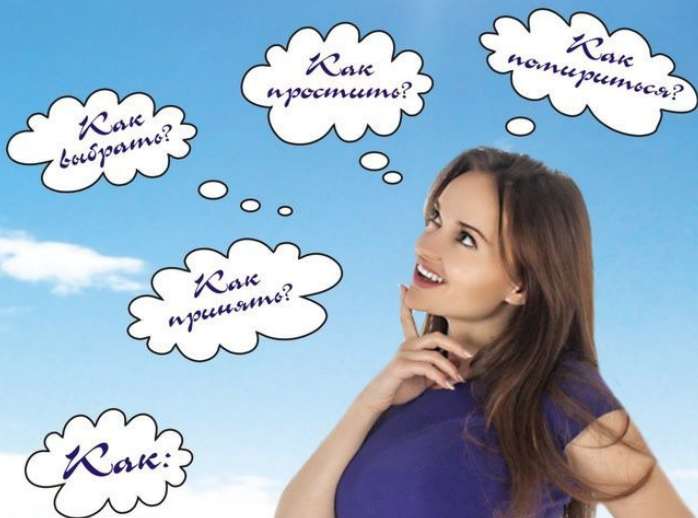


18+

Людмила Пономаренко

Что делать с мужем, когда всё не так?

Психологическая помощь женщинам



- ✓ найти мужа
- ✓ стать ценной женой
- ✓ решать проблемы

18+

Людмила Пономаренко

Что делать с мужем, когда всё не так?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31509159

ISBN 9785449068231

Аннотация

Часто женщины не знают, что делать с мужем, когда всё не так, как хочется. Эта книга – краткие ответы на вопросы по актуальным запросам, начиная с выбора мужа и заканчивая разводом. Автор снимает с себя ответственность за то, насколько правильно читатель поймет рекомендации. Но гарантирует – каждый получит исчерпывающие ответы по мучающим вопросам и увидит, как можно влиять на отношения даже в самых сложных ситуациях. Примеры, авторские тесты и упражнения делают эту книгу еще полезнее.

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	5
СОДЕРЖАНИЕ	7
ГЛАВА 1. ВЫБОР МУЖА	13
ГЛАВА 2. ДОБРАЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЙ	28
ГЛАВА 3. КАК СТАТЬ ХОРОШЕЙ ЖЕНОЙ?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Что делать с мужем, когда всё не так?

Людмила Пономаренко

© Людмила Пономаренко, 2019

ISBN 978-5-4490-6823-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БЛАГОДАРНОСТИ

Первая благодарность Богу, Он дал мне много талантов, чтобы заниматься любимым делом, помогать людям в решении их проблемных ситуаций и состояний, возможность опубликовать этот труд. За Его книгу мудрости – Библию, где можно черпать авторитетные ответы. Огромная благодарность – мужу, что поддержал меня в публикации книги. Маме – за безусловную любовь. Дочерям – за мотивацию, они когда-то станут невестами и женами, моя книга пригодится. Я благодарна людям, у которых я получала знания и поддержку. Большая благодарность клиентам за реальные примеры, теперь они помогут многим женщинам. Спасибо вам, читатели, за доверие! Надеюсь, что смогу быть полезной в те моменты, когда меня нет рядом, а спросить хочется.

Конфиденциальность клиентов сохранена. Любые совпадения в примерах считайте случайными.

С признательностью, автор.



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Выбор мужа9

- 1.1. Как стать ценной женой?
- 1.2. Мужчин мало, на всех не хватит?
- 1.3. Вы знаете, кто вам нужен?
- 1.4. Как сделать достойный выбор?
- 1.5. Практика создания пространства Невесты
- 1.6. Нужно ли скрывать от мужчин, что я хочу замуж?
- 1.7. Где искать мужа?
- 1.8. Виртуальные знакомства лучше или хуже?
- 1.9. Нехватка пространства любви – причина отсутствия пары
- 1.10. Как научиться любви?
- 1.11. Не знаю, подходим ли мы с мужчиной?
- 1.12. Как из двоих выбрать мужа?
- 1.13. Чего не стоит делать, если любила двоих и сомневалась в выборе?
- 1.14. Как покорить мужчину?

Глава 2. Добрачные проблемы отношений...20

- 2.1. Рассказывать ли о прошлых отношениях мужчине?
- 2.2. Как определить, хочет ли мужчина жениться?
- 2.3. Как определить надежность мужчины?

2.4. Как создавать надежность мужчины?

2.5. Мужчина предлагает жить вместе, что делать?

2.6. Проблемы пробного и гражданского брака

2.7. Мужчина не делает предложения, что делать?

2.8. Что делать, мужчина передумал жениться?

2.9. Стоит ли возвращаться к мужчине, если он уже ушел?

2.10. Мужчина предлагает тайм-аут

2.11. Мужчина предлагает остаться друзьями

Глава 3. Как стать хорошей женой?...32

3.1. Почему быть неженственной – плохо?

3.2. Зачем жене чистоплотность и целомудрие?

3.3. Жена-искусница – как это?

3.4. Ложные установки понимания счастья жены

3.5. Истинные установки понимания счастья жены

3.6. Манипулирование и мудрость жены

3.7. Разница между хитростью и мудростью жены

3.8. Как сделать мужа счастливым? Мнения мужчин

3.9. Роли хорошей жены

3.10. Почему жене лучше подчиняться мужу?

3.11. 8 признаков унижения мужа

3.12. Как быть со свекровью?

Глава 4. Муж и финансовое благополучие...48

4.1. Нужно ли работать жене?

4.2. Муж выгоняет на работу, что делать?

4.3. К чему приводит смешение женских и мужских ролей?

4.4. Что ждет работающую жену?

4.5. Когда жене лучше отказаться от работы

4.6. Что нельзя делать, если муж не дает деньги?

4.7. Почему возникают денежные конфликты?

4.8. Я работаю, а муж – нет, что делать?

4.9. Муж взял кредит и не отдает

4.10. Как просить у мужа денег, пример

Глава 5. Муж и просьбы, подарки...57

5.1. Зачем просить мужчину

5.2. Как просить мужа – правила

5.3. Как просить мужчину – примеры

5.4. Что делать, если мужчина отказал?

5.5. Можно ли просить в ссоре?

5.6. Мне неудобно просить, что делать?

5.7. Как благодарить мужа?

5.8. Письмо благодарности мужу

5.9. Какие комплименты подходят мужу?

5.10. Что не стоит дарить мужу

Глава 6. Муж и конфликты...66

6.1. Почему муж не хочет общаться?

6.2. Как жена причастна к необщительности мужа

- 6.3. Правила общения с мужем
- 6.4. Как разговаривать мужа?
- 6.5. Как вести себя в ссоре с мужем?
- 6.6. Если муж начинает опять скандал
- 6.7. Как помириться с мужем?
- 6.8. Почему хочется обвинить мужа?
- 6.9. Ненавидишь мужа – ненавидишь себя
- 6.10. Что прячется за ненавистью к мужу?
- 6.11. Можно ли вновь полюбить мужа?
- 6.12. Упражнения на принятие мужа
- 6.13. Авторская техника «Мрачная перспектива»
- 6.14. Пример выполнения техники «Мрачная перспектива»
- 6.15. Обижает муж или вы обижаетесь?
- 6.16. Упражнение на избавление от обид
- 6.17. Обманутые ожидания
- 6.18. Парное упражнение по «ожиданиям»
- 6.19. Я стараюсь, а муж не хочет меняться

Глава 7. Муж и зависимости...87

- 7.1. Муж пьет, чья проблема?
- 7.2. Внешние причины зависимостей мужа
- 7.3. Скрытые причины зависимостей мужа
- 7.4. Что означает «вторичная выгода жены»?
- 7.5. Когда вы не сможете помочь мужу бросить пить
- 7.6. С чего начать помощь мужу при зависимостях?

7.7. Способы устранения внутренних причин зависимости

7.8. Как вести себя, если муж выпил?

7.9. Каким образом повлиять на привычку выпивать после работы?

7.10. Духовное средство от зависимости

7.11. Как возникают созависимые отношения

7.12. Я люблю или зависима от любви?

7.13. План избавления от любовной зависимости

7.14. Почему мне попался муж-абыюзер?

7.15. Можно ли построить здоровые отношения с мужем-тираном?

7.16. Нужно ли слушать мужа-абыюзера?

Глава 8. Муж и сексуальная жизнь...102

8.1. Муж не хочет меня как женщину?

8.2. Мне не хватает секса с мужем

8.3. Что делать, если я не хочу мужа?

8.4. Я ревную мужа, что делать?

8.5. Причины возникновения ревности

8.6. Почему муж ревнует, в чем моя причастность?

8.7. Что делать, чтобы муж перестал ревновать?

8.8. У меня появилась соперница, что делать?

8.9. Как отвадить соперницу?

8.10. Я влюбилась в другого мужчину, что делать?

8.11. Что такое прелюбодеяние?

8.12. Почему мне муж изменил?

8.13. Что делать, если я изменила мужу?

Глава 9. Муж и развод...115

9.1. Сколько терпеть жене?

9.2. Как научиться терпению?

9.3. А если уйти к любовнику?

9.4. Как уйти от мужа с детьми?

9.5. Как уйти от мужа, если держит квартира, дом, быт?

9.6. Муж ушел, что делать?

9.7. Этапы расставания

9.8. Что делать, если муж ушел к любовнице?

9.9. Станет ли муж прежним после возврата от любовницы?

9.10. Способы возврата мужа

9.11. Нужно ли ждать возвращения мужа?

9.12. Почему беспокоит бывший муж?

9.13. Как разорвать связь с бывшим мужем?

Послесловие...129

Приложения...131

ГЛАВА 1. ВЫБОР МУЖА

1.1. Как стать ценной женой?

Ко мне часто приходят красивые, интеллектуальные клиентки, которые недовольны отношениями. Все не так, как хотелось бы. Но в разговоре оказывается, что именно то, о чем я напишу ниже, они не используют.

Чтобы стать ценной женой, об этом нужно позаботиться в начале знакомства. Мужчина не любит, когда за ним охотятся, хотят женить на себе. Ему наоборот нравится завоевывать самому, причем, чем дольше будет процесс ухаживания, тем ценнее в его глазах женщина. А чем она ценнее для него, тем он больше будет расположен к женитьбе. Но женщина, боясь потерять мужчину, быстро оказывается с ним в постели. С этого момента мужчина не стремится особо ухаживать, она уже и так его. Увы, так создан мужчина. Ему нужно найти «подругу» для жизни, причем такую, чтоб его устраивала, поэтому он старается на первых порах. Но когда цель достигнута, он расслабляется.

Совместное сожительство тоже не предполагает удачное замужество. Начав сразу жить вместе, есть риск разойтись, не поженившись. Потому что упущен важный этап отношений – конфетно-букетный. В жизни бывает по-разному. Но чаще всего на быстрых отношениях не получается создать в будущем семью. А если она возникает, то женщина

не так ценна в глазах мужа. Он не прошел через испытания, чтобы добиться ее, она легко досталась, поэтому ему также легко ее отпустить.

1.2. Мужчин мало, на всех не хватит?

Если вы хотите выйти замуж, нужно активно знакомиться и заводить дружбу с противоположным полом. И когда мне говорят, что выйти замуж сложно, свободных мало, плюс они не хотят жениться, а так, погулять, я понимаю, что такая невеста живет в состоянии философии дефицита и не пользуется изобилием Вселенной.

На самом деле мужчин, которые хотят жениться, достаточно. Да, есть тенденция, мужчины не спешат жениться, как раньше. Многие предпочитают быть одинокими, меняют женщин, чтобы не привыкать к ним или существенно экономить на расходах. Но факт неоспоримый: женщине нужен мужчина, а мужчине – женщина.

Философия изобилия – это когда вы понимаете, что мужчин много, с избытком хватит на всех. Просто доверьтесь ма-тушке-природе. На каждый товар свой покупатель, и вы получите того, кто придет на вас. Если никто не приходит, значит – не на что приходить, не обижайтесь. Мужчина ищет веселую, легкую, добрую, умиротворенную женщину, а не истерично-зависимую и проблемную, а вы – какая? Вообще сначала важно добиться, чтобы жизнь в одиночестве стала для вас прекрасной, а не мучительной (см. п. 1.9—1.10).

И тогда вы скорее обратите на себя внимание.

1.3. Вы знаете, кто вам нужен?

Но часто невеста не представляет, какой жених ей нужен. Тогда попадаетесь первый встречный, и на него все надежды. Конечно, они не оправдываются. Поэтому важно определить изначально, кто подходит, а кто точно нет.

К примеру, клиентка познакомилась с мужчиной, недавно пережившим развод. Его ребенок остался жить с матерью, но периодически бывал у отца, причем в самые неподходящие моменты. Мало того, что он горевал за женой, ребенок вносил свою лепту: чувство привязанности, вины, долга. И тогда клиентка решила, что с послеразводными мужчинами с детьми она не хочет отношений. Зачем ей начинать отношения с чужих проблем? Но она не верила, что понравится еще кому-то. Потом оказалось, что такой нашелся — и был он свободный от обязательств.

Изначально нужно определить на какой вариант вы согласны, а на какой нет. Для этого составьте портрет желаемого спутника жизни. Внешние параметры, внутренние качества. Напишите письмо будущему мужу, обоснуйте, чем он вам подходит, а вы — ему. При встрече не будьте критичны и принципиальны, возможно, какой-то пункт вы упустили. Важно не приписывать то, чего нет. Часто женщины, устав от поиска, пытаются разглядеть в первом попавшемся свою судьбу. Дорисовывают его образ и влюбляются в него, а по-

том – сплошные разочарования.

1.4. Как сделать достойный выбор?

Сначала нужно осознать, что вы – достойная невеста на рынке невест. Если это не так, нужно приложить максимум усилий по развитию женственности. Если у вас будет приятная ухоженная внешность, женственная одежда, добрый нрав – это половина успеха. Вторую половину дополняют оптимальная самооценка и философия изобилия.

Те, кто переоценивают себя, перебирают-перебирают – и остаются ни с кем. Женщина с обычной самооценкой хватается за первый вариант и надеется на него, а ведь это не единственный случай. Оптимальная самооценка – слегка выше нормальной, когда знаешь свои параметры как личности, принимаешь их. А также понимаешь, кто тебе нужен и кто тебе подойдет, и позволяешь себе выбирать.

Как-то еще в 5 классе бывшая одноклассница пользовалась успехом у мальчиков в силу своего раннего развития (она была старше). И она рассказала нам, как будет выбирать себе мужа: «Я выстрою их в ряд и повешу на каждого табличку, на которой будут указаны его данные». Я не помню, какие параметры она имела в виду, но сейчас это видится как рост, вес, размер зарплаты, наличие жилья, машины, другие достижения. А вы знаете, очень даже интересный подход! Выбрать из тех, кому я нравлюсь, а не бегать за тем, кто мной не интересуется.

А если я нравлюсь только тем, кто не нравится мне – значит, я их стою, я себя так оцениваю. И тогда 2 пути – либо я присматриваюсь к ним и нахожу в них что-то стоящее меня, либо я что-то меняю в себе, выхожу на новый уровень развития и нахожу того, кого стою в новом образе. Наивно продолжать ждать принца на белом коне, если такие не притягиваются – значит, я их просто не заслуживаю.

1.5. Практика создания пространства Невесты

Мне кажется, для состояния Невесты пригодились бы такие установки:

Я обладаю нужными качествами как женщина. Я никому не спешу, мне и самой хорошо, я хочу замуж, но лучше быть ни с кем, чем с кем попало. Поэтому я создаю круг знакомств из подходящих мужчин, которые мне интересны и я интересна им. Я никому ничего не обещаю, но охотно соглашаюсь на свидания и общение. Я не просто общаюсь, я присматриваюсь к каждому человеку и решаю для себя – подходим ли мы друг другу или нет. Если нет, аккуратно ухожу от продолжения отношений, если да – развиваю их. Но до тех пор, пока в моем поле зрения есть неизученные варианты, я не сближаюсь с мужчиной. Я и так почувствую, подходит ли мне мужчина сексуально – в объятиях, танце, по запаху, прикосновениям. Я дам будущему мужу поухаживать за собой, завоевать меня, стать лучшим на фоне других.

1.6. Нужно ли скрывать от мужчин, что я хочу замуж?

Многие женщины боятся об этом говорить, чтобы не спугнуть. Мне кажется, тех, кто тоже хочет жениться, вы не спугнете. Наоборот, отсеете лишних, но стоит ли о таких жалеть? Есть мнение, что говорить о женитьбе на первом свидании неприлично, зато поцелуи и секс – сколько угодно. У меня другое мнение. Почему нужно делать вид, что вы не хотите замуж, если вы этого хотите? Но тут есть подводные камни. Если вы сильно хотите замуж, у вас появляется озабоченность и страхи, связанные с неудачей. Это считается мужчинами при общении. Ваш страх его отказа скорее спугнет, чем естественное желание создать семью. Поэтому возвращаемся к теме изобилия. Мужчин много, хватит на всех. Если страхи не уходят, см. пункт «Любовная зависимость» в гл. 8.

1.7. Где искать мужа?

Если вы хотите найти мужа по интересам, то ищите в местах, где сосредоточен ваш интерес. В баре, ночном клубе скорее попадется заядлый тусовщик, в библиотеке – книголюб, в горах – скалолаз, в лесу – охотник. Это весьма условное предположение. Так как бывают случайные люди в разных местах. Однако у вас изначально должно быть верное представление, куда может ходить мужчина вашей мечты:

в бильярд-клуб или на рыбалку.

Как-то ко мне на прием приходила иностранная клиентка, жена наркомана. Они так и познакомились — кололись вместе. Только она перестала это делать, а его затянуло. А еще всегда удивляюсь — как получается, что муж любит снежные вершины, а жена море и пляж, как они сошлись? Думаю, что в любом случае лучше иметь расхождение на почве способа отдыха, чем в образе жизни.

1.8. Виртуальные знакомства лучше или хуже?

С одной стороны, просторы Интернета позволяют расширить круг знакомств. Проблема демографии и возраста находят свое разрешение. Но есть несколько других проблем, если вы ищете мужа на сайте знакомств. Много мужчин, которые там регистрируются, ищут приключений. Особенно должен насторожить тот факт, что при знакомстве и встречах с вами он не удаляет анкету и продолжает переписку. Еще одна проблема возникнет тогда, когда вы не поспешите выйти в реальный мир. То есть будете переписываться достаточно времени для того, чтобы влюбиться в виртуальный образ. Поэтому при знакомстве и уточнении важных для вас параметров как можно быстрее встречайтесь лично. И после встречи нет смысла вести переписку, лучше созваниваться. Вы ведь с реальным человеком хотите жить, а не с виртуальным? Еще обратите внимание на сайт, где вы регистрируетесь. У некоторых плохая репутация. Есть сайты православ-

ных знакомств, хотя и они не гарантируют удачный выбор. Но есть еще форумы, блоги, социальные сети. Однозначного ответа нет, где лучше найти мужа, виртуальные знакомства не так плохи, если соблюдать меры предосторожности.

1.9. Нехватка пространства любви – причина отсутствия пары

Мы страдаем и недопонимаем, почему нам не хватает любви. Особенно те, кто в поиске пары. Где же он, единственный? Я его так буду любить, так любить, а его все нет и нет. Если в вашей жизни не хватает любви, пора задуматься, а готова ли я ее принять, впустить, подготовила ли для этого пространство? Пространство любви можно сравнить с почвой, которая есть главным условием для поддержания этого чувства. Если мы сеем семена на неподготовленную почву, то какой урожай соберем? Если даже старательно сеять и потом поливать, ухаживать, семена не прорастут на неплодородной почве. А если и взойдут, то ростки будут хилыми, долго не протянут. А вот если кто-то случайно обронит семя любви на подготовленный грунт, оно прорастет, будет крепким растением на радость хозяевам. Это награда за труд, который они проделали предварительно. Но кто мешает плохим огородникам стать хорошими? Сделать свою почву плодородной, добавить удобрения, получить благословение свыше?

1.10. Как научиться любви?

Прежде всего, осознать, что любовь — это то, что есть в нас самих. Энергия любви генерируется в любом человеке. Она может быть в большом количестве или в малом, энергию как таковую можно измерить силой ее излучения или мощностью. Излучая энергию любви, человек формирует вокруг себя пространство любви. И чем мощнее эта энергия, тем больше диаметр ее пространства — срабатывают законы физики. По тем же законам, чем больше это пространство вокруг вас, тем легче попасть в него любому другому субъекту, в частности мужчине.

Возможно, вы замечали, что любящий человек как магнитом притягивает к себе не только людей, детей, но и животных. Такой человек не бывает один. Вы задумывались, в чем его секрет? И это не ловушка, не сети, которые расставляют в поиске женихов. Это естественное состояние, при котором просто любишь.

- Любишь Бога за то, что он тебя сотворил
- Любишь родителей, которые дали тебе жизнь
- Любишь всех детей, а не только своих
- Любишь животных
- Любишь природу, воздух, воду, пищу
- Любишь дом
- Любишь читать, писать, творить
- Любишь...

Вот это и есть Любовь, которая переполняет женщину.

В таком состоянии она счастлива сама по себе, неважно есть ли у нее избранник или нет. Поэтому не надо ждать любви от кого-то.

Любовь исходит от меня самой. Точка

Взрастить любовь в себе помогает желание отдавать ее. Желание помогать и служить другим на благо общества. Желание окружить теплом тех, кто в нем нуждается. Желание приносить пользу. Желание добра и счастья людям.

Маленький прием для привлечения любви: каждый вечер, перед тем как заснуть окончательно, повторяйте много раз «Я люблю тебя!»

Если вы чувствуете, что почва готова для того чтобы делиться любовью с избранником, нельзя делать резких движений. Не заглядывайте в каждую пару глаз противоположного пола с вопросом: ты или не ты? Когда ваше пространство будет достаточно приятным, комфортным для себя самой, вы будете счастливы уже от того, что можете делиться любовью со всеми. Тогда обязательно найдется кто-то, кто попадет в поле ваших чар.

А вот позиция потребителя любви, когда человек ее ждет, просит, но при этом не хочет отдавать, катастрофически уменьшает пространство любви. Кроме того, отчуждение от любящих вас людей разрушает это пространство еще больше. Принимать любовь тоже надо учиться. Сколько раз вы кого-то оттолкнули от себя?

Научиться любви и просто, и сложно одновременно. Про-

сто потому, что любовь нам дарована свыше, но подчас бывает сложно ее отдавать или благодушно принимать. Над этим и надо работать.

1.11. Не знаю, подходим ли мы с мужчиной?

Чтобы понять, насколько вы друг другу подходите, нужно задавать ему и себе правильные вопросы. И вообще стать в позицию наблюдателя. Если вы найдете ответы на вопросы, приведенные ниже, то быстрее поймете.

1. Как мужчина общается со старшим поколением, с почетом или неуважением?
2. Как мужчина общается с младшим поколением, любит ли он детей?
3. Как мужчина проводит свой досуг? Что он точно любит и чем точно не хотел бы заниматься (Вдруг это ваша важная составляющая жизни).
4. Кто его друзья, нравятся ли они вам, чем они занимаются? Не связан ли он с друзьями традициями типа «пойти в баню под Новый год»?
5. Как и о чем мужчина говорит наедине, применяет ли при этом ругательства? Как вы к этому относитесь?
6. Как и о чем он говорит в деловой обстановке?
7. Чем он планирует заниматься в будущем? Каким он представляет свое будущее? Хочет ли он жениться и когда? Хочет ли детей, сколько?
8. Какое он предпочитает питание? Он не вегетарианец,

не сыроед, другие особенности?

9. Каков его режим дня? Насколько это согласуется с моим?

10. Есть ли у него дурные привычки, зависимости, странности характера?

11. Какие его достоинства, какие недостатки?

12. Что о нем говорят другие?

13. Как мужчина относится ко мне?

14. Расходятся ли его слова с делом?

1.12. Как из двоих выбрать мужа?

Из письма: «Сейчас стою перед выбором. У меня есть молодой человек, с которым мы прожили полтора года. И еще есть другой, с которым мы долгое время встречались, но, в силу обстоятельств, пришлось расстаться. И сейчас они оба хотят жениться. И вот я уже месяц не могу решиться. Оба мне дороги. Что делать?»

Отстраниться от обоих на время, побыть в одиночестве и решить, с кем остаться, честно ответив себе на вопросы в Приложении 1. Тест «Выбор мужа». Пожалуй, той информации, которая у вас имеется, будет недостаточно, и вам придется наводить справки и задавать ухажерам разные вопросы, желательно познакомиться с их родителями. Представаться необязательно невестой, просто хорошей знакомой. Также вы можете пополнить свое осознание ответами на вопросы предыдущего пункта.

После того как вы проанализировали качества женихов, подумайте над тем, на каких уровнях вы воссоединяетесь. Если это зов плоти и ваш союз скорее на низших центрах, к сожалению, страсть рано или поздно проходит и наступит полное разочарование. Хотя небезнадёжно. Если задаться целью найти что-то общее на более высоком уровне, плюс выстроить гармоничные отношения, все будет хорошо. А можно изначально выбрать партнера как минимум по сердечной любви и как максимум по духовной составляющей, тогда ваш союз будет крепким изначально, хотя работать над отношениями нужно в любом случае.

Чтобы принять предварительное решение, устройте тестовые задания и наблюдайте, как ваши мужчины справляются, а вы сделаете выводы. Вспомните русские народные сказки. Нередко царевны устраивали прямо-таки испытания женихам, и кто из них сильнее, умнее, смекалистее, за того они выходили замуж. Вместо испытаний можно о чем-то попросить мужчин и наблюдать за их реакцией. Также полезно составить 2 анкеты. В каждой из них перечислить + и – характера каждого и посмотреть, что получилось.

1.13. Чего не стоит делать, если любила двоих и сомневалась в выборе?

Реальность такова, что если любишь двоих, рано или поздно нужно кого-то предпочесть. И важно сделать осознанный выбор, тогда больше вероятности, что он будет до-

стойным. Многие женщины, кого бы они ни выбрали, со временем склонны жалеть, что не предпочли другого, при первой же неприятности. Вот это уже ошибка. Если вы определились, убедите себя не сожалеть о принятом решении. Учитесь не думать больше о том, что выбор был неправильным, иначе испортите себе семейную жизнь. Более того, настоящая женщина будет всегда жалеть. То есть, если бы она выбрала другого, то все равно бы пожалела. Так работает ее психика – она сомневается, пока ее не убедят в обратном. Еще ей кажется, что если плохо, то могло быть лучше. Но почему-то мы не думаем, что могло быть еще хуже. Будьте уверены, что ваш выбор – самый лучший, остальное – ваша женская компетенция улучшать отношения.

1.14. Как покорить мужчину?

Для начала нужно понять, что мужчины любят глазами. Поэтому удачный визуальный образ, прежде всего. Выделяйтесь среди других женщин, не носите джинсы и футболки. Прикупите платья, симпатичные рубашечки и юбки средней длины. Волосы лучше длинные или по плечи, но не стрижка. Походка должна быть легкой и свободной, плавной, танцующей. Для этого хорошо заниматься танцами, следить за осанкой. Женская речь должна быть эмоционально позитивна. Лучше говорить нараспев, с улыбкой. Помогают уроки вокала. Также подойдет репетиция в ванной. Позаботьтесь о чистоте своей души, если есть негатив, вовремя из-

бавляйтесь, прощайте, отпускайте старые отношения. В разговоре не спешите что-то сказать, делайте паузы, опускайте глаза от смущения. Не грузите мужчин своими проблемами. Просить о чем-то можно, но не злоупотреблять оказанным доверием, он вам еще не муж. Если вы влюблены, то прекрасно работают блюда, вами приготовленные. Угощайте ими избранника, он проникнется вашим чувством.

Как-то мы собирались на природу, а я была влюблена в одного парня. Я приготовила пирожки, которыми угощала компанию. Самое интересное, что в тот вечер в меня влюбились двое: тот парень и еще один пожилой мужчина. Мне перезвонила его жена и рассказала об этом безобидном происшествии. В пирогах раскусил мое послание не только тот, кому оно предназначалось.

Мужчину покорить несложно, если быть женственной и знать себе цену. Но если у вас с этим трудности, нужна работа с самооценкой, женственностью. Бывает, что женщина умеет привлечь мужчину, но не может его удержать. Проблема другая, а источник тот же. Для этого посмотрите главу 3 «Как стать хорошей женой».

ГЛАВА 2. ДОБРАЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЙ

2.1. Рассказывать ли о прошлых отношениях мужчине?

Если мужчина интересуется прошлыми отношениями, он беспокоится, сколько у вас было мужчин до него, что не сложилось, какие мужчины вас предпочитали. Вот этого лучше не рассказывать, потому что под благовидным предлогом узнать о вас больше, он хочет вытянуть информацию – не бросили ли вас из-за чего-либо. У меня в практике было несколько случаев, когда женщина рассказывала все до подробностей, которые были важны будущему мужу и потом от этого пострадала. Мужчина, который выпытывает у вас такую информацию, скорее всего, ревнив и вы окажете ему медвежью услугу, чтобы ему в будущем было чем вас попрекать.

Как-то я отвечала на психологическом сайте девушке, которая при знакомстве просто поделилась своей неудачной историей разового секса. Но потом, когда они начали встречаться, это стало серьезной преградой для женитьбы. Мало того, что девушку мучила совесть от поступка, так и парень растоптал ее самооценку.

Поэтому не нужно посвящать даже друзей в подробно-

сти, потому что они, пока вы не вышли замуж, потенциальные женихи. А если мужчина настойчиво просит рассказать, не соглашайтесь, оставьте это за кадром. Мужчина может хотеть знать подробности, чтобы «избежать подобных ошибок в будущем». Но эта информация неизвестно еще как повлияет на его психику, насколько она потом будет ему не давать покоя, доводя до паранойи. И такие случаи есть. Зачем подвергать опасности здоровье мужчины и свои отношения?

Вы не обязаны рассказывать о себе все. Однако нужно позаботиться, чтобы это прошлое не было ужасным. Например, если вы скроете факт, что работали проституткой или были замужем – это может со временем всплыть и неизвестно как повлиять на отношения. А если это были обычные романы, ничем не примечательные, и говорить о них не стоит. Были отношения до меня? Да, были. В общем и целом, без подробностей.

2.2. Как определить, хочет ли мужчина жениться?

Часто девушки и женщины, встречаясь с мужчинами, задаются вопросом – будет ли у них совместная семья или это кратковременный роман? Также заботливые мамы ревностно следят за отношениями дочери – какие намерения у ее ухажера?

Одна моя клиентка наконец-то откровенно поговорила со своим молодым человеком на эту тему. В результате ей стало «грустно и обидно, что тратила время, верила, на-

деялась, переживала. Может, так бы оставалась в неведении, а прошла ваш тренинг, и глаза открылись!»

Симптомы диагноза «Мужчина не хочет жениться»

- Избегает разговоров о женитьбе
- Требует внимания к себе
- Ему не интересен ваш внутренний мир
- Озабочен интимной жизнью
- Не выполняет просьб
- Женщина чувствует, что ее используют

2.3. Как определить надежность мужчины?

Давайте для начала разберемся, что мы вкладываем в понятие «Надежный мужчина». Итак, надежный мужчина:

- ответственный
- обеспечивает необходимым
- защищает от невзгод
- можно положиться во всем
- можно безоговорочно довериться
- никогда не подведет
- всегда поддержит
- не откажет в помощи
- остановит, чтоб не наделала глупостей
- в нем уверена, как в самой себе
- не уйдет к другой
- не променяет на бутылку, бизнес, друзей, азартные игры.

Как видите, надежность мужчины четко определена качествами характера. Вы можете заблаговременно выяснить, насколько они присущи мужчине. Только бывает так, что спохватываемся мы поздно и получается такая картина, изложенная в письме:

«Женщина самодостаточная, уставшая от одиночества встречает мужчину, приводит его в свой дом, вводит его в круг своих знакомых, помогает с работой, любит его и думает, что он испытывает те же чувства. А он, обретая новые знакомства, уверенность, бросает ее, уходит к другой. А одиноких и успешных женщин у нас много. Он заведомо знал, что хочет преуспеть за счет этой дамы. Как распознать мужчину, с какой целью он сходится с женщиной. Ведь часто женщины от одиночества путают настоящие чувства с выгодой. А потом еще больше страдают. А со всеми быть осторожной, не доверять, так и одной прокуковать можно».

2.4. Как создавать надежность мужчины?

Создавать надежность мужчины можно одним способом – стать той, с которой рядом будет надежный мужчина. То есть мы делаем надежным мужчину своими мыслями, поступками, внутренней силой как женщины. Какой же должна быть женщина, рядом с которой мужчина становится надежным? С этим вопросом я обратилась к мужской половине человечества и несколько человек, не сговариваясь, ответили одно

и то же: «Женщина должна быть женственная». Все гениально просто:

Женственная женщина — надежный мужчина

Какая же она — женственная женщина:

- верная и физически, и морально
- душевная
- красивая
- приятная
- мягкая
- чистоплотная и хозяйственная
- нуждающаяся в поддержке
- умеющая просить
- умеющая любить
- умеющая прощать
- открытая в мыслях мужу
- умеющая вкусно готовить
- искусная любовница
- заботливая мать своим детям
- принимающая и понимающая
- целомудренная
- вдохновленная
- наполненная энергией любви
- мудрая в отношениях
- не безотказная

Разве с такой женщиной можно быть ненадежным? Если вы — такая, а мужчина ненадежный, тогда либо вы лицемер-

рите, либо с вашей самооценкой не все в порядке. Либо есть другие причины оставаться с ним, возможно созависимость. Профилактика надежности мужчины – это поддержка женственности на высшем уровне. Если женщина достойная, то ее партнеру некуда деваться. Он либо будет подтягиваться под ее высокий статус, становясь надежным, либо его место займет кто-то другой, более надежный.

2.5. Мужчина предлагает жить вместе, что делать?

Пробный брак – новое веяние моды. Смысл его в том, чтобы пожить вместе без взаимных обязательств, без цели рождения детей, чтобы решить – подходят ли партнеры друг другу или нет. Они ведут совместный быт, играют в мужа и жену. Если испытательный срок пройдет успешно, значит можно расписаться, если нет, проба заканчивается. Видела статистику, не буду настаивать на ее точности, там указано, что 90% пробных браков обречены на провал. Еще есть версия, что те, кто попробовал себя в первом пробном браке, женятся в следующем, потому что так появляется шанс не повторить прежних ошибок. Но это иллюзия, ошибки будут в любом случае.

Бывает, что живут вместе, не оговаривая, что и как. Тогда это пробный брак или гражданский, не разберешь. Как правило, пробный брак длится от нескольких месяцев до года, иначе он приобретает черты гражданского брака. Основное различие пробного брака от гражданского в том, что в по-

следнем пара считает себя семьей, берет на себя некоторые обязательства, рождает детей.

В гражданском браке есть все, что и в зарегистрированном, кроме самой регистрации. Строго говоря, сам термин «гражданский брак» означает «зарегистрированный брак». Но у нас этот термин применяется для сожителей. Поэтому не будем вводить вас в заблуждение. Гражданский брак в народе – это брак без росписи. Конечно, молодым людям так удобнее – они еще не готовы к созданию семьи, но хотят попробовать пожить взрослой жизнью. Причем такие предложения поступают чаще от сильной половины человечества. Мужчины менее всего заинтересованы брать на себя обязательства. Бывают исключения. Но это приходит либо с ранней зрелостью, либо с возрастом.

2.6. Проблемы пробного и гражданского брака

В целом пробный брак выглядит как гражданский, ведь он тоже неофициальный, в любой момент может завершить свое существование. К тому же проблемы гражданского брака имеются и в пробном. Согласна, что зарегистрированный брак – это не гарантия успеха, однако рассмотрим основные проблемы пробного брака.

Самая главная проблема таких браков – незащищенность женщины. Как бы ни были уверены «супруги», что с предохранением все в порядке, зачатие все-таки возможно. И прежде чем соглашаться на такое сожительство, важно

уяснить, что будет, «если...». И потом, где гарантии, что ваш любимый не передумает?

Вторая проблема – это относительная свобода. «Супруги» быстрее, чем обычно при малейшей ссоре, посматривают по сторонам, с кем еще можно «попробовать». В итоге такие пробы ни к чему не приведут, все чаще молодые люди живут без росписи, меняя партнеров. Нашумевший в свое время сериал «Санта Барбара» – это наши реалии сегодня. В Америке около 80% детей воспитывают чужие родители.

И если в вашей семье есть подрастающие дети, наверное, не стоит им давать подсказку, как лучше начинать отношения, чтобы не оказать медвежью услугу. Ведь даже просто рассуждая о жизни, дети чему-то учатся. Придет время, они сделают свой выбор, и он не обязательно совпадет с вашим пожеланием. Но изначально давать напутствия – это брать на себя ответственность.

Как-то я попала в семью, где родители говорили о правильности такого современного подхода, как пробный брак. В итоге, через время, когда о разговоре все забыли, я узнала, что их дочь в 14 лет убежала из дома (решила пожить с мужчиной).

Вы подумаете, что это совпадение. Но я вижу в этом закономерность. То, что думают родители, влияет на детей, их установки. То, как живут родители, – это модель, которую они вынесут из родительской семьи и привнесут в свою.

И еще один важный аспект, о котором часто умалчивают.

Гражданский, пробный брак – это формы блуда, согласно христианским ценностям и Библии, нарушение Божественной заповеди. Жаль, что молодым людям в этом плане выбирать не приходится, они в большинстве случаев даже не знают, что важно хранить целомудрие до брака. В идеале – секс после свадьбы, как и было завещано Писанием. Вообще в Библии не просто так даны заповеди. Бог честно предупреждает: будешь по ним жить, будешь счастлив. Но свободу выбора никто не отменял.

2.7. Мужчина не делает предложения, что делать?

Требуется уяснить для себя – он точно не решается сделать предложение, хотя и хочет этого? Либо он просто тянет время, не решил для себя, нужно ли ему жениться. И лучше, чем он сам, никто вам не подскажет. Если вы на пути к росписи, то почему между вами нет откровенных разговоров? Почему вы не можете его спросить напрямую и почему он затрудняется сам это предложить?

Как-то в свое время знакомый мамы спросил, как долго я встречаюсь с парнем (будущим мужем), и я ответила, что почти 3 года. Тогда он сказал: «Это ни к чему. Либо расписывайтесь, либо расходитесь, третьего не дано». Я об этом рассказала мужу, и он сделал предложение. А сейчас понимаю, как тот человек был прав. Я знаю много историй, когда женщины встречались по 3—9 лет, а потом расставались. Возможно, это было удобно мужчине, но ес-

ли это не устраивало женщину, зачем она тратила время? Возможно, есть женщины, которым было тоже удобно, но я таких не встречала. Большинство женщин говорят о разбитых надеждах.

Я понимаю, выглядит нелепо, когда на первом свидании женщина задает вопрос о женитьбе, какие у нее шансы. А ведь можно спросить по-другому. Узнайте, какие планы у мужчины, чего бы ему хотелось от жизни, отношений с женщиной. Как он видит совместную жизнь (гражданский брак, официальный), хочет ли он детей, где и с кем хочет жить (с родителями, например).

Но почему-то разговоры до этого не доходят – и получается, что мужчина ничего не обещал, не планировал, а женщина сама придумала его образ, который не соответствует действительности. Я встречала немало скользких мужчин, которые не дают прямых ответов. Они говорят: «поживем – увидим», «не знаю, как все получится», «не хочу загадывать». Может показаться, что это мудро, но для меня лично это знак того, что серьезности недостаточно. Еще одна вещь, которую многие упускают: встречи тет-а-тет. И тогда вы не можете оценить, как ведет себя человек в обществе других женщин, как он относится к родителям, детям, незнакомым людям.

Понятно, что мужчина пытается выглядеть лучше, чем он есть, истинное лицо показывает позже. Однако, если уже в начале отношений мужчина не выполняет обещания, врет по мелким поводам – это показатель не только его характе-

ра, но и того, что вряд ли он выполнит обещание жениться на вас. Допустим, вы для себя определили, что мужчина не решается, но по всем параметрам готов на вас жениться. Тогда ему можно помочь. Не нужно бояться отказа. Если откажет, значит не судьба, и вы быстрее выйдете замуж за другого.

Как-то мне рассказала клиентка, что когда она прямо спросила о женитьбе, мужчина ответил: «Вот потому что ты мне это сказала только что, я больше не хочу продолжения. Ты сама во всем виновата, я хотел бы сам решить, когда и как делать тебе предложение». Мне кажется, это отличный способ выйти из игры чистым, свалить вину на женщину. Такой ответ означает только одно – мужчина не знал, как «слинять» и теперь эта возможность осуществилась.

2.8. Что делать, мужчина передумал жениться?

1. Как-то одна клиентка рассказала, что мужчина по соседству (женатый) ухаживал, и у него были серьезные намерения. Вообще «женатый, с серьезными намерениями» – это даже звучит смешно. Но для клиентки это не показалось смешным, ведь его жена была больна. Он пообещал скорую женитьбу, но потом резко прервал отношения. И клиентка никак не могла понять, что же произошло? «Неужели он меня не любил, а просто обманывал?»

2. И еще у меня был случай в практике, когда тоже же-

натый мужчина предлагал замуж любовнице. И она повелась! Они выбирали платье. Выбирали квартиру для жизни, ресторан, где отметят событие. Но в дело вмешалась жена и забрала назад своего благоверного.

Вопрос: любил ли мужчина? Ну конечно любил – только это была влюбленность. Когда он говорил и обещал жениться – он, правда, так и чувствовал, но ошибся. В чувствах. И это его ошибка, его право ошибаться. Он сделал свой выбор. И вам нужно уважать чужой выбор. Если он больше не хочет, значит – не судьба. Это значит, что вы опять свободна. Если чувствуете, что мужчина вас сторонится, реже звонит, не зовет в гости, перестал ухаживать – это признаки скорого расставания. И нужно быть готовой к разрыву, не пытаться удержать его, он это почувствует и скорее сбежит. Наоборот, показывая свою независимость, уважение к его выбору, вы привлечете внимание и заслужите взаимное уважение.

2.9. Стоит ли возвращаться к мужчине, если он уже уходил?

Если мужчина ушел и раскаялся, попросил прощения, то можно попробовать снова. Но если он сделал вам одолжение и в отношениях вы чувствуете, что он все равно посматривает по сторонам и ищет повод опять расстаться, то лучше не удерживать его, отпустить.

Если еще до свадьбы ваш мужчина предлагает тайм-аут,

типа – «ему надо подумать», то это, скорее всего, еще один способ от вас постепенно уйти, просто при этом ослабить боль разлуки. Нужна ли вам такая «поддержка», решать вам.

Они познакомились виртуально. Влюбленность случилась буквально с первого письма. Реальная встреча подтвердила любовные надежды. Все складывалось замечательно. Но она торопила события, а ему это не нравилось. Молодой человек взял тайм-аут в отношениях на 2 недели. Якобы ему надо подумать, стоит ли их продолжать. Кроме того, он предлагал возлюбленной тоже подумать над своим поведением. Для нее это было невыносимо больно, поэтому она ему писала. Он оставлял письма без ответа. Она создала фейковую анкету и опять покорила его в переписке, он согласился на встречу. Но как только она призналась, что это она, он опять замолчал. Навсегда.

2.10. Мужчина предлагает тайм-аут

С одной стороны, тайм-аут в отношениях это не возможность принять решение на дальнейшее, а способ их закончить. Представьте, если бы мать решила сделать тайм-аут своему ребенку. Сказала ему: мы какое-то время не будем вместе, пока ты подумаешь над своим поведением, а потом, если у тебя не получится исправиться, мы больше не увидимся, то есть я не буду мамой. Вступая в отношения, каждый человек уже берет на себя ответственность. Если бы в нашем обществе интимные отношения мужчины и женщины начи-

нались только после росписи в загсе, тогда можно говорить об уместности тайм-аута. Но, к сожалению, это не всегда так. А если между партнёрами есть сексуальная жизнь, значит отношения по умолчанию серьёзные.

С другой стороны, тайм-аут позволяет не обрывать отношения, а попробовать обходиться без них. Иначе как определить, по пути тебе с этим человеком или нет, если все складывается не в самом лучшем виде? К тому же, согласно этапам развития отношений, не все фазы очень приятные, и как раз в период раздражения полезно отделиться друг от друга.

Фазы отношений: влюбленность, раздражение, принятие, уважение, любовь. Это цикл, который неизбежно проходят все пары. Но не все доходят до последней фазы, разбегаются на стадии раздражения. Потому что думают, что влюбленность это любовь, а когда приходит раздражение – думают, что любовь прошла. Но в новых отношениях цикл повторяется.

Они встречались 3 года. Он не предлагал женитьбу, девушка приняла решение расстаться, так как ей хотелось замуж. Они простились. Но, несмотря на то, что у девушки появился ухажёр, а у несостоявшегося жениха «невеста», он приходил каждый вечер под подъезд и ждал свою любимую. Хорошо, что до серьёзных отношений с другими у них не дошло. Потому что через месяц они подали заявление.

Как видите, без официального объявления тайм-аут был полезен. Поэтому однозначно утверждать, что перерыв в отношениях не несет пользы, мы не можем. Все индивидуально. Если вы согласны на тайм-аут, подумайте, по каким правилам он будет происходить. Иначе вам проще сразу расстаться, а не тянуть время и терзаться надеждами. Главное в тайм-ауте:

- для временного отстранения или ухода из дому должны быть веские и понятные партнеру причины
- перерыв не должен быть более 2 месяцев, иначе возобновить отношения сложно
- согласие партнера
- договоренность о сохранении верности

Да-да, это важно. Но многие думают, что время тайм-аута как раз нужно для того, чтобы снимать пробу с другого партнёра. Причем с этим у нас особо не церемонятся, бывает так, что встречаются одновременно с несколькими партнёрами и окончательно запутываются. О моральной стороне дела мы умалчиваем.

2.11. Мужчина предлагает остаться друзьями

При разрыве отношений принято говорить: «Давай останемся друзьями». Предполагается, что такая дружба смягчит удар для того, кто не хотел бы расставаться. Но как показывает практика, для тех, кто не хотел расставания, оставаться друзьями еще болезненнее, чем разрывать связь оконча-

тельно.

С одной стороны, теплится надежда на возврат отношений. Именно поэтому часто женщина в ответ на предложение остаться друзьями – соглашается. А с другой стороны – больно видеть и осознавать, что твой любимый человек для тебя только друг. При этом он может заводить новые знакомства, жить полноценной жизнью, в то время как ты вынуждена наблюдать за этим и плакать в подушку. Бывают случаи, когда девушка соглашается на такую дружбу, не осознавая последствий. Часто дружба после расставания мешает построению новых отношений. Потому что связь на тонком уровне продолжает сохраняться, сердце занято, хотя его давно бросили.

Бывает, что мужчина подсознательно предлагает дружбу только для того, чтобы оставить запасной аэродром, иметь возможность в любой момент вернуть отношения. Ловеласы гордятся тем, что у них «послужной список» бывших женщин. Чем он длиннее, тем выше самооценка. А вы хотите дополнить их список? Конечно, исключение составляют те мужчины, которых девушки чем-то обидели, либо просто бросили. Гордиться в таком случае нечем.

Если вам предлагают остаться друзьями, уточните у партнера – зачем это ему? Подумайте, что это даст вам? Не будет ли зависания в старых отношениях, не будут ли они вас разрушать? Не бойтесь расставания. Иногда страх заставляет оставаться друзьями. Страх, что больше никого не встре-

тишь, страх того, что «меня бросили». Если уходит – пусть уходит навсегда. Поверьте, незаменимых людей не существует. Главное, не остаться врагами, не таить обиды, не мстить и не желать плохого «другу», но и дружить вы не обязаны.

ГЛАВА 3. КАК СТАТЬ ХОРОШЕЙ ЖЕНОЙ?

3.1. Почему быть неженственной – плохо?

Жила-была девочка. И повзрослела быстро. Вышла замуж спонтанно. Со временем ей показалось, что муж не дотягивает до того уровня, который ей нужен. И она решила доказать, что может добиться всего без его участия, стать финансово независимой. А зачем рассчитывать на него? Он все равно не даст столько, сколько ее душевненьке угодно. А она сильная женщина, все сможет!

Такие жизненные установки, как:

- Я должна быть сильной
- Я сама
- Мой муж ни на что не способен
- Я все смогу
- Я не нуждаюсь в помощи

приводят к тому, что женщина, сама того не подозревая, приобретает мужские качества характера и, как следствие, – теряет женскую сущность. Но это не пугает современных барышень, потому что нас воспитали в форме «унисекс». И еще много поколений будет пожинать плоды смешения женских и мужских ролей. Опасность заключается в том, что женщина теряет женственность, перестает выполнять функ-

цию Берегини рода.

Приготавливая пищу, женщина напитывает ее любовью, вот ею она и будет кормить семью, а не просто сваренными продуктами. Мужеподобная женщина мало дает любви, потому что у нее развивается дефицит женской энергии. Может вы замечали, что самая вкусная еда получается у особенно женственной хозяйки. То же самое с атмосферой в доме. Если женщина не обладает достаточным уровнем энергии, она не может влиять на то, чтобы в доме был мир. Для этого женщина должна быть в умиротворении, и только женственность помогает ей стать спокойной. Наполненная энергией женщина умеет запросто успокоить плачущего ребенка или расстроенного мужа простым поглаживанием по голове. Благочестивая женщина помогает скорейшему выздоровлению близких, ее молитвы волшебны.

Но женская энергия прибывает только к женской природе. От мужской она уходит, наоборот, ищет внешней подпитки. Такая женщина раздражается, у нее нет умиротворенности внутри. Тогда нужно работать над снятием раздражения, избавляться от него, учиться принятию себя и окружающих. Для возрождения женственности нужно проявлять женские качества, такие как чистоплотность, доброта, отзывчивость, целомудрие, а мужские, такие как инициативность, мужество, лидерство, – выносить на второй план. Конечно, полностью избавиться от мужских качеств не получится, это и не требуется. Иначе слишком женственная женщина без-

вольна. Не может постоять за себя, ей тяжело преуспеть в работе. Все должно быть гармонично. На мой взгляд, женских качеств в женщине должно быть до 80%, а мужских около 20.

3.2. Зачем жене чистоплотность и целомудрие?

Излишне говорить, что женщина должна поддерживать тело в чистоте. Она будет выглядеть ухоженной и поэтому привлекательной даже дома, когда ее никто не видит. Но это качество касается не только внешности. Если она не следит за чистотой одежды мужа и детей, вряд ли она обладает чистоплотностью. Кроме того, верный показатель чистоплотности – это порядок в доме, который женщина всеми силами старается поддерживать. Но важно также, чтобы женщина не превращалась в надзорщика порядка и чистоты, иначе скандалов не избежать.

Что важнее: отношения с мужем или вещи?

Целомудренность похожа на чистоплотность, но чистоплотность больше касается внешних проявлений, а целомудренность – это культура и чистота ума женщины. Такая жена не только не изменит избраннику, она в мыслях не допустит измены. Для нее выбор супруга всегда будет лучшим. И если с виду это незаметно, она просто приняла решение, что так и есть. С этих пор она не будет тратить энергию на размышления о том, что могла бы более удачно выйти замуж. Кроме того, ни один мужчина не способен затмить ее мужа, будь он в сто раз сильнее, красивее или душевнее его. Про-

являя целомудрие, женщина не станет водить дружбу с другими мужчинами, которые не годятся ей в отцы или сыновья. Здесь больше речь не о возрасте как таковом, а о том, чтобы не допустить флирта и, как верного его спутника, – вождения. Целомудренная жена не будет иметь тайн от мужа, наоборот, все самое сокровенное она доверит только ему. Для нее муж – это старший в семье и с ним нужно советоваться. По этой причине женщина не должна скрывать, если кто-то из других мужчин ее преследует. И муж ее защитит. Но вряд ли у достаточно целомудренной женщины возникнут подобные казусы.

3.3. Жена-искусница – как это?

Искусница – это собирательное понятие, которое включает в себя искусность хозяйки, жены и матери. Жена, как искусная мастерица, умело делает женскую работу: шитье, приготовление пищи, уборку, стирку, глажку. Ей это не в тягость, даже приносит удовольствие и поэтому в ее руках дело спорится. Искусность в доставлении мужчине сексуального удовлетворения проявляется в ее служении в интимной жизни. Она должна знать не только лучшие способы как доставить мужу незабываемые удовольствия, но и как сделать массаж тела, чтобы успокоить и расслабить его после напряженного рабочего дня. Это не означает, что муж не должен быть мастером в постели, но речь сейчас о женах. В наше время жены часто пренебрегают тем, что является важной состав-

ляющей супружеской жизни и тем самым провоцируют конфликты и походы мужей налево.

Есть такой хитрый прием, от которого мужья млеют: массаж стоп. Попробуйте делать ему это чаще, и вы увидите, как отношения волшебным образом меняются в лучшую сторону.

Искусность жены проявляется в понимании как правильно выстраивать отношения с мужем, детьми, родителями и родственниками. В таком случае жена, проявляя терпимость, никогда не превратится в жертву. А если муж будет вести неподобающим образом, она найдет мудрый способ выхода из ситуации. Она владеет тактикой поведения в ссоре и после ссоры. Жена – это Психолог с большой буквы в семье, ведь ее внутреннее состояние отображается в отношениях. Если она подавлена, в семье конфликты.

Отношения в семье – индикатор психического состояния жены

Если отношения расклеились, значит, жена чем-то не удовлетворена. Но хорошему мужу больно видеть это, и он, заметив, непременно спросит: «Что случилось? А как ты хочешь, чтобы было?» И пойдет навстречу ее желаниям, если он в силах их исполнить. Жене-искуснице нет необходимости поднимать крики, доказывать свою правоту. Это неженские способы. Да и вообще, женщины – слабый пол, методы воздействия у них должны быть более изощренные. Таким образом, нарабатывая искусность, женщина косвенно

(на тонком плане) влияет на своего партнера, тем самым развивая его лучшие качества. Перефразируя известную фразу великого мыслителя Ф. Ницше, можно сказать: *«Ибо только настоящая женщина пробудит в мужчине – мужчину»*. Да и наоборот никто не отменял.

3.4. Ложные установки понимания счастья жены

Потакание слабостям кажется нам счастьем. И если этого нет, мы делаем вывод, что счастья нет. Вот стандартный набор установок несчастной жены:

– *Я буду счастливой только тогда, когда муж будет хорошо ко мне относиться.*

– *Я получаю наивысшее счастье в интимных отношениях, и если они не устраивают меня, виноват партнер, следовательно, нужно искать другого.*

– *Я чувствую себя счастливой от того, что не ограничиваю себя ни в чем: хочу – закурю сигаретку, выпью бокал вина (или два), съем торт на ночь.*

– *Я счастлива, когда на меня смотрят мужчины, и я им нравлюсь, поэтому я буду ходить в обтягивающих джинсах, с декольте, в короткой юбке, без шапки по морозу, чтобы быть максимально привлекательной.*

– *Я счастлива, что я самодостаточная женщина – могу зарабатывать, носить сумки, водить машину, не нужны мне подачки от мужчин.*

– *Я буду счастливой, когда мой начальник поднимет зар-*

плату и мои клиенты будут спокойнее.

Самое интересное, что те, кто по максимуму удовлетворяет свое эго, тоже несчастны и недовольны жизнью, потому что истинное счастье не в этом. А что же на самом деле счастье и как его достичь? Попробуем перефразировать установки, приведенные выше, в здоровые установки относительно понимания счастья

(см. в п. 3.5).

3.5. Истинные установки понимания счастья жены

– Я буду счастливой вне зависимости от того, кто и как ко мне относится. Только когда я буду счастливой изначально, мой муж не посмеет его омрачить.

– Интимные отношения не могут сделать меня счастливой до тех пор, пока я изначально не стану счастливой без них. Если я хочу получать удовольствие с мужем, значит, я все сделаю для того, чтобы так случилось.

– Я чувствую себя счастливой от того, что забочусь о своем здоровье, поэтому ограничиваю себя в том, чтобы не вредить себе: не курю, не выпиваю и не ем на ночь.

– Я счастлива, потому что я – Женщина. Я бережно отношусь к своей красоте и поэтому не позволю, чтобы на нее глазели и занимались в уме прелюбодеянием, отчего загрязняется моя чистота и целомудрие. Поэтому я не буду ходить в обтягивающих джинсах, с декольте, в короткой юбке, без шапки по морозу.

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.