18+

Уж замуж невтерпеж!

Нина Федорова



Нина Юрьевна Федорова
Уж замуж невтерпёж!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66987644
ISBN 9785005585455

Аннотация

Это книга от женщины к женщине. Автор книги делится тем, каково это-женщиной быть, чувствовать, любить, наполняться и наполнять. В. Миско. писательница.

Содержание

Книга для каждой женщины 6
Об авторе 7
Глава 1. Проверка. А тот ли он? 9
Глава 2. Принятие 12
Глава 3. Общие ценности 16
Глава 4. Ценность женщины 18
Глава 5. О мужчинах и их любви 20
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Уж замуж невтерпёж!

Нина Юрьевна Федорова

Моей дочери

Редактор Анастасия Емельянова
Корректор Виктория Миско

© Нина Юрьевна Федорова, 2021

ISBN 978-5-0055-8545-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Так долго рождалась эта книга, желание создать было сильным, но столько страхов и условностей было в моей голове. Я сомневалась, думая, что все книги уже написаны и теории изданы. Но, смотря на тебя, моя доченька, в твои бездонные карие глаза, я поняла, что не написать, не передать тебе в книге всего, что мне известно, будет преступлением. И страхи улетучились.

Мне хочется, чтобы эта книга проникла в твое сердце и стала путеводителем по жизни. В знаниях сила и мудрость. Делюсь опытом, чтобы передать его дальше через поколения. Учитель приходит к ученику, когда тот готов. Надеюсь, мы говорим с тобой на одном языке, и тебе будет легко понять

меня.

Книга для каждой женщины

Эта книга – краткий справочник по ситуациям в семейной жизни женщины. Рекомендую прочесть ее каждой, кто планирует выйти замуж и стать мамой, или уже сделал это. Книга практическая, в конце глав есть упражнения, чтобы понять, почувствовать и услышать саму себя. Прочитай сначала книгу полностью, потом возвращайся к заданиям. Возможно, некоторые из них станут твоими ежедневными практиками на пути к себе. Храни книгу и открывай, когда нужен будет совет.

Об авторе

Меня зовут Нина Федорова. Я лайф-коуч и женский тренер. Мне 30 лет. И мы с мужем воспитываем шестерых детей, троих из которых родила я. Я прошла путь от матери-одиночки до многодетной счастливой жены.

В 22 года по стечению обстоятельств из-за неопытности и наивности я, как говорят в народе, «залетела». Мне было страшно, я не знала что делать, а голове крутились разные мысли. И нехорошие тоже. Но как же я благодарна маме за ее поддержку в тот момент. И теперь, глядя в глаза старшему сыну, я счастлива, что он пришёл в мою жизнь.

Тогда я жила в Санкт-Петербурге и мне пришлось уехать в родной город. Но я верила, что вернусь обратно в город на Неве к ее гранитным мостовым. И, спустя время, вернулась и перевезла сына. Поступила в медицинский. Училась на дневном и одновременно работала медсестрой. Друзья помогали сидеть с сыном, а иногда я брала его с собой на работу, и он тихонько играл в сестринской. Сын рос, и я хотела, чтобы у него был отец. А у меня – мужчина, который примет меня такую. Пройдя многочисленные тренинги, прочитав тонны книг и прожив боли уроков расставаний не с теми, кто предназначен мне, спустя 4 года я встретила Его. И почти такого, какого описала в мечтах.

И сейчас я хочу поделиться всем, что знаю о том, как

прийти к счастливой семейной жизни, какой бы сейчас ни была твоя ситуация. Пойдем вместе!

Глава 1. Проверка. А тот ли он?

Каждая девушка мечтает выйти замуж и жить долго и счастливо вместе. И чтобы так получилось не только у героинь сказок, но и в твоей реальной жизни, нужно заранее проверять кандидатов. Да, мужчина нуждается в обязательной проверке перед решением связать с ним судьбу и пойти под венец. Иногда и сразу видно, что точно не твой вариант, а в ином случае бывают сомнения. И «розовые очки» от влюбленности полезно иногда протереть.

Важно узнать его вредные привычки!

Увидеть корень поведения, докопаться до сути, почему он делает именно так. Не зря ведь бытует мнение, что женщины, выходя замуж, думают, что мужчины изменятся, а мужчины, что их жены всегда будут такими. А происходит в точности наоборот очень часто. Поэтому, если тебе уже сейчас не нравится его курение, пиво с друзьями или недельные рыбалки, не надейся, что своей любовью ты сможешь его изменить.

Расскажу как орлицы выбирают себе пару.

Для того, чтобы выбрать отца для своих птенцов, орлица проделывает ритуал. С дерева или с куста отламывает ветку, берет её в клюв, поднимается на большую высоту и начинает кружить. Когда вокруг самки собираются орлы, она бросает ветку вниз, а сама смотрит. И вот один из ор-

лов подхватывает ветку в воздухе, не дав ей упасть, а затем передает её самке очень аккуратно из клюва в клюв.

Нет, на этом не заканчивается. Орлица опять бросает ветку вниз, а самец вновь ловит её и приносит, а она опять бросает, и так много раз. Если орел выдерживает это испытание – самка выбирает его, и они создают пару. И вьют вместе гнездо высоко на скале. Оно состоит из жестких прутьев, и чтобы сделать его мягким и теплым, птицы вырывают собственный пух и перья, и выстилают им гнездышко для орлят.

Когда, спустя время, у птенчиков появляется оперение, начинается самое интересное. Орел выколачивает из гнезда весь пух, орлица приносит рыбку и садится в 5 метрах, ожидая. Гнездо теперь жесткое, мама с едой далеко – и орлятам приходится выползать и расправлять крылья…

В первые разы птенцы зачастую срываются, брюхом скользят по скале и летят в пропасть. И тут орел стремглав бросается вниз и ловит орлят. Ни один обычно не разбивается. Недаром была брошена веточка столько раз… Подумай об этом.

Какими способами можно проверить мужчину:

– Проверка временем. Понять, хочет тебя мужчина на одну ночь или на всю жизнь. Не спеши вступать в близость, если хочешь серьезных отношений. Идеальное время – 2 месяца регулярных свиданий. За это время успеешь понять, хо-

чешь ли вообще дальнейших взаимодействий с этим мужчиной, почувствуешь его истинное отношение к тебе.

– Проверка на просьбы. Если мужчина претендует на твое сердце и руку, он просто обязан приходить на помощь.

– Проверка словом. «Слово – не воробей, вылетит – не поймаешь». Если мужчина сказал, значит мужчина сделал. Внимательно слушай и смотри, выполняет ли твой избранник маленькие обещания. Ведь как он ведет себя в мелочах, так и во всем остальном.

– Рассказывает ли он о тебе друзьям и родственникам? Если да – чудесно, если нет – сама понимаешь!

Глава 2. Принятие

Принятие мужчины – великий талант женщины, а принятие себя – необходимость для создания крепких отношений.

Когда встречаешь мужчину мечты, думаешь: «Ура! Вот он, тот самый!» И все видишь в радужном свете, даже его недостатки сперва кажутся достоинствами. И свято веришь в то, что если сейчас что-то не совсем устраивает, со временем изменится благодаря тебе или вашим общим усилиям. Знакомы такие чувства?

Меняются люди или нет – не ответить однозначно. Возможно, умнеют, обретают новые знания, переосмысливают ценности. Но фундаментально человеку очень трудно измениться. Это возможно, но требуются силы и желание. Именно поэтому важно принять человека таким, какой он есть, а не каким он будет в «идеальном будущем».

Спроси себя, готова ли принять его, даже если ничего не поменяется через 3-5-10 лет:

– характер и привычки
– семью: маму, папу, сестер, братьев
– друзей
– условия жизни, работу, уровень дохода.

У Ольги Валяевой (писательница, путешественница, автор книг для женщин) я прочитала о персиках. Прежде чем купить персики на рынке, ты

осматриваешь их со всех сторон, чтобы они были спелые, сочные, и одновременно смотришь на цену. Ведь ты не хочешь покупать зеленые или гнилые персики задорого.

Возьми лист бумаги и выпиши с одной стороны все положительные качества твоего мужчины, которые ценишь, а на другой половине те, которые не нравятся. Если мужчины пока нет – выпиши качества: желательные, нежелательные и те, с которыми готова мириться.

Недостатки – это и есть та самая «цена персика». Готова ли ты заплатить столько?

Но прежде чем принимать другого человека со всеми его тараканами, необходимо принять себя, в том числе и свою «темную сторону». Для каждого это значит что-то свое: кто-то хочет казаться хорошим для всех и не может послать куда подальше, кто-то пишет нецензурные стихи в стол, кто-то мечтает о накаченном красавце, будучи замужем… Важно принять то тайное, личное, сокровенное, о котором знают только очень близкие, а, может, и не знают вовсе.

Упражнение на принятие себя.

Для упражнения выбери время, которое сможешь посвятить только себе. Настройся на положительные эмоции, расслабься. Включи негромкую спокойную музыку, которая тебе нравится, прими удобную позу, закрой глаза, дыши медленно и глубоко.

Почувствуй свое тело и как тебе хорошо здесь и сейчас.

Мысленно посмотри на себя со стороны и скажи: «Я есть. И это прекрасно. Я важна. Я уникальна.» Любуйся собой, замечай всё прекрасное в себе. Если приходят мысли о недостатках и появляется желание покритиковать себя, остановись, сделай глубокий вдох и скажи: «Я люблю этого человека!» Смотри на себя так, словно перед тобой другая, но безусловно любимая персона. Оставайся в этом состоянии столько, сколько хочется.

Подумай о прожитом дне, пусть сцены из него идут перед твоим внутренним взором. Отмечай все эмоции которые испытываешь. Прими их: и страх, и недовольство, и ликование, и радость. Они равнозначны, они просто есть. Не хорошие и не плохие. Окраску дает лишь твоя реакция на них. Поблагодари вселенную за подаренный день и опыт.

Как часто делать упражнение? По мере необходимости: когда всё хорошо и хочется прочувствовать любовь к себе или наоборот, когда злишься на себя. А особенно, если начинаешь сравнивать себя с другими. Запомни: сравнивай себя только с собой вчерашней. Можешь ввести эту практику в еженедельный ритуал, если она тебе откликается.

Алгоритм принятия своих негативных качеств.

– Определи какое качество кажется тебе негативным.

– Скажи себе: «Да, я такая. И люблю себя за это».

– Найти в этом плюсы. Что хорошего происходило благодаря этому?

– Дай себе право быть такой столько времени, сколько необходимо. Позволь себе проявлять это качество, когда нужно.

Помни, всё, что ты не принимаешь в других людях, есть и в тебе. И в этом твоя уникальность.

Глава 3. Общие ценности

Важно знать, какие ценности у твоего спутника жизни, куда он стремится, какую большую цель преследует, куда хочет прийти в конце. Знала, что японцы ставят цели на 300 лет?

Вопросы, которые нужно задавать «на берегу» обязательно и не стесняться этого делать:

– Сколько он хочет детей и хочет ли вообще?

– Где он хочет жить: в доме/квартире, городе/деревне, в какой стране?

– Какая его самая большая мечта?

– Какую свадьбу он хочет и хочет ли?

– Как вы будете воспитывать детей?

– Кто будет распоряжаться семейным бюджетом?

– Любит ли он читать и что именно?

– Какие у него ценности? Попроси выписать 10—15 и сравни со своими.

Список основных ценностей

Аккуратность, безопасность, благосостояние, богатство, быть лучшим, вдохновение, вера, власть, влияние, гармония, гибкость, деньги, дети, дисциплина, доброта, доверие, достижения, дружба, духовность, забота, здоровье, знания, известность, изобилие, интеллект, искренность, комфорт, красота, легкость, лидерство, любовь, мастерство, мудрость, наслаждение, образование, опти-

мизм, отдых, победа, полезность, популярность, порядок, практичность, преданность, признание, приключения, простота, радость, развитие, результативность, риск, свобода, секс, семья, сила, слава, смелость, спокойствие, справедливость, стабильность, счастье, творчество, уважение, уверенность, удовольствие, успех, храбрость, честность, чистота, щедрость, энергия, эффективность, юмор, ясность.

Когда задашь эти вопросы возлюбленному и ответишь на них сама – по-другому взглянешь на ваши отношения и на их продолжение. Это лишь малая часть вопросов, у тебя могут быть свои, задавай их все смело.

Ведь общие ценности – это то, что будет помогать держаться вам вместе в будущем, когда схлынет страсть. Чтобы потом не оказалось сюрпризом, что «мужчина мечты» терпеть не может сальсу, от которой ты без ума, а ты ненавидишь его любимый футбол.

И самое важное – быть искренней и честной с самой собой. Ведь все равно потом все вскроется. Неужели всю жизнь играть роль, чуждую тебе? Гораздо более привлекательная идея – быть собой. И встретить того, кто полюбит тебя такой: с сальсой по вторникам и улыбкой, которой для него озаришь целый мир))

Глава 4. Ценность женщины

Очень ярко показывается сила и ценность женщины в индийском сериале «Махакали». Приведу цитату оттуда: «Сила в решимости, воле женщины. И пока женщины будут избегать проблем, мужчины будут ломать женщин».

Несмотря на внешнюю хрупкость и мягкость, женщины разных стран и многих поколений не раз доказывали свою силу. И сила эта выражается не только в физических способностях, но и в умении быть эмоциональной, чувственной и интеллектуальной.

Женщина как алмаз – имеет чистоту, красоту и ценность. Все это заложено в ней по праву рождения. Оставив свой дом, чтобы наполнить дом мужчины, кто уходит? Это **женщина**! Мать, сестра, дочь, жена! Женщина выполняет высочайшую миссию – продолжение рода человеческого, и поэтому должна ценить себя.

Вот некоторые примеры сильных женщин, знавших себе цену.

– Фрида Кало: художница, которая смело выплескивала чувства в своих произведениях.

– Флоренс Найтингейл: стала медсестрой, когда женщинам впервые разрешили участвовать в военных действиях.

– Элизабет Тейлор: одна из величайших звёзд в истории

кино, собрала более 120 млн долларов на благотворительность.

– Коко Шанель: образом и одеждой бросила вызов гендерным нормам своего времени.

– Мария Склодовская-Кюри: получила две Нобелевские премии мира, на протяжении всей карьеры боролась с сексизмом.

– Елизавета I: была самым долго правящим монархом Англии (44 года) и сделала это без мужчины. Объявила, что замужем за своим королевством.

– Мать Тереза: получила Нобелевскую премию, открыла 600 представительств для помощи бедным в 123 странах мира. Причислена к лику святых католической церковью.

– Мэрилин Монро: сломала стереотип «тупой блондинки» в Голливуде. Показала миру, что равные привилегии должны иметь все, вне зависимости от цвета кожи.

Задай себе вопрос и ответь на него письменно.

А что, если бы ты была такая же ценная как, к примеру, Феррари? Как бы ты к себе относилась? Какие твои решения стали бы простыми? Что бы ты делала, если была уверена в своих начинаниях? Каким был бы твой день? Что ты выбрала бы для себя? Самое лучшее? Какой жизнью ты бы жила?

Глава 5. О мужчинах и их любви

В книге «Думай как мужчина, поступай как женщина» автор говорит: «Мужчина чувствует себя состоявшимся и способен сосредоточиться на отношениях, если разобрался в 3 важных вопросах: кто он, чем занимается и сколько зарабатывает».

В мужском ДНК заложена обязанность быть добытчиком и защитником. Все, что мужчина делает, направлено на то, чтобы воплотить эти функции в жизнь. Поэтому любовь мужчины не похожа на любовь женщины.

Если мужчина любит, то он:

– Заявляет на тебя права. Показывает всем: смотрите – это моя женщина. В том числе дает свою фамилию.

– Обеспечивает семью и заботится о тебе. Приносит деньги в дом для тебя и детей. Это суть мужского призвания – быть кормильцем и добытчиком.

– Защищает. Даже тебя от самой себя. Что уж говорить о тех, кто собирается тронуть его семью.

Вспомни фильм «Крестный отец». Главный герой говорит о том, что семья – это самое важное. И берет под защиту каждого, кто готов признать его другом. Крестный отец милостив со своими, помогает, чтобы дела всей семьи процветали. А если кто-то покушается на его близких, тому

не сдобровать. Так же твой мужчина должен показывать, что постоит за тебя, если кто-то вздумает обидеть.

В ответ на это мужчина хочет чувствовать себя нужным и ценным. Искренне благодари его и восхищайся, чтобы придать уверенности и сил. Ему очень важна эта награда в виде простых слов: «Спасибо за то, что делаешь», «Я ценю это», «У тебя потрясающее чувство юмора», «Рядом с тобой я чувствую себя всегда спокойно и защищено», «С тобой я везде чувствую себя как дома».

Поддерживай мужское стремление владеть тобой, ведь секс – одна из главных его потребностей. Секс для мужчины – это принятие его целиком. Мужчина выражается в сексе, ему важно чувствовать себя крутым любовником. Это момент, когда он может быть самим собой, выплеснуть эмоции, накопившиеся за день, и наполниться женской энергией, что тоже очень важно.

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.