Владимир Любаров
Лариса Рослова

Хочу долго и счастливо

Москва 2021

Владимир Любаров
Лариса Рослова
Хочу долго и счастливо

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65419041
Хочу долго и счастливо / Владимир Любаров, Лариса Рослова: Перо; Москва; 2021
ISBN 978-5-00189-018-8

Аннотация

На Земле почти 4 миллиарда мужчин и столько же женщин.

Как выбрать среди них партнёра и не ошибиться?

А выберет ли он вас?

Как удержать его внимание и интерес?

Как долго вы будете вместе и будете ли счастливы?

В этой книге вы найдете ответы и научитесь их использовать.

Речь пойдет не только о поиске пары, но и о других важных аспектах жизни.

В книге представлены методы самокоучинга. С их помощью вы проведете диалог с самой собой и получите ответы на внутренние вопросы. Научитесь управлять своей жизнью и достигать желаемых целей.

Книга, к которой можно возвращаться снова и снова. Каждый раз находя для себя что-то новое.

«У меня ощущение, что внутри книги несколько книг. Просто они сказаны тезисами, короткими высказываниями…»

«Это чистое руководство по жизни. Своеобразный стиль подачи. Я такие книги раньше не читала. Там можно большую часть в рамочку на стену вешать…»

«Нет воды, прямолинейно, без прикрас. Вас не жалеют, дают то, что работает. В книге нет ничего, за что было бы стыдно».

Содержание

Чтобы что? 5
Камни в ботинке 15
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Владимир Любаров, Лариса Рослова
Хочу долго и счастливо

Чтобы что?

Небольшое введение

Перед вами книга, которую надо не просто читать и ждать, к чему же вас подведут. Нужно самостоятельно искать ответ на ваш вопрос. Он есть. Смотрите внимательно, никто ещё не ушёл без ответа. А когда найдёте, будьте ещё внимательнее. Обращайте внимание на свои эмоции. Не всегда ответ красив и ожидаем. Бывает, что он о-о-очень раздражает и даже злит. Но это только сначала. Спустя некоторое время вы поймёте, что это именно тот ответ, который нужен. Так обычно говорят наши клиенты. Кроме тех, кто напрочь обиделся и пошёл искать ответы, его удовлетворяющие, или остался при своём мнении, которое, собственно, и привело его туда, где он оказался.

Всё время чтения этой книги мы с вами будем попутчи-

ками. И чем скорее мы ими станем, тем лучше. Попутчик порой ближе самого близкого человека. Но только на время пути. Потом каждый из нас пойдёт своей дорогой, а книга отправится к другим читателям. ☺

Предупреждаем, мы бываем неожиданными и очень дерзкими. Но это только на первый взгляд. Когда вы возьмёте эту книгу в руки во второй раз, вам уже так не будет казаться. Вооружитесь маркером или карандашом (это зависит от того, в каком формате ваша книга). Смело выделяйте важное, непонятное или пишите вопросы на полях. Считайте это рабочей тетрадью. Тем более, что это так и есть.

Важное запоминайте. Непонятное и вызывающее вопросы отправляйте по адресу, приведённому в конце книги. Отвечаем всем. Кстати, те из вас, кто очень разозлится и всё-таки отправит свой вопрос, смогут намного быстрее прийти в себя и выправить ситуацию, сэкономив тем самым время для счастливой жизни, чем те, кто «в домике».

Теперь вопрос.
Мужчина нужен?
Когда? И какой?

От этих двух вопросов зависит многое.
Почти всё.

Если мужчина не нужен – не читайте дальше.
Вам лучше не знать, как делается политика или колбаса.

Ждем десять секунд и движемся.

Вы всё ещё здесь?
Ладно. Ок. Сами напросились.

Итак, мужчина нужен?

Но есть более важный вопрос: зачем?
Зачем нужен мужчина?
Чтобы что?

Чтобы проблем стало меньше в вашей жизни?
Или чтобы их прибавилось?

Это два совершенно разных пути.
И мужчины, соответственно, разные.
Хотя можно и не мужчину себе заводить, а животинку какую-нибудь.
Кот – это тоже муж, только без такого объема проблем по содержанию.
Собака – это ведь тоже муж, только, опять же без, такого объема проблем.

Кот или собака создадут массу поводов для обнимашек и заберут-абсорбируют на себя почти всю необходимость в приятных прикосновениях и поглаживаниях. И едят они тоже куда меньше. Сплошные выгоды получаются.

И вы у них только одна, ибо больше некому их кормить и содержать.

И за такие смешные деньги – так много радости.

Ну, пошалят иногда, куда ж без этого.

С мужчиной всё сложнее прямо со старта.

Если он только для денег и интима – это уже сразу трагедия. А если с ним не хочется дружить, то и всё остальное с ним тоже уже не хочется.

Но искать-то всё равно надо.

Тогда есть два варианта последовательности, с чего начать:

1. Первый вариант последовательности – *надо начать отвечать себе на вопрос: зачем мне нужен мужчина, а уже только после этого идти искать.*

Сначала вопрос «зачем?», а уже потом поиск.

2. И второй вариант последовательности – *сразу идти искать, а уже потом, по пути, определимся, зачем он мне ну-*

жен.

Сначала поиск, а ответ на вопрос «зачем?» постепенно придет сам.

С чего начать, с поиска или со смысла? Дилемма, кстати, не самая очевидная.

Ответ: сначала искать, а уже потом решать для себя, зачем он вообще был нужен.

Пока не встретишь, с кем ладить, непонятно, зачем он был нужен.

Тогда ещё вопросы:

А если искать, то на кого его ловить?

На себя, конечно. Себе же ищете.

А что делать при этом?

Проявлять свое поведение и не пытаться целенаправленно понравиться.

Навязчивость убивает притягательность и гасит чужое желание вас.

А избыточная публичность дезавуирует тайну искренности и доверие.

А где искать себе мужчину?

В том месте, где вы чаще всего занимаетесь своими любимыми делами.

И ждать, пока подойдёт и начнёт знакомиться?

Нет. Улыбнуться самой. И попросить о помощи, и помочь ему начать помогать вам.

Это ключ к знакомству… Нужно стараться со своей стороны, когда вам помогают после того, как вы попросили о помощи. Просто помогать ему помогать вам. Он оценит.

Не все бросятся вам помогать, не со всеми людьми вы на одной волне.

Но если вы поможете вам помогать – это оценят все, кто вам помогает.

И надо проявить себя первой?

Да, надо проявить себя первой.

Внимание: не «лучше», а именно «надо».

Здесь без вариантов. Вы ищете – вам и первой себя проявлять.

> «Кто по ком плачет, тот к тому и скачет».
> *Василий Ян, «Чингиз Хан».*

А как же гордость?

А это не гордость, а гордыня. Потому что это не самооценка, а самомнение.

У кого с самооценкой в порядке – тому цену на себя озвучивать не боязно.

А завышенное самомнение – это лишь гордыня, и ничего более.

И идти искать себе спутника жизни?

Не-а. Идти себе в свою сторону и крутить головой вокруг, обращая своё внимание на тех, кому с вами по пути и кто движется в ту же сторону с той же скоростью.

И он отыщется?

Если не сидеть и не ждать, то да, конечно, непременно отыщется.

Куда ж он денется. *«Из этих лап ещё никто не вырывался»*. Плюс здесь все, как на подводной лодке. Все всем равны.

А что мне надо знать ещё до того, чтобы найти мужчину?

Что способ поиска мужчины и способ удержания мужчины отличаются почти диаметрально.

Вот поэтому самое странное – это первое: не перейти от способов поиска-нахождения к способам удержания мужчины.

Ищут способ одним, а удерживают совершенно другим.

А уже потом стоит второе: от способов удержания мужчины надо перейти к способам щадящей эксплуатации мужчины. Мужчина, как и женщина, нуждается в щадящей эксплуатации, как хорошие часы или отменные ювелирные украшения. *«Любить, как бога, гонять, как черта»* – уместно в обе стороны.

Зачем щадяще? Чтобы растянуть на подольше. Чтобы хватило на подольше.

А что мне надо знать, чтобы отправиться в путь на поиски своего мужчины?

Не берите лишнего с собой. Путь поиска не надо отягощать ожиданиями искомого.

Прикладывается всегда к делаемому, уже делаемому. Вот именно поэтому надо начать это делать, а оно всё само в процессе приложится. Сначала надо начать делать. Приложится оно уже в пути. Не сразу и не мгновенно, но неотвратимо.

Начавшие искать и не бросившие поиска – всегда находят.

Желающие начать искать – никогда не находят.

Стоп. И даже критериев мужчины не иметь, чтобы начать искать?

Можете иметь. Они всё равно не помогут. Но с ними не так страшно стартовать.

То есть?

То есть не берите с собой заведомых решений.

Это как с ребёнком – пока не родился, одежду ему не покупают. Плохая примета.

Отправляясь в путь на поиски своего мужчины, лучше избавиться от чего-то?

Да, от всех пред-ожиданий и заблуждений насчет себя и насчет мужчины.

И?

И на это мы потратим некоторое время в следующей главе.

Коротко о главном

Зачем нужен мужчина? Это самый главный вопрос.

Мужчина облегчает или усложняет жизнь женщины?

Мужчина уменьшает или добавляет проблемы?

Если мужчина увеличивает проблемы, то лучше завести кота или собаку. Они дают ласку, позволяют о себе заботиться, преданно смотрят в глаза, могут согреть своим теплом. Вы для них богиня в любом случае. Они вас любят, как хозяйку.

Если мужчина нужен только для денег и интима, то это ненадолго.

Если к этому добавить дружбу, то союз может радовать вас долгие годы.

С чего начать?

Начать лучше сразу с поиска.

Кого искать? – Это станет понятно уже в процессе.

Это точно так же, как в детстве.

Сначала надо выйти во двор, а там уже решим, во что играть будем.

Искать специально не надо. Надо двигаться в своём ритме и в своём направлении, но по пути обращать внимание на мужчин, которые движутся в ту же сторону и с такой же скоростью. Наиболее удачные союзы – это подошедшие друг другу попутчики.

Почему я должна сама себя предлагать? Ответ очевиден. Кому нужно, тот и проявляет инициативу, тот и первый знакомится. Здесь неуместен разговор о гордости или гордыне. Если вам нужен хлеб, вы идёте в булочную. Хлеб сам не идёт к вам.

Нужны ли критерии для поиска? Это не обязательно. Но если они есть, то с ними просто легче начать. И лучше было бы избавиться от балласта в виде ожиданий, иллюзий и предубеждений. Вы не будете разочарованы найденным, если у вас не было ожиданий.

В следующий раз говорим о преградах поиска.

Камни в ботинке

Вопросом, зачем женщине нужен мужчина, мы задавались в прошлый раз.

А главное, мы увидели, как его эффективно найти.

В этот раз речь пойдёт о помехах на пути. А именно о заблуждениях.

Они – как камень в ботинке: вроде и маленький, а продвижению сильно мешает.

Если вам уже ясно из прошлого общения, зачем вам нужен мужчина и как его найти, то вот теперь пришло время обратиться к списку заблуждений, которые не дают найти нужного достойного мужчину для себя. Достойного хотите?

Тогда погнали!

Этих заблуждений достаточное количество. Но есть две больших подгруппы.

1. Индивидуальные заблуждения, личные.
2. И универсальные, присущие почти всем.

И да, не существует одного какого-то главного и самого сильного заблуждения, которое перекрывает поток счастья в вашу жизнь. Скорее, это груда разных камней.

А было бы так классно: вот он, главный каменюка.

Вот он, опорный гад. Мы его сейчас сдвинем и уберём, и всё в жизни сразу станет хорошо. Но нет! Нет такой одной-единственной каменюки. И это была **плохая новость**.

А теперь **хорошая новость**: она в том, что свет начнёт струиться почти сразу.

Свет в конце тоннеля становится виден почти сразу, как начинаешь разбирать завалы этих неэффективных убеждений, которые мешают вам привлечь в свою жизнь хорошего мужчину. Вы сдвигаете какой-то камень – и бац, потекло-о-о… и стало понятно, что вы на правильном пути, а это всегда добавляет сил, уверенности и вселяет надежду.

Идея о том, что вот, типа, уберу это одно заблуждение, проработаю ситуацию, поменяю поведение и поменяю реакции – и всё в моей жизни будет-станет сразу хорошо…

Нет, не станет.

Нельзя надышаться на всю оставшуюся жизнь. Нельзя накушаться досыта на всю оставшуюся жизнь. Нельзя очиститься от всех токсинов и заблуждений на всю оставшуюся жизнь. Но! Но не всё так плохо, можно вырулить и на правильный путь.

И даже самый-самый правильный путь – он тоже не будет лишён того, что от чего-то придется всё равно избавляться. Но вырулить на правильный путь надо. Это критично.

Свет в вашу жизнь заструится почти сразу.

Но действия надо будет продолжать. Да, вы увидите себя, да, вы скорректируете свое поведение, да, у вас изменятся реакции, но жизнь – это не воздух, и не вода, жизнь – это смола. Вязкая. Инертная. Медленная. И всё делать надо будет, а первые результаты наступят почти сразу, а вот окончательные появятся только при настойчивости.

Один раз сделать – не удастся, но если делать целенаправленно – всё будет.

Именно это мы и делаем. Мы вместе выходим на правильный путь.

А уже на правильном пути нужно сделать три вещи:

1. Не сбиться с вектора пути. Не отвлекаться.
2. Не останавливаться в своем движении. Не замирать.
3. Постоянно счищать с себя наросты прошлых надежд и мечтаний.

Ничто так не отклоняет от правильного пути, как несбывшиеся надежды.

Как узнать, что вы на правильном пути? Настроение улучшается.

И даже трудности не так пугают, когда вы на правильном пути.

Количество заблуждений, которые будут вас тиранить, не кончатся никогда.

Жизнь – это поглощение надежд и избавление от иллюзий и заблуждений.

И это не закончится никогда вообще, пока вы живы, как вдох и выдох.

Как надолго всё это?

Это навсегда.

И только правильный путь делает вас улыбчивой.

Мы всё время питаемся надеждами и планами, а потом, по прошествии времени, расстаёмся с заблуждениями и иллюзиями. Это не кончится никогда. Нельзя почистить зубы на всю оставшуюся жизнь. Нельзя умыться на всю оставшуюся жизнь.

Выспаться навсегда невозможно. Накушаться и надышаться – тоже.

Действительность у всех одна, а реальность у каждого своя.

Индивидуальная.

Вы хотите уникальности и неповторимости – она и есть ваша реальность.

Такой вот реальности, как у вас, нет ни у кого.
А действительность у всех одна.

1. В вашей текущей реальности чего-то много, и вы тяготитесь его избытком – допустим, одиночества, напряжения, ощущения, что счастье наступит завтра, но это гадское завтра никогда не наступает, но всё время обещает, что лучше станет в будущем.

2. И ещё в вашей текущей реальности чего-то очень мало, и вы тяготитесь его недостатком – допустим, вам не хватает нежности, тепла, заботы, мужского внимания и мужского присутствия, и вы бы хотели это изменить в своей жизни, и даже уже готовы совершать ради этого настойчивые, последовательные, целенаправленные действия.

Вот и получается, что **первое**: вы хотите развестись с жизнью «без мужчины».

И **второе**: вы хотите выйти замуж за жизнь «с мужчиной».

И это две разных жизни.

Действительность останется нетронутой, она для всех одинаковая, а вот ваша реальность изменится очень сильно, а в некоторых сферах или моментах вашей жизни теперь всё будет принципиально иначе. Иногда диаметрально противоположно тому, что было раньше.

«Доктор, у меня аллергия на слово «отношения». Это серьёзно или сезонная ерунда?»
Анекдот.

У тех, у кого это сезонная придурь, ничего не изменится, продолжите жить надеждой и дальше. Надежда греет душу, но холодит тело. А честность с собой – резко меняет климат в вашей душе с холодного и облачного на теплый и солнечный.

Отважившись на честность с собой, вы имеете категорический шанс всё это изменить.

Те, кому холодно внутри, укутываются в надежды, мечтая ими согреться.

Но душа – это термос. Укутывать термос – означает сохранять там холод.

Честность с собой – это впустить в термос того, кто его обогреет собой.

Того, кто деликатно и бережно отнесётся ко всему, что находится в термосе.

А это для ума, то есть для улыбки наружу:

«У женщины одна отрада.
Ну, может, пять…
Найти какого-нибудь гада,

Начать страдать,

Боготворить его до дрожи
(Он не поймёт),
Но как бы ненавидеть тоже
За тяжкий гнёт

Своей непонятости, драмы,
Своей тоски…
И, став несчастной (самой-самой!),
Стирать носки.

Что ж, как сказал одной голубе
Один сенсей:
Чем меньше женщину мы любим,
Тем легче ей».

Тая Найденко

А это для души, то есть для улыбки вовнутрь:

«Я так стар и спокоен… что желаю вам счастья. Счастье – случай. Говорю как очевидец, как прагматик. Счастье, если тебе приносят ужин, а ты не можешь оторваться. Счастье, когда ты выдумываешь и углубляешься, а оно идёт, идёт, и чувствуешь, что идёт. Такой день с утра, за что бы ты ни взялся. И вокруг деревья, и солнце, и пахнет воздух, и скрипит снег, а ты тепло одет. Или в дождь, когда ты в плаще на улице и льёт, а ты стошь. И счастье – это человек. И путешествие не путешествие, и Африка

не Африка, если его нет. А один маленький, нежный, невозможный.

Как мучительно счастливо, как больно и отчаянно, какие слёзы от немощи выразить ему. Ты только смотришь на него… Твои глаза как два прожектора. Ты светишься, ты светишься.

Она существует. Эта мучительная борьба нервов. Эта тревога рядом и боль вдали. Это мучение, так мало похожее на радость. И рождается между сердцем и дыханием.

И только потом, когда спадёт высокая температура, ты поймёшь, что это было.

А этот маленький и нежный, весь твой, ребёнок или женщина. Он приходит и занимает весь дом, всю душу. С ним идёшь и удивляешься. С ним впервые видишь и рассматриваешь книги и травинки и начинаешь понимать кошек и собак, чувствуешь добрые руки угрюмого человека и говоришь, говоришь, говоришь, стены переходят в улицу, улица в лес, а ты говоришь, как будто никогда этого не делал. Пропадает стеснительность, исчезают корявые слова, и ты говоришь, говоришь, говоришь…»

Михаил Жванецкий

Вам две улыбки: одна вовнутрь себя, другая наружу. И будет счастье вам.

Коротко о главном

В прошлый раз мы говорили о том, зачем женщине нужен мужчина. И нужно ли на этот вопрос ответить в начале поиска или всё станет понятно уже в процессе? А сегодня мы рассмотрели, какие заблуждения вы будете встречать на пути к вашему собственному счастью: чтобы сменить состояние поиска на состояние жизни в паре.

Понятно, что на Земле есть масса всяких заблуждений на этот счёт. Но мы постарались сделать так, чтобы вам было легче, и сразу разделили их на две группы:

1. Личные заблуждения.
2. Общие заблуждения.

Вряд ли помехой является только одно заблуждение. Скорее всего, их несколько, и они, как груда камней, перекрывают поток счастья в вашу жизнь.

Да, есть плохая новость – о том, что заблуждения в жизни человека не закончатся никогда. Избавитесь от одних, на смену им придут другие. И так будет всегда.

Но есть и хорошая новость – придерживаясь верного курса, можно выйти на свой правильный путь, и заблуждения, мешающие жить в дуэте, уйдут от вас.

Возможно, вы сейчас подумали, что придётся избавляться по очереди от каждого из заблуждений, а это тщательный и последовательный процесс. И без терпения и настойчивости на этом пути не обойтись. Всё так. От всех токсинов разом не очистишься, но пусть вас это не огорчает. На правильный путь мы всё равно попадём. У нас есть для этого средства. Именно этим мы и занимаемся. Плюс волшебный «скраб» для убеждений.

А уже на правильном пути надо будет сделать три вещи:

1. Просто не отводите взгляда от цели, чтобы не сбиться с пути.
2. Не прекращайте своё движение к цели. Просто не переставайте двигаться.
3. Постоянно делать «пилинг», чтобы избавиться от прошлых надежд и мечтаний.

Ничто так не отягощает путь, как несбывшиеся фантазии. Нет ничего, что так страшно пожирает ваше время, внимание и силы, как надежды на то, что всё само изменится, надо только дождаться, дотерпеть.

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.