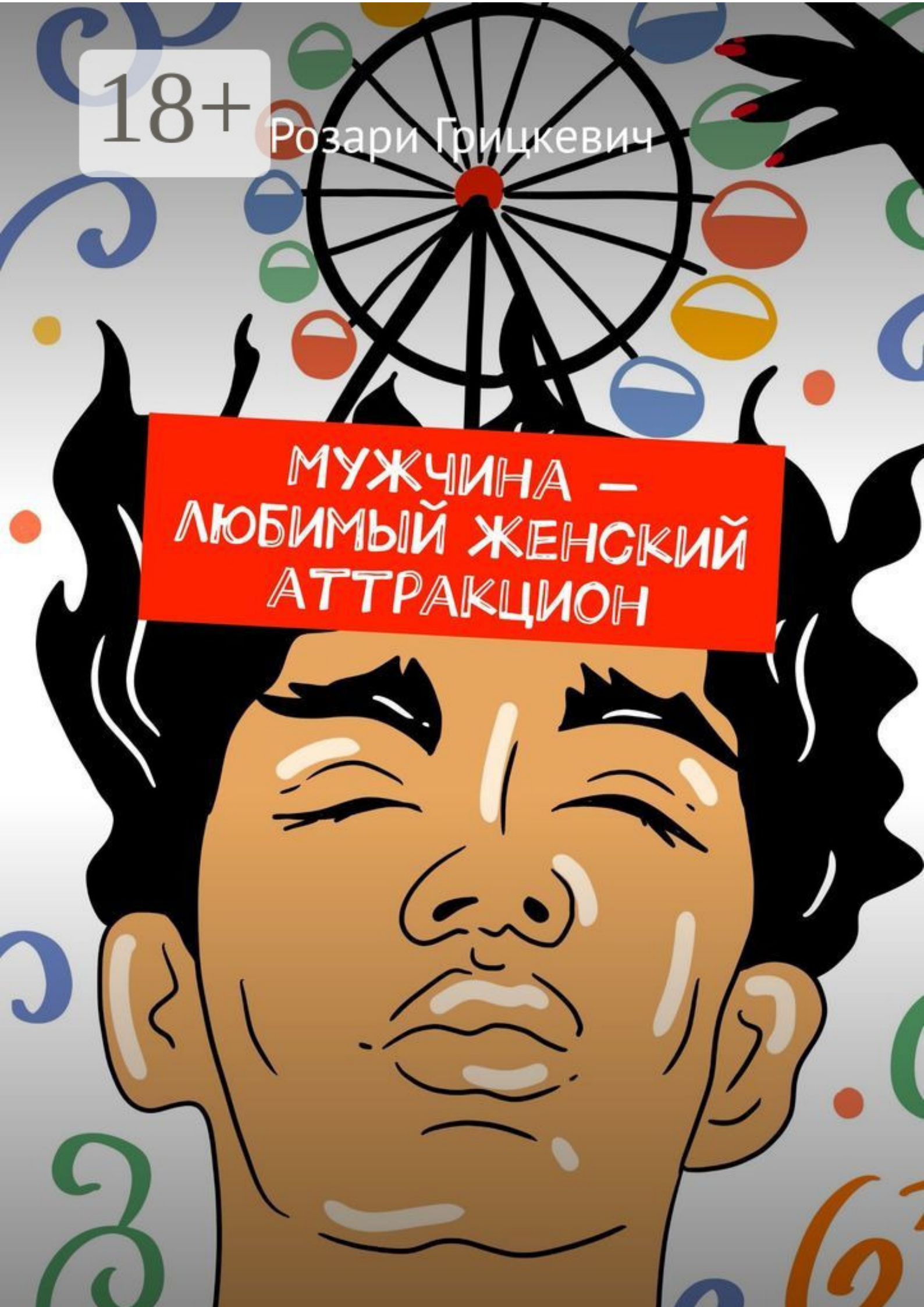
18+

Розари Грицкевич



МУЖЧИНА – ЛЮБИМЫЙ ЖЕНСКИЙ АТТРАКЦИОН

Розари Грицкевич

Мужчина – любимый женский аттракцион

«Издательские решения»

Грицкевич Р.

Мужчина – любимый женский аттракцион / Р. Грицкевич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-600304-0

Книга-практикум для двоих.Любимый женский аттракцион — это мужчина, выдержку и терпение которого женщина иногда проверяет, показывая ему разные эмоциональные состояния. Она «играет на его нервах» и наблюдает за его реакцией. Мужчина, как и любой аттракцион, имеет свои правила поведения. Но женщина, как и любой ребенок, порой ведет себя крайне непредсказуемо.Книга написана легким языком, есть доля юмора, очень много практики, заданий и тестов, что очень важно в такой непростой теме.

ISBN 978-5-00-600304-0

© Грицкевич Р.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
ОТ АВТОРА 8
РАЗДЕЛ 1. ЖЕНЩИНА 9
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЕ ТАК ОПАСНО «ВКЛЮЧАТЬ ДОСТИГАТОРА»? 11
ПОЧЕМУ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ОПАСНО СПОРИТЬ С МУЖЧИНОЙ? 13
ЖЕНСКОЕ СПОКОЙСТВИЕ – МАГНИТ ДЛЯ МУЖЧИН 15
КАКИЕ ОНИ – ВРАГИ ЖЕНСТВЕННОСТИ? 17
МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ОТЕЦ, ИЛИ КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА МОИ ОТНОШЕНИЯ 20
КОМУ МАТЬ РОДНАЯ, А КОМУ-ТО ТЕЩА 21
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО УМЕНИЕ СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ МУЖЧИНУ? 22
ЗАЧЕМ ХВАЛИТЬ МУЖЧИНУ? 23
ЗАМУЖЕМ ХОРОШО? 25
ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЖЕНСКАЯ СИЛА? 27
НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА – КТО ОНА? 30
СЕКРЕТ ЖЕНСКОЙ МНОГОГРАННОСТИ 34
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Мужчина – любимый женский аттракцион
Розари Грицкевич

© Розари Грицкевич, 2024
ISBN 978-5-0060-0304-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуй, дорогой читатель!

Вы скажете: «Зачем мне психолог или какие-то книги по отношениям? Я сам все знаю!» Это один из мифов, который я хочу развенчать! Я долгие годы в психологии, это более 20 лет, и, когда я была незрелым специалистом, я тоже думала: «Зачем мне нужен психолог? Я же и сама такой крутой психолог. Я могу и сама себе помочь». Но это не так. Для меня это про незрелость, безответственность и о детской позиции! Ты можешь себе представить стоматолога, который будет сам себе ставить пломбы, гинеколога, который будет сам себя обследовать, хирурга, который будет сам себя оперировать? ЭТО КАК ВОЗМОЖНО? Психолог – это человек, который поможет тебе разобраться, что происходит в твоих отношениях, и взглянуть на себя со стороны. Почему ты решил, что сам все знаешь и сам со всем справишься? Нет, ты не справишься. Сам ты только заведешь себя не в те дебри. Мозг так устроен, что он всегда будет обманывать и еще больше путать. Ты всегда будешь задавать те вопросы и находить те ответы, которые тебе удобны. Помни: самый крутой профессионал в ЗАПУТЫВАНИИ тебя – это твой УМ! Если ты в жизни употребляешь фразы: «Я и сам все знаю», «Я сам разберусь в этом» – это говорит о том, что на данном этапе жизни ты ходишь по скользкому льду. А кто-то вообще уже с закрытыми глазами подходит к обрыву. А ведь это еще говорит о недоверии к миру, а значит, и к себе. Да, тебе страшно, что если ты раскроешься, то… что-то ужасное может произойти. Особенно меня пугают коллеги, которые рассказывают, что им не нужен психолог или повышение квалификации. Меня вообще такие специалисты пугают: как они могут помочь кому-то, если сами застряли в своих детских травмах? Совет при выборе специалиста для себя: не бойся спросить, сколько лет он был в терапии и есть ли у него коуч или психолог. Для чего тебе незрелый специалист, куда он тебя приведет?! Чем он от тебя отличался до этого момента, он же тоже ВСЕ ЗНАЕТ. Часто говоришь такую фразу: «Я ЗНАЮ»? Тогда пришло время взрослеть! И заменить фразу «Я ЗНАЮ» на «Я ПОЗВОЛЯЮ себе что-то не знать и ошибаться»!

Это – книга-практикум. В ней затронуты вопросы, с которыми каждый из нас часто встречается в жизни. Возможно, и вы неоднократно задавали их сами себе или слышали со стороны. Также в книге вы найдете практические задания и тесты, которые позволят вам еще глубже понять себя. И поймете, почему не складываются отношения и над чем необходимо работать в первую очередь.

Вы узнаете, действительно ли женщины в любви более эгоистичны. Почему женщины говорят, что все мужчины ко…, пока мужчины недоумевают: «А где же настоящие женщины?»

Прочитав эту книгу, вы непременно увидите себя и своих спутников/спутниц со стороны. Мужчинам откроются причины «неадекватного» поведения женщин и станет понятно, почему их пытаются подчинить себе. Возможно, это прозвучит забавно, но и сами женщины, прочитавшие книгу, увидят свои ошибки и поймут свою истинную женскую природу!

Поэтому эта книга для тех, кто хочет иметь гармоничные отношения. А чтобы этого достичь, необходимо для начала понять, что начинать перемены нужно с самого себя.

После долгих лет наблюдения за моими клиентами, родственниками, друзьями, знакомыми, из моего личного опыта и трансформаций, которыми я занимаюсь уже более 10 лет, смело могу заявить, что работа над собой занимает не месяц, не год и не два. Это работа длиною в жизнь.

Прежде чем вы приступите к чтению, я хочу дать несколько рекомендаций. Напоминаю, это – книга-практикум! Обязательно вооружитесь блокнотом и ручкой, чтобы выписывать понравившиеся идеи и выполнять практическую часть. Не продолжайте чтение, пока не выпол-

ните соответствующее задание. Следуйте данным рекомендациям, и вы получите наилучший результат!

Действительно ли любовь – искусство? Если да, то она требует труда и знаний.
Эрих Фромм

ОТ АВТОРА

Эта книга родилась благодаря тому, что в 18 лет я задалась вопросами: «Почему распадаются семьи? Что препятствует созданию счастливых отношений? Каких качеств или навыков нам не хватает для того, чтобы уменьшить количество конфликтов в отношениях?» И я начала искать ответы в книгах, изучая восточную и западную психологию, параллельно задавая множество вопросов мужчинам и женщинам разных возрастов и национальностей.

И вот спустя 17 лет я написала книгу «Мужчина – любимый женский аттракцион», которую вы сейчас держите в руках.

Хочу выразить огромную благодарность в первую очередь Богу за то, что Он подарил мне возможность жить в этом бесконечно прекрасном мире, за возможность заниматься делом, которое я люблю, жить в той стране, где мне очень хорошо. Благодарю за мой путь, за поддержку в этом пути и за возможность идти к своему счастью. Ведь это действительно счастье – жить ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, дышать, любить, творить, служить добру, познавать мир и себя!

Огромную благодарность выражаю моему мужу, который дал мне возможность написать эту книгу, создал все необходимые для этого условия, сделал все, чтобы я была довольна. Спасибо за эту поддержку.

Благодарю своих родителей за то, что они подарили мне жизнь, за их веру в меня и любовь, которая всегда согревает мое сердце.

Благодарю своих учителей за их ценные знания, которые я получаю и применяю в своей жизни. Благодаря усвоенным знаниям и опыту и родилась эта книга.

Благодарю мою команду за то, что верила в меня, мотивировала, поддерживала…

И даже когда я прекращала работу над книгой, они звонили и напоминали: «Ну что там с книгой? Ты будешь ее писать?» Несмотря даже на то, что во время работы над книгой у нас возникали разные ситуации: как хорошие, так и не очень, вы все же остались рядом и дошли со мной до момента издания книги.

Благодарю каждого человека, который встретился мне на моем пути, каждый из вас открыл во мне что-то новое! Каждая встреча давала возможность что-то в себе изменить. Благодарю себя за ежедневные шаги к Богу, к миру и к самой себе.

Уважаемые читатели, каждому из вас я желаю жить полной радужной жизнью и, самое главное, находиться в каждом моменте жизни здесь и сейчас!

«Живи сейчас! Слушай сердце! Время бесценно!»

«Не важно, кто с тобой начал, важно, кто с тобой дошел до конца».

РАЗДЕЛ 1. ЖЕНЩИНА



Глядя на то, как женщины любят играть с мужчинами, проверяя на прочность их любовь, название книги совсем не случайно. Действительно, иногда женщины просто заигрываются. И подобно ребенку, порой ведут себя необдуманно. Многие женщины делают это неосознанно, но есть и те, кто поступает так целенаправленно.

В каждой женщине временами просыпается эгоистичный ребенок, который хочет беспрепятственно развлекаться и ни о чем не думать. Любимый женский аттракцион – это мужчина, выдержку и терпение которого женщина иногда проверяет, показывая ему разные эмоциональные состояния. Она «играет на его нервах» и наблюдает за его реакцией, чтобы понять, выдержит он такую нагрузку или нет. Мужчина, как и любой аттракцион, имеет свои правила поведения. Но женщина, как и любой ребенок, порой ведет себя крайне непредсказуемо. Напрашивается вывод, что в женской любви часто присутствует доля эгоизма. Излюбленные женские выражения: «А я?!», «А мне?!», «Ты должен!», «Сделай так, как я сказала!», «Ты как всегда!» «А если бы ты меня по-настоящему любил, ты бы сделал!», «А что ты для меня делал в последний раз?!», «Ты меня не любишь?!», «Ты мне не уделяешь внимание!», «Раньше ты ко мне лучше относился!»

Одна из самых любимых женских игр – это игра на мужских нервах. Все начинается с маленького высказывания: «Почему ты сказал это в ТАКОМ тоне?» Реакция мужчины практически всегда одинакова: «В каком ТАКОМ? Нормальный у меня тон». Но женщина уже не слышит его доводов и продолжает доказывать обратное. Что в итоге и приводит к размолвкам.

Отношения – это самая сложная головоломка в мире. В отношениях проявляется самая тяжелая карма. Так как влияние идет не только от внешнего мира, но еще и от внутреннего мира самого человека.

В парных отношениях люди находятся настолько близко друг к другу, что самым важным является не бояться показать настоящего себя. Отношения, где ты можешь быть настоящим, говорят о надежности партнера.

Если вернуться в детство, то каждый ребенок обожал посещать аттракционы. Кто-то любил музыкальный экспресс, кому-то по душе было колесо обозрения, кому-то – комната смеха…

В каждых отношениях есть своя дорога, по которой идут мужчина и женщина, но, чтобы идти долго, нужна обувь.

Шагать без обуви по неизведанным тропам будет 100% сложно. Благодаря обуви мы можем выбрать подходящий маршрут. Мы можем идти по таинственным городским улочкам, лесным тропам, сложным горным перевалам. Но самое главное – идти широким и уверенным шагом в познании себя и мира.

Не знаю, как для других, но для меня обувь несет особое значение. Ведь каждая обувь несет свое состояние, свое настроение, свои возможности и, конечно, свою скорость.

И возможность выбора идти тем маршрутом, который мне необходим на данный момент.

Предлагаю вам пройти мой авторский тест. И прочитайте интересный ответ, посмотрев на себя и свои отношения со стороны.

Тест: БЕЗ ОБУВИ ДАЛЕКО НЕ УЙДеШЬ!

Ответь на вопрос: какую обувь именно сейчас ты хочешь обуть, чтобы пойти по дороге отношений?

1. ТУФЛИ НА ШПИЛЬКЕ.
2. БОТИНКИ.
3. КРОССОВКИ.
4. МОКАСИНЫ ИЛИ САНДАЛИ.

это про сексуальность, женственность, доминирование, размеренность, про жажду успеха. Такие люди могут пойти ва-банк, они нетерпеливы к чужим недостаткам. На данный момент необходимо убрать напряжение в пути, и начинай учиться создавать партнерские отношения. **Туфли на шпильке —**

это про активность, путешествия, тяжелую работу, смелость, защиту, про умение преодолевать трудности, о возможности идти далеко, несмотря ни на что. Такие люди готовы к переменам, и их не пугают проблемы. Им сложно говорить о своих чувствах, что может привести к непониманию. На данный момент необходимо пересмотреть круг общения, а также научиться давать людям второй шанс. **Ботинок —**

это про конкуренцию, активность, легкость, комфорт и нелюбовь к переменам, но при этом есть желание реализовать себя, не выходя из зоны комфорта. Такие люди часто доказывают свою правоту, что приводит к конфликтам. На данный момент необходимо выйти из зоны комфорта и перестать быть чемпионом в своей зоне комфорта. Научитесь размеренности и умению слышать собеседника. **Кроссовки —**

это про элегантность, целеустремленность, манипуляцию, лидерство, красоту, умение договориться. Такие люди осторожны и подозрительны, им необходимо время для сближения. На данный момент отпустите ситуацию и доверьтесь моменту. Научитесь видеть в других хорошее. **Мокасины или сандали —**

Этот тест показывает вам те стороны, на которые следует обратить внимание при выстраивании отношений. Проанализируйте свой вариант ответа и вспомните, как это вам мешало или же помогало в жизни. Если что-то мешало, то подумайте, чем вы можете это компенсировать, а если помогало, то подумайте, как вы можете это усилить.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЕ ТАК ОПАСНО «ВКЛЮЧАТЬ ДОСТИГАТОРА»?

Мы, женщины, можем легко и на эмоциях вовлечься в разного рода начинания, которые часто оказываются вредоносными как для семьи, так и для нас самих. Мы можем быстро переключиться на мужское поле и начать действовать по-мужски.

Что же значит «действовать по-мужски»? Как известно, мужчина всегда действует активно, бесстрашно и целенаправленно. Для мужчины признак счастья – это результат, который выражается через статус, материальные блага, недвижимость и, конечно, через доказательство самому себе, что он «смог и добился своего».

Как же добиться результата по-женски? Для женщины счастье – это сам процесс. Поэтому ее будущее не всегда благоприятно складывается, когда женщина чрезмерно активно идет к своим целям и доказывает себе, что она «смогла добиться всего сама».

Нередки случаи, когда женщины устают от своей деятельности или работы, что, соответственно, влияет на их женскую энергию. Для любой дамы очень важно идти на работу как на праздник, где она получает удовольствие от процесса, а не гонится за результатом. Зарплата и финансовые успехи здесь будут лишь бонусом.

Главным признаком того, что вы переместились в мужское поле, – это напряжение и невозможность расслабиться. Вы чувствуете, будто ваш мозг натянули, как тетиву лука, и вы готовы в любую минуту выстрелить и поразить цель. Поэкспериментируйте: сходите в тир и попробуйте пострелять из лука. Обязательно сфокусируйте свое внимание на ощущениях и прочувствуйте это напряжение и количество энергии, необходимые, чтобы натянуть тетиву и удерживать фокус внимания на мишени. Представили? И это лишь для того, чтобы быть готовой к действиям, ведь вы еще даже не выстрелили…

Для мужчины быть в состоянии готовности – это нормально. Ставить цель за целью и поражать их – это часть его природы. Если же женщина следует этому принципу, она быстро истощается и, как результат, у нее не остается энергии на любовь и семью, приходит чувство опустошения… Необходимо помнить, что для женщины очень опасно переключать фокус внимания на активную деятельность. Важность ее природы заключается в отношениях с самой собой, с мужчиной и лишь затем – с работой.

Прислушайтесь к себе, ощущаете ли вы состояние напряжения? Возможно, настало время пересмотреть приоритеты: загруженность в работе, планирование, личное время, потраченное на себя. Спросите себя: «С чем сейчас связано это напряжение? Как часто за последнее время я чувствую себя уставшей, опустошенной? Возможно, я уже переместилась в мужское поле и действую с позиции «я смогу, я сделаю!», а не с женской позиции «я хочу и желаю это сделать».

Возможно, вы спросите в ответ: «А какие цели должны быть у женщины? Как они связаны с семьей и женственностью?» И я отвечу, что вы же пришли в этот мир в теле женщины! Так почему бы не позволить себе быть ею!

Сейчас многие из вас скажут: «Мы бы позволили себе это, если бы рядом были настоящие мужчины! Где настоящие мужчины? Где они? Их нет!» Поверьте, настоящие мужчины есть. Но та, которая сама не хочет быть настоящей женщиной, всегда будет обходить стороной настоящих мужчин. Ведь рядом с таким спутником она поймет, что с ней что-то не так и что ей необходимо меняться. Она боится, что ее обезоружат и ей придется сдать свои позиции сильной и независимой особы. Это вызывает у женщины внутренний конфликт и трудность в принятии того, что кто-то может быть сильнее ее. Она боится услышать от настоящего мужчины: «А что я могу тебе дать или сделать для тебя, если ты все можешь сама?» И он подсознательно понимает, насколько сложно ему будет проявить себя рядом с такой партнершей.

Поэтому такой женщине проще сказать, что настоящих мужчин нет. На самом деле секрет очень прост: мужчине необходимо понять, для какой цели он родился, а женщине необходимо понять, для какого мужчины она родилась!

Женщине всегда следует помнить, что мужчина – это опора и защита. И та, которая умеет выстраивать отношения, априори никогда несчастной не будет, так как у нее есть главный инструмент – это знания и понимание, как строить отношения. Цель женщины – это не независимость, а самодостаточность, а значит, понимание своей природы и своих желаний.

Измените свое отношение к мужчинам! Хотите настоящего мужчину – станьте настоящей женщиной!

Задание 1

В течение 3-х недель относитесь к мужчине, который рядом с вами (это также может быть отец, брат, друг), по-другому:

1. Относитесь к мужчине как к главе семьи!
2. Просите мужчин помогать вам, вместе того чтобы взваливать все проблемы на себя!
3. Советуйтесь и соглашайтесь с мужчинами!
4. Позвольте мужчине принимать решения в разных вопросах!
5. Дайте возможность мужчине заботиться о вас!

Задание 2

Упражнение «Познай женскую природу», которое я когда-то испробовала на себе и была весьма удивлена результатом.

Какова же женская природа? Наверное, это один из самых сложных вопросов. Величайшие мужи в истории человечества пытались дать ответ на него. Однако не смогли этого сделать. Читатель, осознавая, насколько трудно понять и объяснить природу женщин, я хочу попросить их самих разобраться в этом и для этого выполнить два упражнения.

Упражнение 1

Представьте, что вы делаете карьеру. У вас получается достигнуть самых разных целей, вы действительно успешны в своей деятельности. Какое внутреннее чувство у вас возникает в связи с этим?

Упражнение 2

Представьте, что карьеру делает ваш муж, а вы находитесь с ним рядом. Несмотря на то что его ум часто поглощен делами, тем не менее у вас есть отношения друг с другом. Часто вы спрашиваете его о том, как у него дела, и он рассказывает вам. А иногда сам спрашивает вашего совета. Вы знаете все, чем живет ваш муж, радуетесь вместе с ним его победам и поддерживаете его в трудные моменты. Какое внутреннее чувство у вас возникает в этом случае?

(Гадецкий О., «Законы судьбы», стр.195.)

Упражнение 3

Теперь сравните первое и второе чувства. Какое из них вам понравилось больше?

Личный пример. Сделав упражнение 1, лично у меня возникло, с одной стороны, чувство гордости за себя, а с другой стороны – пустоты. Во втором же случае, когда я представила, что успеха добился муж, возникло чувство защиты, счастья и спокойствия оттого, что у меня такой замечательный муж.

На самом деле для женщины важнее семья, карьера забирает и разрушает ее женское начало.

ПОЧЕМУ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ОПАСНО СПОРИТЬ С МУЖЧИНОЙ?

В отношениях многие женщины с удовольствием отстаивают свою точку зрения, неустанно доказывая свою правоту. Некоторые способны спорить до последнего, чего бы им это ни стоило. Другие считают, что где-то промолчать – это унизительно, третьи – что без их участия наступит конец света.

Но на самом деле, даже выиграв этот спор, женщина все равно проиграет, потому что, споря с мужчиной, она теряет свою женскую энергетику, свою женственность, в этот момент она просто перестает быть женщиной. Она настолько увлекается процессом отстаивания своей правоты, что готова ради победы в споре пойти на серьезный конфликт. В этот момент женщине хорошо было бы задать себе вопрос: «Я хочу быть правой? Или я хочу быть счастливой?»

Каждая женщина должна помнить простую истину, что любой мужчина в любой ситуации хочет чувствовать себя главным, уверенным, способным решать любые проблемы, с которыми он сталкивается в жизни. Когда же женщина спорит с мужчиной, она занижает его уверенность в своих силах, демонстрируя тем самым свой ум и превосходство над ним.

А женская мудрость заключается в том, чтобы позволить мужчине ошибаться и предоставить ему возможность самому найти выход из сложившейся ситуации, но при этом быть ему поддержкой. Не путайте поддержку с «маминой» опекой. Если мужчина не просит у вас совета, не пытайтесь давать его, не включайте «мамочку». Мужчина привык принимать решения самостоятельно. Поэтому, даже если вы решили сделать замечание или дать совет, делайте это в форме рекомендации, спокойно и с улыбкой. Позвольте мужчине рядом с вами чувствовать себя мужчиной. Например, женщине следует исключить из своего лексикона фразу «я сказала, сделай так!». Замените ее на «мне бы хотелось, чтобы ты сделал так-то, ну а ты делай так, как считаешь нужным». А фразу «я же тебе говорила, а ты – как всегда!» замените на: «ты у меня умный и всегда найдешь правильное решение!». В споре свое мнение лучше высказать в мягкой форме: «А может быть, лучше так? Как считаешь?» Если же он выслушает и не согласится, то, главное, не вступать в спор, а сказать: «Тебе, конечно, виднее» или «Поступай, как считаешь нужным». Вы должны помнить, что мужчины и женщины на спор смотрят по-разному. Для мужчин в большей степени спор – это борьба, в которой правота принадлежит победителю. Поэтому мужчине важно быть победителем, т. к. быть воином – это его сущность. Для женщин же спор – это выяснение отношений и стремление быть правой. И делает она это для того, чтобы повысить чувство собственной значимости.

Женщины важно уметь вовремя прекратить спор.

Женщины, если вы видите, что у мужчины агрессивная реакция во время спора, то, скорее всего, он реагирует не на вас, а на то, что вы переключились в мужское поле и пробудили внутри себя мужчину. Это как нарушать законы природы. В этот момент он видит в женщине соперника и начинает воевать с ним, как с равным себе мужчиной, и активно ему противостоять. С другой стороны, когда женщина начинает воевать с мужчиной, она воюет прежде всего сама с собой. Она разрушается как женщина, приобретая мужские качества, и тем самым она идет против женской природы.

Как же женщине, не вовлекаясь в спор, выигрывать в нем? Одним из мощных оружий женщины является ее речь, сила которой состоит в ее мягкости и магнетизме. Только разговаривая с мужчиной мягко, женщина может получить от него все, что она пожелает. К сожалению, в современном мире многие женщины позволяют себе общаться с мужчинами жестко, с повышением тона и всяческой критикой. Они пытаются быть на равных с мужчинами и говорить с ними по-мужски. Хотя, как уже сказано выше, сила женщины заключена в мягкости.

Физиологи утверждают, что мужчины воспринимают речь женщины зоной мозга, отвечающей за восприятие музыки. А вот мужскую речь мужчины воспринимают зоной мозга, отвечающей за прием и переработку информации.

А теперь, женщины, ответьте на один вопрос. Что мужчины охотнее будут слушать: грубую мужскую речь или же приятную мелодию?

Задание 1

Понаблюдайте за собой, как вы говорите с мужчиной. С чем можно сравнить вашу речь? Это – трели соловья, может, звуки арфы, или это – бой барабана?

Задание 2

Проанализируйте свои отношения с мужчиной. Как часто, отстаивая «свое», вы спорили с мужчиной и со временем теряли к нему интерес?

Оцените по шкале от 0 до 10 свое желание быть правой везде и во всем.

Если желание быть правой больше 6, то ответьте еще на один вопрос: «Чувствует ли мужчина себя счастливо и свободно рядом с вами?»

Замечали ли вы, что мужчина начинает вам что-то недоговаривать?

ЖЕНСКОЕ СПОКОЙСТВИЕ – МАГНИТ ДЛЯ МУЖЧИН

Спокойный ум – ключ к счастью.
Далай Лама, XIV

Как-то я стояла на берегу моря и смотрела, как купаются люди. Кричали чайки, волны бились о пирс, а брызги волн капельками падали на людей. Меня всегда удивляло, как брошенное в море стекло через время приобретает округлые формы, стеклышко становится похожим на изумруд. Вы замечали это? Недаром говорят, что вода камень точит. Вода стачивает острые углы, она проходит сквозь любые щели, потому что она обладает текучестью и гибкостью. Эти качества обязательно должны быть присущи женщине. А скалы, камни – это мужчины, такие же твердые, мощные, порой несущие разрушающую силу, но в то же время образующие защиту. За камень всегда можно спрятаться. И каждый настоящий мужчина хочет защитить свою женщину и сделать ее хозяйкой в его доме. Дома построены из камня, и в каждом доме есть вода. А женщина – это вода, и то, насколько этот дом будет уютен, зависит только от нее. И для того чтобы отношения были гармоничными, женщине следует быть мягкой, текучей и гибкой.

Когда же женщина-вода приобретает мужские качества, она становится мощной и твердой, как камень, и, ударяясь о пирс, несет разрушительный эффект. Страдает в данном случае как мужчина, так и женщина. И тогда летят уже не брызги, а камни. Поэтому нам, женщинам, опасно отдаляться от женской сущности.

В чем же сила спокойствия?

Спокойствие придает нам силы справляться с трудностями, освобождает от страхов, позволяет нам принять правильное решение, придает нам уверенность в правильном выборе. Спокойствие – это отсутствие внутренних противоречий.

Женское спокойствие притягивает мужчину. После напряженного рабочего дня он хочет прийти домой и расслабиться, восстановить свои силы! И сделать это он может только рядом с женщиной, излучающей энергию спокойствия. Полный энергии и сил, он снова готов к победам! Более того, теперь он благодарен своей спутнице и хочет давать ей гораздо больше.

Один из лучших мужских комплиментов: «Мне с тобой так спокойно и легко». Цените это!

Выполнив следующие рекомендации, вы приобретаете ключ к спокойствию. Это самое ресурсное состояние для женщин. Оно позволяет женщинам почувствовать, что они находятся в нужном месте и в нужное время.

1. Начните питаться правильно! Мы являемся тем, что мы едим! Чем чище пища – тем спокойней ум! А употребление продуктов, которые содержат консерванты, красители, а также курение, употребление алкоголя, кофе возбуждают нервную систему. Большое количество сладкого вредит не только физическому здоровью, а также возбуждает нервную систему.

2. Радуйтесь новому дню, небу над головой, красивой лужайке или детям, которые бегают и пускают мыльные пузыри. Направьте свой взор на мелочи, которые могут приносить радость. Подарите улыбку окружающим, сделайте мелкие подарки близким, угостите вкусным пирогом.

3. Начните любить бескорыстно. Мы часто становимся заложниками своего эгоизма, пытаясь взять от других всего да побольше. Дарите любовь, ничего не ожидая взамен. Ежедневно признавайтесь себе и своим близким в любви.

4. Контролируйте свою энергию. Ограничивайте общение с людьми, которые вызывают у вас негативные эмоции или раздражение. Когда мы участвуем в негативных эмоциях, мы тратим очень много сил. При этом теряем энергию и приобретаем усталость. Задайте себе

вопрос: стоит ли тратить силы и энергию на это общение, чтобы потом быть уставшей? Лучше сказать себе: «Я не хочу тратить на это энергию».

5. Расслабляйтесь. Высыпайтесь. Слушайте тихую музыку, используйте ароматические масла, медитируйте, балуйте себя массажами, прогуливаясь на природе, купайтесь в водоемах.

6. Будьте осознанной. Чем больше мы осознаем, что происходит вокруг нас и внутри, тем выше наша степень осознанности. Наблюдайте за своим поведением, задавайте себе вопрос: «Кто сейчас управляет мной: я или мои эмоции?»

7. Верьте в Бога и силы Вселенной. Через веру в Бога вы получаете доверие к миру, к себе и людям. Ваше сердце открывается и наполняется любовью.

Задание

Оцените все 7 пунктов, которые описаны выше, по 10-балльной шкале. Проанализируйте, на что в данный момент вам необходимо обратить внимание, и приступайте к практике.

> *Женское спокойствие – это основа всех достижений мужчины. Он чувствует любовь и веру в него. Вера – это всегда кредит. Когда женщина верит в мужчину, он получает кредит к самосовершенствованию. Сила женщины такова, что мужчина становится тем, кем она его считает. Пусть все население Земли в него не верит, но одна женщина верит, что он может добиться всего – у него есть все шансы…*
> *Нарушевич Руслан*

КАКИЕ ОНИ – ВРАГИ ЖЕНСТВЕННОСТИ?

Хотелось бы пожелать всем женщинам на Земле каждый день приумножать их женственность. Ведь именно это качество делает нас прекрасными вдохновительницами, обожаемыми женами и заботливыми матерями.

К сожалению, в современном мире данное понятие не для всех было правильно истолковано и порой мы не замечаем, как берем на себя мужские обязанности, тем самым все больше становясь похожими на мужчин.

В мире энергий каждому выделено свое место. Женщина – это источник созидательной энергии, то есть творец. У женщины, полной энергии и сил, все получается с легкостью. Чтобы не терять свою легкость, необходимо знать причины, способные повлиять на ту самую энергию и женственность.

Рассмотрим подробно каждую из них, чтобы «знать врага в лицо».

Опасность суетящейся женщины заключается в ее нервозности: все валится из рук, она ничего не успевает, происходит истощение. В процессе суеты выключается интуиция, ум становится неспокойным, а найти решение – невозможным. ***Суета.***

Чрезмерная активность в социуме лишает женщину спокойствия и энергии. Соответственно, на внимание семье сил практически не остается. ***Социальная активность.***

В то же время родные и близкие начинают все более в этом нуждаться, а опустошенной женщине дать им становится нечего. является безусловным «врагом» женственности. Ношение брюк, мужеподобные стрижки, отсутствие украшений лишают женщину ее прекрасной энергии. Внешне нужно отличаться от мужчин как можно сильнее, ведь именно таких представительниц прекрасного пола они находят наиболее женственными. ***Мужской стиль***

– злейший враг номер пять. При ссорах идет очень мощный выброс энергии, в процессе которого женщина теряет свою наполненность и опять же чувствует себя опустошенной. ***Выяснение отношений***

Женщина излучает разрушительную энергию, когда злится. Ее лицо выражает недовольство, становится некрасивым, что ни в коей мере не смогло бы аккомпанировать легкой и воздушной музе. ***Злость.***

Следующая причина, оказывающая неблагоприятное влияние, – То есть борьба, что в свою очередь является частью мужской энергетики. Женщина в борьбе быстро иссякает и испытывает глубокий стресс, а в стрессе она теряет свое здоровье и красоту. ***конкуренция.***

Всем известны такие убеждения: «Я сама всего добьюсь», «Я все могу сама», «Я – независима». Подобные девизы также препятствуют развитию нужной легкости. К сожалению, женщина в борьбе за эту независимость платит очень высокую цену и цена тому – женское счастье. ***Независимость.***

также не способствует расцвету женственности. Нежелание никого ни о чем просить и бесконечная уверенность женщины в том, что она сама все знает и умеет. «Зачем унижаться, если я сама все сделаю лучше и качественнее?» Гордость означает отсутствие любви и наличие все подавляющего «Я». В отношениях происходит манипуляция, когда партнер ставит себя выше своего избранника. В данном случае один использует другого, но никак не любит. А без любви нет места счастью. ***Гордыня***

Люди часто жалуются, и это никого не красит. Не стоит концентрироваться на нехватке чего-либо, будьте благодарны за то, что есть. У женщины, которая жалуется и обвиняет всех вокруг, женственности точно не прибавится. ***Жалобы.***

Каждый вид спорта несет свою энергетику. Соответственно, при занятии мужскими видами спорта вырабатываются определенные качества характера: жесткость, выносливость, агрессия. Женщина, занимаясь мужскими видами спорта, может приобрести не только твердое

тело, но и жесткий характер, что способствует снижению необходимой ей энергии. ***Мужские виды спорта.***

Идеальный дом, одежда, внешность, машина, работа, муж и даже дети. Для такой дамы несовершенный результат неприемлем. Такое непоколебимое стремление к идеалу рождает внутреннее беспокойство и влечет за собой огромный расход энергии, что приводит к стрессу. ***Перфекционизм, или «синдром отличницы».***

Сон для женщины – это все. Не досыпая, она не успевает восстанавливать свою нервную систему, становится раздраженной и апатичной, тем самым не достигает необходимого ей умиротворения. ***Отсутствие сна.***

– также опаснейший враг женственности. Без любви не происходит обмен энергией, такой секс осуществляется на животном уровне, что приведет к разрушению женщины. Уместно упомянуть печальную шутку с очень глубоким смыслом: «Одинокая женщина познакомится с одиноким мужчиной с целью создания одинокого ребенка». ***Секс без любви***

– это совершенно мужское качество. Руководить – это преимущество мужчин, не способное украсить нежную музу. Вдохновлять – ее истинное предназначение. ***Привычка командовать***

заметно снижает уровень вышеупомянутой легкости. Приготовление пищи, занятие танцами, йогой, уход за детьми и другие женские дела наполнят хранительницу очага нужной энергией. Танцы придадут мягкости и гибкости, сделают ее более грациозной. Йога принесет умиротворение и здоровье. ***Отсутствие женских забот***

Регулярное занятие любимым делом дарит удовольствие и радость, что определенно вызывает множество положительных эмоций. Хобби – это наполнение души. ***Отсутствие хобби.***

– это очередной враг женственности, который способен украсть красоту и здоровье. Испытывая такой недостаток, женщина будет сухой как внешне, так и внутренне. По некоторым утверждениям врачей, женщине необходимо ежедневно выпивать не менее двух литров воды. Вода – это женская энергия, женская стихия. ***Недостаток воды в организме***

Хрупким и прекрасным созданиям рекомендовано избегать перестановок мебели, зарабатывания денег на семью, закручивания гаек, управления заводами, принятия решений за всех вокруг, оформления кредитов и прочих исконно мужских занятий. ***Выполнение мужских обязанностей.***

особенно мужчин, способна навеки украсть женственность. Осуждая других людей, критикующие получают груз негативной кармы. А осуждая мужчину, женщина теряет веру в него. ***Критика людей,***

– очередной страшный враг прекрасного. Алкоголь, курение, нецензурная речь, наркотики и прочие вредности никому не пойдут на пользу. ***Вредные привычки***

. Спешащая целеустремленная походка больше напоминает мужчину и придает грубость, подавляя женское изящество. Женщина должна «парить по этой земле», ее походка должна излучать легкость, мягкость и грациозность. ***Быстрая ходьба***

Плохое настроение женщине не к лицу. Неудачи бывают у каждого, но это не повод носить в себе недовольство. Если женщина часто демонстрирует свое плохое настроение, то, как вы думаете, что она будет получать в ответ? Правильно! Такую же порцию негатива. Для уныния нет причин. Лучше сфокусируйтесь на чем-нибудь позитивном и смакуйте приятности. ***Плохое настроение.***

Женщине просто необходимо иметь личное время, которое она сможет посвятить только себе, становясь при этом лучше и гармоничнее. Женщины, выделяя время себе любимой, могут посещать женские тренинги, прослушивать лекции, читать книги в уютном кафе, рисовать картины, медитировать и многое другое. Это все будет делать вас более женственной. Помните! Время, посвященное себе, остается навсегда с вами! ***Дефицит личного времени.***

И наконец, Невозможно представить себе настоящую женщину, которая не любила бы себя! Во время сохранения и взращивания женственности строго запрещается: экономить на себе, быть недовольной своим отражением в зеркале, одеваться безвкусно, не баловать себя подарками, не ценить себя. **нелюбовь к себе.**

Оцените каждый пункт из приведенных выше по шкале от 1 до 10. Где 1 – пункт почти не проявляется, а 10 – он очень ярко выражен. Пункты, которые вы оценили на 5 и выше, требуют обязательной проработки либо самостоятельно, либо со специалистом. Например, пункт «привычка командовать» вы оценили на 7. После этого задайте себе вопросы: «Как проявление этого качества помогает мне быть женственной? Счастливы ли окружающие меня люди, когда я веду себя подобным образом?»

Любовь к себя – это не про детские капризы или эгоизм. Любовь к себе – это про понимания своей ценности как женщины.

Задание
Шкала женственности

МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ОТЕЦ, ИЛИ КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА МОИ ОТНОШЕНИЯ

Взаимоотношения «отец и дочь» играют большую роль для будущей жизни женщины. Ведь это первый мужчина в жизни девочки, ее любимый отец.

Тот самый идеальный отец, который с детства баловал, любил, уделял внимание и звал ее «моя маленькая принцесса», при этом говорил: «Я сделаю для тебя все, что ты захочешь, просто потому, что ты у меня есть». И после этих фраз портрет отца становится идеальным портретом мужа.

Закон отношений гласит: «Любая идеализация кого-либо из родителей приводит к проблемам в отношениях».

Но что же наша маленькая принцесса, избалованная любовью отца? Как это влияет на отношения с мужчиной?

Женщина постоянно сравнивает своего мужа с отцом: «А вот мой папа делал это хорошо, а вот мой папа все делал для меня и ничего не ждал взамен, а мой папа ответственный, а ты нет». Она ушла из родительского дома, вышла замуж, но при этом у нее как будто есть еще один муж, с которым она постоянно сравнивает.

Получается, девочка хочет не мужа себе, а второго отца. Она хочет в отношениях с мужчиной таких же бескорыстных отношений, как с отцом, который все делает и даже спасибо от дочери не ждет.

Нет, такого не бывает, в отношениях между мужчиной и женщиной всегда присутствует энергообмен. Мужчина дает заботу, и ему важно услышать, что он самый лучший, но он точно не готов слушать историю про идеального отца.

В результате после всех этих сравнений «мой папа лучше» мужчина скажет: «Я не твой папа, если ты хочешь папу – это не ко мне».

Для женщины важно понимать, что вот эти сравнения, они запрещены в отношениях! Если такое происходит, значит, необходим психолог, с которым надо поработать над идеализацией образа отца.

Когда ты идеализируешь одного из родителей, у тебя не будет нормальных отношений. Твои родители неидеальны, это надо принять как факт, их отношения неидеальны – это тоже факт. Просто многого ты не знаешь и тебе это не надо знать. Вы должны отделиться от родителей, потому что вы создаете другую семью, в которой есть мужчина и женщина, а не трио: я, ты и мой идеальный папа.

Со временем, если продолжать сравнивать мужа с папой, даже если муж будет подстраиваться под тебя, ты перестанешь его хотеть. Не бывает связи у сына с мамой и у дочери с отцом. Осторожно! Такие связи блокируют физическую близость между мужем и женой.

Задача женщины – повзрослеть и отделиться от идеального образа отца и только после этого раскрыть в своем муже того самого идеального мужчину, но не отца. Это разные вещи.

КОМУ МАТЬ РОДНАЯ, А КОМУ-ТО ТЕЩА

Мама – первый человек из внешнего мира, с которым образуется контакт и слияние у ребенка. Слияние очень важно с первых дней зарождения и после рождения, так как это дает особую защиту и безопасность.

Ведь именно мать закладывает программу доверия и недоверия к миру, которая влияет на жизнь девочки и ее будущие отношения с мужчинами.

В младенческом возрасте слияние «мать – дочь» необходимо для выживания в этом мире, но по мере взросления эту пуповину необходимо обрезать, делая сепарацию.

Поэтому рано или поздно каждая женщина сталкивается с вопросами об отношениях «мать – дочь» и перерезанием пуповины, для того чтобы начать свою полноценную и взрослую жизнь как женщины, жены и будущей матери.

Если сепарации не происходит, то дочь становится зависимой от мнения и одобрения материи, ее беспокоит постоянное чувство вины перед матерью, а с мужчинами отношения не складываются.

Побочный эффект:

Копирование маминой жизни.

Запрет на личное счастье, особенно с мужчиной и т. д.

Чувство вины, «я не могу себе это позволить, так как этого нет у мамы».

Инфантильность и нежелание брать ответственность за свою жизнь.

Подмена ролей: дочь становиться матерью для своей мамы.

Недоверие к мужчинам, а значит, или отсутствие брака, или непонятные отношения.

Несчастливый брак, где мать становится той самой тещей из анекдотов.

Мать – это авторитет, под влиянием которого дочь была многие годы. Мать решала, в какой садик идти, что надевать и во что играть. Но она продолжает влиять своим авторитетом и во взрослой жизни дочери.

Если каким-то чудом дочери удалось выйти замуж, то в большинстве случаев мать приложит свой словесный топор, чтобы этот брак развалился. В этом нет ничьей вины, просто нет знаний, и из-за этого не произошли вовремя сепарация и выстраивание границ.

Поэтому нужно выстраивать границы между «я взрослая женщина» и «я дочь». Матери меньше надо участвовать в жизни дочери, а дочери меньше участвовать в жизни матери. Потому что, когда дочь начинает заботиться о матери больше, чем о муже, начинаются проблемы в семье. Ведь мужчина не терпит конкуренции, он должен быть на первом месте у женщины, а не мама.

Мудрая мать, которая понимает свою роль в жизни дочери, иногда сама обрезает пуповину, если видит, что дочь сильно прилипла к ней.

Разделяйте: есть мама, с которой можно поговорить, получить тепло и любовь, а есть психолог, с которым ты можешь обсудить проблемы со своим мужем.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО УМЕНИЕ СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ МУЖЧИНУ?

Если женщина хочет развивать в себе женские качества и выстраивать гармоничные отношения, она должна прежде всего научиться главному – Так она выражает свое уважение к мужчине. Когда женщина овладевает таким умением, мужчина начинает чувствовать свою значимость и осознает то, что он является авторитетом для женщины. И как следствие, он начинает ее больше ценить. *слушать мужчину и слышать то, что он ей говорит.*

Женщина, умеющая слушать, очень привлекательна для мужчин.

Еще одним результатом умения слышать и слушать является то, что женщина со временем начинает понимать своего мужчину без слов, улавливать его настроение, она начинает чувствовать его. В общении с мужчиной не стремитесь прерывать его, т. к. через это вы теряете возможность лучше познать своего мужчину, узнать о нем что-то новое.

К примеру, на востоке гейш обязательно обучали тонкостям мужской психологии, для того чтобы они умели слушать, сопереживать и понимать чувства мужчин. Первое искусство, которым овладевала гейша, – это умение слушать мужчину с восхищенным взглядом. Но так японских девочек воспитывают с детства – в глубочайшем почтении и уважении к мужчине. А нас воспитывали по-другому, поэтому придется этому учиться.

Задание

Попробуйте в течение недели примерять на себя роль гейши: начните слушать своего мужчину с восхищением и интересом, с желанием услышать то, что он хочет до вас донести, не перебивайте, дослушайте его до конца, повторяйте за мужчиной все, что он говорит первые две минуты. Это даст возможность настроить фокус внимания на его речь.

Также практикуйте умение задавать вопросы. Примеры вопросов:

1. Какая у тебя мечта?
2. Какие у тебя цели?
3. Кем ты себя видишь через 5 лет?
4. Какие у тебя самые яркие воспоминания из детства?
5. С кем у тебя более доверительные отношения? Почему?
6. Какой самый яркий подарок ты делал (получал)?
7. Чем ты увлекаешься?
8. Каким видом спорта хотел бы заняться?
9. Какие любимые книги? И т. д.

Это поможет разговорить мужчину и улучшить ваш навык слушания.

ЗАЧЕМ ХВАЛИТЬ МУЖЧИНУ?

С детства многим из нас были привиты стереотипы поведения в семье, отношениях. Один из них подразумевает, что мужчины и вовсе не нуждаются в комплиментах, будто только женщине необходимо регулярно их принимать. На самом же деле мужчинам слышать похвалу в свой адрес не менее важно, чем женщинам. Оказывая искреннюю поддержку, даря комплименты и безграничную веру в него, одобряя его действия, женщина опять же берет на себя роль вдохновительницы, настраивает своего мужчину на успех! И он становится все сильнее, получает необходимую для побед энергию.

Однако женщине следует быть более избирательной в выборе комплимента для представителей мужского пола. Она должна говорить мужчине о его силе, сексуальности, о мужестве, уме и красоте. Иногда даже можно позволить себе приукрасить ситуацию или самого мужчину, только не стоит этим злоупотреблять. Женщинам следует знать, что физически сильному мужчине полезно говорить комплименты, связанные с его умственными способностями и заботливостью. А вот мужчину «умной» профессии желательно хвалить чаще как отважного героя или защитника. Необходимо понимать, какой он – ваш мужчина, и какие его черты хотелось бы видеть ярче, лучше. Делая комплименты его «слабым» сторонам, вы будете вдохновлять его на работу над ними.

Помните также, что не стоит приписывать совсем несуществующие качества, вместо этого замечайте самые маленькие улучшения своего избранника и взращивайте их своим одобрением.

Если он добровольно вызвался помочь вам по дому и сделал это недостаточно хорошо, ни в коем случае не следует ругать или высмеивать. Поблагодарите за его заботу и незаметно исправьте, если он что-то сделал не так, тогда комплимент будет искренним и желание помочь вам в другой раз не отпадет. Такие мелочи способны наладить и поддержать «микроклимат» в любой семье.

Регулярно хвалите таланты и любые достижения своего суженого, смотрите восхищенными глазами. Он – ваш герой, единственный и лучший в мире, ведь вы сами его выбрали.

Примеры комплиментов:

1. Рядом с тобой я чувствую себя в безопасности / такой красивой /счастливой / желанной / просто королевой.
2. Ты будешь хорошим отцом.
3. Ты такой сексуальный.
4. Мне нравятся твои глаза / улыбка / руки.
5. Мне нравится, как ты выглядишь в том-то или том-то.
6. У тебя хорошие родители.
7. Мне нравятся твои друзья.
8. Что бы я делала без тебя?
9. Ты мастер на все руки.
10. Ты такой сильный у меня.

От таких приятных фраз ваш рыцарь непременно станет всемогущим!

Задание

Сделайте 108 комплиментов своему мужчине (если пока нет мужчины – другу) в течение 21 дня.

Выберите для своего мужчины комплименты из приведенных ниже вариантов, но не ограничивайтесь ими:

– его жизненные достижения;

– мужественность (подчеркнуть его качества);

– машина (салон, цвет, модель);
– фигура и его внешний вид;
– чувство юмора;
– вкус и его предпочтения;
– ум и его профессиональные навыки;
– и конечно же, его сексуальные способности.

Практикуйте свое умение делать комплименты мужчине каждый день, это не только поднимет его самооценку, но и приятно удивит его.

ЗАМУЖЕМ ХОРОШО?

Колоссальную роль сыграло и продолжает играть в отношениях между мужчиной и женщиной феминистское движение, которое в свою очередь привело и к дисбалансу семьи. Женщины забыли о значении фразы «выйти замуж».

Происходит она от слов означает . Когда женщина выходит замуж, она становится за мужчиной, а значит, под его защитой. Женщине следует задавать себе вопросы о том, чего она хочет. Она хочет быть за мужчиной (под его защитой), на равных с мужчиной или, может быть, она сама хочет «быть мужчиной»? Просто помните, что изначально фраза «выйти замуж» означает быть за мужчиной, а не наравне с ним. *«за мужем», «за мужа». «Выходить замуж» «следовать за мужчиной в брак»*

Что же дает женщинам то самое равенство полов, за которое они так борются, которое так отстаивают? А вот и результат этого: с каждым годом количество разводов в мире растет. Численность разводов на данный момент превышает 70%, что говорит о том, что практически каждая вторая пара в разводе.

Мы должны понять, что чем больше равенства, тем больше разводов, тем больше в мире дисбаланса. Потому что женская энергетика должна нести любовь, а не неудовлетворенность жизнью. Также надо помнить, что феминизм – это некий инструмент манипуляций, который приводит к дисбалансу семейных ценностей. Ведь чем больше женщина будет отстаивать свою позицию в семье, в обществе и пытаться играть мужскую роль, тем проще правительству манипулировать своей нацией.

«Если разрушится семья, то низвергнутся государства и извратятся народы» (Серафим Саровский).

Общество, которое не придерживается семейных ценностей, в котором люди находятся в постоянном стрессе, считается слабым.

Мы должны понимать, что женщина должна быть за мужчиной, а не в равенстве с ним и не впереди. Отношения «на равных» – звучит красиво, но в реальной жизни все сложнее. Равенство равняется войне, где каждый из партнеров «тянет одеяло на себя». Логично, что в такой ситуации часто случаются конфликты. И конфликтовать партнеры будут до тех пор, пока кто-то из них не устанет. Соответственно, договориться в позиции «на равных» – нереально. Так как всегда кто-то один будет владеть большим куском одеяла. И если это будет женщина, то счастья в этих отношениях не видать!

Задание

Для того чтобы понять что помогает (мешает) вам создать семью, заполните приведенную ниже таблицу:

> *Ведическое знание говорит, что женщина создана таким образом, что она может победить только без войны. Но если она начинает войну, она будет всегда побеждена. Поэтому женщина должна изучать свою женскую силу.*
> *О. Торсунов*

Почему замужем хорошо?	
Почему замужем плохо?	
Какие убеждения мешают мне выйти замуж или создать счастливые отношения?	
Как мои убеждения помогают или мешает создавать счастливые отношения?	
Какие ценности несёт в себе семья?	

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЖЕНСКАЯ СИЛА?

С древних времен известно, что женщины наделены особой силой. Тем не менее женский пол часто называют слабым, а женщин принято беречь и заботиться о них. При этом многие представительницы прекрасного пола сопротивляются своей природе: содержат всю семью, строят дома и заводы, чинят сломанную сантехнику, берут кредиты и ипотеки, «и коня на скаку остановят, и в горящую избу войдут»… Для таких дам бывает унизительным обращаться за помощью или заниматься одними лишь женскими делами.

Для кого-то может прозвучать странно, но на самом деле основная сила женщины заключается в ее слабости, в умении быть женщиной.

Проявите свою беспомощность, и желающие помочь не заставят себя ждать: починят сломанный кран, помогут с тяжелыми сумками и т. д. Умение «попросить правильно» творит чудеса, с ним женщина может получить все, что ее душе угодно! По такой просьбе мужчина может с удовольствием ринуться на подвиги, обернуться суперменом и не только. Вот и результат проявления истинной женской силы, а брать все на себя – это удел мужчин!

Что же еще делает женщину сильной, сохраняя ее слабость?

Прежде всего ее гибкость, что позволяет безболезненно подстраиваться под любые ситуации, людей и, наконец, под своего мужа.

Женская сила также в ее текучести: она подобно воде в реке, спокойно следующая за течением. Избегая ненужных препятствий в виде лишних споров и ссор, такая женщина сохраняет свою силу и энергию для чего-то более важного, не тратит ее по пустякам.

Еще одна значительная часть женской силы – это умение быть счастливой и делиться этим с окружающими, излучать любовь везде и всегда!

Еще одним из ключевых составляющих женской силы является женская самодостаточность. Однако это проявляется не в финансовом смысле и «я все могу сама». Чтобы быть самодостаточной, женщине необходимо чаще обращаться к своей природе, наполняться энергией от данных ей источников.

Это уход за собой в удовольствие, творчество, приятные достижения (в женских сферах, конечно, не нужно ставить целью постройку дома), отношения с любимым / подругами / семьей, духовное развитие. Все это принесет женщине удовлетворение, любовь и гармонию с собой и окружающим миром. Наполниться таким образом она может только сама, своими силами, никто другой здесь неспособен ей помочь, поэтому я называю это самодостаточностью.

Мужчинам нравятся самодостаточные женщины, но не те, что самостоятельные и независимые, а которые знают свою природу, свои желания.

Понятно, что воспитанием и условиями жизни каждой женщине были привиты свои убеждения. Когда-то и я хотела быть самой умной и во всем правой, а свои эмоции держала при себе. Как и многим, мне казалось, что это и есть моя женская сила. Однако я ошибалась и, однажды испытав это состояние слабости рядом с мужчиной, ощутила себя по-настоящему счастливой женщиной – спокойной, умиротворенной и защищенной.

Когда женщина счастлива, то хорошо всем.

Чтобы обрести это счастье, необходимо понимать отличие женской силы от мужской.

Сила мужчины – это энергия, направленная во внешнюю деятельность, где властвует мужчина как воин и защитник. Его мужественности свойственны упорство, твердость, смелость, агрессивность и другие исконно мужские качества.

В противовес мужской женская сила – это энергия любви. Она направлена внутрь семьи и отношений, на гармонию и уют как в доме, так и в душе. Женственность – это нежность, искренность, эмоциональность, преданность и беззащитность. Все это вызывает в мужчине

желание оберегать и защищать женщину. А эта мужская защита и забота в свою очередь помогает ей все сильнее чувствовать свою женскую силу.

Безусловно, сильна и та женщина, которая идет против природы и берет на себя мужские обязанности. Однако не стоит забывать о своем истинном предназначении: оно способно дать гораздо больше как самой женщине, так и ее любимому, семье, близким людям… да и всем вокруг.

А теперь ответьте на следующие вопросы:

1. К какой женщине вы себя относите: слабой или сильной?
2. Это ваш осознанный выбор или же это вынужденное решение?
3. Хотелось ли бы вам что-то изменить? Почему?
4. Вы счастливы от того, что сделали такой выбор?
5. Бывает ли у вас так, что вы сравниваете себя с другими?
6. А какой хочет быть на самом деле женщина внутри вас?
7. Что значит быть собой?

Сила женщины заключается в том, что она знает себя, умеет выстраивать отношения с окружающими. С такой женщиной легко и комфортно.

Задание

Ниже описаны качества, связанные с мужественностью. Оцените по 10-балльной шкале от 1 до 10 наличие этих качеств у себя.

Качества, связанные с мужественностью:

– целеустремленность;
– выносливость;
– способность терпеливо переносить боль и экстремальные ситуации;
– умение держать слово;
– настойчивость;
– логичность;
– стремление во всем быть первой;
– амбициозность;
– твердость;
– гордость достигнутым;
– агрессивность.

Если по большинству пунктов у вас от 5 до 10, то, скорее всего, вы женщина, описанная ниже. Взгляните на нее и задайте вопрос: «Она счастлива?»

Мужественная женщина:

– соревнуется на работе и дома;
– строит карьеру;
– доказывает свою правоту;
– считает, что работает больше мужчины;
– требует отчета в действиях других;
– акцентирует внимание на выполненной домашней работе;
– имеет вредные привычки;
– резко высказывается;
– за все свои поступки ждет одобрения и благодарности;
– ее раздражает домашняя работа и дети;
– стремится заработать больше мужчины, чтобы быть независимой;
– не просит помощи, делает все сама;
– считает, что мужчина неспособен принимать правильные решения;
– болезненные месячные, жесткий и ранний климакс;

– хрупкие кости, быстрое внешнее увядание.

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА – КТО ОНА?

Когда женщина счастлива, все вокруг счастливы! Быть любимой для женщины – означает быть ПОНЯТОЙ. Для мужчины быть любимым – значит быть ПРИНЯТЫМ! Его не надо понимать, он сам себя порой не понимает. Его надо принимать таким, какой он есть.
Нарушевич Р. А.

Большинство женщин точно знают, каким должен быть настоящий мужчина. Однако только немногие понимают, что этот настоящий мужчина выбирает в спутницы настоящую женщину. Именно ее называют той самой идеальной женщиной с большой буквы! «Вот на такой бы женился», – скажут о ней упрямые холостяки.

Кто же она? Как ни странно, мужчины выделяют такую среди других не столько внешне, сколько внутренне. В настоящей женщине сочетаются семь основных женских качеств, которые каждый хотел бы видеть в своей будущей жене. Рассмотрим подробно каждое из них.

– это аромат женщины, излучающий легкость. Это ноты нежности, скромности, необыкновенное сочетание хрупкости и обворожительности. Это умение общаться с мужчиной, вести себя в обществе, заботиться о своей внешности и здоровье. Женственность исключает курение, бранные слова, крик, резкие жесты, споры. Женщина, обладающая женственностью, умеет искусно кокетничать, у нее живая мимика, чарующие взгляд и улыбка. ***Женственность***

Чем женственнее женщина, тем мужественнее мужчина будет рядом с ней. Такая женщина всегда вдохновляет мужчину на победы!

– чистота мыслей, слов и поступков. Верность женщины заключается в видении своего мужчины самым лучшим. Она подчеркивает его достоинства, смотрит на него с блеском в глазах и верой в него. Она всегда восхищается им, ценит его поступки, замечает даже маленькие действия. Он для нее герой. Вера женщины в своего мужчину делает его непобедимым. ***Целомудрие-верность***

Такая женщина никогда не позволит себе плохо отзываться о своем мужчине, жаловаться на него. Она понимает, что, обсуждая недостатки мужчины, она делает его уязвимым.

Верная женщина всегда поддерживает своего мужчину, любит и уважает его. Такая женщина может привлекать многих, но она хочет быть верной только своему мужчине. Однако если у женщины нет в сердце ощущения, что это ее единственный человек, значит, в семье не будет верности.

Добрая женщина обладает чутким, открытым, понимающим сердцем, наполненным любовью. Она готова открывать свое сердце своему мужчине, готова слушать и слышать мужчину. Прежде чем начать спорить с мужчиной, добрая женщина всегда попытается его понять. ***Доброта.***

– заботливая, дружелюбная, ласковая и умеющая любить. Добрая женщина даже во время раздоров не имеет зла в сердце. Она умеет прощать и просить прощения. Женщина с добрым сердцем всегда видит в людях только хорошее, с почтением относится к родственникам, друзьям, к родителям своего мужчины. *Добрая женщина*

Настоящая женщина обладает не только внешней привлекательностью, но и внутренней. Красота такой женщины идет изнутри, она придает блеск глазам, проявляется в лучезарной улыбке и счастливом выражении лица. Такая красота наполнена солнечным светом, излучающим тепло, любовь и спокойствие. ***Красота.***

В красивой женщине нет напряжения и спешки. Она создает красивое пространство вокруг себя, заряжая его положительной энергией. С такой женщиной в доме всегда уютно.

А кулинария для нее является искусством, т. к. она вкладывает в приготовление всю любовь. А это делает еду еще вкуснее.

У нее всегда хорошие отношения с окружающими. Она видит красоту в каждом человеке.

Женщины часто делают акцент либо на внешней, либо на внутренней красоте. А это приводит к дисбалансу и стрессам. Для того чтобы быть в гармонии с собой и окружающими, важно развивать как внешнюю красоту, так и внутреннюю. И помнить, что это одно целое.

– это опыт, гибкость ума, способность рассмотреть проблему с разных точек зрения и увидеть множество путей ее решения. Женская мудрость – это понимание своего мужчины и умение быть для него поддержкой. ***Мудрость***

Женская мудрость состоит в том, чтобы понять, когда надо отпустить ситуацию и принять вещи такими, какие они есть, а когда надо приложить усилия, чтобы постараться что-то исправить. Женская мудрость состоит и в том, чтобы, зная ответ на вопрос, дать возможность мужчине самому принять решение.

Женщина, которая подходит с мудростью к любой ситуации, чаще всего будет задавать себе вопрос: «Что в данный момент зависит от меня, а что нет?» Женщина видит то, на что она может повлиять прямо сейчас, и принимает то, на что повлиять не в ее силах. При этом она остается спокойной и понимает, какой урок она может из этого извлечь.

Мужчина ожидает от женщины мудрости, а не учения, как ему жить и что делать.

Для женщины – это способность честно говорить о себе, о своих чувствах и переживаниях, о своем прошлом и будущем. Открытость для обоих – это взаимное сближение. ***Открытость.***

Делясь своим прошлым, женщина расскажет, как жила и поступала, об образе жизни, который вела, и даже о проблемах со здоровьем. Узнавая больше о ее настоящем, мужчине станет понятно, что важно для его партнерши, что ее волнует и тревожит, ее предпочтения и т. д.

Разговаривая о будущем, обоим станет ясно, у кого какие планы и совпадают ли они. Это важно прояснить в начале отношений, ведь женщина может согласиться с планами партнера, чтобы расположить его к себе. А позже, получив свое, она потребует выполнения своих истинных желаний, о которых мужчина никогда не догадывался.

Мужчине всегда проще понять женщину, которая ничего не скрывает. Он без труда увидит ее сущность и определит, в каком состоянии она находится.

На самом деле, только если женщина умеет строить честные отношения, она по-настоящему к ним готова. Открытая женщина прежде всего честна сама с собой и умеет принимать себя. Такая женщина сможет сделать счастливым того мужчину, который примет ее целиком и полностью такой, какая она есть.

«Все, что начинается со лжи, заканчивается ложью».

Умение прощать – еще одно важнейшее качество настоящей женщины. Обладая им, она умеет любить и способна находиться «здесь и сейчас».

Однако не стоит забывать, что всем людям свойственно ошибаться и не все способны выстраивать отношения правильно. Например, если партнер сделал что-то не так, многие женщины сразу огорчаются и у них появляется страх, будто он еще раз это сделает. В данном случае женщина живет между прошлым и будущим (зацикливаясь на прошлом, волнуется о будущем). Живя в этой тревоге, она пропускает счастливые моменты настоящего.

Для того чтобы печаль и обиды не заталкивать внутрь себя, существуют техники, которые помогут вам очиститься от них и негативных эмоций.

Задание 1

Прости и отпусти обиды

Очень важно в жизни умение отпускать прошлые отношения и события: как плохие, так и хорошие, так как часто мы, сами того не замечая, начинаем тащить груз прошлых отношений

в свое настоящие, мешая и счастливому будущему. Как говорят: «Если хочешь построить второй этаж, тебе придется снести крышу». Очень хорошо в этом помогает техника «Раскаяние». У евреев говорят: «Человек, который раскаялся, больше не сможет повторить ту же ошибку». Поэтому, чтобы не повторять одни и те же ошибки, отпускаем свое прошлое и строим дом нашей мечты.

Первое, с чего мы начнем, – это прощение, благодаря которому происходит внутренняя трансформация души.

Начните писать обо всех разочарованиях, обидах, выложите на лист бумаги всю боль. Как говорится, бумага все стерпит.

Пример писем

Дорогой (дорогая)…

Пишу тебе это письмо, чтобы освободиться от своего гнева, любви, эмоций, недосказанностей, обид, злости, а также чтобы написать о том хорошем, что было, и написать слова благодарности за те годы, моменты, которые были…

После того как напишете письма, сожгите их. Если эффекта нет, повторяйте, пока не наступит облегчение.

Также хочу поделиться техникой, которая очень помогла мне в прошлом. Техника состоит всего лишь из одного вопроса: «Кто ты такая, чтобы кому-то что-то не прощать? Если Бог тебе прощает все твои грехи!» Я не знаю, насколько эта техника приемлема для всех, но лично для меня она оказалась очень действенна.

Скорее прощайте, иначе обиды и зло пустят корни и не позволят двигаться вперед.

Задание 2

Благодарность

Я считаю, что одно из самых важных и сильных чувств – благодарность. Я помню, как 10 лет назад у меня было такое чувство, что все не так и не то и почему-то Бог меня не слышит. И в одно прекрасное зимнее утро ко мне пришло осознание того, что у меня столько всего хорошего в жизни, но я это принимаю как данность. Помню момент, когда смотрела в окно и начала ВИДЕТЬ разные картинки: как детки идут в школу, кто-то спешит по своим делам, кто-то лепит снеговика… а я могу за этим всем наблюдать в теплой квартире, попивая зеленый чай. И это так прекрасно! Это была моя первая благодарность за осознание того, что ты можешь улавливать моменты жизни, которые останутся с тобой на долгие годы. После этого я взяла тетрадь и ручку и начала писать благодарности за все, что у меня было и есть. Первое, с чего я начала, – это благодарность Богу, потом родителям, людям, ситуациям и, конечно, себе… А теперь и вы, дорогие мои, выберите для себя ближайший день или вечер, вооружитесь тетрадью и ручкой, чтобы написать БЛАГОДАРНОСТЬ.

Упражнение «Благодарность»

Напишите список из 108 благодарностей за все, что имеете в жизни:

– 10 благодарностей Богу;
– 10 благодарностей своим родителям;
– 10 благодарностей своим родственникам (сестра, брат, тетя, дядя и т. д.);
– 10 благодарностей своим бабушкам и дедушкам;
– 10 благодарностей своим друзьям;
– 10 благодарностей мужчинам или женщинам;
– 10 благодарностей всем своим учителям и воспитателям;
– 10 благодарностей тем, кто сделал тебе больно;
– 10 благодарностей тем, кто сделал тебе добро;
– 10 благодарностей природе;
– 8 благодарностей себе.

После того как вы вспомните и напишете все благодарности, прислушайтесь к своему сердцу. Возможно, оно подскажет вам о необходимости лично выразить благодарность кому-то из этих людей за конкретное событие или помощь. Не откладывайте! Пишите или звоните сразу, как только этого захочет ваше сердце.

Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом.
Лк.16:10

СЕКРЕТ ЖЕНСКОЙ МНОГОГРАННОСТИ

Притча о мудрой Шахерезаде

Когда Шахерезаде исполнилось 14 лет и она стала готовиться к замужеству, мама научила ее четырем правилам, благодаря которым женщина сможет насладиться семейным счастьем и благополучием.

Первое правило гласило: с мужем нужно всегда соглашаться, иначе разгневается он и все свои силы направит против жены. Если же это случилось, женщина должна стать мягкой, словно вода, тогда ей ничего не грозит, она омоет мужчину, как река омывает камень.

Второе правило гласило: вдохновляй мужчину на игру. Всегда будь с ним разной, чтобы ты не успевала ему наскучить. Но в своей переменчивости не забывай о настроении мужчины. Будь такой женщиной рядом с ним, в которой он нуждается в данную минуту.

И третье правило: ты должна создать такую атмосферу, что, если даже мужчина придет разгневанным и уставшим, он смог расслабиться рядом с тобой. Не печалься его настроением, будь мягкой и прими его таким, какой он есть. Дом – это крепость, а ты ее хозяйка. Все, что расстроило мужчину, оставь за дверью. Позволь ему выплеснуть свои эмоции, ведь накопленная злость не связана с тобой. Будь другом его, умей выслушать в нужный момент. Но ни в коем случае не давай мужчине видеть, что ты сильнее его. Тогда он воспримет тебя равной и вступит в борьбу с тобой. Только любовь и мягкость смогут усмирить его пыл.

И наконец, четвертое правило: если мужчина собирается покинуть дом – отпускай его с чистым сердцем, не боясь, что ждет его другая. Знающих эти хитрости не так много. Верь в себя! Женщины ошибочно считают, что мужчин интересует только тело. Молодость способна привлечь мужчину, но она не удержит его возле себя. Только неизведанность удержит мужчину. Эта игра заставит его целый день, пока он занят своими делами, думать о тебе. Отпусти мужчину, словно он уходит в соседнюю комнату, и он будет думать о том, что должен разгадать твою уверенность и загадку.

Эти правила описывают четыре разных образа женщины (девочка, любовница, хозяйка и королева). Умелое сочетание этих образов позволит быть той женщиной, к которой всегда хочется вернуться.

Для применения мудрого урока Шахерезады необходимо подробно изучить все четыре роли, понимать их достоинства и недостатки. Вместе с тем следует обнаружить в себе каждую из них, выделить самые характерные.

Женщина способна активизировать любую из ролей осознанно или подсознательно. Тем самым она может вводить в заблуждение своего партнера или себя саму. Например, мужчины часто жалуются, что женились на умнице-красавице-домохозяйке, а через год выяснилось, что она только красавица. Скорее всего, эта женщина перестала работать над собой и заигралась в роли принцессы. Мужчине стало неинтересно, он испытал недостаток в других ролях и разочаровался. Чтобы этого избежать, обратимся к четырем главным ролям женского поведения, которые неоднократно приводят в пример в различных книгах для женщин. Рассмотрим, чем они полезны и чем опасны, как не увязнуть в одной из них. Женщинам особенно важно изучить и проанализировать их, чтобы объективнее увидеть свои сильные стороны и зоны роста.

Женщина-успех

Смелая и успешная, самостоятельная и независимая, приятная в общении, в то же время хладнокровная. Одним своим присутствием способна заставить робеть представителей мужского пола, смутить их одной своей улыбкой. Уверенная в себе королева свободна практически от любых условностей. Она – величественная и прекрасная, она повелевает. Такая женщина всегда будет привлекательна для мужчин, иметь при себе толпы поклонников и даже

поклонниц (последние без сексуального контекста). Четко зная, куда и зачем идет, она увлекает за собой последователей.

В действительности стать такой может каждая. Чтобы вырастить в себе королевское достоинство, чувство собственной значимости и ценности, нужно отказаться от сравнивания себя с другими. Нужно научиться понимать свои эмоции и поступки, чтобы сохранять спокойствие в любых ситуациях.

Это женщина, которая приносит успех мужчине.

Однако не стоит забывать, что на достижении роли успешной королевы останавливаться рано. Здесь тоже есть над чем поработать. При всех своих достоинствах и большом количестве поклонников рядом с женщиной-успех нет по-настоящему близкого человека. Как правило, причиной этому являются отношения с отцом в детстве и чрезмерная занятость своими успехами. Возможно, он не принимал ее или вымещал на ней обиды, накопленные на жену (особенно если девочка походила на мать).

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.