

18+

Наталья Долбенко  
*Кто твой принц на белом коне*

Как привлекать в жизнь достойных мужчин. Пособие по цене чашки кофе



**Наталья Долбенко**  
**Кто твой принц на белом коне.**  
**Как привлекать в жизнь**  
**достойных мужчин. Пособие**  
**по цене чашки кофе**

*<https://litres.ru/44826908>  
ISBN 9785005043504*

**Аннотация**

Как привлекать в жизнь достойных мужчин и строить с ними счастливые отношения, которые длятся столько, сколько ты сама захочешь. Что есть в твоей жизни сейчас такого, что надо изменить в самой себе, чтобы получить то, что действительно хочешь, и перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств, проклятой неудачницей. Может, вы уже в отношениях, но они вас не устраивают, но об этой сказке вы мечтали с детства.

Если вы узнали себя в этом, значит, вам по адресу, эта книга написана для вас.

# Содержание

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Введение                            | 5   |
| Время раскрывать свой потенциал     | 28  |
| УРОК 1. Настоящая женщина           | 48  |
| УРОК 2. Кто твой идеальный мужчина  | 59  |
| УРОК 3. Самоценность                | 65  |
| УРОК 4. Вы и ваша пропасть          | 79  |
| УРОК 5. Как влюбить в себя мужчину? | 92  |
| УРОК 6. Азы знакомства              | 119 |
| Почему мужчинам нравятся стервы?    | 124 |
| УРОК 7. Самоценность                | 140 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 146 |

**Кто твой принц  
на белом коне  
Как привлекать в  
жизнь достойных  
мужчин. Пособие по  
цене чашки кофе**

**Наталья Долбенко**

*Иллюстратор* Галина Долбенко

*Иллюстратор* Александер Долбенко

© Наталья Долбенко, 2026

© Галина Долбенко, иллюстрации, 2026

© Александер Долбенко, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0050-4350-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Как привлекать в жизнь достойных мужчин и строить с ними счастливые отношения, которые длятся столько, сколько ты сама захочешь. Что есть в твоей жизни сейчас такого, что надо изменить в самой себе, чтобы получить то, что действительно хочешь и перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств, проклятой неудачницей. Может у вас вокруг много хороших мужчин, но вы никак не можете выбрать того единственного, с кем будете счастливы. Может вы уже в отношениях, но они вас не устраивают, но об этой сказке вы мечтали с детства, читая волшебные сказки о принцах и золушках. Может вам вообще, куда ни глянь, не попадаются даже более менее приличные, с кем можно было бы хоть раз встретиться и посидеть пообщаться в кафе.

Если вы узнали себя в этом, значит вам по адресу, эта книга написана для вас. Вся суть вашего одиночества в том, что вы не ищите. А мужчины, успешные, и подавно не ищут. Часто даже говорят: да я вообще жениться не собираюсь, мне и так хорошо. А мы по их примеру сидит у окна и ждем своего принца на белом скакуне.

Если вы еще сомневаетесь в пользе этой книги, задайте себе вопрос: когда у вас болит зуб, появилось дупло, вы лечите его сами, пломбуя дырку в зубу яичной скорлупой или идете к дантисту? Если вы все еще не смогли сами справиться-

ся с вашими проблемами в отношениях, попробуйте осмыслить свои проблемы на чужом опыте и собранных знаниях.



В 1938 году в Гарвардском университете начали психологический эксперимент исследования жизненных ценностей более 2000 мужчин из двух катгорий:

— Студенты Гарвардского университета, обеспеченные и успешные.

— Дети из бедного квартала Бостона, чьи семьи жили в съемных квартирах без водопровода. И это единственное лонгитюдное исследование, которое продолжалось 75 лет и продолжает идти дальше на оставшихся в живых 90 из них, и уже перешло на исследование жизни их детей и внуков. И все мужчины, обеспеченные или неудачники, на первое место самых главных ценностей в их жизни ставили не деньги, не карьеру, и даже не здоровье. Главным и самым ценным для всех были отношения. Кто-то из испытуемых стал строителем, кто-то инженером, адвокатом или врачом, один из них оказался даже президентом США, и у всех была одна и та же ценность — хорошие отношения. Стоит задуматься над своим одиночеством.

И на вопросы исследователей рассказать и заполнить анкету, выпускники Гарварда не задавали вопрос: а почему вас интересует моя жизнь, я ж обычный человек — они понимали свою важность. Этот вопрос задавали выходцы из бедного квартала с приземленной самооценкой.

Наталья Долбенко  
*Чертова дюжина шагов на пути  
к уверенности и успеху*



Счастливые отношения делают нас здоровее и моложе, — такой вывод сделали ученые после 75 лет этого эксперимента. Испытуемые проходили не только психологические

тесты, но и медицинские исследования, опрашивались их родственники, жены, дет, коллеги. И 3 основных вывода из счастливых отношений были сделаны:

— Нам всем позарез нужна взаимосвязь с другими людьми, мы — часть социума, и не можем жить отшельниками. Одиночество убивает. Человек спивается, кончает жизнь самоубийством, заболевает шизофренией и другими болезнями, впадает в глубокие депрессии. Оказалось, что у людей с сильной дружественной связью с семьей, друзьями, соседями, организм сильнее и выносливее, такие люди и живут дольше тех, кто лишен социальной связи, любви и поддержки. Состояние одиночества отравляет. Изолированные от других люди чувствуют себя несчастными. И у таких людей раньше и быстрее отказывают функции мозга. Настолько проблема одиночества и непонимания их отравляет, что одинокие люди уже отказываются думать об этом и мозг их отмирает. А спросите любого, и каждый пятый вам ответит, что он чувствует себя несчастным и одиноким. И таким одиноким можно быть даже в браке, в своей семье.

Поэтому пришли ко второму выводу:

— Не важно сколько у тебя друзей в списке, сколько официальных родственников, со сколькими людьми ты ежедневно общаешься, есть ли у тебя пара, а важно качество этих отношений, чтобы ты и тебя понимали, уважали, любили. Жить в постоянном состоянии борьбы и конфликта очень вредно для здоровья. И семьи с постоянными конфликтами

более вредны, чем тот же развод. А жизнь в хорошей спокойной обстановке заряжает нас позитивом и мы ощущаем защищенность. В этих исследованиях ученые выявили уровень холестерина каждого участника проекта в их 50 лет и по этим анализам уже поняли, кто более удовлетворен жизнью и в свои 80 будет более здоровым. Так и вышло через 30 лет. Хорошие отношения — это как буфер, который предохраняет от жизненных обстоятельств и от старости. Счастливые пары, кто из них дожил за 80, признавались, что даже в минуты сильных физических недугов, у них внутри оставалось состояние внутреннего счастья и спокойствия. А люди с несостоявшимися, сложными отношениями чувствовали физическую боль с удвоенным эффектом душевной боли.

— Хорошие отношения защищают не только наше тело, но и мозг. Оказывается, надежная и сильная привязанность, потому, что сильна вера, что в любую трудную минуту ты будешь не один, у тебя есть поддержка близких. И это защищает от стрессов. Такие люди дольше или до последнего сохраняют остроту ума и не теряют память. Им есть что помнить: счастливые моменты. Наш мозг так устроен: чтобы нас меньше травмировать, он стирает грани прошлого и мы много забываем, а это как упражнение для мозга к забывчивости.

При этом, хорошие отношения не означают безоблачные, идеалистичные, только с улыбками и поцелуями. Главное, чтобы партнеры знали и были уверены, что их никогда не оставят в трудную минуту, их всегда поддержат и приласка-

ют.

Если это так легко оставаться молодыми и здоровыми, почему нам трудно найти и создать хорошие отношения? Потому что мы люди и нам свойственно принимать сиюминутные поспешные решения. Хорошие отношения требуют постоянных усилий, обучения и осознания. И это работа ни одного дня, а всей жизни, без продыху. Именно это нас и пугает. Мы хотим напыжиться лишь раз и успокоиться, что все само собой налажено и мы лишь плывем по течению на надувном матрасе, поглядывая на облачка на голубом небе.

Исходя из этого 75-летнего исследования, ученые сделали вывод, что более счастливо прожили те люди, которые делали ставку не на карьере, бизнесе, известности, а на хороших отношениях. Такие люди даже из своих коллег, соседей делали дружественных партнеров, друзей, союзников. Если ты научишься гармонично жить с мужчинами, то не только с тем единственным, а со всеми, с кем сталкивает тебя жизнь, будь то продавец в магазине, дворник или банкир. Что означает вкладываться в отношения? Возможностей неограниченное количество.

Если кажется, что ваши отношения утратили лоск, потухают, найдите общие занятия, придумайте вместе общую заてю, например банальной совместной прогулкой или свиданием ночью тайком в отеле, словно вы на начале ваших свиданий, обновите отношения, встряхните их. Или позвоните, напишите родственнику или знакомому, с кем миллион лет

уже не общались, съездийте в гости к дальним родственникам или в то место, в котором всегда хотели побывать, но так и не сложилось.



Как сказал Марк Твен более ста лет назад: «Нет времени — так коротка жизнь на склоки, извинения, желчь и призывания к ответу. Есть только время, чтобы любить, да и на это, так сказать, есть лишь мгновение». Хорошая жизнь строится на хороших отношениях.

Все мужчины до единого делают что-то и добиваются че-

го-то, чтобы понравиться женщинам. Так устроен мир. И не думайте, что хороших мужиков на всех не хватит. Вам-то что до всех? Вам один нужен, но хороший. Или сравнивать себя с другой: куда мне до него, у него вон какая фигура... Думайте о себе в первую очередь, и тогда вы призовете силой мысли и уверенности именно вашего нужного вам хорошего мужчину. Знаете, у каждой женщины свой вкус и тот, который кажется для вас не подходящим, для другой будет просто идеалом, сокровищем. Так что не важно, что для всех, для вас именно всегда найдется из кого выбрать лучшего.

Чтобы обратить на себя внимание успешного мужчины, проработайте и используйте свои сильные стороны, а слабые потом сами подтянутся.

Покупая чужой опыт, вы покупаете и получаете собственную трансформацию. Это для тех, кто готов работать над собой и получать изменения. Лучшая инвестиция — инвестиция в себя, в свою самооценку, в свое развитие. Понимание своих энергий и способность ими управлять, чтобы привлекать в свою жизнь то, что хотите. Понимание партнерских отношений с твоим и не твоим мужчиной. Как найти и определить это. Моя задача дать вам ценность больше цены книги. Разбирайся в себе, раскрывай свою индивидуальность.

С мужчиной должно быть лучше, чем без него, а не так, что с ним хуже, чем без него. Эту книгу вы можете перечитывать несколько раз, потому что одна и та же информация

усваивается каждый раз по-разному. Спокойная уверенность в себе — путь к вашему успеху, вы научитесь как входить в такое состояние и оставаться в нем. Здесь мы разберем технологии, на чем базируется отношение мужчины к женщине, технология почему и как мужчины влюбляются и как делать, чтобы любовь не заканчивалась, а длилась столько времени, сколько ты сама захотела бы. Когда ты понимаешь, как влиять на сердце мужчины, ты сможешь и поддерживать отношения, а не просто влюбить в себя красивыми ножками в короткой юбке. Состояние мужчины, когда он чувствует себя именно великолепным мужчиной рядом с тобой. И тут вы найдете инструкции, которые будете применять и сделаете своими навыками.

Когда вы не уважаете мужчин, вам в научение и в наказание за это посылаются «мудаки». Примите сейчас решение научиться быть настоящей женщиной, к которой приходят только порядочные мужчины с серьезными намерениями.

Но это не дает тебе гарантию влюбить любого и отбить женатого. Любой мужик как раз вам и не нужен. Нужен единственный, нужный и любимый.

**Если ты сейчас видишь цель перестать ныть, жаловаться и обвинять других в своих неудачах, начни развиваться и вкладываться в себя. Инвестируй в свое обучение. Пришло время выйти с уровня жертвы и перестать жить методами нищebroдства. Инвестируй в себя по цене меньше чашки кофе. Появилась воз-**

**возможность выйти за рамки нищесловесных привычек и не возвращаться в прошлое. Мы не богини и не можем изменить кого-то, мы можем поменять только себя. Когда вы уже прокачиваете себя как полноценная женщина, тогда начинают приходить в вашу жизнь и полноценные мужчины, свободные и ответственные. После применения знаний из этой книги, вы будете сами себе говорить: я благодарна себе, спасибо, дорогая.**

Эта книга — не бегство от реальности через изотерику, где тебе хорошо в футляр выдумки и духовности, когда ты далека от реальной жизни. И не то, как просто поиметь кошелек успешного мужчины, выйдя замуж за богатого. Это для тех, кому нужны реальные теплые отношения без манипуляций. Системный подход к отношениям, коммуникациям и влиянию. Что и как говорить, чтобы получились счастливые отношения. Как защититься от манипуляций и как влиять самому. Надо уметь манипулировать с целью сделать себя и близких счастливыми и делать отношения счастливыми, не причиняя вреда другому.

Задай себе вопрос: сколько ты в год вложила в себя как в женщину (речь не о маникюре и прическах, а о духовном росте, обучении) и сколько вложила в себя как лидера, бизнесменши. Может ты стала руководителем отдела после повышения квалификации, но по-прежнему живешь одна в квартире.



Я иногда вижу в группах и особенно в Индии, куда все едут за духовностью, такой женский типаж — «эзотерическая женщина». Ну, или там «ведическая», «духовная»... сами подставьте нужное окончание. Зрелище то еще. Помимо наколок, паклевых волос и судорожных движений, эзотерическая женщина уверена в том, что она развивается духовно, и чешет к Богу, Абсолюту, Высшим Силам или Предназначению со скоростью поезда-экспресса «Красная Стрела». Эзотерическая женщина проводит время с другими похожими Эзотерическими женщинами. Они садятся в круг, зажигают

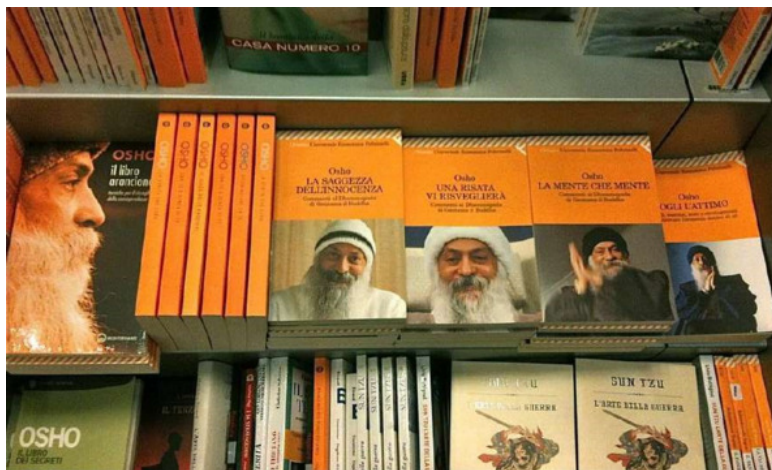
свечи и благовония, делают женские практики. И пока они вместе занимаются этим бегством от жизни — ей хорошо и спокойно поддерживать на лице гримасу одухотворенности. Часто использует слова «благодарю», «спасибо за урок», «любовь», «принятие», «прощение», «вибрации», «чакры», «веды», «духовность».

Старается улыбаться во весь рот, даже если ей хреново. Она болезненно реагирует на проявления сексуальности, на красивых сексуальных женщин, на разговоры о сексе, на матерную лексику (ведь матерных слов всего три, и все они означают либо мужские, либо женские гениталии, либо то, что эти гениталии делают друг с другом). Эзотерическая женщина много времени уделяет саморазвитию, медитациям, практикам. Но лишь на уровне кармы, прсления душ, чтобы в следующую жизнь не перетащить старые грехи. К делу подходит серьезно, что не вздумайте ее потревожить, пока она соединяется с Богом — наорет так, что мало не покажется.

Такая одухотворенная женщина часто исповедует вегетарианство, веганство или еще какой-нибудь странный способ питания, вплоть до солнцеедения. На мясоедов смотрит как на бездуховное аморальное говно. Часто одинока, потому что не все понимают ее прозрение. Если муж и есть, то он не развивается и не понимает ее, не зарабатывает денег, лежит на диване или сидит за компьютером. Либо вместе с ней лжат под пальмами и практикуют отрафирование пот-

ских и прочих мирских желаний. Если она одна, то убеждает себя, что просто пока не нашла свою «вторую половинку», не нашла «своего человека». Это продолжается уже несколько лет. Недотрах накапливается и вот-вот рванет. Тяжелая у нее, в общем, жизнь. И все приходится решать самой: искать деньги на визы, билеты и проживание сезона в ашраме или на хипповом пляже.

И так она живет в этом бегстве от жизни годами. Успокаивает себя псевдо-духовностью и медитациями. Ищет в ведах подтверждения тому, что ее трудная и бестолковая жизнь — правильный путь.



Страшнее всего, когда женщина еще молодая, красивая, и

могла бы быть счастливой — если бы просто перестала прятаться в медитациях и начала просто жить. А медитации использовать на повышени самооцнки, чтобы найти заботливого успешного мужчину, а не путать отношения с мимолетными воссоединениями, как делала моя знакомая. Потусив в ашрам Оши в Пуне, где два и не за день обучения и прбывания надо платить по 200 баксов, она научилась раскрывать свою нижнюю чакру, тренируясь на всех подряд мужчинах, которые попадались на пути. При этом она считала, что перебирая так одноразовых партнеров, она духовно растет, как учил Ошо, и скоро встретит того самого духовного, с которым воссоединится навечно.

Таким «шибко одухотворнным» надо снова хотя бы начать общаться с обычными людьми, а не с другими такими же тетками-шизотеричками. Делать что-то в реальном мире, а не погружаться в духовные глубины.

Если вы знаете одну такую, посоветуйте ей больше наслаждаться шелестом листьев, прогулкой по городу, теплом солнца на лице, красками восхода, своим телом, разумом, таантами, а не выдуманными медитативными озарениями. Ей нужно привести жизнь в порядок, избавиться от иллюзий, отказаться от своего «духовного образа» и вернуться из выдуманной реальности в обычную жизнь, видя духовность и красоту в повседневности, в чашке ароматного кофе, в домашних хлопотах, в струйках горячей воды, стекающих по спине, когда стоишь под душем. Надо перестать проводить

время с одинокими тетками, и побольше общаться с мужчинами. Знакомиться, дружить, заниматься сексом — искать отношения и строить их.

Чтобы жить в гармонии и любви, разберитесь: как отношения устроены, как работают у обычных нормальных людей. На эту тему как раз создана эта книга, в которой мы смотрим на «Умные Отношения» — это как раз то, с чего стоит начать.

Каждый день я слышу разговоры и читаю комментарии в соцсетях:

«Почему у меня не получается построить длительные отношения?»

Почему сначала было так хорошо, а потом все рухнуло в один момент?»

Дорогие мои, я искренне убеждена, что отношения — это то пространство, которое должно приносить удовлетворение, усиливать краски жизни, а не место, где люди должны что-то доказывать друг другу, убеждать и спорить. А что мы видим в большинстве случаев? Сначала все прекрасно, красиво, мужчина — твой герой, уделяет много внимания. А заканчивается все словами «Ненавижу тебя! Ты козел! Какой ужас, куда же я смотрела раньше...» И такой сценарий у большинства отношений.

Об этом и будет наша тема. Как перезагрузить непонятные отношения. И стоит ли вообще это делать именно в твоём случае.

Предположим, сейчас утро, начало твоего рабочего дня и оно может быть напряженным. Ты едешь в метро или маршрутке на работу или учебу, для начала можешь просто пролистывать вниз, пробегая глазами содержание. Если есть хотя бы 2 минуты в день, читай полностью — это полезно! И в Следующие 5—10 вечеров мы проведем вместе в рамках этой книги-инструкции. Что мы разберем на уроках, потому что считай, что ты взялась за повышение своей женской квалификации:

**Стрессы** — пробоины в корабле отношений или признак того, что ты тонешь. Ты узнаешь, что это неизбежный процесс, цель которого — совсем не воевать за звание «Кто прав», а найти источник, эдакий корень проблемы, почему мужчина сначала вызывает у тебя восторг, а потом полностью меняется в твоих глазах.

Может ли **мужчина измениться**? — очень популярный вопрос среди женщин. «Он мне раньше другим казался, а потом что с ним случилось? Я его видела совсем другим человеком, ошибалась наверно». Мы разберем, может ли слабый мужчина снова стать сильным. И реально ли вернуть чувства мужчине, который разлюбил.

**Любовные треугольники** глазами каждой из сторон. Что делать, если тебе изменяют, или наоборот ты оказалась в роли любовницы, которую каждый день осыпают обещаниями: «Вот-вот все будет хорошо, потерпи немножко, я жену не люблю и скоро разведусь, мы же даже не живем вместе».

Чем чаще всего заканчивается такая геометрия любви.

**Отношения на расстоянии:** миф или реальность? Как поступить, чтобы «сократить расстояние» и перезагрузить такие отношения, и есть ли вообще у них шанс.

Почему каждые **новые отношения даются все сложнее?** Разберем, почему женщинам сложно доверять мужчинам. Ты узнаешь, почему притягиваешь мужчин определенного типа, а не тех, которых на самом деле хочешь.

Этот факультатив полезен вне зависимости, есть у тебя сейчас отношения или ты одна. Все когда-то сталкивались или еще столкнутся с трудными ситуациями отношений с мужчинами. Для меня важно, чтобы ты раз и навсегда поняла, как расценивать сложности и правильно действовать.

Моя цель — взаимное счастье двоих людей. Чтобы мужчина видел в тебе женщину не только в первую ночь, первые 3 месяца или 3 года отношений, а столько, сколько ты сама захочешь! Помочь обрести тебе уверенность, что именно ты управляешь вашими отношениями: но не как «генерал в юбке» или диктатор, а как Умная Женщина с большой буквы.

*Поэтому, прочитав книгу, ты получишь не только теоретические знания:*

мы сделаем несколько практических упражнений, чтобы «пробить внешнюю оболочку» и диагностировать твои искренние, настоящие внутренние чувства. Отличная новость: Это помогает трансформировать жизни мужчин и женщин. И этим еще потом ты сможешь абсолютно бесплатно поде-

литься со своими подругами. Мы постараемся «обмануть» разум и нащупать тот барьер, который ты ставишь между собой и мужчинами, ту глухую стену, которая мешает мужчине сделать тебя счастливой.

**Поэтому сейчас у тебя есть 2 варианта действий:**

— Сказать, что ты и сама справишься, просто дождешься и найдешь своего принца, либо наберешься терпения и дождешься, когда твой чувак наконец-то осознает какая ты принцесса, поймет, что недооценивал тебя и станет вести себя по-другому, как ты мечтаешь. Особенно первый способ хорош, когда у тебя совсем нет времени прочитать и поработать над собой: дела, работа, хозяйство.

— Сегодня съэкономить на чашке кофе или бутылке колы и сделать себе подарок в виде этой книги, которая навсегда останется с тобой, и ты сможешь перечитывать ее сколько угодно раз и применять на практике полученные знания, а потом получать результат, восторгаться и сравнивать себя сейчаснюю с той, которой ты себя сделаешь к моменту прочтения последней страницы.

У большинства женщин есть одно общее заблуждение: «Если я докажу ему, что он не прав — он резко захочет сделать меня счастливой!». Это абсурд и жестокая реальность одновременно. Прошу, не делай так, чтобы он был не прав: это абсолютно не укрепит ваши отношения. Подробнее — ниже.



Дорогая, ты задумывалась когда-нибудь о том, почему женщины, даже самые красивые и умные, привлекают в свою жизнь недостойных мужчин — нищелюбов, тиранов, самолюбивых красавчиков, жигало и маменькиных сынков? А иногда даже умудряются выйти за такого замуж!

Такая модель отношений сформировалась задолго до первых отношений. Она появилась на основе двух факторов:

- любви, которую давала мама тебе до 7 лет;
- способность действовать, которую прививал папа после 7 лет.

Ты можешь говорить, убеждать с пеной у рта, что не похожа на родителей и живешь своим умом, но в 90% случаев (только задумайся в эту цифру — 90%) дети в итоге проживают жизненные сценарии своих же родителей. **Это происходит не сразу, поэтому ты можешь этого не замечать.**

Всё начинается с того, что **женщины строят 5 видов**

**отношений**, которые ни капли не похожи на мамины и папины:

- отношения с женатым мужчиной (казалось бы, причем тут родители);
- отношения на расстоянии (влюбленность в иллюзию);
- стабильные, но несчастливые отношения («одиночество вдвоем»);
- связь с прошлым (это когда ты мониторишь страницы бывшего в соцсетях);
- отношения с нищесбродом (красивый ухаживатель, но плохой деятель).

Так вот, Дорогая. Я и психологи по отношениям, которые подготовили для тебя все эти знания, уже выяснили, чем закончатся твои отношения и почему они в итоге приводят к «родительскому» сценарию.

Занимаясь сейчас собой по данной методике, ты не только поможешь себе заглянуть в будущее, но и расскажешь сама себе, по каким причинам ты выбираешь тип отношений.

А сейчас сделай простое действие, о котором наверняка тебя часто просят другие: улыбнись и посмотри на себя в зеркало или в селфи телефона, обрати внимание как ты хороша, когда просто улыбаешься.



А вечером, уставшая после работы, приходи домой, умой-  
ся, переоденься, сядь поудобней на диван и найди **Время**

для волшебной СМС любому знакомому мужчине. Эту смс ты найдешь чуть ниже, если наберешься терпения почитать еще. Итак, вечером мы вместе напишем всего одну смс, которую ты сможешь разослать хоть десяти разным мужчинам и посмотреть на их отклики. Она напрямую будет касаться реанимации твоих отношений, твоего восприятия реалей. Эта смс поможет мужчине взглянуть на тебя другими глазами.

# Время раскрывать свой потенциал

Готовься пройти ряд практик по работе с твоим внутренним состоянием. Ты узнаешь, к какому типу женщин относишься, как стать женщиной-удачей для мужчины и простишься с нищесбродами, после чего им будет закрыта дорога в твою жизнь.

90% женщин повторяют жизненный сценарий мамы и довольствуются малым. Но я вижу перед тобой другой путь — тебе предстоит раскрыть свой потенциал и стать женщиной на все 100%. Для меня важно, чтобы ты была счастлива, выбросила из своей жизни нищесбродов, вернула внимание мужа (если тебе это нужно), полюбила себя. Ты этого достойна. Речь пойдет о психологии взаимоотношений и о том, чего хотят мужчины.

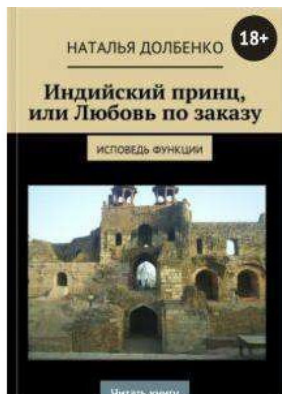
**«Умная, или Королева без трона».** Практики психологов помогут тебе найти и растормозить внутреннюю королеву (а она есть в каждой!) В отношениях важно быть настоящей, «профессиональной женщиной». И ты можешь спросить: «Говорить-то легко, но как ею стать?» И чтобы ответить на твой вопрос, мы подключим методики, умеющие пробудить внутренний потенциал человека и помочь ему переписать свою жизнь с чистого листа.

## **Женщина, которая изменила свою жизнь**

И этой женщиной будешь ты. Ты поймешь себя и свои же-

лания, от чего тебе хорошеет на душе, а что просто неприемлемо, но ты привыкла терпеть. И если в твоей жизни было много наставников, психологов, коучей, но ни с кем из них ты не продвинулась так далеко в налаживании отношений, то здесь, если будешь внимательно читать и следовать инструкциям, то скоро станешь женщиной, которая изменит сама свою жизнь.

Еще несколько лет назад у меня самой была сильно заниженная самооценка, я притягивала в свою жизнь тех, кто только доказывал мне, что я никто и не заслуживаю большего. На текущий момент я многое переосмыслила, изменила настрой, свою тактику поведения, обрела уверенность, что это стало отражаться и на других сферах. И моя книга-курс — это также и мой собственный путь Женщины, который я прошла и буду проходить, находя в себе еще больше плюсов, поможет и тебе масштабно изменить себя и обстоятельства. Даже по окончании прочтения ты во многом поблаговаришь себя за все хорошее, что ты уже



проделала на пути к истинной себе. Какой была раньше моя самооценка, можете узнать из моего романа **«Индийский принц, или Любовь по заказу»**.

Поэтому я настоятельно рекомендую не пропускать ни одной страницы, не игнорировать ни одного упражнения. Только так ты сможешь оценить ее профессионализм и получить знания, которые перевернут с ног на голову твое понимание самой себя. Посмотри на себя в зеркало — и доверься своей интуиции, которая соединила тебя с этой возможностью.

Можешь сделать своим девизом фразу: «Я в жизни сделала две важные вещи: родилась и сделала себя сама». Заряжайся позитивом. Ответы на многие свои вопросы ты найдешь здесь и получишь еще больше знаний об отношениях. Королевой быть просто! Поэтому читай и выполняй реко-

мендации, чтобы наилучшим образом реализовать свой женский потенциал. Тогда и появится достойный трон для твоей королевской персоны.

**Присоединяйся и ты узнаешь много интересного :**

— Откуда берутся любовные треугольники и что делать, если ты в него попала.

— Ева, Мария, Елена и София: кто эти женщины и почему эти архетипы живут в тебе.

— Каких качеств тебе не хватает, чтобы раскрыть 100% свой женский потенциал.

— Три типа женщин: к какому ты относишься и как это влияет на твою жизнь.

— Взгляд в будущее: 5 видов отношений и что тебя ждет на финише.

— Женщина-удача: как стать той, с которой мужчины богатеют и которую одаривают.

**Что ты еще узнаешь, прочитав книгу:**

— Женские ошибки, которые разрушают отношения, даже если при этом ты делаешь много хорошего.

— 3 типа мужчин: нормальные, нищелюбы, красавчики.

— Сценарий идеального свидания

— Как понять, с каким именно мужчиной ты будешь долгосрочно счастлива

— Где встретить достойного мужчину

— Что делать, чтобы еще до начала свидания мужчина начал вкладываться в тебя или стало понятно, что он «не тот».

Внимательно прочитав книгу и применив к себе все, что узнала, перейди на страницу книги и напиши в комментариях, что было для тебя наиболее полезным.

Все, что вы найдете в этой книге, разделит вашу жизнь на **до и после**, осознание того, как вы живете и как вы хотите жить, каких отношений вы заслуживаете. Моя цель не быть занудным наставником, а приоткрыть для вас Правду о мужчинах и мужской



природе.

Я слушала много историй от знакомых и в сетях, и должна констатировать факт: женщины, пытающиеся самостоятельно найти счастье, страдают оттого, что ищут правильные ответы на неправильные вопросы. Признайся: ты наверняка уже прочла сотни статей вроде: «ТОП-10 способов стать для него самой желанной», «Почему он завел любовницу» или «Как познакомиться с достойным мужчиной», но они поче-

му-то не помогли. А знаешь, что самое интересное? Они ни за что не сработают, потому что созданы лечить симптомы, а не болезнь. Женщина может обманывать себя, пускать пыль в глаза мужчины, он будет делать то же самое — и у них будет некая имитация отношений, которая, возможно, будет удобной, но счастья не принесет. И 90% пар именно так и живут: обманывая друг друга и пряча скелеты в шкафу.

### **С чего начнутся твои перемены, Дорогая?**

Вместе с классиками жанра психологии отношений я подготовила практический экскурс в мир психологии и взаимоотношений, где ты узнаешь о том, о чем не пишут в дамских журналах. Мы затронем тайные уголки твоей души, которые влияют на события, которые тебя окружают.

Не буду сразу открывать всех тайн и расскажу только о нескольких темах, которые мы затронем:

Почему 90% отношений рушатся по **вине родителей**: ты узнаешь, как чувства к маме и папе влияют на твое подсознание и почему необходимо избавляться от чувства жалости и обид.

Ты наконец-то поймешь, **почему мужчины врут и изменяют**. Более того: прямо здесь, я дам тебе универсальный совет, как сделать так, чтобы он уже с завтрашнего дня был с тобой полностью откровенен.

Я поделюсь с тобой **волшебной смской**, которая поможет тебе уже сейчас сделать первый практический шаг на перезагрузку отношений и получить видимый результат.

Мы поговорим о самооценке — и все твои **привычные поведенческие шаблоны** будут сломаны: ты узнаешь, что якобы самые «проверенные» методы на самом деле наименее эффективны.

От принцессы до золушки: я расскажу тебе, почему конфетно-букетный период заканчивается и где начинается **полоса конфликтов**.

Что делать, если ты попала в **любовный треугольник**? Этот пункт будет полезен как для жен, так и для любовниц.

**Отношения на расстоянии**: я расскажу, стоит ли относиться к ним серьезно и бывают ли курортные романы со счастливым концом.

Хороший папа или просто папа: что нужно делать, если **бывший муж** ведет себя далеко не по-мужски.

Признайся, а ты знала, что 99% женщин ошибаются в отношении того, **достойный перед ней мужчина или нет**? Ты будешь очень удивлена откровениями, например, о том, что мужчину нужно судить не по поступкам.

И это только часть того, что ты узнаешь на страницах **пособия для Успешной Женщины!** Присоединяйся и меняй свою жизнь.

Дорогая читательница, отношения это своего рода спорт. На старте ты обретаешь новые знания, работаешь над собой и чувствуешь прилив сил от того, что ты получаешь результаты, к которым стремилась, и начинаешь свой новый забег на длинную дистанцию.



Даже если сейчас тебе какие-то пункты неактуальны, я настоятельно рекомендую прочитать и проработать весь курс книги. Лучше иметь на вооружении часть знаний, которые могут в реальной жизни не пригодиться, чем беспомощно поднять руки, если в отношениях внезапно нагрянет кризис.

И запомни одно простое правило... **Все результаты, которые ты получаешь — создаешь ТЫ сама**. Нет целей, которые ты не смогла бы достичь, если поверишь, что ты этого достойна. И я приложу все усилия, чтобы твой путь к переменам был легким, и ты стала счастливой в рекордно короткий срок...

**Это большая ответственность для меня!** И мне нужна твоя поддержка.

Открой блокнот на новой странице и напиши по пунктам, что больше всего тебе непонятно в поведении мужчин, какой вопрос ты хотела бы решить? Потом можешь поделить-

ся этим со мной, если напишешь в комментарии. Вопросы могут быть примерно такие:

«Почему у меня не получается построить длительные отношения? Почему сначала было так хорошо, а потом все рухнуло в один момент?» Попробуй ответить сама. Пусть ответ состоит хотя бы из 5 пунктов.

Я искренне убеждена, что отношения — это то пространство, которое должно приносить удовлетворение, усиливать краски жизнь, а не место, где люди должны что-то доказывать друг другу, убеждать и спорить.

А что мы видим в большинстве реальных случаев? Сначала все прекрасно, красиво, мужчина — твой герой, уделяет много внимания. А заканчивается все словами «Ненавижу тебя! Ты козел! Какой ужас, куда же я смотрела раньше...». И такой сценарий большинства отношений.

Об этом и будет наша беседа. Как перезагрузить непонятные отношения. И стоит ли вообще это делать именно в твоём случае — ты поймешь это сама. Поэтому, сейчас у тебя есть 2 варианта:

— Если у тебя совсем нет времени — пролистай книгу вниз, пробеги глазами по понятиям и отложи на то время, когда окончательно созреешь для полного изучения.

— Если есть хотя бы 2 минуты в день, читай книгу постепенно полностью и выполняй упражнения — это полезно!

Следующие 300 с лишним страниц мы проведем вместе в рамках курса по изменению себя как женщины.

## **С чего начнем разбор?**

**Стрессы** — неизбежность в отношениях или признак «пробоины в корабле», которую можно залатать? Ты узнаешь, что это процесс познавательный, цель которого вовсе не битва за звание «Кто тут прав». Я помогу найти источник, некий корень проблемы, почему мужчина сначала вызывает у тебя восторг, а потом полностью меняется в твоих глазах.

**Может ли мужчина измениться?** Очень популярный вопрос среди женщин, ведь каждая уже при знакомстве мечтает изменить его, думая, что только она одна такая особенная и только ей с ее особой любовью под силу сотворить с мужчиной чудо. «Он мне казался одним, а потом я увидела совсем другого человека» — откуда берутся такие выводы. Мы разберем, может ли слабый мужчина снова стать сильным. И реально ли вернуть чувства мужчины, который разлюбил.

**Любовные треугольники** глазами каждой из сторон. Что делать, если тебе изменяют. Или наоборот — если ты оказалась в роли любовницы, которой каждый день сыпят обещания: «Вот-вот все будет хорошо, потерпи немножко». Чем чаще всего заканчивается такая геометрия любви.

**Отношения на расстоянии:** миф или реальность? Как поступить, чтобы «сократить расстояние» и перезагрузить такие отношения, и есть ли вообще у них шанс.

**Почему каждые новые отношения даются все сложнее?** Разберем, почему женщинам сложно доверять мужчи-

нам. Ты узнаешь, почему притягиваешь мужчин определенного типа, а не тех, которых на самом деле хочешь.



Эти знания будут полезны вне зависимости, есть у тебя сейчас отношения или ты одна. Все когда-то сталкивались или еще будут сталкиваться с трудными ситуациями отношений с мужчинами. Для меня сильно важно, чтобы ты раз и навсегда поняла, как расценивать сложности и правильно действовать.

**Моя цель — взаимное счастье двоих людей.** Чтобы мужчина видел в тебе женщину не только в первую ночь, первые 2 месяца или 3—5 лет отношений, а столько, сколько ты сама захочешь! Помочь обрести тебе уверенность, что именно ты управляешь вашими отношениями: но не как «генерал в юбке» или диктатор, а как умная Женщина с большой буквы.

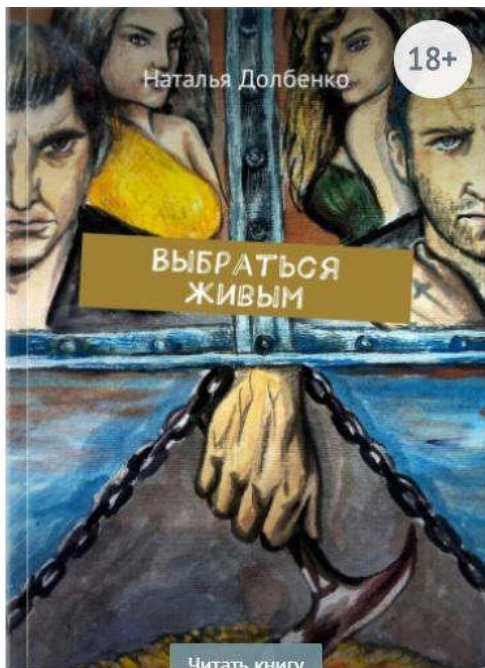
Отличная новость: уже сегодняшний день или вечер вы

проведете вместе с собой истинной. Это лучший в мире друг по отношению к вам. Уже с самого рождения она помогает трансформировать вашу жизнь, просто вы не всегда к ней прислушивались. А еще абсолютно бесплатно она делится с вами своим опытом души и вселенских знаний. Чуть позже из практик вы поймете как именно.

В книге ты получишь не только теоретические знания: мы вместе сделаем несколько **практических упражнений**, чтобы «пробить внешнюю оболочку» и диагностировать твои внутренние чувства, искренние и настоящие. Мы постараемся «обмануть» разум и нащупать тот барьер, который ты ставишь между собой и мужчинами. Пробьем ту глухую стену, которая мешает мужчине сделать тебя счастливой.

Ты научишься писать **волшебные СМС**, которые напрямую реанимируют тебя и твоих отношений. Эти смс помогут мужчине взглянуть на тебя другими глазами, а тебе — преобразить свое восприятие.

У большинства женщин есть одно общее заблуждение: «Если я докажу ему, что он не прав — он резко захочет сделать меня счастливой!». Это абсурд и жестокая реальность одновременно. Прошу, **не делай так, чтобы он был не прав**: это абсолютно не укрепит ваши отношения. Подробнее мы тоже поговорим на эту тему.



Дорогая, запомни одно правило: **не надо никому никогда ничего доказывать**. Поэтому менять кого-то бесполезно, пока человек сам не решит поменяться.

Попрошу тебя сейчас сделать два простых, но очень важных для тебя действия:

— Возьми блокнот и на чистой странице напиши: Я точно буду Настоящей Женщиной.

— И далее 10 пунктов преобразования. Их ты будешь за-

полнять уже в процессе прочтения и осознания.

Мужчины приумножают лишь твое содержимое. То, что внутри тебя, тебе же и возвращается: если ты думаешь, что все мужчины заботливые, с радостью одаривают тебя и им можно доверять, они верные и ласковые, тогда в твое пространство приходят именно такие мужчины, которые доказывают тебе то, чем ты живешь, твое мнение о них. Так и наоборот, если ты живешь мыслью о том, что все пьяницы и козлы, то такие тебе и встречаются. На чем акцентируешь внимание, то и првлекаешь. Мир же — он многогранный и показывает каждому ту грань грааля, которую каждый предпочитает.

Давай снова сейчас отвлечемся немного и проведем простую психологическую практику. Возьми листок или в том же блокноте новую страницу открой, ручку или сделай задание устно. Составь список из пяти людей, которые влияют на твою жизнь. Ничего не перепутай: самые важные — вверху списка, а менее важные — внизу.

Составила? А теперь внимание! 98% женщин несчастны в отношениях и в жизни в целом. Они испытывают хроническое чувство усталости, недовольны собой, мужчинами, детьми, правительством и т. д. А есть остальные 2% счастливых женщин. И вот в чем разница: пока 98% на первое место ставят детей, мужа, родителей, бывшего, нынешнего, — **счастливая женщина ставит на первое место СЕБЯ.** Счастливая женщина — автор своей жизни. Она лю-

бит своих близких, но понимает, что сама создает отношение к себе. Как только ты это осознаешь, начнутся изменения, после которых ты не захочешь возвращаться к прежней жизни.

**Вывод:** пора перейти в 2% счастливиц. А для ощущения счастья надо изменить свои внутренние ощущения. Никто в мире не сделает тебя счастливой, если ты сама не захочешь это начать чувствовать уже на мелочах.



Сегодня ты узнаешь и сделаешь ряд практик по работе с твоим состоянием. Ты раскроешь свой потенциал и наконец поймешь, что на самом деле чувствуешь сейчас, каких

мужчин привлекаешь и чем именно, в каких отношениях находишься и почему. Эти инструменты ты будешь использовать для прокачки себя и своей женственности, своего состояния. Ты сегодня буквально засияешь от этого! Я искренне хочу, чтобы ты каждое утро просыпалась счастливой. Уже сегодня состоится твоя встреча с внутренней тобой, которую ты по ошибке проигнорировала.

Перейди снова в свои записи и напиши вопрос, ответ на который хочешь получить в рамках этой книги. Это позволит тебе больше акцентировать внимание на твоих пробниках и так ты сможешь сделать новую информацию максимально полезной. Сегодня тебя ждет самое важное знакомство в твоей жизни — знакомство с собой, и это самое главное в программе преобразования на твоём Пути Женщины.

Ты, конечно, можешь возразить и сказать: «Да ладно, я и так уже знаю кто я. Маша Петрова, 33 года, вес 67 кг, архитектор» — но я отвечу: «Ты себя точно не знаешь».

Попробуй сейчас ответить даже на самые простые вопросы — уверена, ты сразу и не сможешь:

Когда работаешь по 12 часов в день  
и пытаешься выглядеть адекватно



Кем я себя ощущаю на людях и в одиночестве?

На что и кого я трачу драгоценную энергию и потом чувствую себя уставшей?

Каких мужчин я подсознательно привлекаю в свою жизнь

и почему?

Я знаю, чего от меня хотят другие, но хочу ли я этого сама?

Сейчас ты соответствуешь образу, который сформировали для тебя мама, папа, твои бывшие, муж, друзья и общество в целом.

А теперь тебе предстоит занятие по саморазвитию и женские практики помогут тебе найти себя под слоями стереотипов, что позволит тебе уже сразу буквально сиять изнутри. Обещаю, сегодня ты засияешь и начнешь прокачивать себя, как женщину, не теряя собственного «Я».

В нестандартном формате тебя ждут лучшие практики по работе с женскими состояниями. Они помогут тебе понять, чего ты хочешь на самом деле, что влияет на твою жизнь и каких мужчин ты подсознательно притягиваешь.

Часто говорят, что человек любит ни кого-то конкретного просто так, а именно свои ощущения рядом с тем человеком. Так вот, мужчины не исключения, они тоже любят не женщину как таковую, а то сладкое эго, которое испытывают, находясь с женщиной. Подумай, почему ты привлекла того же Сережу? Какое мужское эго ты в нем усиливаешь?

Ты вообще в общении с людьми созидашь или разрушаешь? Рядом с тобой мужчины беднеют или богатеют? Какие эмоции ты транслируешь мужчинам?

Задай себе мужской вопрос, глядя на себя как бы его глазами: что в ней такого, от чего мне будет хорошо с ней? На-

пиши хотя бы три причины.

С помощью психологических практик ты научишься входить в состояние гармонии, для поддержания которого не нужно ничьего одобрения со стороны — наличие «сильного» партнера тоже совсем необязательно. Ты научишься быть довольной даже в одиночестве. И даже будучи без пары, ты будешь излучать счастье, которое притягивает мужчин. Они будут осыпать тебя подарками и влюбляться в тебя снова и снова. Ты можешь делиться только тем, что у тебя уже есть в наличии, а не ждать подходящих условий: когда буду счастливой, тогда и других осчастливлю.

Понаблюдай за другими женщинами, поспрашивай и посмотри, в каком состоянии они находятся. Только 2% из них испытывают внутреннее счастье и понимают себя. Задумайся — только 2%! Но после последней страницы книги ты больше не будешь, как большинство. Уже во время чтения и занятий по инструкциям твое состояние изменится и ты больше не сможешь жить по-прежнему. Ты просто уже не захочешь соответствовать чужим ожиданиям и ориентироваться на чужие желания.



# HAPPY BIRTHDAY!

Ты не повторишь судьбу своей мамы, бабушки или подру-  
ги.

# УРОК 1. Настоящая женщина

Начнем с того, что всех женщин можно поделить на 2 категории. Вы уже знаете про 98 и 2%. Теперь уточним.

*2 типа женщин:*

1. **Плачут и жалуются:** мужчины перевелись, остались одни козлы, лохи, пьяницы. Если бы мужчина соответствовал моим ожиданиям, я была бы счастлива. Как же мне сделать, чтоб найти такого? Как повлиять на него?

2. Что происходит в твоей жизни, все из-за тебя самой, из-за твоего взаимодействия с окружающими. Это обидно, но если можешь повлиять на себя, изменить себя, то поменяется и твоя реальность. А это уже обнадеживает.

С этим понятно. Теперь перейдем к понятию хороших правильных отношений. Это не то, к чему мы привыкли, что видим в повседневной жизни или читаем в анекдотах. Да, там смешно. В реальности — все на грани слез и истерики.

**Что такое нормальные отношения:**

— Вы живете вместе.

— Мужчина ни от кого не скрывает ваши отношения.

— Ваши отношения не нуждаются в твоих деньгах. Мужчина обеспечивает себя и вас.

— Вы живете не в твоей квартире. Исключение, если твою квартиру он купил тебе на свои деньги.

3. Есть взаимные чувства.

Вы раньше задумывались об этом? Или вам казалось нормальным преобладание такого сценария:

**Что такое непонятные и неправильные отношения:**

— Любовные треугольники.

— Любовь на расстоянии.

— Несерьезные отношения или намерения, которые пытаешься перевести в серьезные.

— Те, в которых ты неудовлетворена.

— Бывшие, твое прошлое, за которое ты все еще цепляешься.

— «Папа», «мама,» — образ отца или матери, которые всегда между вами.

Видите разницу?

Если вы обитаете во второй категории, вам нужно срочно пересмотреть тот блок из представлений о мире мужчин, который вы вынесли из своего воспитания. Каким был и есть образ папы: какие чувства вы испытываете, представив своего папу, был он у вас ли вы его никогда не видели, знаете только по маминым словам и, может, по фотографиям. Если тюфяк, или обижал маму, пропивал деньги, съедал все самое вкусное, не брал вас гулять, то вы все эти эмоции, обиды накладываете и на мужчину, которого ищите или уже нашли по папиному образцу — не кажется ли, они чем-то похожи?

Теперь представьте себя глазами вашего папы (как он вас называл, как наказывал, как проявлял свою заботу): шлюха толстая, если будешь умной, то мужики будут тебе за секс

платить, а глупая — значит бросят у забора. Или: бездарная, тупица, лентяйка... что-то еще?

А теперь образу вашего отца вслух или мысленно, если вы не одни, проговорите следующую фразу: «Мне очень жаль, папа. Я тебя люблю.» Какое первое чувство появилось после этих слов? У тебя к отцу и у образа отца к тебе? Горечь, разочарования, слезы? Это нормально. Ты сейчас ломаешь баррикады, настроенные тобой же, чтобы защититься от нападков и критики отца.



За биологическим отцом стоят перед тобой все мужчины мира и твои чувства к ним. Теперь подумайте, какие негативные чувства вы транслируете в мир мужчин?

**Представьте себя одну перед миром, толпой муж-**

**чин.** Что вы почувствовали? Страх, неловкость, стыд, зажим, желание сбежать, наорать на них, избить и загородить-ся от них? И задайте себе и им вопрос, представив мужчин: какие мои негативные мысли и действия я показываю вам, какие действия мне надо сделать по отношению к вам, чтобы это изменить. Подскажите мне, как это сделать. Спросите у этих воображаемых мужчин: что мне сделать, чтобы это изменить? Какие действия я должна сделать?

Последуют откуда-то из головы ответы — первые мысли. Они и будут верными.

— Доступность видна в тебе, развязность, агрессия, попытка сражаться и сопротивляться, враждебность и апатию видно.

Какие-то советы:

— Будь смелее, добрее, менее скованной, расслабься. Зажги огонь в душе, флиртуй, не бойся любви и привязанности. Смейся, забудь о нас, словно мы не мужчины.

— Будь сама собой, улыбайся, наслаждайся жизнью и общением с нами, разговаривай больше, шути.

В процессе внутреннего диалога у вас могут появиться слезы, грусть, обида — все это от душевной боли. Она как нарыв, начал выдавливаться.

Теперь поблагодарите папу и мужчин, сказав: спасибо, я сделаю все, чтобы войти с вами в мир.

Теперь тоже самое проделайте **с образом вашей биологической матери**. Следите за чувствами, возникшими от

того, что перед вашим взором ваша мама.

— Страх, скрытый гнев, угроза, боюсь бросит и накажет, останусь одна. Мужчин нет, отца нет — поддержки от них нет, только мама, но она тиран и за поддержку требует одиноства, отрешения от мужчин: либо я, либо они, выбирай. Я боюсь ее потерять.

Может будет что-то еще. Позвольте мыслям идти и показывать вам вашу скрытую проблему.

Какая теперь ее реакция на вас? — Я люблю тебя, дочь, но ты страшная, как и я, потому что (толстые, белобрысые, бровястые, худые и т. д. красивыми не бывают) и никто тебя такой не полюбит, живи одна и тогда не будешь никем унижена. Ты не создана для семьи, для мужчин.

Красавицы только от дьявола, от бога мы все страшны и некрасивы.

Везет только шлюхам, стервам, ведьмам... Мне жаль тебя. Ты несчастна.

И ты моя дочь, к сожалению. Я страдаю, что родила тебя. У тебя добавиться еще куча подробностей.

Теперь образу мамы скажите: «Я очень скучаю по тебе, мама. Мне тоже тебя не хватает. Я очень тебя люблю. Мне очень жаль.»

Посмотрите теперь, как сразу изменились ваши переживания после этих слов.

Мама плачет и прижимает к себе, просит прощение и чувствует, что ты красивая и счастливая, будучи такой, как есть.

Спросите у нее, что она думает про мужчин?

— Они подлецы, скоты, неблагодарные твари, эгоисты.

Все гуляют и не заботятся о семье, деньги пропивают.

А что ты, мама, чувствуешь по отношению к мужчинам?

— Ненавижу их, презираю, люблю, хочу нравиться, но боюсь греха и осуждения других женщин, боюсь позора, чтоб не сказали и не подумали, что я гулящая какая.

**Если у вас конфликт с мамой** — это и есть трансляция вашего восприятия мира, отношения к нему, способа его любить. Вы сопротивляетесь и боитесь одновременно, любите и ненавидите, идете навстречу и отталкиваете сразу же все, что приближается.

**Если у вас конфликт с папой** — это ваш способ взаимодействовать с мужчинами.

Теперь поблагодарите маму за то, что она сказала вам всю правду о вас и мужчинах. **Мама — проводник любви.** Она учит ребенка любого пола любить себя и мир. Через любовь к себе вы, соответственно, любите и мир. Если у вас претензии к себе, то и к миру будут большие претензии, значит мама вас не научила правильно с достоинством к себе относиться.

**Папа учит действовать.** Он показывает, что мужчина — опора, защитник. и, если он вам такое не показал, вы и к миру относитесь с недоверием. Папа+мама=80% база, 20% — наработки со временем. Поэтому нет базы защищенности, если вы все еще пребываете во внутреннем конфликте

с родителями.

Мы, настоящие, проявляемся в стрессовой ситуации. Женщина рождена быть под защитой мужчины и давать ему силы вдохновения.

Почему мужчины врут? Мужчина приумножает то, что у тебя. Он просто показывает то, что есть внутри тебя. Как зеркало. Если тебя постоянно обманывают, задумайся, что от себя самой скрываешь ты и не хочешь показывать другим.

А если ты встречаешь пустых мужчин, на которых нельзя положиться, что сидит в тебе от этого? На что на тебя нельзя положиться, в чем ты себе не доверяешь?

Мужчины-нищоброды в твоём окружении, это не те, кто не умеет зарабатывать. Это те, у которых внутри претензии, обиды и потому они ничего не делают, чтобы в чём-то преуспеть. Слабое содержание. Не хватает сил и веры, чтобы действовать. Тоже самое и внутри тебя, не находишь?



Мужчина врет, отнекивается, отмалчивается — это тоже обида, злость. Чувство неловкости, когда не можешь делиться с другими.

Вспомни себя: когда ты чем-то недовольна, ты начинаешь обижаться, чтобы получить желаемое. Это тоже манипуляция. И пока мужчина влюблен, он «искупляет свою вину», поощряя твои капризы. Но со временем ему становится по фигу — он просто устал от однообразного сценария. Если постоянно манипулировать, то и притягиваешь такого же манипулятора. Доходит до встрясок, разборок, войн. Поэтому

врут, чтобы избежать войны. Поощряете ли вы правду от мужчин о вас или вы избегаете ее через обиды? Поэтому мужчина ищет «союзника» на стороне, в любовницах, которые первое время будут одаривать его лаской, без капризов и претензий.

Чувствую, как эта правда кольнула вас по самолюбию. Вы даже можете воскликнуть: Не правда, чушь, это не про меня! — Правильно, не про тебя.

Ты настоящая совсем другая, и эту другую мы вместе вытаскиваем наружу.

Хватит ей уже притворяться спящей красавицей. Принцу мы сами откроем красную дорожку, освободив ее от колючих терний.

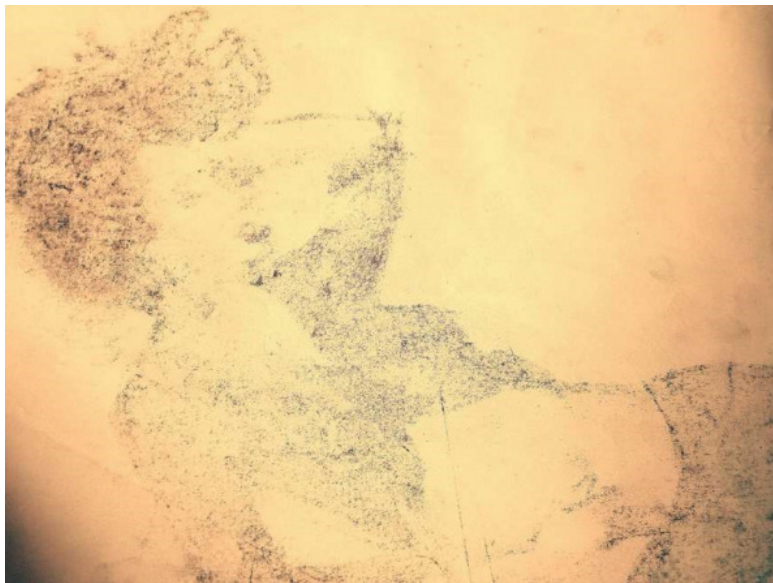
Для этого просто проговорите себе вслух фразу: «Я — смиренная женщина» — возникает согласие или сопротивление, отвращение к этой фразе, бунт?: фу, чего это я должна смириться, я не раба ничья. Никому не хочу подчиняться, сама хочу всем управлять, своей жизнью, своими делами, чувствами, людьми. — И вы как бабка в «Золотой рыбке» останетесь снова у разбитого корыта.

Может возникнуть иронический смех: я?! А зачем? Реакция у всех разная. Но прийти мы должны к одному понятию.

**Смиренная** — это не рабство, это «с миром в сердце». Если возникает негатив, значит вы в позиции воина, защищаетесь от внешнего мира. Смиренная — это не значит покоренная и униженная лохушка-неудачница. Мир в душе и

вы живете в мире и согласии с окружающим миром — вот концепт данного понятия. Теперь смирились? Полегчало?

И вот от этого настроя вы либо ждете, что мужчина завоеватель, а вы добыча и должны сопротивляться ему. Либо вы смиренна и кричите: иди сюда, со мной тоже получишь мир, со мной хорошо, со мной все расцветает и благоухает!

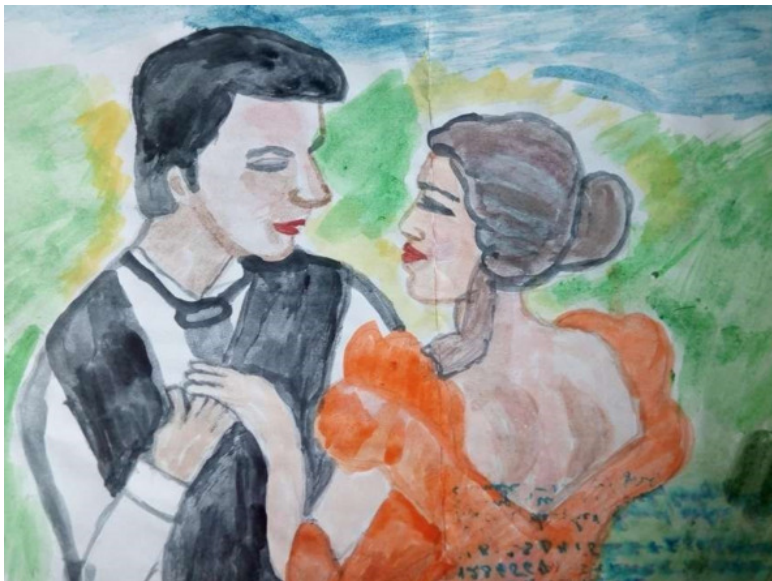


И сейчас что-то внутри вас начинает бурчать, урчать, мурлыкать, побежали муражки, закололо под ложечкой, участилось сердцебиение это просыпается спавший вулкан, мощ-

ная женская энергия, энергия самой природы, которой наделила каждую из нас Вселенная. Мы — как маленькая галактика, можем все и ничего — зависит от нас. Цель профессиональной правильной женщины — это не цель найти мужчину и не остаться одной, или исправить его. Твоя цель — выйти самой на высший уровень, тогда и мужчины будут твоего уровня. Можешь ли ты себя назвать довольной, или всегда критикуешь себя? Понимаешь ли психологию нормальных отношений — это взаимность. Вы должны поменять свою психологию, чтобы уметь взаимодействовать с мужчинами высшего уровня развития. Вы можете быть классной, но ничего не делать при этом, и остаться с носом, потому что никто, даже ты сама не узнаешь об этом, насколько ты хороша.

## УРОК 2. Кто твой идеальный мужчина

У каждой он свой и внешне, и по внутренним качествам (тихий или веселый, много молчит или общительный). Но база всегда одна: он должен быть надежным и с ним мы должны хотеть быть слабыми.



Давайте сейчас разберемся, какой же именно нужен вам. Для этого каждая спросит саму себя внутреннюю, увидит свой собственный образ подходящего мужчины.

### **Техника идеального мужчины.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте образ мужчины — совершенства, образ героя, образ собирательный, лучший мужчина. Может вы представите какого-то реального мужчину, который кажется вам совершенством. **Отследите, что вы чувствуете рядом с ним, как вы себя с ним представляете.**

— Чувство уязвимости, несовершенства, недостойна, недостаточно молода, стройна, красива, не роскошна. Ему будет неловко со мной в высшем свете. Со мной встречаться можно только в тайне, чтоб никто не знал. Низкая самооценка.

Если вам уже с ним комфортно и вы ощущаете свою полноценность, радость, — поздравляю: вы уже хорошо поработали над собой, если считаете себя достойной совершенного успешного мужчины.

А теперь спросите у этого идеального мужчины, **что он думает о вас такой, как вы есть. Что чувствует рядом с вами.**

— Ты красива, свежа, молода. Активна и очень сексуальна. Но я боюсь тебя, твоей внутренней энергии, твоей мощной сексуальности. Ты подавляешь меня своей красотой и проницательностью. Я боюсь, что от тебя ничего не скроешь и ты

знаешь меня больше, чем я сам. Мне неловко с тобой, хотя очень тянет к тебе.

Ваш воображаемый мужчина скажет еще много чего — каждой что-то особенное.

Теперь спроси его: **скажи мне, какое чувство, что именно мне мешает быть в союзе с таким идеальным мужчиной, как ты?**

— Сама себя ставишь ниже и бежишь от меня. А могла бы заговорить, улыбнуться, кивнуть мне, посмотреть с восторгом, подмигнуть. Играй со мной, пошути со мной, попробуй довериться мне. Поверь в любовь.

Следующий вопрос: **Какое мое чувство блокирует мое единение с тобой?**

— Ответственность, агрессия, ты отпугиваешь мужчин своей силой, свойственной мужчинам. Дай нам инициативу проявить себя.

И, наконец: **Как мне быть в равенстве с тобой?**

— Будь собой и не трусь. Ты уже равна мне своей красотой и умом, проницательностью — я хочу быть с тобой, твоя внутренняя сила меня будоражит, вдохновляет, я восторгаюсь тобой.

Ваш образ мужчины, что живет в вашей голове, в вашей душе, расскажет вам именно то, чего не хватает вам до победы. Вы можете обидеться, что он сказал что-то вам неприятное, что вы даже от себя скрывали. Может даже быть, что вы не стали, не смогли с ним общаться и он исчез или вы

напугались и прекратили внутренний диалог. Это показывает вашу неготовность к нормальным отношениям. В таком случае задайте себе вопрос: почему образ мужчины ушел, почему я ушла? И первое, что придет в голову — правильный ответ. Записывайте все ответы, ведите блокнот своего развития. Через пару недель прочитаете и не поверите, насколько вы изменились. Особенно, когда снова проделаете это упражнение — другие ощущения, другие ответы.

На днях мне в соцсети написал один молодой человек: Наташа, я потерял твой номер телефона, дай, пожалуйста, опять. — Я ответила, что не помню его, но я вспомнила: год назад или побольше мы пару дней переписывались, но встретиться не получилось. Обычно я злюсь на людей, которые вспоминают меня через столетия — скучно что ли стало? и не даю второго шанса. Но тут я решила сменить тактику и прикинуться забывчивой и попробовать заново. Мне стало интересно узнать причину, по которой он исчез тогда и снова появился. Мы начали писать, чуть позже я дала номер и мы продолжили переписку в вотцапе. Он обмолвился сам, что хочет отношений, но **я их ненавижу**, поэтому он тогда исчез, но я ему нравлюсь, и он попытался снова со мной связаться.

Я была просто в шоке: я точно помню, что никогда не говорила, что ненавижу серьезные отношения. Мне казалось я всегда искала принца на белом коне, но, оказывается, я своими словами, своей манерой показала ему обратное, что он

истолковал это как ненависть, агрессию, бронь. Тогда он не стал атаковать неприступную крепость и просто ретировался. Но спасибо ему огромное, что снова набрался храбрости и высказал, что думал.

Мы продолжили переписываться — это заняло весь вечер. Я заканчивала предложения разными эмоциональными смайликами, чтобы частично передать ему свои эмоции. На середине темы о хобби и пристрастиях в еде он вдруг прервался и написал:

«Наташа, тебе нужен тот, кто тебя поймет, позаботиться о тебе и всегда поддержит.»

В конце беседы, перед тем как уснуть и пожелать доброй ночи друг другу, он снова написал:

«Не знаю почему, но когда я с тобой общаюсь, я чувствую, что отдыхаю, ты цепляешь мою душу.» — Это было как наилучший комплимент моей женственности. И если он не знал почему это происходит с ним, то я прекрасно понимала причину: ты сама создаешь внутри себя гармонию, которой можешь делиться с окружающими. Если ее в тебе нет — что ты можешь передать другим? Только негатив, который они поймут без слов, как он год назад.

**Запомните одну вещь: Мужчина — это инструмент для роста, а не ваша скорая помощь.**

Побагодарите мужчину мечты за советы. И вообще учитесь всегда всех благодарить с легкой улыбкой. Эта привычка сделает вас настолько привлекательной, что успешные муж-

чины сами начнут вас находить.

## УРОК 3. Самоценность

Самоценность сродни самооценки. Мы так привыкли к этому слову в обиходе, что даже не задумываемся о его собственном значении.

Попробуйте сейчас себе сами ответить на этот вопрос: что такое самооценка? И делайте это так, словно вас спрашивает иностранец или ребенок, который это слово слышит впервые.

Ну что, заштопорилось? Вот-вот, не все так и просто оказалось.

Попробуйте теперь сделать одно задание. Кому-то оно покажется банальным, простеньким, а кому-то просто непостижимым, непосильным. В любом случае попытайтесь, но уже осознано, проделать его. Если вы живете в глухой деревне, тогда хотя бы представьте. Это-то каждый может: фильмы и сериалы смотрим, реалии больших городов нам известны.

Итак, задание следующее. В будни, в обеденное время идите на бизнес ланч в ресторан, где обедают крутые мужчины-бизнесмены. Определить такое место легко по парковке дорогих машин. И там нет жалких лиц, страданий, там вообще мало женщин. Там полно успешных мужчин. Сходи туда как женщина, а не как покушать нейтральное лицо, и ощути, что ты чувствуешь там среди этих мужчин. Это как экскурсия в ресторан очень высокого уровня.

Как вам там, комфортно ли? Или просто представить себя в таком месте колени уже не дрожат? Заходите и почувствуйте себя: паралич или королева? Как мужчины реагируют на тебя, как смотрят. Не стесняйся им смотреть прямо в глаза, но не так дерзко и вызывающе, словно воин на поле битвы, а как уверенная женщина, которая ищет мужчину с улыбкой на лице.

Насколько ли достойно ты себя там чувствуешь?



Также можно позавтракать в хорошем отеле. Много бизнесменов останавливаются в респектабельных гостиницах. И они ходят на завтрак в ресторан при отеле.

Понимаешь сейчас на каком ты уровне находишься: можешь привлечь к себе успешного мужчину, ты ему ровня по ощущению уверенности?

Помню, лет 10 назад популярного ведущего ток-шоу Малахова спросили с укором: значит, если девушка деревенская, не твоего уровня, ты на нее даже не помотришь, не говоря уж про то, что не женишься? На что он, будучи из категории уже успешных мужчин, ответил. Многим, думаю, не понравился его приземленный и чуть жесткий ответ, но именно это и показывает истинную реальность:

— По роду своей деятельности я общаюсь с людьми другого уровня и мне просто будет трудно пересечься с такой девушкой, но не в этом суть. Она может даже работать уборщицей, но если она уверена в себе и ведет себя как королева, то я на такой женюсь.

О чем это говорит? Деловым мужчинам не нужна миллионерша, аллигарша, успешная карьеристка. Деньги он сам умеет зарабатывать и готов ими поделиться со своей суженой. Ему нужна уверенная женщина его уровня, та, что себя ценит, будь она хоть поломойкой, хоть царевной. Смотрите: получается, в независимости от социального и материального положения, у каждой есть шанс стать достойной такого мужчины. Делаем вывод.

**Самооценка** — это замер того, на что я в своей жизни соглашаюсь. Если ты соглашаешься на отношения с мужчиной, который не очень тебе нравится, не уважает тебя, не заботиться, значит так ты себя и оцениваешь. То, чему ты соответствуешь — ты и получаешь.

Обернись, оглянись по сторонам. Что у тебя есть, что ты сейчас имеешь? Ты на этот уровень себя оценила?

Я живу в Индии, потому что тут круглый год лето, как я и мечтала с детства. Но проблема в том, что миграционщики постоянно не хотят пускать в аэропорту, допрашивая, какого лешего ты сюда повадилась, неужто незаконным чем занимаешься? И каждый раз приходится доказывать, что ты просто любишь Индию, а не шпионишь для Пакистана или Китая.



Вид на жительство тут можно получить только будучи замужем за местным. Но я никак не могла определиться с этим

местным — достойных совсем не попадалось на пути. А, глядя на соотечественниц, которые выходили за престарелых вдовцов или несимпатичных мужчин при деньгах, мне их путь повторять совсем не хотелось.

И вот как-то женщина из Москвы приехала посмотреть Мумбай на один день. Я показывала ей местные достопримечательности и мы беседовали о разных менталитетах, можно ли русской душе ужиться с индийским умом. Пришли к выводу, что надо подстраиваться, а принцев уже нигде в мире не осталось. И она дала прагматичный совет: да найди себе абы кого, потерпи его пару лет, получишь это пресловутое второе гражданство, тогда сможешь купить на свое имя квартиру и выкинешь тогда его на все четыре стороны.

В принципе идея была не плохая, если уж выбрал для себя землю обитованную. И я начала присматриваться среди поклонников, ища более приемлемый вариант.

Остановила свой взгляд на одном: высокооплачиваемая работа, плюс дополнительный бизнес по организации свадеб и вечеринок — а надо сказать, что в Индии люди если устраивают свадьбы, то так, чтобы пыль в глаза всем напустить своей роскошью и помпезностью, даже если средств не достаточно, набирают кредитов, которые потом молодожены еще годами выплачивают. Своя квартира, машина, живет с маменькой.

Достаток есть, расходы минимальные.

Мы познакомились на сайте знакомств Баду, пообедали в

суши ресторане, покатались по городу, посидели на набережной моря. Вроде не плохой человек, вежливый, но вот душа к нему совсем не лежит, симпатичным даже не назовешь его. Пусть уж другой достанется, кто его оценит. Решила так и отказывалась встречаться снова, ища отговорки. Он постоянно звонил, написывал, что влюбился без памяти, хочет жениться, потому что со мной ему было так хорошо, как ни с кем и никогда.

И вот, подумав, решила согласиться на его предложение, скрипя сердце, ради прописки. Он так обрадовался, что сказал, будто ему сон приснился, что у нас сын родился. Я лишь хмыкнула.

Но страшный червь сомнения не давал спокойно уснуть: я разве этого хочу, об этом мечтала? Стерпится — слюбится совсем не про меня.

И вот тогда-то я осознала понятие самооценки. Если выберу его, как я буду с ним жить? — Это уровень того, на что я согласна? Подруга сказала: ну если будет обеспечивать, тогда и ладно. И второе, что я сделала, чтобы был повод его отшить либо действительно проверить на вшивость, попросила помочь материально. Мне как раз нужны были деньги на самолет — билеты Аэрофлота пока со скидкой стоили лишь по 13000, но у меня средств не хватало на счету, я ждала оплаты за работу. Так ему и объяснила ситуацию, что позже билеты подорожают и мне придется за них отдать куда больше.

Ответ его меня просто обрадовал: Ты знаешь, я тут собрал-

ся слетать в Сингапур и на Бали, мне самому деньги нужны. Но я все равно тебя люблю. Вот когда ты станешь мой женой... — Спасибо, не стану.

Я рассудила, что нет смысла терпеть нелюбимого мужчину, который даже не позаботится о тебе. И, живя с ним, мне все равно придется все продолжать решать самой. Тогда зачем мне он? Мужчина — это поддержка, опора для женщины, а не наоборот. Женщина поддерживает морально, эмоционально, мужчина — деньгами. Такова реальность.

Надеюсь, я доходчиво разъяснила понятие самооценки. И тем более это не вопрос «а кому я нужна такая, с ребенком, толстая, дохлая, в возрасте... и проч.» — такая позиция — лишь жертвенное согласие на мужчину, который на нее согласен, а не стремление к идеальному мужчине и нормальным отношениям. Поэтом самооценка — это значит: так, а кого я хочу? Нищebroды мне не нужны.

Жертвы ходят к гадалкам, чтоб вернуть мужа, любовника, жалуются на жизнь. А авторы жизни сами решают с кем, где и когда жить.

Давайте протестируйте себя на то, какая у вас самооценка: спросите себя «а за что меня действительно можно любить?» — и слушайте отклик в душе.

Принятие себя. — «Да, меня можно любить, потому что я разная, уникальная, неповторимая, замечательная». Это и есть состояние целостности.

И сейчас сделаем еще одно упражнение на повышение

собственной ценности. Оно может показаться вам абсурдным, но...



**Волшбная смс** (с кем вы уже в отношениях, бывшему, поклонникам): «Имя, привет, прости меня за...

(сформулируйте то, за что могли бы извиниться: что спорила с тобой, умничала, критиковала, доказывала и учила жить). Ты был прав. Ты умный мужчина. И смайлик поставить.»

И если ты пишешь эту смс мужчине, на самом деле ты пишешь ее для себя. Просить у мужчины надо просить с позиции равного, это не просить, это озвучивать свои желания.

И сейчас ты учишься просить прощение, чтобы уметь прощать себя саму за все ошибки.

Как волшебное это работает вы увидите сами по реакции человека, которому отправили, по своим внутренним ощущениям, по поступкам людей.

Когда у кого-то искренне просишь прощение и признаешь свою оплошность, человек на глазах смягчается и раздражительность, обида словно соскальзывают с лица.

Я преподаю русский для индийцев и на некоторых студентов начинала раздражаться, что не хотят понять, применить элементарную логику, не находят даже 5 минут в день на домашнее задание, словно кто-то их заставляет учить русский, а не они сами пришли по собственному желанию.

И вот на одного такого парня я пару раз повышала голос, а потом мне стало как-то совестно и в конце урока я попросила прощения, что бываю зря вспыльчивой. Он чуть не прослезился. И подарил мне книгу одного духовного лидера, ко-

торый учит как развивать свои человеческие способности.



Затем этот парень уехал на пару месяцев в Малазию изучать филиппинское хиллерство, а когда вернулся, влетел в класс с цветущим видом и сразу выпалил: как я скучал по тебе! После урока пригласил меня на обед в ресторан — пар-

ню 23 года.

## УРОК 4. Вы и ваша пропасть

Как бы нормально или хорошо мы не жили, всегда стремимся или хотим лучше. Единственно, мы не всегда сами понимаем, что нам недостает, что мешает приблизиться к мечте, а потом меняем мечту и снова рвемся к другим целям.

Сейчас мы затронули тему отношений: хотим их, нормальных, или пытаемся наладить уже сложившиеся. И поэтому сейчас рассмотрим тот разрыв, который нам препятствует.

**Пропасть между вами в настоящем и вашими мечтами:**

— Страх. Вы боитесь мужчинам даже в глаза смотреть, боитесь возможных измен, разрыва, разочарования — как умная Эльза наперед планируя все невзгоды.

— Мы успешны по мере своих страхов.

— Родительские сценарии.

— Недоверие = безответственность.

— Жалость к себе и к мужчинам.

— непонимание психологии мужчин и принципов счастливых отношений.

— Отсутствие самооценки.

— Обиды.

— Претензии.

— Презрение и неуважение.

— Чувство вины по отношению к себе.

Теперь представь себя такую, у которой все в жизни получилось. Полностью реализованная, с раскрытым потенциалом. К тебе как магниту тянуться все успешные люди. Ощути и опиши что чувствуешь, когда видишь себя такую.

Это вы и есть, только вам надо проявиться, дойти до этого. Это ваш потенциал. Все, что вы можете себе представить о себе, вы это можете в реальности.

И спросите у нее той: **а что ты чувствуешь ко мне, ведя меня такую как я сегодня?**

— Я горжусь тобой, ты не сломилась и сделала меня такой успешной и сильной. Я развилась благодаря тому, что ты никогда не унывала, не сдавалась и шла вперед. Это меня сильно вдохновляло и я становилась увереннее с каждого подъема после падений. Спасибо тебе.

И второй вопрос ей: **какие мо чувства мешают мне сейчас объединиться с тобой идеалом?**

— Я не пойму, о чем ты говоришь. Ты идешь правильным путем и мы уже близки.

Третий вопрос своему потенциалу: **скажи, что мне нужно скорректировать в своей внешности, в своем окружении, в своих поступках, отношении к миру и даже к богу. Что мне изменить, чтобы проявить все то, что есть внутри меня?**

— Сильная сторона: выносливость, терпение. Иди и не оглядываясь на прошлое. Учись и зарабатывай. Живи и ра-

дуйся моментам. Настройся на успех во всем и не подбирай крохи, не соглашайся на жалкие объедки. Что не нравится — отвергай сразу. Без обид и жалости к себе.

То, что вы видите перед собой, это вы и есть в своем величии. То, что вы слышите, какие ответы приходят вам на ум, то и запишите — потом перечитаете внимательно, и так лучше додумаете что есть и чего нет.

Поблагодарите свой потенциал, улыбнитесь себе в зеркало и скажите, подмигивая: ты, жадина, отдай талант, который заложен в тебе, прояви его уже. Он нужен миру. Я сделаю все возможное, чтобы ты, дальняя моя, появилась в этом мире так быстро, насколько возможно.

Может случиться, что после этого упражнения у вас начнется кризис, вы впадете в ступор, что все до этого момента делали не так, но уже привыкли, это вросло в вас и надо искоренять с болью.

А может ваши дни уже проходят в сплошном повторяющемся кризисе, из которого не видно просвета.

Подумайте, а так ли плох кризис, как его малюют?

**Кризис** — это когда жизнь развивается быстрее тебя. Каждый кризис толкает тебя на высшую ступень. Инвестируй в себя и тогда мужчины тоже будут инвестировать в тебя. Во время кризиса нужно оставаться на плаву, быть смелой и решиться что-то изменить.

**Смелость** — попытка проявить себя. Если ты хочешь изменений в жизни — начни инвестировать в себя, в свое раз-

витие. Когда ты осмеливаешься на новые непривычные поступки, твоя жизнь начинает ворошиться, двигаться. И ты чувствуешь, что живешь, эволюционируешь.

**Действия** — показатель развития. Движение — жизнь.

И тогда ты начинаешь понимать, каких мужчин можно подпускать близко, а каких держать далеко от себя. Ну а чтобы не оставалось вопросов и сомнений в этом, смотрим дальше.

**Каких мужчин лучше избегать? Типы мужчин, с которыми лучше не начинать отношения:**



— **Маменькины сынки**, которые за каждым вопросом лезут к мамам за советом. Он не будет любить вас как ма-

мочку. Мама везде. Если претензии или ненависть к маме — это тоже минус. Маменькиных сыночков любят девушки, которым нужны управляемые мужчины, подкаблучники. Но слышащий и послушный мужчина — вещи разные.

Встречалась я с одним таким. Он во время свиданий даже слал маме смски и ждал ответа, который всегда приходил незамедлительно.

Как-то у меня порвались брюки по швам, сразу была отправлена смс: мама, проблема, что делать. Минуты через две ответ: сынок, если брюки у Наташи порвались, пока вы были вместе, значит ты ответственный, иди и купи ей новые.

Думаю, эта смешная история наглядно убедила вас в том, что с такими мужчинами шей не сваришь.

— **Мужчина, который продолжает общение с бывшей**, особенно если их не связывают дети. Такие мужчины сравнивают жену, нынешнюю партнершу с бывшей. Но не ревнуйте к детям. Это только показывает ответственность перед ребенком.

— **Мужчина-лапшичник**, который обещает семью, детей, золотые горы, сказочник. Это либо больные на голову, либо хотят тебя быстрее раскрутить на близость. «Я тебе все даю, значит ты должна быть послушной и податливой». Часто такие мужчины становятся тиранами.

— **Мужчины-злословы**, которые плохо отзываются о своих бывших. Он критикует всех своих бывших, а потом придет и твоя очередь: сначала тебе в глаза какая ты нику-

дышная, а потом и заглаза о тебе, как ты ему, бедному, всю кровь высосала. Так что не обольщайтесь, не живите иллюзией, что кто-то та и правда была дурой, а вы особенная. Ну и нормальная женщина открыто тоже не будет критиковать бывшего мужчину: либо ты уважаешь прошлое, либо просто молчишь об этом. Не критикуй и не сквернословь о прошлых партнерах.

Поняв кого следует избегать, посмотрим теперь, кто ты сама, и могут ли тобой заинтересоваться достойные мужчины?

### **Какие женщины нравятся мужчинам?**

Поскольку мужчины бывают разные, то и, в соответствии с таким распределением, женщины им нравятся разные. Куда ты себя отнесешь?

**Слабые мужчины** — их стимулируют женщины, которые им не доверяют, и сами все решают. Это часто мужчины женатые, наркоманы, ищущие легких развлечений. Им нравится женщина-загадка, которую хочется разгадать и бросить. Им нравится самостоятельная, харизматичная, умная, сильная, не просящая чужой помощи. Такие мужчины как вампиры ищут подпитку.

**Сильные мужчины, которые сделали себя сами,** — им важно, чтобы женщина им доверяла и не навязывала свое мнение. У женщины должно быть увлечение в жизни, понимание в чем у нее интересы, понимание собственных желаний. Мягкая, но уверенная. Умеющая благодарить и радо-

ваться.

Вы уже определились, в каком положении сейчас находитесь? Понятно, откуда вытекают мужчины определенного типажа в вашей жизни?

Следующий акцент можно поставить на отношение к быстрому сексу: хорошо это или плохо?



**Секс на первом свидании: как правильно отказать мужчине, если ты не хочешь.**

Если уже на первом свидании между вами пробежала ис-

кра страсти и вы не смогли удержаться, все естественно. Мы не в Арабских Эмиратах живем, чтобы нас живьем закопали в яму и забили камнями.

Вам так хотелось, может у вас давно не было близости и вы удовлетворили свои естественные потребности. С кем не бывает? Главное, потом себя не винить за это. Получили удовольствие — голова болеть не будет, уже плюс. Даже если потом ничего не сродится, вы стали выше себя прежней на голову, сделав решительный шаг поставьте себе плюсик и похвалите.

Возможно, вы просто вовремя распознали человека, который вам не подходит, потому что секс — большой показатель взаимности, как двое подходят друг к другу физически. Разве лучше тратить драгоценное время и мусолить с тем, кто вам не подойдет, а вы уже кучу эмоций на него потратите.

А бывает и наоборот, пары живут вместе долго и счастливо, гордясь тем, что сблизились сразу на первом свидании. Все индивидуально.

Совсем другой разговор, если вы совершенно не готовы, а мужчина напирает, настаивает на близости. Как ему отказать в вежливой форме, особенно если он вам понравился и вы не хотите его потерять, просто по каким-то причинам еще не готовы завалиться с ним сразу.

Сразу забудьте о том, чтобы критиковать мужчину за настойчивость вы обидите его, ведь на самом деле он признал вас привлекательной плюс ему за это. Ни в коем случае не

делаем обиженное лицо — это не вариант лучшего поведения — больше похож на каприз избалованной девочки, пытающейся манипулировать ради будущего подарка. Мужчина же чистосердечен, говорит правду открыто — не его вина, что вы чертовски привлекательны, что нельзя удержаться от восхищения и возжелания. Поэтому скажите просто: спасибо, что я так тебя соблазняю, я ценю твою открытость. Подчеркните хорошее в нем.

Если мужчина нравится, то поясните обязательно, а то может не так истолковать и слинять окончательно, подумав, что его просто отшили, что рановато и вы еще неготовы, испытываете чувство дискомфорта с полунезнакомцем. Опишите свои чувства дискомфорта, стеснения.

— Давай еще пообщаемся, ты мне нравишься, — так ты отказала без критики и грубости, с надеждой на перспективу.

Но если ты объясняешь спокойно, а мужчина прет как танк, тогда ты можешь уже переходить на жесткость, вплоть до пощечины. Бывает и такое. И в таком случае, если мужчина изначально нравился, задумайтесь, хотите продолжать знакомство с таким? Будет он и впредь уважать и прислушиваться к вашим желаниям.

Если вы уже находитесь в отношениях и хотите их подкорректировать, задумайтесь над тем, что следует сделать с вашей стороны, в чем ваше посильное участие.

**Как улучшить отношения? Секреты гармоничных**

## **отношений.**

Самое правильное для женской природы — сдаться мужчине в душевном плане. Станьте слабой и пусть мужчина почувствует свою силу рядом с вами — сработают его природные инстинкты самца предводителя стаи.

Если часто спорите и ссоритесь, попробуйте спокойно поговорить. Расскажите о своем прошлом с позиции просто поделиться и пояснить, почему у вас такая привычная реакция и неадекватное поведение. Но делайте это без нытья и поиска жалости к себе. Просто поделитесь своими страхами, что в детстве вас часто зря ругали и вы продолжаете защищаться, оспарывая свои права. И подчеркните, что хотите исправиться и стать лучше. Попросите мужчину помочь вам и дайте несколько подсказок:

— когда я повышу голос, пожалуйста, улыбнись мне, обними,

— попроси в этот момент обсудить проблему сидя за чашкой чая, — что-то свое выдумай, что автоматически тебя утихомирит.

И ему предложи найти решение из нескольких пунктов, что тебе делать, когда он агрессивен.

Это срабатывает со всеми мужчинами.

Мы раньше с братом часто ссорились, а когда были младше, то и дрались. Каждый считал себя правым, и кто проигрывал — хитро быстро обижался. Со временем умнеешь и понимаешь, что это не дело в разногласиях или несостыков-

ке знаков зодиака — все в твоих руках. Как-то автоматически, когда он начинал орать и сжимать кулаки, я начала улыбаться и в ответ раскрывать объятия, чтобы обнять его. Его лицо быстро смягчалось, потому что он не находил ответного сопротивления и интуизм битвы заканчивался.

Когда вы ругаетесь, или, хуже того, деретесь с мужчиной, вы во многом виноваты сами: даете ему повод быть агрессивным. Мужик по природе своей должен драться с другими мужиками, а когда перед ним вспыльчивая баба, он автоматически принимает ее за другого мужика-соперника.

Будьте женщиной, чтобы рядом с вами оказался мужчина, а не тряпка или тиран.

А сейчас самое время узнать страшную тайну. Это покажет тебе причины твоего одиночества.

**Жестокая правда: почему ты до сих пор одна.**

Большинство девушек на самом деле просто вообще не хотят свиданий и не ходят на них.

Ходи на свидания, хотя бы 8 раз в месяц. Тогда ты просто начнешь понимать мужчин и то, что тебе в них нравится, а что нет.

Вторая отмазка: мне никто не нравится, а те, которым нравлюсь я, мне противны. Либо: те, кто мне нравятся, меня не знают, либо уже заняты.

Это все порождение недоверия, страх ошибок, и потому ты просто не ходишь на свидания и не ищешь никого. Заточила себя в четырех стенах с кошечками или с вк и залипа-

ешь там, изображая довольную жизнь.

Проблема состоит в умении сближаться с людьми. И непонимание того, как вообще взаимодействовать с мужчинами и приводит к одиночеству и поиску идеала любви в чужих сериальных историях.

Оправдание вы сами себе находите, повторяя с пафосом:  
— Типа, все кабели, все безответственные, лучше быть одной, чем с такими козлами.

Во что веришь, то тебе и будет притягиваться ради подтверждения твоей правоты.

Переставь предположения: а что, если мужчины хотят сделать меня счастливой, хотят заботиться обо мне, хотят серьезных отношений!

Если когда-то кто-то сделал тебе больно, это не значит, что все такие. Потому и требовать, предъявлять претензии, критиковать, обижаться это все манипуляции, которые не приведут к хорошим результатам. Тебе и дальше будут попадаться такие же мужчины манипуляторы. Это ведет к деградации и страданиям.

Меняйся сама и изменятся мужчины рядом.

## **УРОК 5. Как влюбить в себя мужчину?**

Любой человек любит не тебя, а себя, свои ощущения радости и удовольствия. Каким он себя чувствует рядом с тобой, такой сильной и долгой и будет его любовь ничего поэтического, одна лишь голая проза. Но это дает нам огромное преимущество. Когда ты знаешь причину, ты можешь ее подпитывать, управлять событиями. Это как растение, о котором ты



заботишься, подкармливаешь, поливаешь, чтобы оно росло, цвело и плодило. Это регулярная работа над собой, лич-

ностный рост, проработка самооценки и проявление к себе любви. Когда ты растешь, ты занимаешься любимым делом, и только тогда ты излучаешь искреннюю радость и даришь ее мужчине.

На первом свидании мужчины не могут видеть в тебе будущую жену, они могут просто приглядываться, быть в поиске партнерши. И если отношения пошли на лад, тогда он уже начинает задумываться о дальнейшем пути совместно.

### **Как же правильно вести себя на первом свидании?**

Прежде, чем ответить на него, задайте себе другой вопрос: зачем вы вообще идете на свидание? Какая цель? — Попить винца, пивка, пожрать в ресторане за чужой счет, потому что самим не по карману, разодеться посексуальней, и не дать, выйти в свет, потому что больше некуда одеть новое платье. Кайфануть, получить хорошее настроение и поставить очередную галочку в списке мелких побед?..

Профессионалка за 60 минут первого свидания через наводящие вопросы и ответы на них, посредством наблюдения за манерами поведения уже понимает что перед ней за мужчина, чего он хочет от нее, от жизни, что планирует. Сама же она не говорит без умолку целых 90% свидания. Потому что ей ценно ее время и энергия. Уже на первом свидании, а то и раньше, во время переписки, вы должны понять, стоит ли вам вообще тратить время на этого мужчину или лучше сразу перекинуться на нового. Помните понятие самооценности: не тратить впустую свое время и эмоции.

Слушайте мужчину с интересом, а не просто проглатывайте от жадности очередной кусок заморской ветчины или осетра (иначе мужчина сразу поймет для чего вы его держите: кто бы подкормил вас, голодную), расспрашивайте, но не как на допросе. Покажите, что он вам интересен и он почувствует, что раскрывается перед вами. Читайте его как книгу, чтобы уже внутренним взглядом увидеть развязку: будет это хэппи энд или все закончится очередными слезами героини.



Задавайте ему вопрос: какие женщины тебе нравятся, каким ты видишь свое будущее. Ответ расскажет вам что он ищет, к чему стремиться, кто он сам такой. И вы поймете,

видит ли он вас среди своих планов и вы себя в них, или вам не по пути.

Покажите мужчине, что вы ему доверяете. Помогите ему делать вас счастливой.

Мужчины не медиумы и не способны читать наши мысли и угадывать желания. Когда мужчина сам предлагает сделать вам подарок, он всегда спрашивает чего ты хочешь, что тебе подарить, от чего тебе будет приятно.

И в это подходящее время как раз вас не должны застать врасплох: ой, я и не знаю, чего хочу. Мужчина подумает-подумает и решит, что просто вам ничего и не надо, и жадность тут его ни при чем, просто если вы сами не знаете, что доставит вам радость, он как угадает, а вдруг только расстроит вас. Зачем рисковать?

Но это должно войти в ваши привычки — знать себя. Один молодой человек сказал: «Я хочу сделать тебе подарок. Чтобы ты хотела?» — Я, как полагается, начала отвиливать, что, мол, люблю сюрпризы. Ему, чувствуется, это не помогло сориентироваться и он задал наводящий вопрос: может парфюм любишь? — О, да, неплохая идея, пусть будут духи, но со сладким вкусом. А то однажды согласилась на парфюм по вкусу мужчины и он подарил с резким запахом, больше подходящий мужчинам, на мой взгляд.

Он согласился, и тут вдруг я вспомнила, что был у меня милый гранатовый браслет, который я потеряла, скучаю по нему и хотела бы аналог. Это я и озвучила. Ухажер кивнул:

хорошо, я подарю тебе такой браслет.

Я даже в этот момент удивилась сама себе: как в душе разлилось умиление от одной только мысли о гранатах на моей руке — именно то, что сделало бы меня радостней.

Знать и понимать свои желания не только помогает другим осчастливить тебя, но и тебе самой окунуться в мгновения наслаждения.

Но бывают такие мужчины, у которых ни то, что подарка, крошки хлебной не выпросишь. Тогда спросите себя, в чем проявляется моя собственная жадность, в чем я себя ущемляю, что мне такой попался.

### **Почему мужчина не дарит подарки ?**

Как уже упоминалось ранее, твоя женская суть — быть слабой рядом с мужчиной, чтобы он чувствовал себя сильным героем-победителем. Когда ты строишь из себя сильную и самостоятельную, которая сама все решает, мужчина чувствует, что ты в нем не нуждаешься. Такой заядлой феминистке не хочется помогать, чтобы ее не оскорбить. И если женщина не благодарит за внимание, за подарки, не показывает, что ей это приятно, а принимает все как должное, мужчина утрачивает энтузиазм.

Поэтому уж сейчас, пусть на мелочах, учись просить уже на первом свидании. И делай это ненавязчиво, в игривой форме.

Одна моя знакомая, чьей любимой молитовкой на каждый день является: не знаю кто, не знаю как, дает мне деньги про-

сто так, — любит сразу в лоб выражать свои нужды. Один ей на счет сразу выслал 700 тысяч, другой потратил на нее 200 тысяч, остальным она просто говорила: мне нужно новое постельное белье, вон то платье, мешок сахарного песка с доставкой на дом, новые духи и все прочее. Не говоря уже о том, что замужем и даже таскала мужу еду из ресторанов, куда ухажеры ее водили кормить.

Я, конечно, не призываю вас действовать так жестко ее методами, просто показываю на этом примере, как женщина добивается своего, потому что просто знает, чего хочет.

**Давайте поучимся как правильно просить мужчину?**

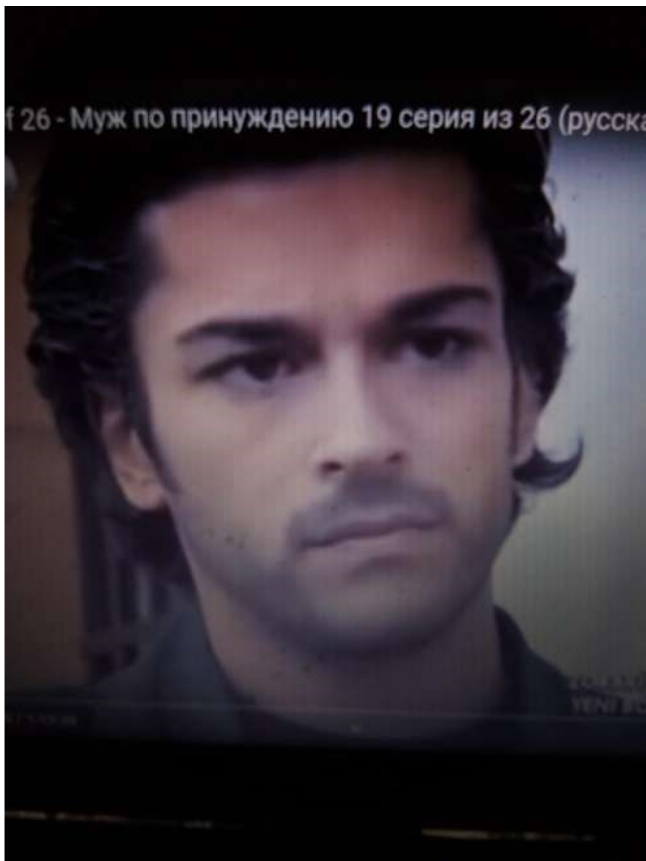
Чтобы его правильно просить, надо просто его попросить. И в большинстве случаев ты получаешь нужное.

Что же мешает это нам делать? Убеждения, что самой нужно все сделать и просить кого-то — это унижаться.

Но помните: женская самооценка зависит не от ее достижений, а от отношения к ней мужчины и от количества ценных подарков.

Поэтому если мужчина нормальный, а не какой-то нищерброд, сам ищущий женщину-кормилицу, достаточно смотреть ему нежно в глаза, улыбаться и мягко попросить, без требовательности в голосе и упреков. Мужчина сам наслаждается, когда видит как доставил вам радость. Его самооценка от этого поднимается: он такую красавицу (а если он с вами встречается, такой вас и считает — не приведи Бог

вам его в этом разубеждать!) сделал счастливой, значит он герой.



## **Почему мужчина не держит слово ?**

Обещают все, но меняются обстоятельства, и обещания не исполняются, потому что люди становятся другими. Обещания даются человеком в определенном возвышенном влюбленном состоянии при особых обстоятельствах. Отношения развиваются, обрамляются в рамки обыденности, пропадает утопия и романтика, на смену розовым очкам приходят критика, обиды, недомолвки, и вытесняют обещания.

Обещания даются при условии, что ничего не изменится. Но никто никому ничего не должен. Никто и не старается поддерживать все на легком облачке. Пускают на самотек, с мыслью раз добился и хватит, остальное приложится, никто никуда и так не денется. Ан нет.

Вторая причина недержания обещания — это то, что изначально он и был пустослов, болтун, обещающий золотые горы, но потом, когда будут лучшие, подходящие обстоятельства. Вы сами просто такого не разглядели или не захотели упускать: а вдруг лучше никого не будет. Вот и остались в старых калошах с одними обещаниями. Такой мужчина и теперь будет кормить лапшой, что вот потом, а пока потерпи до лучших времен.

Прежде, чем решать как завоевать сердце мужчины, как влюбить его в себя, вы должны четко понимать, кого именно влюбить. И вот вам описание.

### **5 признаков достойного мужчины .**

— Если у него нет цели, сильной увлеченности, его никак

нельзя отнести к достойному. Он должен развиваться, и делать это постоянно.

**Целеустремленность** — это показ реальных действий.

— **Ответственность** — если у него есть бизнес, он действует, потому что у него есть ответственность перед подчиненными. Хоть это и не гарантия его ответственности в отношениях, но увеличивает вероятность, что ответственность уже в привычке. Финансовая ответственность, когда он оплачивает тебе учебу, квартиру, прочие твои потребности.

— **Время, которое он тебе уделяет**. Даже когда занят, найдет время для того, что ему важно. Если ты важна, он найдет время, потому что ты один из приоритетов.

— **Живет самостоятельно**, без родителей.

— Его многое не устраивает — внутреннее **желание совершенствоваться**. Не нытик, а ищущий новые способы. Прояснилось с мужчиной, на кого стоит обращать внимание?

А чтобы такие обращали внимание на вас, научитесь хотя бы повторять себе ежеутренне: «Вокруг меня все расцветает и я цвету и благоухаю» — фраза дня, которую надо повторять себе как молитву, чтоб научиться ощущать себя волшебницей, которая реально управляет миром.



Разобрались, какой суженый подходящий, не говоря уже о внешнем виде: кому что по вкусу. Теперь перейдем к глубокой теории понимания вообще сущности обоих полов, чтобы впредь не испытывать обиды от незнания основ.

Есть у каждого человека 3 зоны тела и эмоций, связанных с каждой из зон. И не спрашивайте меня откуда взялись эти зоны и кто их придумал. Бог, наверно, неважно. Главное, что они действуют и нужно просто быть в курсе принципов их работы, чтобы правильно и в нужное время воздействовать на каждую из зон:

- Мозг
- Сердце
- Интимная зона

На мужчин каждая зона влияет по-мужски, на женщин — по-иному.

### **Мужчина.**

Чтобы мужчина достигал целей, строил карьеру, преуспевал в бизнесе, он должен напрячь свою зону мозга, которая должна быть включенной хотя бы 60—80 часов в неделю, чтобы мужчина мог преуспевать. Его мозг атакуется идеями и решениями 40 часов в неделю минимум.

Вы замечали, какое у большинства бизнесменов обычно выражение лица? Напряженное, хмурое, насупленные брови, может казаться даже чуть злым и агрессивным. Но это и делает их привлекательными по сравнению с беспечными красавчиками, которые и палец о палец не приложили.

### **Женщина.**

Когда женщина берет на себя мужскую роль и начинает зоной мозга решать все жизненные проблемы, она становится мужеподобной особой. Да, она может быть успешной бизнеследи, популярным политиком, даже генералом. И ее лицо будет похоже на мужское, хоть и с помадой, и без бороды.

А уж если женщина просто тягловая лошадь, и нуждается в деньгах, чтобы на себе вытащить всю семью, то тем более ее вид будет пугающе жалок. Неулыбчивые, угрюмые и уставшие от жизненных проблем, такие женщины вряд ли

привлукт к себе внимание тоже изнуренных мужчин. И таких очень много — оглянитесь вокруг — их тоже, как и вас, жизнь теребит: квартиру оплати, детей накорми, обучи и т. д. Сексуальностью тут и не пахнет, она просто не развивается и мужчинам такая женщина не интересна. Зачем им отражение себя хмурого? Особенно у преуспевающих мужчин, которые и так выжитые бизнесом, как лимон.

Женщина, изнуренная и обиженная, лишь показывает ему свою обиду и влияют негативно на его мозг. И она автоматически становится его врагом, конкурентом мужчины, с которым ему будто тоже надо бороться. Отсюда и...

**Причины мужской агрессии в отношениях с женщинами.**

**Агрессия** — это последствия усталости, повышенного напряжения, раздражительности от непонимания. Перетекает в спор, выяснение отношений на повышенных тонах. Спор — это всегда война. И когда ты начинаешь на уровне своего мозга решать спорный вопрос: размахивать руками, кричать, оскорблять, предъявлять претензии, конфликт только растет, и когда мужчина видит в тебе воина, во всеоружии настроенного против него, первое, что приходит ему в голову, совсем неостуженную от всех дневных забот и горячих дебатов, что ты — просто продолжение его напряженного дня, ты — враг, которого тоже надо победить. Так мужчина становится агрессивным с тобой. Этим ты точно его в себя не влюбишь, наоборот, это конец пути отношений.

И понятно, что ты тоже устала за день, тоже спорила с начальством, упрямым водителем маршрутки, который не остановил где надо, с грубыми пассажирами в метро, которые тебя толкнули и даже не извинились, или мимо проезжающая машина облила грязью от лужи, словно специально.

Но при всем при этом, твоя миссия быть женщиной. А женщина — это мягкость и позитивная энергия, питающая окружающих, эдакий лучезарный свет. И если ты тоже устала и валишься без сил, просто оставь мужа в покое на какое-то время. Он придет в себя сам, ты тоже, а потом встретитесь спокойные уже за одним столом и поужинаете без огрызков и хамства.

Одна жена русского миллионера, не помню как их звать, сказала в своем интервью об отношениях с мужем, почему у них всегда царит мир в семье:

— Чем бы я не занималась, моя привычка приходить домой раньше мужа и ждать его со вкусным ужином. И я выработала в себе вторую хорошую и важную привычку — первые 30—40 минут после его возвращения вообще с ним не разговаривать, оставлять его в покое, наедине с собой. Потом он оттаивает в атмосфере домашнего уюта и начинает сам разговор. Может поделиться со мной проблемами, не рассчитывая, что я их решу, либо заводит нейтральную тему, не касающуюся бизнеса и дел.

Так что, мотайте на ус полезные советы создавших себя правильных женщин.

Это ни в коем случае не значит, что ты всегда только должна молчать в тряпочку и не выражать свое мнение. Нет. Ты не пень на опушке и не трава, что безмолвно колышится в ту сторону, куда ее ветром подует. Но свое мнение тоже надо преподносить умеючи. Выражай его без единого намека на спор.

Следующие несколько причин, из-за которых мужчина на тебя раздражается и перестает любить:

Второе — это **женская критика, осуждение** за его ошибочные поступки, или за то, что она считает неправильным или излишним.

Третья ошибка — **указывать ему что и как делать.**

**Материнская забота**, как о ребенке, как о несамостоятельном существе.

**Регулярный отказ в сексе** как манипулирование: ты мне подари или сделай это, тогда дам.

**Контролирование его действий**: проверка переписки, снимков в телефоне, с кем он, где. Рыться в его сумке, кошельке, карманах. Это **недоверие**.

**Принимать стратегические решения вместо него.**

И теперь посмотри на себя другими глазами. Какой твой эмоциональный фон общения с мужчинами. Как ведешь себя с ними, как разговариваешь. Сверху вниз на них с неким превосходством посматриваешь, или снизу вверх, как жалкая овца, жалобно просящая у хозяина сенца пожевать?

Надо принимать правильную позицию равенности — соблюдать ее с достоинством человека, который просто другого пола и у каждого свои функции.

**Зона сердца** — умение влиять на эту зону мужчины — качество профессиональной женщины.

Мужчина когда видит в тебе женщину, а не мать детей, не обузу, не конкурента, соперника или врага, тогда он делает тебя счастливой, потому что мужчина сам радуется, делая тебя счастливой. Учись влиять на мужские сердца, тогда влиятельные успешные мужчины будут приходить в твою жизнь.

Одновременно у мужчины мозг и сердце не функционируют. Он может быть сконцентрирован либо на работе, либо на чувствах. Его атакует бизнес, контракты и прочее, и в этот момент он тебя как бы не любит. Если он во время работы с тобой переписывается, значит он нищесбродный неудачник, который не умеет зарабатывать. Успешный мужчина всегда занят, поэтому он мозг отключает только на выходных или после работы, ну еще и во время ланча.

Женщина должна помочь ему выключить мозги, тогда включится сердце. Поэтому критика, претензии — это снова включать и активировать ему мозг, а не сердце. Чем чаще выключать сердце, тем быстрее оно атрофируется и однажды оно просто перестанет включаться.

Любовь сама по себе не исчезает: она либо убивается чем-то, либо подпитывается, как костер дровами.

Влиять на третью **интимную зону** — этому учить не на-

до, это все умеют на уровне интуиции. Половые органы — это биология. А вот влиять на зону сердца — это мастерство, которому надо учиться.

Любовница, как раз, — это третье лицо, которой на первых порах нет дела до зоны мозга мужчины.

Когда ты напрягаешь его первую зону, мужчина начинает пить, заводит любовницу. Любовницы спасают брак, отключая его зону мыслей. И когда любовница начинает предъявлять претензии, она тоже начинает пожирать его мозг, требуя денег, внимания, пиля и критикуя. Поэтому лишь единицы любовниц становятся женами своих любовников.

**Любовница** — функция временного отключения зоны мозга и все.

Жертва же мужской агрессии — та женщина, которая вместо того, чтобы помочь мужчине включить зону сердца, пилит его, требует и обвиняет, становится ему врагом, и поэтому он выливает на нее накопившуюся за день агрессию. Чем больше женщина выключает мужские мозги, тем больше он ее ценит, считая, что именно с ней он счастлив.

Так что, вам решать, быть ему нежной опорой или грозной горгоной.



Ну и третья зона **половая**. Когда вы приходите вся такая провокационная, любой мужчина видит на свидании сексу-

альный объект и кровь закипает, и опускается в третью зону. И третья зона начинает общаться с первой мозговой зоной. Сердце молчит — эта зона у мужчин работает только отдельно. И интим просит у мозга совета, как заполучить красивое женское тело. И запомнит: кто хочет отношений, он все равно хочет секса — так уж мы устроены. Если мужчина хочет секс на первом свидании, он не преступник, он просто мужик-самец.

Вернемся снова к женским типажам.

*2 типа женщин:*

— **Большинство** — сначала хочет доказательств, что мужик лучше, чем другие: «Ты сначала докажи, что тебе можно доверять». Поэтому нормальный мужчина сливается — он не хочет никому ничего доказывать, а такие же жертвы начинают доказывать.

Путь привлечения слабых мужчин — это твое негативное прошлое — твой тревожный мозг, который ты хочешь освежить. Вы притягиваете сказочников, которые болтают и только много обещают. Вы живете по принципу, что все мужчины вам должны.

— **Умная женщина**. Когда появляется мужчина, не надо мешать ему делать тебя счастливой. Во всех мужчинах такая женщина видит возможность. И никто ничего никому при этом не должен.

Как вдохновлять мужчину и поддерживать его.

Сначала, на первом этапе начала отношений, все склады-

вається хорошо, само собою, все одушевлені, оп'янені, романтичні свідання, конфетно-буфетний період.

Затем происходит период — яма: финансовый кризис, лишили работы, болезнь и прочее. Нужны большие траты, большие деньги. Мужчина подавлен, в его глазах страх, работает только его мозг, как решить проблему. У женщины страх, как жить теперь дальше, тревога за себя и детей. И тут начинаются ошибки, когда ты к мужчине чувствуешь жалость, презрение, что муж оказался малодушным и не способным справиться с проблемой, наваливаешь на него тонну претензий, обид, разочарований.

**Жалость равно неверие.** Поэтому мужчина и не преуспевает.

Если женщина больше работает и больше зарабатывает, значит она просто не верит в мужчину. Ей его просто жалко и она все тянет на себя. И наступает период, когда женщина начинает раздавать советы своему никчемному мужчине.

**Если ты даешь совет мужчине, значит тебе его попросту жалко, ты смотришь на него сверху вниз — это не любовь.**

**Не давай советы, если тебя не просят.**

Если ты жалеешь мужчину, он относится к тебе как к маме, и тогда уже тебя не будут любить, не будет тебе подарков.

Если мужчина сам просит совет, ты приучаешь к себе, чтобы он не был самостоятельным.

Сыновей, например, нельзя воспитывать с критикой и со-

ветами, сравнивая с другими мальчиками. И когда сын просит у тебя совета, он просто ищет поддержки, ему страшно. Так и взрослый мужчина.

Все они этим лишь ищут уверенности в себе, чтоб женщина доказала им, что верит в их способности самим все решить и выйти победителем. Просто скажи ему, что веришь в него и у него все получится. Большого не требуется.

**Критика** — это цунами, вулкан любых отношений, как межличностных, так и к самому себе. Она разрушает все. Не критикуй ни себя, ни близких. Если критикуешь себя, значит сама себя унижаешь этим и мешаешь себе быть счастливой.

Мужчина — это не тот, кто не ошибается, он такой же человек. У него нет сверх способностей, поэтому будь к нему не столь требовательна, что будто он не справляется со всем как фея взмахом волшебной палочки.

Замечала, как ты начинаешь относиться к нему, когда у него наступает кризис, яма. Что ты чувствуешь к нему? Жалость, тревогу, обиду, претензии, презрение или спокойствие, что все временно. Что ты начинаешь делать в связи с этим? Думаешь, что разлюбил, начинаешь критиковать, обижаться, обучать, пытаешься его менять, берешь всю ответственность на себя, сравниваешь его с другими...

Когда появляется жалость, там уже нет места настоящему нормальному мужчине.

**Почему тогда мужчина соглашается на пассивность?**

Так легче все скинуть с себя, весь груз, и никакой ответственности. И когда еще и женщина давит, мужчина либо прогибается под ее давлением, и тогда она перестает его уважать, либо он пугается и сливается, бросает ее, чтоб не стать еще более слабым.

Что же можно сказать мужчине в кризис? — Не волнуйся, через полгода (месяц, неделю, год) восстановишься и все наладится.

**Когда мужчине плохо, он в депрессии, нужно задавать ему один ключевой вопрос:**

— Дорогой, скажи пожалуйста, дай мне совет, как мне поддержать тебя как женщина. Дай мне инструкцию, как мне тебе помочь.

И мужчина скажет: дай мне время, я все улажу. Спасибо, дорогая, не переживай, все наладится.

Не решай за мужчину что ему нужно. Он должен сам решить.

Самостоятельность и настойчивость делают мужчину настоящим.

**Просто** — от слова рост. **Сложно** — от слова ложь. Поэтому в вашей поддержке не должно быть слов: ой, как все сложно. Используйте: это просто временно, переживем.

Мужчина = **мужественность** (измеряется это не в объеме бицепсов, не в брутальной бороде, а в количестве зарабатываемых денег в месяц честным трудом.) Чем он успешнее, тем больше в нем развито чувство «я могу».



Чем больше мужчина зарабатывает, тем больше он тебе нравится и вовсе не его дньги, а твое состояние уверенности и довольства рядом с ним, что ты защищена, что тебе все будет, что он всего добьется и тебя обеспечит.

В отличие от такого, **нищеврод** — не тот, кто мало зарабатывает, а кто жалуется, что ему не везет из-за других и не ищет способов получения новых источников дохода.

**Женственность** же наоборот, строится не от того, сколько ты зарабатываешь. Тогда ты просто классный специалист или лидер, преуспевающий специалист.

Тогда в чем же измеряется женственность?

**Это то, сколько зарабатывает твой мужчина и сколько он денег выделяет на тебя и вашу семью.** Либо это **сумма подарков от мужчин**, если ты не замужем. И не дай бог, если вы не то что в ноль, без подарков, а то, когда вообще ушли в минус ради мужчины: продала машину, чтоб ему помочь, пашешь на трех работах, чтоб его кредит оплатить, и прочее.

Волшебная смс (проверь, может ли мужчина дать тебе 300 баксов просто так, или хотя бы 100, или хоть 500 рублей):

«Имя, привет, можешь мне помочь? (Описываешь в кратце ситуацию), дай мне, пожалуйста, 300\$ на обучение, на тренинг, на билет, на фитнес абонемент и что угодно. Я поняла, насколько я была неправа как женщина и хочу измениться. Если ты не можешь помочь, я не буду на тебя в обиде, я тебя понимаю как мужчину. Все равно спасибо тебе.

Извини, если обидела».

Учитесь просить именно то, чего вы хотите. Без стыда и дискомфорта. Если тебе страшно попросить такие деньги, значит ты не ценишь себя даже за такую сумму. Это и есть твоя самооценка. То, на сколько ты себя ценишь. Тебе же не стыдно попросить 10 рублей. Раскрой свой потенциал. Это не значит стать попрошайкой. Ты терпишь и молчишь, а потом критикуешь и обижаешься, что тебе никто ничего не дал. Ты не умеешь просить что надо именно тебе, не цените себя.

Первый раз реально страшно, понимаю, сама проща через это. Поэтому попросила: скинь мне 500 р. оплатить интернет. Думала, это уж копейки, кто ж не даст? Попросила сразу двоих, а внутри все колотится от страха. Один прислал сразу, второй усмехнулся: у меня у самого даже на сигареты нет. С кем из этих двоих можно попробовать общение дальше?

Но вот если ты не нашла ни одного мужчины, кто может дать тебе 300 баксов, или хотя бы пресловутые первые 500 р., то как ты создала себе такую жизнь, что тебе никто не может дать что тебе нужно?! Скорей задумайся над этим. Жизнь проходит, а ты же женщина и должна наслаждаться своей женственностью. Ты сама автор своей жизни.

**Мужчина — это инвестор.** Он инвестирует только в процветающий проект, а не в падший. Поэтому он вкладывает в женщину ангела, принцессу, королеву и богиню, а не в несчастную и убогую, от которой только и разит, что нище-

бродством и неуважением к себе.

**Вывод:** чтобы влюбить в себя мужчину, сначала влюбись в себя!

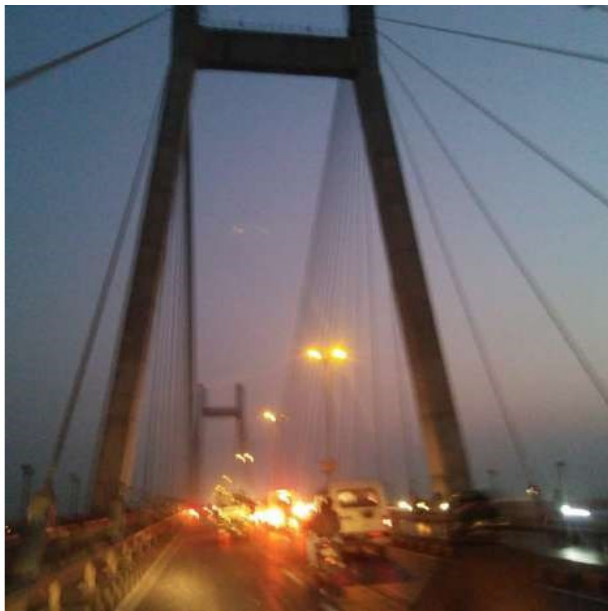
## УРОК 6. АЗЫ ЗНАКОМСТВА

Предположим, вы живете в глухой деревеньке и вас окружают только два пенсионера и пастушок Ванька, который не выговаривает «р» и пьет самогон вместо воды. Принцев даже в лесу днем с огнем не сыщешь.

Или другой вариант. Вы увлечены своей работой, растете по карьерной лестнице или нет, не важно, но у вас сугубо женский коллектив. Вы можете жить в провинциальном городке или даже в столице — нет времени на знакомства. А может ситуация еще хуже: вы — мать-одиночка и дома после работы вас ждет некормленное после школы дитя с невыученными уроками. Вам даже после работы с подружками-коллегами некогда посидеть в баре пивка попить и глазками пострелять. И так пролетают дни за днями. Откуда ж в вашем расписании мужчинам появится?

Во всех неразрешенных ситуациях есть выход. Например, интернет: социальные сети, форумы, группы по интересам, сайты знакомств. Там мужчин — Тихий океан, и успешных — Атлантический, потому что они тоже настолько заняты бизнесом и карьерой, что некогда шастать по улицам и залавливать свободных девушек. Они тоже ищут себе пару онлайн.

Слава богу, интернет сейчас есть даже в деревнях, так что пастушки отдыхают.



Интернет в современном мире — это как мост сквозь время и пространство. Сказка стала реальностью.

Но и в этой реальности есть свои правила. Чтобы быть успешной в этой сказке, надо следовать определенным правилам. Рассмотрим некоторые из них.

**Как переписываться с мужчиной в интернете ?**

**Нытики ищут нытиков.** Оставайся на позитиве и не притянешь негативного человека.

**Взаимность** — второе правило переписки. Нормальный

человек может первым написать и это не зазорно. Не отвечай тупо на вопросы, тоже задавай их. Отвечай на комплименты.

Мужчина инициирует встречу: давай встретимся, а ты, допустим, не можешь, занята. Получатся, что отказала. Тогда сама напиши ему когда тебе удобно и где. Прояви инициативу, напомнив о себе.

Важно понимать цель переписки: чего я жду, когда и как. Цель переписки — это встреча, а не роман в стихах на протяжении годами. А встреча для чего? Когда все неопределенно, то и встречаешь неопределенного мужчину с бесконечной перепиской без действий. Определитесь сразу, что вы ищите мужчину для встреч и, возможно, дальнейших отношений, а не убить пустое время в бесконечных письмах.

Не брезгуйте фотографиями и видео в переписке. Присылайте ему дополнительные, если просит. Это нормально.

Не выкладывайте фотки с другими парнями, с букетами цветов и подарками, а то сложится впечатление, что вы уже заняты и просто хвалитесь, даже если те парни просто ваши однокурсники, коллеги или случайные знакомые с чьей-то вечеринки. Ваши потенциальные мужчины не читают мысли по глазам и не гадают на кофейной гуще, чтобы узнать вы свободна и будете ли ему принадлежать. Не стройте барьеры между собой и целями.

Когда время дошло до реальных встреч, не спешите определять мужчину только по внешним признакам ухаживаний. Часто это лишь пыль в глаза ради получения какой-то цели

(скорый секс, прописка в вашей квартире, кредит на ваше имя...) — будьте реалистками, переставайте жить иллюзиями.

### **Почему мужчина не должен ухаживать ?**

«Что мне нужно делать, чтоб она мне доверилась? — поухаживать». Нормальный мужчина заинтересован прожить счастливую жизнь со счастливой женщиной, а не красиво, настойчиво ухаживать, чтоб ее добиться и бросить, или продолжать пользоваться ею.

Моя подруга из Москвы пицчала, что не может выйти замуж, а время уходит. Встретила индийца, который работал менеджером в русско-индийской компании и мечтал остаться в Москве, получить вид на жительство: девушки без столичной своей квартиры его не интересовали. Он начал за ней страстно ухаживать: дарил букеты роз, колечки, сережки, водил в рестораны, сам для нее готовил индийскую еду до тех пор, пока не поженились и он не переехал жить к ней. Розы ушли из обихода, готовить он перестал, стал требовать, чтоб она училась индийским рецептам, стал капризным и ворчливым. Спрашивал, что мне сегодня одеть. Она протягивала ему свитер, он фыркал и кидал его с балкона пятого этажа — ей приходилось бежать подбирать, чтобы угодить мужу, уставшему на работе. За квартиру он не платит, укоряет жену: почему не работаешь, где деньги? Хотя в Индии по традиции даже образованная девушка после свадьбы сидит часто дома и заботится о семейном уюте.

**Классный ухаживатель** — это не значит классный муж и мужчина. Это просто показатель его опытности с женщинами.

Начало отношений — это всегда взаимодействие. У нормального мужчины нет времени на простое ухаживание. Это как бизнес для него. Отношения начинаются уже с первой секунды. Поэтому избавься поскорей от акцента, что мужчина должен доказывать и красиво ухаживать. Все должно быть размеренно.

Просто проси мужчину уже на первом свидании. И посмотри, готов ли он давать и одаривать. Я не говорю просить сразу Феррари, потому что тебе метро надоело, хотя, если ты уже настолько себя ценишь и встречаешься с нефтяными магнатами, тогда, конечно, уже не рано. Но если стесняешься, начни хотя бы с малого. Следи за его реакцией.

И не веди себя стервозно, пытаясь подражать тем стервам, которые ходят в бриллиантах и норковых шубах.

# Почему мужчинам нравятся стервы?

Тем мужчинам, которым скучно, у которых нет целей, тем интересны стервы. Это обычно мужчины, которые уже пришли на готовое от папы, получив наследство. Поэтому такому нужна встряска в жизни и поэтому нравятся стревы, чтобы друг другу мозги выносить. Когда ты видишь такую пару, не спеши завидовать. МОЖЕТ ОНИ ВСКОРЕ РАССТАНУТСЯ. ОНИ ТОЛЬКО СОЗДАЮТ ВИДИМОСТЬ, ЧТО СЧАСТЛИВЫ.

Часто стервам изменяют с простутками, чтобы компенсировать недостатки жены. Но это не те мужчины, с которыми ты будешь счастлива. Любая манипуляция притягивает ответную.

Я знаю одну такую мадам. Ходит всегда при понтах, с пальцами веером, показывая всем, кто еще не видел драгоценности в золотом обрамлении. На людях хвалится, что муж все делает для нее, исполняет все ее капризы, а он всегда появляется злой, ни с кем не здоровается.

Однажды она от скуки согласилась поехать участвовать в массовке. В разгар съемок приехал муж и при всех соднул ее по лицу: ты чего меня позоришь, тебе денег мало, что ли, даю?! — Вот и вся показная мишура.

**Как общаться с женщиной: секретная техника «2 раза подумай один раз скажи».**

Это опять речь о критике и поучении. Подумай, а какая цель тебе нужна от того, будешь ты его критиковать или промолчать разумней. Лучше говорить без претензий, мягко и спокойно, заявляя о своих просьбах.

И на первом свидании больше слушай его, чтобы быстрее понять что он за человек.

Многие говорят, что женщины и мужчины, как Венера и Марс. И понять друг друга нам не дано, но все же.

**Как понять мужчину: 5 признаков того, что он тебя ценит.**

— Мужчина стремится больше времени проводить с тобой. Он становится лучше от встречи с тобой. Значит он тебя ценит.

— Ты получаешь больше, чем отдаешь.

— Критика с предложением о помощи. Он предложит решение для тебя, как тебе улучшить твоё настроение. Голая критика же и оскорбление показатель того, что он тебя не ценит.

— Мужчина открыт к диалогам и открытым темам, простому общению. Ты можешь высказать, что тебе не нравится и он прислушивается к твоим словам и старается меняться.

— Ему выгодно твоё счастье. Он стремится делать тебя радостной, потому что от этого ты веселеешь и делаешь его счастливым.

Принято считать, что мужчина ничего не должен бояться, иначе он жалкий трус. Но все же они тоже люди, эти мужчи-

ны, и им свойственны разные эмоции и ощущения.

**И все же, чего боятся мужчины при знакомстве с женщиной?**

В самом начале мужчина тебя не знает и не видит в тебе будущую жену. Он боится быть непринятым, особенно когда женщина очень привлекательна. Он боится критики, осуждения. Когда ты ходишь по улице с серьезным каменным лицом, к тебе точно не подойдут.

Однажды мой брат в метро познакомился с привлекательной брюнеткой. Он вообще был юнец-первокурсник, без копейки за душой. И она не послала его на три буквы, а кокетливо заулыбалась и сказала: ты привлекательный, у меня уже есть два любовника, которые меня обеспечивают, но я не против завести и третьего. Можем провести время в таком-то ресторане. И дала ему свой номер. Парень расцвел, что его не отшили, хоть и понял, что она ему не по карману.

Так что транслируй в мир свет и радость, и больше нормальных мужчин будет приходить в твою жизнь.

Уже при первом знакомстве находите в мужчине что-то положительное, что подчеркивает его индивидуальность, и скажите ему об этом. Кому ж не нравится, когда его ценят?

**Как не надо делать комплименты мужчинам?**

Если ты говоришь ему «**ты молодец**», то ему непонятно значение, — это общее слово без эмоциональной окраски, которое не подчеркивает именно ту деталь, за которую ты его хвалишь.

Говори: ты такой сильный, ты такие подарки хорошие да-  
ришь — у тебя утонченный вкус, ты делаешь меня счастли-  
вой.

Или, ты так классно вкусно готовишь.

Тоже самое и про умничку. **Умничка** — слово женского  
рода и говорить его мужчине вообще не стоит. Котик, сол-  
нышко, деточка, пупсик, котик все это хотя бы не говори  
публично. Нежность же можно передать в прикосновении,  
ласковом взгляде, объятиях, а не пустыми сюсиками-пуси-  
ками.

Комплиментам надо знать меру — как обжорство. Смотри  
на реакцию мужчины, нравится ли ему комплимент или нет.

Сродни комплиментам вживую, будут приятны послания,  
наполненные любовью и восхищением.

**СМС мужчине, от которых он будет в восторге .**

— Смс-благодарность. Мужчинам нравится конкретика,  
поэтому напиши или скажи именно за что говоришь спаси-  
бо.

— Подчеркивание качеств мужчины: ты мужественный,  
умный, целеустремленным. И всегда обращайся в смс по  
имени: привет, Имя, ... И объясняешь почему именно ты  
считаешь его умным, целеустремленным и т. д.

— Смс-поддержка, восхищение его уверенности в себе.  
Когда ты знаешь, что у него сложный период, то пишешь: ты  
сильный и точно справишься с этим. Вижу в тебе победите-  
ля.

— А вот интриги и недомолвки — это плохие смс, наоборот, ты отталкиваешь этим нормальных мужчин. Это манипуляции.

Мы теперь нормальные женщины и ищем себе ровню.

**Хочешь достойного мужчину? Запомни эти фразы, как заклинания:**

— Ты мне нравишься, ты мне интересен.

— Я вижу в тебе мужчину.

— Ты мужественный мужчина.

— Ты умный мужчина.

— Ты прав. И тогда ты найдешь партнеров, а не соперников.

— Я рада... я довольна...

— Я тебе благодарна, спасибо тебе.

**Спасибо** говори даже за каждую мелочь: открыл дверь, за намерение помочь, за подарочек и комплимент. Не веди себя так, словно он и так тебе должен. За счет банального «спасибо» с искренней улыбкой, ты надрессируешь его проявлять галантность все чаще и чаще.



Но часто мы забываем ценить самих себя и потому трудно обращать внимание на плюсы других, особенно говорить об этом без смущения.

### **Как начать ценить себя?**

Тебе даже другие могут говорить: ты себя не ценишь. Или в глубине души ты понимаешь, что не все у тебя классно и ты

поэтому себя не ценишь, не уважаешь за неудачи.

Особенно когда есть факты, когда тебя и другие не ценили, критиковали, ругали, обвиняли, в конце концов начинаешь сам думать, а за что мне себя ценить-то?

Для этого нужно создавать новые факты-доказательства в своей жизни. Повышай свою самооценку за счет неоспоримых фактов. Создавай результаты и записывай их на случай забывчивости. Например, встречайся с новыми мужчинами и слушай что они говорят тебе комплименты: ты красивая, ты умная и прочее. И за каждый комплимент, похвалу в свой адрес ставь балл. Даже к концу дня удивишься, сколько баллов накопилось.

Когда ты повысила свою самооценку и набрала около сотни баллов есть за что саму себя похвалить, — можешь начинать сама проявлять свою женскую активность, не ожидая когда мужчина наберется смелости.

#### **4 незамысловатых способа ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ в общественном месте .**

— Не сиди все время за столом, если ты в кафе или в зале ожидания. Покажи свою походку, энергию. Какая ты в целом. Каждые 10 минут выходишь в туалет поудрить носик, например, на улицу и т. д. Мужчины стесняются знакомиться, если ты просто сидишь на одном месте. Они не знают какая ты на фигуру, какую уверенность излучает твоя осанка, манеры, движения, насколько совпадают ваши потенциальные биоритмы. Поэтому сначала визуально они оценивают,

потом только решают действовать или нет.

— Не живи в телефоне. Смотри по сторонам. Не обязательно выискивать мужчину как охотник жертву, сощурившись и насупив брови. Просто обращай внимание на мужчин с легкостью, без претензий и жесткого сканирования, смотри в глаза. Мужчина видит что ты открыта знакомству.

Значит у него есть шанс.

— Ходи замедленной походкой,

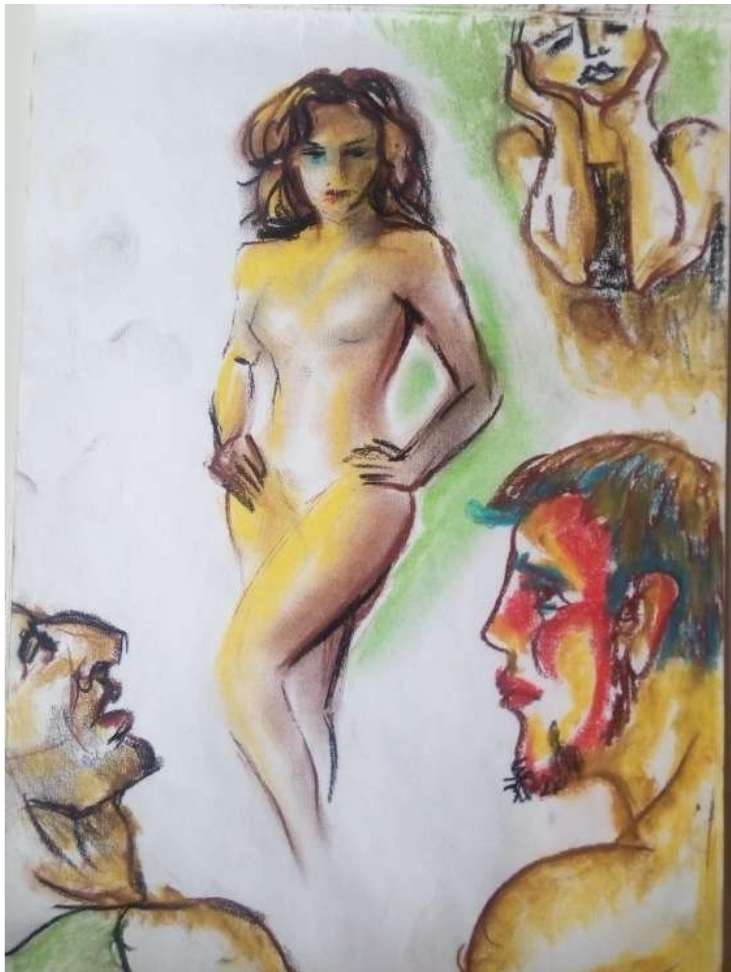
— Можешь передать записку мужчине. Гарантированный способ познакомиться. Записки передавать можно через официанта за чаевой.

Мы успешны по мере своих страхов.

**Как привлечь мужчину в свою жизнь?**

Техника четырех стен не работает: под лежащий камень вода не течет.

Надо просто тупо ходить на свидания, знакомиться по интернету. Поставь себе адекватную самооценку по 10 баллам. Какую бы оценку ты себе сейчас не поставила, ты отразишь такой же оценки мужчин. Никакой фантастики не будет.



Меняйся сама изменятся мужчины.

## **Как обратить внимание мужчины на себя?**

В соцсети поставь ему лайк, напиши комментарий или просто скажи привет, ты мне понравился. Не важно, какой будет результат, ты получишь главное: ты сэкономишь свое время.

Просто сексуально одеться — это тоже манипулирование на привлечение несерьезных намерений. Если тебе этого достаточно, упрощай все. Но не перебарщивай.

## **Как не стоит вести себя в социальных сетях?**

Не выставляй напоказ свое полуобнаженное тело, иначе привлечешь только легкомысленных мужчин. Или свой будет ревновать, что ты выставляешь личное на всеобщее обозрение.

Не выставляй снимки с другими мужчинами, даже если они просто твои коллеги по работе или сокурсники. Потенциальный мужчина подумает, что ты уже занята, а легкомысленный решит, что ты занята, но непрочь поразвлечься на стороне.

А как правильно вести переписку?

## **Где ты работаешь? Правильный ответ.**

Правильней будет вообще сказать а я не работаю. И посмотреть на его реакцию. Нормальному мужчине это вообще не нужно. Карьера, бизнес, работа — это мужская черта, а не женская. Нормальному мужчине не нужна женщина-партнер по бизнесу.

Тут интересен другой подход. А чем занимаешься? — я

фрилансер, у меня хобби. Без особых описаний что именно.

Так вы уже на первом этапе отсеите тех претендентов, которые сами хотят к вам на шею.

**Кто в идеале должен обеспечивать семью?**

Финансовая защищенность семьи.

— партнеры — 50 на 50%

— мужчина 10 на 90%

— мужчина 90 на 10% Какой вариант выбираешь ты?

По природе заложено, что мужчина — охотник и в пещеру добычу приносил он, жена лишь могла ковырять корешки где-то под боком: от нее лишь 10% и требовалось, да еще костер развести, да ляжку мамонта для мужика запечь с луком.

Когда дело дошло до встречи, поймите одну вещь, которая одинакова как для успешного, так и для неудачника.

**О чем думает мужчина на первом свидании?**

— Насколько я счастлив с ней, на сколько мне с ней хорошо.

— Насколько я могу ее сделать счастливой.

Тебе самой не надо стараться кому-то понравиться. Откинь мишуру, чтобы чувствовать себя комфортно. Так ты быстрее поймешь кому что нужно друг от друга.

Ну и снова повторюсь. Чтобы кого-то осчастливить, ощущение счастья должно быть уже в тебе. Ты просто его излучаешь и делишься этим. А чтобы наполниться счастьем, надо понимать себя, что приносит радость именно тебе. Поэтому делаем следующий шаг.

## **Мой список женских желаний:**

Твои желания, как Женщины, в отношениях, — это твой личный ресурс.

И важно, чтобы ты просила и получала это от Мужчины.

Первый и важный шаг — понять, чего же ты на самом деле хочешь. Можешь выполнить это задание в блокноте или просто распечатать этот документ, скопировав его в Ворд.

Важно, чтобы у тебя всегда было то, что ты хочешь. И здесь есть 2 крайности.

### **Крайность №1.**

Ты хочешь слишком много и всегда недовольна, когда что-то получаешь.

Ты четко знаешь, чего хочешь. Тебе постоянно дарят подарки и... ты вечно кривишь губки и недовольна.

Задумайся на минуту, а что чувствуют мужчины рядом с тобой в это время? Они не понимают, как сделать тебя счастливой. Ведь с одной стороны ты четко говоришь, чего хочешь, но в результате все равно не довольна. Как говорится, на тебя не угодишь.

### **Крайность №2.**

Не просить себе ничего.

Ведь главное — любовь, правда? Тебе ничего не надо. Особенно, если у мужчины проблемы, то нужно забыть о своих желаниях и ждать.

Заблуждение. У мужчины тоже не будет мотивации стремиться к чему-то, если его женщина обходится минималь-

ным.

У тебя должен быть список желаний. Мужчина должен знать о них. Это может быть просто список на холодильнике, который ты однажды повесила и он каждый день видит его. Или просто ты их вовремя озвучиваешь. Но они всегда есть в твоём арсенале, ты их помнишь.

Сейчас самое время написать, какие подарки или поступки ты хотела бы получить от своего мужчины. Что вызывает в тебе внутреннее содрогание?

Получив это, ты точно бросишься в его объятия? За что ты будешь ему благодарна и поймешь, что он тебя действительно любит?

Ты должна хотеть всегда.

Вот несколько вопросов, которые могут тебе помочь. Задай себе эти вопросы и переходи дальше.

### **Мои 10 желаний**

1.

---

---

2.

---

---

3.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.

---

---

---

---

9.

---

---

---

---

10.

---

---

Вот и представь теперь, насколько ты ценна как женщина: исполняются ли твои желания.

А теперь... Представь, что ты это сейчас все получила. Проживи это состояние и посмотри на себя в зеркало. Запомни это ощущение. Завтра и послезавтра это войдет у тебя в привычку, и ты сама на инстинктивном уровне поймешь, что нужно делать, чтобы это все получать в отношениях.

*Упражнение. Я и Образ Идеального Мужчины.*

Закройте глаза, сядьте поудобней. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Это поможет вам расслабиться.

Представьте, каким он, идеальный, должен быть для вас. Задайте мысленно ему вопрос:

— Какую самую большую ошибку я делаю по

отношению к мужчинам?

— ответ может быть любой. Первое, что приходит на ум — это правильный ответ вашего подсознания. Например: — Застенчива и закрыта, не даешь возможность тебя узнать.

Успешные мужчины ищут возможности и решение их целей. Они не винят других: маму, жену, президента, министров, конкурентов, колдунов... От них вы не услышите нытья. От них идет аромат уверенности и ответственности. От таких мужчин идет энергия: «**я могу**».

Так же и от успешной женщины, которая никого не обвиняет и не ноет, она ощущает себя саму автором своей судьбы, сама пишет книгу радостных лет.

Если у тебя тысяча отмазок не делать что-то: страх, оправдания, что нет возможностей, тебе в поучение встретится такой же нытик. В мире выигрывают те, кто действует.

# УРОК 7. Самоценность

**Самооценка = СамоЦенность** — это то, на что ты соглашаешься. Это факты в твоей жизни. Ты получаешь в жизни то, чему ты соответствуешь. Занимаешься ли ты любимым делом? В какой одежде ты ходишь? На чем ты ездиешь: бизнес класс в самолете или душная маршрутка. На какие деньги ты живешь ежемесячно — то, на что ты соглашаешься долгое время.



Это не то, что ты хочешь, а то, что имеешь. Может, ты просто долго соглашаешься быть одна, жить в одиночестве — это тоже твоя самооценнность.

Многие просто согласились и приняли херню в свою жизнь. Главное, не соглашаться с абы чем.

**Мечта и цели** — две разные вещи.

Задайте себе вопрос сейчас: а что, меня действительно можно любить?

Восторгаться, даже обожать?

Невозможно понять мужчину, если не можешь понять и принять себя, что ты сама хочешь, за что себя уважаешь и чем восхищаешься в себе.

У каждой внутри заложен свой потенциал: возможности и таланты.

И снова сделаем одно **упражнение, чтобы начать себя уважать.**

Глубокий вдох и выдох. Закрываем глаза.

Теперь представьте себя такой, какой вы будто уже реализовались, у которой есть все, что она хочет. Наблюдайте как она сияет изнутри, она счастлива.

Спросите ее:

— Какие чувства блокируют проявление потенциала.

— Много жалости — это неверие в себя. (Или что-то другое она вам ответит.)

Если вы не верите в себя, вы не можете дать уверенность

мужчине. Печаль, обида — все, что вы чувствуете сейчас в себе, отразится на вашем окружении — вам достанется такой же подобный мужчина. Тут не вопрос как изменить мужчину? Ты должна изменить себя. Невозможно чувствовать себя убогой и при этом вдохновлять кого-то.

Какой твой план и как ты собираешься расти, развивать свой потенциал?

Учитесь чаще общаться со своей натурой. Задавайте вопросы, слушайте ответы, записывайте их, чтобы перечитать и анализировать, как изменились через неделю, месяц, год.

Самооценка сформирована основными ключевыми людьми в вашей жизни: родители, первый мужчина, например, учитель, или ваш парень, в которого влюбились, а может ваш любимый персонаж из романа или фильма, которым вы восхищены (я всегда, когда пишу, вспоминаю своего учителя русского и литературы, который верил, что из кого-то из нас получится писатель, вторые два моих героя — пронизательный логик Шерлок и такой же умный и благородный капитан Блад).

Вы — автор своей жизни и вы хотите изменений.

Никакой мужчина не станет ответственным после штампа в паспорте о браке, если в нем уже нет чувства ответственности. Он уже до брака должен сделать женщину счастливой, а никогда-то потом.

Если мужчина спорит с тобой и агрессивен, значит он не

видит в тебе женщину, перед ним — враг, соперник.

А если вам встречаются только женатые, значит вы просто еще не готовы к нормальным полноценным отношениям. Вы готовы лишь на половину, в вас сидит еще детское отношение полуигры. И поэтому вам встречаются такие же инфантильные дети-мужчины.

Когда вы уже прокачиваете себя как полноценная женщина, тогда начинают приходить в вашу жизнь и полноценные мужчины, свободные и ответственные.

### **Техника «3Ч» — Чего я хочу на самом деле?**

Я уже говорила, что первый шаг к привлечению Достойного Мужчины — твой честный ответ на вопрос «А чего же я хочу на самом деле?». Уже этот ответ поможет тебе в перезагрузке твоих отношений всего за 30 дней.

Предлагаю тебе копнуть еще глубже. Техника «3Ч» помогает тебе определиться и докопаться в себе, вытащив наружу все то, что ты упрятала по разным причинам: страх осуждения, боязнь критики, опасение выделиться из толпы и многое другое.

Чтобы отношения делали тебя по-настоящему счастливой, важно, чтобы в них было именно то, что хочешь ты.

Есть простые 3 вопроса, которые требуют от тебя вдумчивых ответов. *Эти 3 вопроса и входят в технику «3Ч».*

#### **Вопрос 1**

Вообще от Жизни. **Что в твоей жизни должно быть, что произойти, чтобы ты уверенно и с легкой улыбкой**

**могла произнести «Я невероятно Счастливая» .**

Представь себе это состояние, прочувствуй его. Подумай, что тебя окружает, чем ты занимаешься, кто рядом с тобой. И напиши это ниже.

**Чего я хочу как Женщина от жизни?**

1.

2.

3.

4.

—

—

—

—

—

—

—

**Вопрос 2**

**Чего я точно хочу от отношений с Мужчиной?**

Как ты поймешь, что твои отношения идеальны и ты в них счастлива? Что конкретно в них должно быть, а что исключено. В чем это проявляется? Как ты себя ведешь? Как ведет себя со мной Мужчина?

# 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.