна.

– Что ж, дети, – сказала она, – развлекайтесь. А я пошла в гости.

Ксения так растерялась от этого приема, что у нее пропало всякое желание и развлекаться, и ужинать, и предаваться любовным утехам. Она хотела сразу развернуться и уйти прочь, но тут появился Егор, сияющий от счастья, как первоклассник первого сентября. Она невольно поддалась его настроению, но все еще была встревожена выходом на сцену мамы.

– Объясни мне, пожалуйста, что это было? – спросила Ксения у Егора.

– Понимаешь, мама обеспокоена, что у меня до сих пор нет девушки, – смущенно объяснил его. – Она решила, что я нестандартной ориентации.

– Ты – гей? – опешила Ксения.

– Нет. Но у меня действительно никогда не было девушки.

У Егора был такой несчастный вид, что Ксения расхохоталась. Она прошла в квартиру, осмотрелась – никаких признаков романтического ужина не наблюдалось.

– Так ты меня позвал только за тем, чтобы продемонстрировать маме свою гетеросексуальную ориентацию?

– Ну, в общем... Не знаю... Нет, я просто позвал тебя в гости. Без всякой задней мысли.

«И передней тоже», – сердито подумала она, с трудом преодолевая желание сбежать как можно дальше. Связываться с тюфяком, с маменькиным сынком у нее не было ни малейшего желания. Но она вдруг почувствовала приступ голода.

– А еда у тебя в доме есть какая-нибудь?

Егор засиял.

– Да, я очень хорошо готовлю. Ты будешь есть?

– Нет, я буду святым духом дышать, – рассердилась Ксения. – Марш на кухню, готовь ужин!

Пока Егор громыхал на кухне сковородками, она сидела в кресле и собиралась мыслями. Смыться сразу после ужина? Егор был ей симпатичен, у них обозначились общие интересы. Он разбирался в живописи, и с ним было интересно посещать художественные выставки. У него была приятная наружность, что для нее было немаловажно. Дать ему шанс? Но какой? Ксения решила приглядеться к нему повнимательнее.

Егор приготовил восхитительное мясо, и Ксения немного оттаяла.

– Где ты научился так вкусно готовить?

– Понимаешь, мама всегда много работала, ей было некогда. Приходилось самому себя обслуживать.

– Так она воспитала в тебе самостоятельность?

– Ну да, я всегда был очень самостоятельным ребенком.

Он рассказал пару смешных эпизодов из детства. Сидеть за столом с Егором было очень комфортно. Все-таки она правильно сделала, что сразу не удрала. Вдруг озорная мысль пришла ей в голову:

– А если ты женишься, куда приведешь молодую жену? Сюда? К маме под обстрел?

– У меня мама хорошая, ты не подумай.

– У всех мамы хорошие. Только почему-то с ними жить невозможно. Я, например, не стану жить с твоей мамой.

– Ну, можно что-то придумать. Можно снимать квартиру.

– Да ладно, не напрягайся. Я тебя на прочность проверяла, – рассмеялась Ксения. – У меня своя квартира есть.

– Здорово. Тогда давай в твоей квартире жить.

Вот так неожиданно Ксения вынудила Егора предложить ей пожить вместе. А еще через пару месяцев он сделал ей предложение.

Она ни разу не пожалела о том, что его приняла: Егор оказался очень заботливым мужем, надежным и внимательным. Настоящий мужчина мечты! А его мама – она делала попытки вмешиваться в их жизнь, но Ксения вежливо, но твердо не пустила свекровь на территорию своего королевства.

Глава 12. Как найти свою изюминку?

Пожалуй, я не с того начала этот раздел. Начала сразу с секретов принцессы, а сначала надо определить, кто такая принцесса. И вообще нужно понять, позиционировать ли себя как принцессу? Я слышала от мужчин жалобы на «принцесс», уж слишком они капризны, и мужчины от них сбегали. Вероятно, это были неправильные принцессы, а мы будем правильными. Настоящими! Ведь как следует из сказки Андерсена далеко не каждая принцесса – настоящая, хоть и живет в замке.

Так что значит быть принцессой? В нашей терминологии это означает – быть особенной. Вот, например, Золушка из одноименной сказки. Она не была принцессой, но была особенной. И принц сам ее искал. Ее основной особенностью была маленькая изящная ножка. Такая маленькая, какой не было ни у одной девушки в королевстве, и с помощью туфельки Золушку нашли. Что ж, давайте искать такую «туфельку» у себя. Можно даже не одну. Чем больше удивительных особенностей, тем лучше.

Займемся определением своей уникальности.

Внешний вид.

Если вы считаете себя красавицей, это большой плюс, но этого не достаточно. На свете много красивых женщин, и надо выделиться среди них. Так что давайте присмотримся к себе пристально. Начнем с внешности.

Может, у вас роскошные волосы, которые пора снимать в рекламе чудодейственного шампуня? Или у вас роскошные ноги, которые достойны того, что с них сделали слепок и разместили в музее восковых фигур? Или у вас такая нежная кожа, что мужчины забывают обо всем на свете, прикасаясь к вам? Напишите о своей изюминке здесь.

Если вы не нашли никакой изюминки в своем внешнем виде, значит, надо срочно заняться своей внешностью. В современных условиях возможно практически все! Может, надо срочно идти в тренажерный зал и убирать лишние сантиметры в талии? Многие мои подопечные девушки устройство своей личной жизни начинают именно с того, что приводят в порядок фигуру. Некоторые сбрасывают аж целых двадцать килограммов. Конечно, и с лишними килограммами девушки устраивают свою судьбу, но если вы будете себя чувствовать увереннее с безупречной фигурой, то почему бы этим не заняться?

Если с фигурой у вас все хорошо, можно подумать о других усовершенствованиях. Например, пройти курс наращивания волос. Не упускайте возможностей, которые дают женщинам современные технологии!

Разобравшись с внешностью, приступим к следующему этапу поиска изюминок.

Психологические качества.

Теперь сосредоточимся на качествах. Например, вы умеете так заразительно смеяться, что вся улица начинает хохотать вместе с вами. Или вы умеете очень хорошо слушать, и все сотрудники вашей компании спешат поведать вам свои секреты. Или, к примеру, у вас такая мгновенная реакция, что вы вполне можете быть вратарем лучшей футбольной команды. А вот качество, которое очень полезно для отношений: вы умеете так восторгаться мужчинами, что

они спешат ради вас совершать подвиги. Подумайте, как следует. Не спешите. И запишите ваше уникальное качество здесь.

Особые умения.

Перейдем на следующий уровень: разберемся со своими умениями. Помните, в сказках невест проверяли, что они умеют: печь пироги, ткать ковры, вышивать рубашки. Та, которая делала что-то лучше других, получала лучших женихов. Без умений нам не обойтись.

Умение готовить что-то особенное будет заметно выделять вас среди других соискательниц. Например, вы умеете печь восхитительные пирожки. Или вы знаете уникальный рецепт пельменей, и можете накормить ими вашего суженого.

Однако не переусердствуйте с готовкой, а то вас постигнет суровая участь персонажа пушкинской сказки, и отправят вас на кухню, а не в супружескую опочивальню. Кулинарные навыки очень важны, но они не должны быть единственными и превалирующими.

Похвастайтесь, что еще вы умеете делать. Возможно, вы умеете петь и аккомпанировать себе на гитаре? Или вы лихо отплясываете гопака после работы? Или рассказываете затейливые сказки, как это делала красавица Шахерезада?

Запишите прямо здесь, какими умениями вы обладаете:

Записали? Теперь осмотрите свои списки. Что получилось? Вы удовлетворены? Как вы расцениваете свои шансы? Не очень? Тогда продолжаем работать над собой, ищем курсы, на которые можно записаться, чтобы выработать в себе новые качества и новые умения. Работа над качествами и умениями способствует налаживанию личной жизни и прокладывает путь к идеальному счастью.

Одна моя клиентка, назовем ее Виктория, решила пойти на курсы дайверов. Она полагала, что таким образом убьет сразу двух зайцев: и качество новое приобретет, и будет посещать место, где водятся мужчины. Недолго размышляя, она записалась на курсы, которые находились в ближайшем бассейне.

Когда же Виктория пришла на первое занятие, выяснилось, что в их группе одни девушки. Еще было несколько супружеских пар, но никаких свободных мужчин, вопреки ее предположениям, там не оказалось. Виктория очень расстроилась. Она не мечтала, что прямо на занятиях тут же и познакомится с кем-то, нет, но хотя бы на присутствие особ противоположного пола она рассчитывала. Ведь если их нет в таком сложном виде спорта, то где они вообще есть?!

Первый импульс был – забросить эти занятия. Но неожиданно позвонил бывший. Позвонил в первом часу ночи, сильно приняв на грудь. Стал признаваться в любви, напрашивался в гости. Виктория сильно испугалась, что он и впрямь приедет. Ей тяжело досталось их расставание. Она измучилась от его выпивок, от его нежелания брать на себя ответственность за серьезные решения. Как вообще она потратила на этого человека три года жизни? Нет, нельзя было туда возвращаться, нельзя было наступать снова на эти грабли.

– Не звони мне больше, я вообще каждый день занята. У меня занятия, – сказала она твердо и бросила трубку.

С перепугу Вика накупила абонементов, и стала ходить в бассейн ежедневно: и на курсы дайвинга, и просто на плавание.

Вика была девушкой видной: стройная, с красивой фигурой, с длинными ногами, с копной русых волос. Волосы приходилось долго сушить, и Вика сначала их сушила феном в раздевалке, а потом сидела в холле, ждала, пока волосы остынут, и пила кофе из автомата. Да и что спешить, когда дома тебя никто не ждет?

Занимаясь волосами, она особенно не оглядывалась по сторонам, она махнула рукой на бассейн как на ресурс знакомств. Но однажды вечером, когда она сидела в холле и допивала кофе, к ней подошел мужчина приятной наружности.

– Это вы Виктория? – спросил он.

– Да... А откуда вы меня знаете? Я нарушила правила дорожного движения?

– А что, часто нарушаете правила? – рассмеялся мужчина.

– Нет, но испытываю панический страх, когда ко мне подходят незнакомые люди, знающие мое имя.

– Я не агент 007, – сказал мужчина, обворожительно улыбаясь. – Просто вы тут легенда в бассейне.

– Я??

– Ставите рекорды по дайвингу, про вас говорят. На соревнования собираетесь?

– Нет, что вы. Просто учусь.

Так они познакомились. А через некоторое время вместе отправились на Сипадан, в Мекку дайверов. Олег, новый знакомый Вики, оказался заядлым дайвером, и с предыдущей девушкой расстался только лишь потому, что она не разделяла его пристрастий.

Вика к Олегу тоже не сразу приспособилась. Нет, по части дайвинга у них интересы сходились, и, пожалуй, именно дайвинг помогал им удержаться вместе. Проблема была в другом: Олег оказался альфа-лидером. Собственно, он был таким, о котором Вика мечтала: мужчина, принимающий решения, выдвигающий инициативы. Но оказалось, что с таким ей совсем нелегко. Она и сама альфа-лидер! Во время отдыха на Сипадане она раз двести решала, что эта поездка – точка в их отношениях. Олег не то чтобы ломал ее, но ей было сложно соглашаться с его быстрыми решениями. Она постоянно с ним спорила – из-за пустяков, из-за ерунды. Сама понимала, что споры ни к чему, что и предмета спора нет, но Остапа, как говорится, несло. И не ради истины – исключительно из духа противоречия.

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.