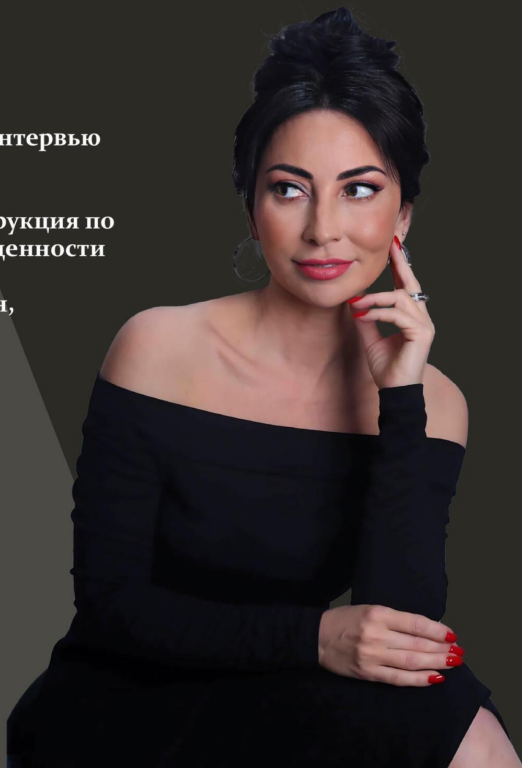


АЛЬФИЯ РАХИМКУЛОВА

18+

# ЖЕНЩИНА *глазами* МИЛЛИОНЕРА

- Эксклюзивные интервью миллионеров
- Пошаговая инструкция по обретению своей ценности
- Истории женщин, нашедших счастье



# Альфия Булатовна Рахимкулова

## Женщина глазами миллионера

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69417268](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69417268)

SelfPub; 2023

### Аннотация

Многие женщины мечтают завоевать внимание и любовь сильных и богатых мужчин. А вы когда-нибудь задумывались, чего хотят эти мужчины? Какую женщину они желают видеть рядом с собой? В книге «Женщина глазами миллионера» психолог Альфия Рахимкулова отвечает на вопрос, какими качествами необходимо обладать, чтобы войти в общество людей, имеющих власть и статус. Уникальность этой книги в том, что в ее создании приняли непосредственное участие успешные бизнесмены и участники списка «Форбс». В эксклюзивных интервью они рассказали, каких женщин хотят видеть рядом с собой. Альфия Рахимкулова, основываясь на этих беседах, создала авторский курс «Самоценность», в рамках которого дает ряд ценных и уникальных методик, помогающих клиентам найти в себе необходимые качества и довести их до совершенства, обрести уверенность и внутреннюю опору. Выдержки из курса вошли в эту книгу.

# Содержание

Об авторе	4
Поговорим о самооценности	8
Откуда берется самооценность?	12
Найди точку опоры	16
Заряжаем аккумулятор	32
Современные миллионеры – кто они?	34
Спутницы современных миллионеров– кто они?	37
Начни с себя	40
Ухоженность	40
Поговорим о здоровье	44
Немного о гормонах	46
Ментальное здоровье	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Альфия Рахимкулова

## Женщина глазами миллионера

### Об авторе

Альфия Рахимкулова – практикующий психолог, бизнес-коуч, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, основатель закрытого клуба миллионеров, автор курса «Самоценность» и «Управляй собой», автор экспертных статей в СМИ.

*Посвящается папе*

Все мы в детстве читали рождественские рассказы о том, как в праздники в богатых домах зажигались огни елок, а простые люди смотрели на них сквозь оконное стекло, стоя на заснеженных улицах и мечтая попасть внутрь. Прошло много лет, мир поменялся, но очень многие продолжают считать, что высшее общество – это что-то недостижимое и что простым людям остается только смотреть на него сквозь стекла и даже не мечтать о том, чтобы когда-нибудь оказаться внутри. Между тем, это большое заблуждение. В современном мире возможно все. Для того, чтобы стать в этом обществе своим, вовсе не обязательно нужно родиться в бога-

той и известной семье. Любой человек, у которого есть желание стать одним из членов высшего общества, может стать им.

Моя книга – для тех людей, которые хотят расти, которые готовы вкладываться в развитие, образование, воспитание для того, чтобы стать своим в обществе банкиров, предпринимателей, бизнесменов – людей, которые хорошо зарабатывают, со вкусом тратят, знают свою ценность и стремятся видеть вокруг подобных себе.

Возможно ли это вообще?

Да, возможно. И я в своей книге расскажу вам, как это сделать.

Моя книга адресована в основном женщинам. Как практикующий психолог я много работаю с девушками, которые обращаются ко мне с запросами: «Как изменить жизнь, как стать богаче, увереннее, поднять свою самооценку, избавиться от страхов, как стать "своей" в высшем обществе?»

Помимо этого, я являюсь основателем «Закрытого клуба миллионеров», в котором собираются люди определенного статуса для того, чтобы обсудить вопросы, связанные с бизнесом, и просто пообщаться. Это бизнес-мероприятия, там нет никакой вульгарности, там не бывает девиц в поисках легкой добычи, состоятельные люди чувствуют себя в безопасности. Исключительно расслабленная доверительная обстановка, встречи с партнерами по бизнесу, дорогой коньяк, сигары и живой джаз.

Я много беседую на таких встречах с богатыми и успешными мужчинами. Я слушаю их, анализирую их запросы. Знаю, какие женщины им нравятся, кого они хотят видеть рядом с собой. И в этой книге я соединю воедино эти два полюса – женщин, мечтающих попасть в высшее общество, и мужчин, желающих общаться с элегантными, умными и целеустремленными дамами. Раскрою вам некоторые секреты, которые узнала в процессе общения с успешными мужчинами, и расскажу, что надо и что не надо делать женщинам, чтобы стать своими в этом обществе, куда многие так стремятся попасть.

Вам интересно? Тогда эта книга для вас.

Очень многие женщины, едва у них появляется мысль о том, чтобы попробовать стать своими в этом мире, в первый момент думают: «Да ну, такого не бывает! Где я и где миллиардеры?! В таком обществе ценятся женщины класса экстра-люкс с ногами от коренных зубов! Никакого шанса, что меня туда впустят. Пропуск в этот лучший из миров получить нереально».

В этой мысли кроется главная ошибка. Шанс есть у любой женщины. Просто потому что никакого определенного типажа «женщина, достойная миллионеров», не существует. Не бывает какого-то единого трафарета, по которому сделаны те, кто попадает в высшее общество. А если ты, мол, не соответствуешь этому клише, то иди отсюда и не загораживай горизонт приличным людям.

Стать своей в обществе успешных, богатых и уверенных в себе людей сложно. Но если есть желание – нет ничего невозможного. И ваши энергия и упорство сыграют здесь гораздо большую роль, чем фигура и лицо.

Одно из основных качеств успешных людей – уверенность в себе.

И вот с этого пункта мы и начнем работу над собой. Готовы?

# Поговорим о самооценности

В этой главе я хочу объяснить вам разницу между самооценкой, самооценностью и самодостаточностью.

В чем проблема большинства людей на планете Земля? У них низкая самооценка. Это касается не только женщин, но и мужчин. Их недолюбили в детстве, мало хвалили, много критиковали, сравнивали с другими, им не додали внимания и заботы. Они самыми разными способами пытаются быть счастливыми во взрослой жизни. Получается обычно плохо. Потому что низкую самооценку человек обычно старается восполнить с помощью внешних опор. А это не работает.

Люди не ценят себя. Не любят себя. И это очень чувствуется в общении.

В чем разница между самооценкой и самооценностью?

Самоценность можно обрести. Когда девушка прорабатывает этот вопрос со специалистом, как правило, случается настоящее чудо. При той же длине ног и величине груди, что была до сеансов психотерапии, неуверенная женщина начинает себя постепенно чувствовать красивой львицей. От нее начинается исходить энергия. Именно ее женщина транслирует в пространство. И именно эта энергия притягивает мужчин. Мужчины питаются женской энергией. Если в женщине нет энергии – ничего не получится, какой бы она красавицей ни была. Вы посмотрите, сколько настоящих красавиц не за-

мужем и никогда не были. Почему? Потому что внутри пусто. Для того, чтобы стать притягательной, для того, чтобы с тобой захотели общаться, нужен огонь. Красивый, сдержанный, благородный огонь.

Что отличает женщину, которая знает себе цену, от женщины, которая не уверена в себе? Эти различия можно уловить даже на уровне первого взгляда. Такая женщина спокойна и уравновешенна, держится открыто, смотрит прямо, общается непринужденно, хорошо выглядит. Эта женщина четко понимает, чего хочет, и идет к своей цели. Она расслаблена, доброжелательна, не поддается на манипуляции, независима от чужого мнения, уважает свои и чужие границы.

Что надо сделать, чтобы стать такой? Обрести свою самооценку.

Что такое самооценка? Это безоговорочное признание своей ценности, важности и значимости. Человек с развитым чувством самооценки считает себя достойным уважения, любви. Он принимает себя вне зависимости от собственных успехов или неудач. Такой человек знает и свои возможности, и ограничения. Он опирается на себя, на свои личные качества, на любые свои результаты, на любой свой жизненный опыт.

Вы спросите у меня, не равны ли слова «самооценка» и «самооценка»? Нет, это разные понятия.

Самооценка – это то, как каждый из нас оценивает себя

глазами других людей. Самооценка строится на сравнении себя и своих действий с результатами других людей. То есть это инструмент оценивания и сравнения.

Самооценка, если говорить о ней простыми словами – это когда я сам себе оценку ставлю. У Маши ноги длиннее, чем у меня, значит, у меня ноги «на троечку». Или Маша зарабатывает миллион рублей, а я сто тысяч – значит, двоечку я себе здесь ставлю. То есть собственную ценность мы определяем в сравнении с другими людьми.

А когда речь идет о самооценности, оценки вообще не нужны. Потому что я уверена в своей ценности, я ни с кем себя не сравниваю. И сама про себя все знаю.

Чем больше я знаю о своей ценности, тем прочнее опора, на которой я стою. И тем меньше я реагирую на оценку окружающих, завишу от нее. И тем реже мне нужно подтверждение того, что я молодец.

Как говорил основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг, «взгляд вовне должен быть превращен во взгляд внутрь себя. Открытие себя дает вам все, что вы есть, были предназначены быть, и все, что вы живете от и для». Если вдуматься в эту непростую фразу, становится очень многое понятно.

Есть еще термин «Самодостаточность». Это состояние развивается из самооценности. Самодостаточный человек чувствует себя целостным независимо от того, находится ли он в данный момент в отношениях или одинок, ему хоро-

шо и с партнером, и наедине с собой. Но я в своей книге все-таки говорю о рецепте гармоничных отношений с другими людьми, комфортного общения с окружающими. Если вы заинтересованы в таких отношениях, не стоит сильно увлекаться игрой в самодостаточность.

# Откуда берется самооценność?

Обычно самооценność начинает зарождаться в детстве, в тот момент, когда родители хвалят своего ребенка. По мере того, как человек растет, окружающие на него реагируют и дают свою положительную оценку тем или иным его действиям. Если личность формируется правильно, все эти положительные оценки и похвалы копятся в сознании человека и в конце концов образуют его самооценność.

А если нет? Если что-то идет не так? Родители, как вам кажется, вас недохвалили, или учителя в школе слишком сильно ругали за двойки? Формируется заниженная самооценка, синдром внутреннего критика, синдром самозванца. Такие травмы хорошо бы прорабатывать со специалистами – психологами, психотерапевтами – для того, чтобы исключить эти симптомы и выявить ваши ценности. Я тоже даю определенные техники своим клиентам, чтобы они «выращивали», усиливали ощущение собственного «я».

Что это за техники? Всех подробностей я раскрывать не буду, да это и бесполезно, потому что самостоятельно прорабатывать свою самооценność – это как зубы себе лечить. Нужен все-таки грамотный специалист. Но кое-чем я с вами поделюсь.

Упражнение

«Банк достижений»

Первое, что вам необходимо – сформировать «банк достижений». Как это сделать? Каждый из нас в чем-то талантлив. А чаще всего талантлив во многих направлениях сразу. Вспомните, что у вас хорошо всегда получалось? Может быть, вы были талантливым певцом? Или танцором? Или хорошо рисовали? Или не доставляли хлопот окружающим, потому что были хорошо воспитаны? Или на шпагат сядились? Вспомните. В детстве у каждого из нас случалась масса событий, за которые вас могли похвалить. Заведите блокнот и занесите все эти события в банк достижений.

Посмотрите на свою дальнейшую жизнь. Там тоже есть, за что зацепиться. У вас есть школьный аттестат? Значит, школу вы окончили. Записывайте это в банк достижений. Тройки там? Ну и что. Факт остается фактом. Школу вы окончили. Есть документ. Если там троек нет, ставьте себе еще один плюс. Записывайте это достижение в отдельную строку. Дальше идем. Диплом есть? Пишите еще один пункт в свой банк достижений. Есть значок ГТО? Тоже туда вписывайте. Любой сертификат, любое маломальское достижение – все пишите туда. Умеете водить машину? Вышиваете крестиком? Готовите прекрасную «шарлотку»? Заняли первое место на конкурсе красоты вашего вуза? Спасли щенка? Перевели через дорогу бабушку? Пишите все-все-все, что можете вспомнить и за что можете себя похвалить.

Пока вы не начали формировать этот банк, вам может показаться, что достижений у вас нет совсем. Но как только вы

сядете с карандашом в руках за стол и начнете вот так вот по пунктам записывать свою жизнь – удивитесь, как много еще вспомнится моментов, о которых вы напрочь забыли.

Часто бывает, что человек обесценивает свои конкретные достижения. У него проявляется так называемый синдром самозванца. И это мешает ему в формировании его личного банка. «Подумаешь, я написал какие-то там четыре стихотворения в своей жизни, люди вон книги издают», «Подумаешь, я книгу издал – у людей вон десятитомники стоят, куда я со своей одной-единственной брошюрой». И так далее. Обесценивать себя можно до бесконечности. И это обесценивание не дает человеку опереться на его собственные достижения. Чтобы избежать этого, с самого начала выписывайте только факты. Получили диплом? Пишете. Неважно, что кто-то получил два диплома, или получил «красный», а у вас всего лишь синий. Факт того, что у вас этот диплом есть, тем самым не отменить. Выиграли чемпионат двора по баскетболу? Пишете. Неважно, что у соседа олимпийская медаль в этом виде спорта. Вы выиграли дворовый чемпионат, это факт.

Постепенно ваш взгляд начинает привыкать к подобным фактам, и вы уже не стесняетесь и не обесцениваете себя. И пишете: «Я знаю английский язык». Неважно, что вы им не пользуетесь давно, он у вас есть в пассиве. Или «Я хорошо шью». Неважно, что вы один-единственный раз сшили блузку. Вы ее сшили за деньги. Вам ее заказали. Значит, кто-то

вам за это заплатил, выбрав вашу работу из тысячи других подобных работ.

И таким образом постепенно вы сами начнете расширяться. Посмотрев на этот список, скажете: «Ничего себе! А я вроде и ничего так, много в жизни сделала!». И почувствуете, как у вас расправляются спина и плечи. Эту же технику можно применять, если вам вдруг покажется, что вы в течение дня как-то мало всего сделали и вам еще рано отдыхать. Сядьте и выпишите по пунктам все свои дела. Кому позвонили, куда съездили, что по работе, что в общественной жизни успели, что по хозяйству. И вы удивитесь, как много дел переделали за день. И еще немного повысите свою самооценку.

# Найди точку опоры

Самая главная задача на этом этапе – научиться опираться на самих себя. На нас навешано очень много непосильных задач. У нас синдром самозванца, синдром хорошей девочки, синдром отличницы и масса других синдромов, которые не дают нам расслабиться и мешают жить. За этой мишурой мы не видим себя – красивых, достойных, прекрасных. Окружение диктует нам, как действовать, что думать и как оценивать себя. И наша задача – избавиться от влияния окружения. Найти тот внутренний стержень, при опоре на который мы будем чувствовать собственные силы. На внешние опоры не всегда можно положиться. Они то появляются, то пропадают, словом, нередко подводят нас. А когда мы научимся опираться на себя, на свою самооценку – мы станем уверенными в себе людьми.

Одна из моих клиенток, девушка по имени Алина, рассказала о том, как работа над ее собственной самооценкой помогла ей не только обрести себя, но и избавиться от абьюзивных отношений. Вот ее рассказ:

«Мы познакомились с Сашей на деловой встрече. Он тогда был успешной знаменитой личностью. Я ему понравилась сразу. Еще бы – в тот момент я была на пике своей карьеры, целеустремленная, с горящими глазами, уверенная в себе, у меня была куча интересных проектов. На следующую

ций день Саша предложил мне встретиться и выпить вместе с ним по чашечке кофе. С этого момента мы стали часто общаться, постепенно наше общение переросло в близкие отношения, а спустя некоторое время он предложил переехать к нему. Совместная жизнь поначалу была очень интересной и насыщенной. Мы путешествовали, бывали в разных интересных местах. И при этом каждый занимался любимым делом. Нам всегда было, о чем поговорить, мы постоянно делились друг с другом новостями. Секс был прекрасный – страстный, нежный, все, как надо. Планировали рождение ребенка и совместное будущее. Саша казался мне очень надежным, внимательным и порядочным мужчиной. У нас был отдельный бюджет. Часть быта и свои «хотелки» я обеспечивала сама, а все базовые потребности и основная часть быта были на Саше. Он же обеспечивал путешествия и развлечения.

В 2020 году грянула пандемия. Все мои проекты закрылись на неопределенный срок, и я осталась без дохода. И тут произошла совершенно неожиданная для меня вещь. Когда Саша понял, что у меня больше нет своих денег, он стал мною манипулировать. Сократил средства, которые раньше щедро выделял на нашу общую жизнь. Отныне мне на банальные бытовые расходы нужно было просить деньги по несколько дней.

Он начал менять свое отношение ко мне, стал меня обесценивать, говорить, что я иждивенка, бездельница и ничего

не умею. Стал повышать голос, раздражаться.

Моя самооценка стала стремительно падать. Я начала сомневаться в своих способностях и силах. Однажды утром, открыв глаза, я поняла, что теряю себя и свою ценность, которую вложили в меня мои родители, дав мне очень много тепла, любви, образования. Я теряю все, чего добилась в жизни до этого момента.

Я вспомнила о своих достижениях, и моя самооценка взлетела вверх. Я оглянулась вокруг и спросила себя: что я делаю здесь – в этом месте с этим человеком? Зачем он мне? Я закрыла для себя эти отношения и ушла в новую жизнь.

У Саши до сих пор много обиды и агрессии по отношению ко мне. Возможно, потому, что я ушла без объяснений, пока он был в отъезде. Но признаться себе в этом он не может и в разговорах со знакомыми придумывает несуществующие причины расставания. Рассказывает, что это он выставил меня из дома, дав двадцать четыре часа на сборы.

Всю ответственность за ситуацию он переложил на меня. И эта демонстрация нарочитой ненависти ко мне – не что иное, как ширма, за которую он прячется от чувства вины и обиды, бездарно проиграв».

Самоценность – качество, важное для самого человека, оно помогает ему преодолевать трудности, вовремя выходить из абьюзивных отношений. Также об ощущении самооценки говорят практически все мои собеседники – состоявшиеся богатые мужчины. Когда они рассказывают о том,

что привлекает их в женщинах, о том, почему в жены они выбрали именно эту женщину – упоминают о самооценности как об одном из главных качеств человека. Впрочем, давайте услышим это из первых уст.

*Специально для этой книги я побеседовала с предпринимателем Эриком Удрасом. И вот что он рассказал:*

*– Какие девушки меня привлекают? Я смотрю на характер девушки, на то, как она понимает свою роль в семье. В обществе сейчас очень сильно изменилось отношение к браку и тем ролям, которые каждый из нас должен играть. И нынешняя модель далека от той, которая сформировалась сначала у наших бабушек, потом у наших родителей. Женщина в наше время занимает сильную позицию и конкурирует с мужчинами во многих вопросах. Я много думал над тем, какое распределение ролей считаю правильным в своей собственной семье, и понял, что мне все-таки ближе классическая модель, где мужчина занимает главенствующую роль, а женщина находится «за мужем», обеспечивает комфортный климат в отношениях, дает тепло, уют и ту особенную энергию, которую мужчина потом преобразует в свою мужскую. И она уже, в свою очередь, позволяет реализовывать поставленные задачи для обеспечения своей семьи. Если в семье есть эта женская энергия – все вокруг начинает крутиться и расцветать. А если нет – увы, ничего не получается.*

*– Можете привести пример подобных отношений?*

– Есть немало семей, где женщина занимает такую «обиженную» позицию. И пытается навязать всем окружающим именно такую модель поведения. Она обижена на весь мир, считает, что все вокруг ей должны, причем сразу и много, и ожидает, что мир сейчас отдаст ей эти долги, да еще и с процентами. У нее очень большие ожидания. Неоправданные. Завышенные. Сама она ничего не делает, но ждет, что все сделается за нее. Такие ожидания любому мужчине сложно реализовать. К тому же аппетиты такой дамы обычно растут в геометрической прогрессии. Мужчина устает от этого. Ему перестает хватать энергии и на эту женщину, и на свою работу. Она его не подпитывает. Она лишает его последних сил. Либо надо под такую женщину прогибаться, а значит, лишать себя собственного стержня. Либо надо быть невероятно мудрым и сильным, чтобы не обращать внимания на эти женские заморочки и идти по жизни дальше своим курсом. Либо все-таки уходить и искать другую спутницу жизни, которая не будет ломать мужчину.

– Если вы найдете идеальную во всех отношениях женщину, вас будет смущать наличие у нее детей от предыдущего брака?

– Если брать идеальную картину мира, конечно же, любой мужчина хотел бы воспитывать своих собственных детей. Но чем старше мы становимся, тем сложнее встретить девушку, скажем так, без обязательств. И постепен-

но рамки поиска начинают расширяться, мы пересматриваем свое отношение к тем или иным позициям. Тем более что у большинства мужчин к определенному возрасту тоже уже накапливается опыт предыдущих отношений и в них тоже есть дети. Это нормально в наше время. У меня пока нет детей, и, конечно, хочется начать семейную жизнь с чистого листа и без всяких обременений. Но жениться на женщине, у которой не было опыта семейной жизни – тоже не очень хорошо. Мой жизненный опыт показывает: чем дольше девушка была в отношениях, тем больше у нее опыта в этом вопросе. Она становится более мудрой, терпеливой, покладистой. Она знает, как это – жить с мужчиной на одной территории. Что где-то надо уступить, где-то пойти на компромисс, на что-то закрыть глаза. Женщина своенравная, привыкшая решать за себя, не обремененная никакими обязательствами, разворачивается и уходит при возникновении малейшей сложности или конфликтной ситуации. И она же, чаще всего, ревнует к предыдущим отношениям и обязательствам, поскольку сама их никогда не имела. Женщина опытная умеет решать конфликты. И поскольку у нее есть за плечами опыт собственного брака, ревновать будет меньше.

– Имеет ли для вас значение образование вашей потенциальной невесты?

– Для меня гораздо большее значение имеет ее воспитание. Образование и интеллект не гарантируют добрые и

теплые отношения между людьми. Да, хотелось бы, чтобы люди смотрели в одном направлении, чтобы у них было как можно больше точек соприкосновения, тогда они смогут проводить больше времени вместе. Но гораздо важнее, чтобы каждый из членов семьи понимал свою роль в отношениях, тогда они будут более близкими. Мне важнее не образованность женщины, а ее мудрость. А мудрость идет из семьи. Если ее папа и мама правильно распределяли роли между собой, если она видела правильные модели поведения и привыкла к ним, если она внутренне согласна с тем, что так и должно быть – она и в нашу семью их привнесет. То же самое относится и к мужчинам. Важно, чтобы базовые понятия совпадали у обоих. Впрочем, может случиться, что семья дала девушке не совсем правильные установки, но она их исправила, пройдя через предыдущий опыт отношений, через сложности. Ведь через боль и страдание мы растем. Если этого нет – просто застываем в комфортной для себя среде и не развиваемся. Любые сложности нас выводят в рост. Если женщина прошла огонь и воду – она закалилась, стала сильнее, поняла свои ошибки, сделала выводы, что та модель поведения, которую ей передали родители, нежизнеспособна. А значит, надо сценарий корректировать. И она работает над этим, выходит на новую ступень развития. В таком случае тоже возможны стабильные крепкие правильные отношения.

– То есть если она не окончила магистратуру, это не бу-

*дет негативно влиять на отношения?*

*– Когда-то в юном возрасте я считал, что образование у моей девушки обязательно должно быть. Но сейчас я понимаю, что жить-то мне не с образованием, а с человеком. Я свою магистерскую степень на работе применяю. С девушкой я не буду эти вещи обсуждать. Если она открыта всему новому и ей интересно, она сама научится всему и все поймет. И на этапе выбора женщины для совместной жизни я, скорее, смотрю на воспитание. На то, как она понимает роли в семье, как воспринимает мужчину, как умеет выстроить с ним диалог. Если на этом уровне у нас несовпадение, я не готов ее перевоспитывать. А крепкие отношения в этом случае выстроить не получится. Человек, если чувствует, что его не понимают – закрывается, напрягается, начинаются конфликты. Да и я учителем выступать не могу, у меня у самого есть непроработанные вещи. Но одно я знаю точно – нужно учиться разговаривать. Нужен открытый диалог, без указаний партнеру, больше про себя и свои чувства, и без оскорблений, но и не подавляя свои эмоции. Тогда человек услышит тебя.*

*– Важно ли, чтобы у вас с будущей женой было общее хобби?*

*– Да, вы знаете, важно. Я над этим очень много думал. У меня в разных отношениях был разный опыт, и на сегодняшний момент мне хотелось бы, чтобы у моей девушки совпадали со мной интересы, чтобы у нас было общее хобби.*

*Некоторые из моих друзей считают: «Зачем я буду проводить с женщиной много времени? У нее свои функции, у меня свои, она занимается семьей, у меня работа. Зачем нам нужно лишний раз о чем-то разговаривать. Почему я должен посвящать ее в свои дела и уж тем более разделять интересы?» Я не согласен с ними. Мне, наоборот, интереснее было бы разделять увлечения со своей девушкой. Чем больше мы будем с ней общаться, тем более тесным будет контакт, более прочная связь. И тем меньше мне надо будет добирать эти эмоции на стороне. Не в том смысле, что я буду стремиться к общению с другими девушками. Нет. Я буду искать это в кругу друзей. В моем понимании в отношениях неправильно стремиться добирать что-то недостающее с другими партнерами. Неприемлемо.*

*– Есть какие-то черты характера, которые вам в девушках однозначно не нравятся?*

*– Когда девушка работает на мужской энергии. Когда пытается соперничать с мужчиной на равных, состязаться с ним, ставить его на место или какими-то манипулятивными способами пытается добиться своей цели. Понятно, что все мы родом из детства, все недолюбленные и все требуем любви по-разному. Но если девушка пытается добиться любви агрессией, это не очень здорово. На мой взгляд, она должна быть мягкая, женственная, нежная, это ее природа. Если девушка видит успешного мужчину, она осознает, что у него много мужской энергии. И если*

*она воспитанная, умная и опытная, то в силу мудрости и воспитания будет его уважать, не будет пытаться подавлять в нем его мужественность, его ответственность, не будет пытаться его поправить и что-то в нем поменять. А если она сама будет на мужских энергиях решать конфликты, произойдет очень большой дисбаланс. Особенно если она будет ставить его на место прилюдно, оскорблять и унижать при друзьях или коллегах. Ставить себя в положение выше, чем ее мужчина. Это очень плохо. И это отталкивает сразу.*

*– Вы за равенство в отношениях?*

*– У нас в обществе это принято сейчас, равенство у всех. Просто не надо переходить определенные грани в отношениях. Понимать свои роли надо. Если женщина хочет развиваться, хочет идти дальше в своей профессиональной самореализации – это нормально. Я считаю, что нельзя ограничивать женщину в развитии. Партнерские отношения – это нормальный сценарий, вполне подходящий. Но с некоторыми нюансами. Женщина должна понимать, что для нее семья все-таки стоит на первом месте. Точно так же, как для мужчины главная цель – развитие его профессиональных качеств.*

*– Где вы обычно знакомитесь с женщинами?*

*– Сложный вопрос. Как правило, к какому-то возрасту ты уже не занимаешься активным поиском женщины, просто плывешь по течению, двигаешься в своем направлении, и*

жизнь как-то сама складывается. А раньше это были кафе, рестораны, случайные встречи на улицах, знакомства в компаниях друзей. Инициатива обычно исходила от меня. Но обычно по женщине видно, понравился ты ей или нет, готова она к общению или не совсем. Тут еще зависит, твой это человек или нет. Это чувствуется на внутреннем уровне. Если человек твой и вы подходите друг другу, то знакомство произойдет с легкостью и простотой.

– А может инициатива исходить от девушки?

– Все хорошо в меру. Недавно мы с другом гуляли по Патриаршим прудам, и навстречу нам шла девушка. Посмотрела на меня, пальцем ткнула и сказала тоном, не терпящим возражений: «О, мы идем вот в этот бар выпивать!» С одной стороны, мне было приятно, что она обратила на меня внимание. Но с другой – мужчины все-таки охотники по природе своей. И если девушка знакомится настолько нагло и с таким напором привлекает внимание мужчины – это отталкивает.

– А как надо?

– Что-то более спокойное. Взгляд, который останавливается на тебе больше, чем на секунду-две, какая-то внутренняя энергия, позитив, уверенность. Если девушке мужчина понравился, это станет сразу видно. И он отреагирует. Сигналы подавать надо обязательно. Но не пристально смотреть и не подмигивать, это вульгарно и может оттолкнуть.

– Чем женщина может вам понравиться?

– Мужчина реагирует на картинку. Обычно обращает на себя внимание девушка, которая ухаживает за собой, хорошо одевается, с хорошей прической, макияжем, ходит к косметологу, занимается спортом. Словом, следит за собой. По параметрам сказать не могу, каждому мужчине свое нравится. Кому-то худые, кому-то полненькие. Ну и от целей знакомства тоже зависит – кому-то надо просто время провести, а кто-то выбирает женщину для серьезных отношений. Но если внешнего совпадения с каким-то внутренним типажом нет – дальше ничего не будет.

– Как она должна быть одета?

– Со вкусом. Стиль не имеет особого значения, это может быть и кэжуал, и даже спортивный. Главное, чтобы все сочеталось. И не вульгарно. Не хотелось бы, чтобы все формы женщины были видны. Если она хочет привлечь мужчин именно формами – лично у меня сразу формируется о ней определенное мнение. Женщина, правильно воспитанная, не будет выставляться напоказ. И я уверен, что девушка может вызвать интерес не только внешними данными.

– Влияет ли на вас яркая одежда, которая на женщине в момент знакомства?

– У девушки на этом этапе задача – выделиться из толпы, привлечь взгляд. Так что влияет все. Но опять же, нужно соответствовать. Мне, например, последнее время нравится спортивный стиль одежды, официальный не очень

привлекает, но, если девушка в тренировочных штанах и кроссовках придет на деловую встречу – это будет странно. Впрочем, в спортивный зал на каблуках тоже идти не надо.

– Самые продолжительные отношения в вашей жизни сколько длились?

– Семь лет. Но возникли сложности во взаимоотношениях. Мы не могли найти взаимопонимания. По натуре мы оба были лидерами. И очень много было проблем, которые мы несли с собой из прошлых отношений, из наших семей. Было много триггерных точек. И мы расстались по взаимному согласию. Расстались по-доброму и дружим по сей день.

– Какой досуг вы предпочитаете?

– Совместный. Чтобы было интересно проводить время вместе, например, заниматься спортом. Или бытом. Почитать одну книгу и обсудить ее потом. Хотелось бы развиваться в одном направлении. Потому что, если нет желания куда-то двигаться у одного из участников, он будет тянуть назад другого. Если один застревает где-то позади, приходится расходиться. Оба партнера должны быть открыты новым увлечениям. И считаться с увлечениями другого человека.

– Что же все-таки важно в женщине?

– Чтобы она была самостоятельной личностью. Многие девушки, не секрет, ищут мужчину для того, чтобы он удовлетворил их финансовые потребности. Закрывает ды-

ру, которая в ней есть. Но это изначально неправильно. Тут партнерских отношений не получится. Поэтому важно, чтобы девушка чем-то интересовалась, чего-то достигла сама. Речь не идет о том, чтобы она была миллионершей. Но какая-то деятельность у нее должна быть. Либо бизнес, либо какая-то работа. Она должна к чему-то стремиться, заниматься собой, вкладывать деньги в себя. Заниматься своим здоровьем, внешностью, ходить в спортивный зал. А ограниченная запущенная толстушка, которая ничем не интересуется – тупиковый вариант. Даже если мужчина с ней начнет общаться, ему станет скучно, и он пойдет добирать интересы на стороне.

– То есть для вас важно, чтобы девушка была обеспечена финансово?

– У нее должны быть свои деньги. Потому что тогда у нее не будет такой острой необходимости искать себе мужчину только ради денег. Мужчина всегда чувствует это. Да, это его функция – закрывать материальные потребности. Но в поиске это не должно быть самоцелью. Потому что тогда не будет гармоничных отношений, не будет любви. Женщина ради денег будет терпеть, молчать, подстраиваться – только ради того, чтобы мужчина ее нужды удовлетворил. На мой взгляд, правильный союз возможен только тогда, когда есть любовь. И тогда партнеры будут дополнять друг друга, а не закрывать друг об друга свои потребности постоянно.

– А как можно распознать, что девушка хочет от вас только материальных благ?

– Это очень легко обычно считывается. Она неискренняя. И она вообще не готова вкладываться в отношения, энергетически себя отдавать не готова. Только потребляет. Даже если она будет играть в доброту и заботу обо мне, фальшь будет ощущаться. А я должен чувствовать эту энергию заботы и внимания. Девушка должна быть добрая и отдающая. Это очень важно. Мужчину может иногда заносить, он может вспылить. Энергия женщины должна его успокаивать. Мужчина – огонь, женщина – вода. А если она будет разжигать этот огонь, закончится все взрывами.

– Как вы относитесь к тюнингу у женщин?

– Мне не особо нравится. Небольшая коррекция – это нормально, но вот этот бич, который сейчас захватил всех и заставляет их максимально увеличивать все подряд – неправильная история. На мой взгляд, перекаченные губы и слишком много силикона в разных участках тела только отталкивают мужчин.

– Итак, давайте резюмируем. Какой должна быть девушка?

– Я не хочу так ставить вопрос. Она может быть любой, такой, какой она хочет быть. А вот если вы меня спросите, на какую женщину я обращаю внимание и захочу жениться, я отвечу так. На любящую, отдающую, внимательную, заботливую, ласковую, теплую. Если я не буду чувствовать

*теплоту, исходящую от девушки, у меня будет дисбаланс. Мне нужна ее тактильность, ее теплый взгляд, мягкость, внимание. Все это привлекает мужчину и делает его одновременно и мягче, и сильнее.*

# Заряжаем аккумулятор

Итак, перед нами задача – повысить свою самооценку. О первом этапе мы уже поговорили. Нужно привлечь к делу все ресурсы, которые только есть у вас. Все плюсы, которые имеются. Например, в детстве вас папа хвалил, и вы запомнили это. Берем на вооружение. Вспомните все знаки внимания, которые вам оказывали. Все мелочи. Если вам трудно сделать это самостоятельно, обращайтесь ко мне. Я как психолог помогаю вытащить из забвения все самые маленькие детали, о которых вы сами никогда бы не вспомнили. И вы удивитесь, сколько хорошего было в вашей жизни.

Вторая задача – удержать это ощущение самооценки и сохранять его и вне наших занятий. Чтобы вы в течение дня могли себя поддерживать в тонусе. Чувствуете, что ваша энергия стремится к нулю? Грустно вам стало? Специально для таких моментов мы на наших индивидуальных консультациях делаем вам такие своеобразные «якоря». Посмотрев на них, вы тут же вернетесь на тот уровень самооценки, которого мы с вами достигли на занятиях. Таких якорей может быть сколько угодно. А сделать их можно в том числе и самим. Сядишь ли ты за руль своей машины, идешь ли в магазин, просто гуляешь по парку или открываешь ноутбук, чтобы начать работать – «якоря» могут сработать и поддержать твою самооценку.

Как это работает? Ну, например, ты садишься за руль машины. Вспомни, как когда-то ты о ней мечтала, но не умела водить и не имела средств, чтобы ее приобрести. А теперь авто у тебя есть. Это – твое. Это у тебя не отнять. Наливаешь с утра чашку кофе? Вспомни о том, что можешь себе позволить эти утренние неспешные часы, получи кайф от них, зацепи этот «якорек» на чашку кофе. И так далее. Эти «якоря» будут работать как аккумуляторы. Ты будешь подпитываться от них, когда обнаружишь, что энергия твоя на исходе.

Не забывай про «банк достижений». Пополняй его по мере возможности. Важна любая мелочь. Грамотно вложенные инвестиции (пусть они приносят по пять рублей в день, но приносят же!). Тренировки по танцам или плаванию (да, ты занимаешься всего дважды в неделю по часу, но это только начало, а значит, ты уже молодец). Этот список должен быть постоянно у тебя перед глазами. Повесь его на рабочем столе компьютера, на холодильнике, в спальне в рамочке. Обязательно смотри на него. И заряжайся.

Ощущение самооценности очень важно. Важна энергия, которую ты можешь получать извне, аккумулировать в себе и в нужный момент отдавать. Это, еще раз повторяю, вообще не зависит от внешности, возраста и других факторов. Мужчинам нужна энергия. Они ею питаются, восстанавливают силы. Если они находят женщину, которая готова делиться этой энергией – они получают гармонию.

# Современные миллионеры – кто они?

Современные миллионеры условно делятся на две категории. Первые – закрытые. Они себя нигде не афишируют. Не допускают в свою жизнь СМИ. Их не узнают в общественных местах. Их как бы вообще не существует. И уж тем более, никто не в курсе их доходов, кроме постоянных деловых партнеров. Они очень сдержаны, немногословны, вежливы. Но если удастся раскрыть их, расположить к разговору – эти люди очень интересны. Потому что там гигантский жизненный опыт за спиной. Там такие тернии, через которые они прошли! Слушать их бывает очень увлекательно.

Вторая категория – публичные миллионеры. Это, как правило, люди другого поколения, помоложе. Они ведут себя по-другому. Они очень энергичные, открытые, у всех на слуху и на виду, не прячутся. Их знают в лицо, их любят СМИ. Они часто и охотно делятся своим опытом. И если у них есть жены или постоянные девушки – то они обычно имеют хорошее образование, у них свое дело или партнерство с мужем.

Есть черты, объединяющие всех людей, сколотивших серьезные состояния собственными руками и головой. Они все – рискованные люди. Потому что большие деньги – это всегда большой риск. А еще у каждого из них потрясающе раз-

вита интуиция. Без этого в бизнесе никак нельзя. И эти обстоятельства надо учитывать. Девушка, которая хочет войти в общество серьезных бизнесменов, не должна хитрить, юлить, пытаться этих людей обмануть, выдать себя за кого-то другого. Нельзя недооценивать миллионера. Надеяться на то, что он на что-то купится и чего-то не заметит. Миллионы просто так на голову никому никогда не валятся. Люди, обладающие состоянием, которое заработали сами, – это волки. Очень хваткие. Рациональные. Хорошо просчитывающие не только свои действия, но и любые движения окружающих. У них такой же круг общения, где расслабляться нельзя ни на минуту. И уж, конечно, вокруг них всегда колоссальное количество девушек крутится. Обмануть их нельзя. Льстить им бесполезно. Они прекрасно знают и без вас, что они боги. Там нет понтов и нет наигранности.

Чем можно заинтересовать человека, который ворочает миллионами, имеет колоссальный жизненный опыт и видит вас насквозь? Интеллектом. Но делать это надо очень тонко. Легко. И ни в коем случае твой ум не должен идти впереди тебя. Сначала – харизма. Привлекательность. Потому что под луной ничего не ново, и миром, как и много веков назад, правят секс и деньги. Мужчина берет этот мир деньгами, женщина завоевывает с помощью своей привлекательности. Осуждать это? Пытаться изменить? Глупо. Приходится соответствовать этому миру. И если ты женщина – используй то, что тебе дано. Харизму, женственность, доброту, ласку.

Транслируй это. Не вульгарно, не навязчиво. Дозированно и мягко. И ты получишь результат.

*Как сказал генеральный директор компании «Птидом» Сергей Юрьевич Вурдов: «Какую женщину я хотел бы видеть рядом с собой? Ту, которая не путает карьеру с семьей и личной жизнью. У такой женщины помимо работы есть и другие интересы, хобби. Она работает не круглосуточно, большую часть свободного времени тратит на свое духовное самосовершенствование, занимается собой. Она интересуется политической жизнью, тем, что происходит в нашей социальной среде. Потому что бытие определяет сознание. Этого более чем достаточно».*

# Спутницы современных миллионеров – кто они?

Женщины, которые способны завоевать сердце состоятельного влиятельного и успешного мужчины, могут быть самыми разными. У каждого союза своя история. Например, одна из моих клиенток выбрала себе мужа еще в юности. Сделала ставку на умного. Она смолоду понимала, что деньги там, где ум. И бегала на дискотеки не в обычный клуб, как все, а на физический факультет престижного вуза. А физики – они кто? Умные люди. Светлые головы. И перспективы. Она познакомилась с одним студентом, который приехал из Литвы. Ну, понятное дело, что внешностью он тоже выделялся – высокий блондин. И вышла за него замуж. В двадцать четыре года он становится вице-президентом банка, потом зарабатывает свой первый миллион и так далее. Но когда они познакомились, он был простым студентом. А она была дальновидной и сделала грамотную ставку.

Другой вариант. И тоже моя клиентка. Девушка из деревни в какой-то очень далекой от Москвы области. Деревянные туалеты на улице, папа пьет – словом, привычный антураж. Она спасалась, с головой уходя в фильмы о красивой жизни. Где героиням с утра подавали в постель апельсиновый сок на красивом подносе с салфеточками. И она смотрела на них и

представляла, что это ей так подают сок. И мечтала о такой жизни. В деталях ее себе представляла. Девушка переехала в Москву, поближе к своей мечте. И начала ее осуществлять. Это была работа. У нее был бизнес-план. Она его четко осуществляла. Работала секретаршей в обычной конторе, приходила домой после рабочего дня и погружалась в поиски на сайтах знакомств. Она была четкой, последовательной, она знала, во сколько надо садиться за компьютер и начинать поиск, во сколько заканчивать, где именно искать, кого именно, в каком сегменте. Как себя преподнести, что говорить, о чем умолчать. Три года она не покладая рук искала своего мужчину. Хорошо различала по определенным признакам, кто работает по найму, а кто сам хозяин своего бизнеса. И вот однажды познакомилась с одним мужчиной. Сама она тогда ездила на метро, одевалась неброско – свитерочек-джинсики. Поехала на свидание, не ожидая ничего особенного. Встретились. Посмотрели друг на друга. И он рассказал о том, что его жена недавно изменила ему с водителем, он психанул, собрал ее чемодан и выставил вместе с детьми к этому водителю. А сам расстроенный сел на сайт знакомств. Отвлечься вроде как. И моя клиентка была первой, кто ему написал там. Год они встречались, он ее одел-обул, показал ей мир. Но и она тоже цепко схватилась за новую жизнь. Стала брать уроки грамотной речи, чтобы избавиться от своего специфического «хэканья» и «шоканья», наняла имиджмейкеров, чтобы одеться правильно, курсы этикета и воспитания

прошла. Она понимала, что ей надо достойно войти в то общество, в котором он крутится. И у нее все получилось. Он на ней женился, у них огромная квартира в центре Москвы, плюс огромный загородный дом, двое детей, домашний персонал. И сок ей подают с утра на подносике. С салфеточками. Картинка точь-в-точь такая, какая рисовалась ей когда-то в ее домике в глубинке. Она могла бы тогда махнуть на себя рукой и сказать: «Где я и где эти миллиардеры, кому я нужна такая, дочка деревенского алкоголика». И продолжать жить так, как жили ее родители. Но женщина оказалась сильная, со стержнем. Она добилась своего. Реализовала свою мечту. Не будучи от рождения ни принцессой крови, ни сногшибательной красавицей. И, уже выйдя замуж, она продолжала над собой работать, самосовершенствовалась, ходила на курсы, посещала музеи и выставки. Потому что одно дело привлечь мужчину, другое – выйти за него замуж, а третье – сохранить этот брак.

Я рассказала только две истории, а их великое множество. А значит, как вы могли убедиться, ничего невозможного в этой жизни нет.

А теперь давайте разберем, что же нужно делать, чтобы приблизиться к своей мечте.

# Начни с себя

## Ухоженность

Первое, что мы должны помнить: никакие уловки и лайфхаки не сработают, если не заниматься собой фундаментально. Если не вкладываться в себя. Я сейчас говорю не о литрах силикона, которые надо закачать во все места. Я говорю о том, что женщина должна заниматься саморазвитием.

Вне зависимости от того, сколько на твоём счету сейчас денег и планируется ли у тебя повышение зарплаты, ты должна четко понимать, в какую прослойку общества мечтаешь попасть. У тебя должна быть цель. На этом этапе она важнее, чем деньги.

Что привлекает взгляды? Что заставляет обратить на себя внимание? Вкусы у всех разные. Кто-то реагирует на блондинок, кому-то по нраву брюнетки, кто-то общается со скромными барышнями, а кому-то интересны акулы бизнеса. Какие качества ценят мужчины в женщине? Для мужчины очень важна сексуальность женщины. Это как яркая обертка для вкусной конфетки. И сначала любой представитель сильного пола обратит внимание на эту обертку. Чтобы уже потом решить, стоит узнавать лучше эту женщину или

нет. Какой бы ты умницей и спортсменкой не была, без умения транслировать свою сексапильность очень сложно привлечь внимание мужчины.

Что входит в это понятие?

Пропорции. Они нам даны от природы. В приоритете у мужчин по всем опросам – фигура типа «песочные часы». Тонкая талия, выраженные бедра. Доказано, что женщины с таким типом фигуры имеют высокий уровень половых гормонов и именно этим и привлекательны, если говорить о сексуальности, как о природном явлении. Не всем такая фигура дана от природы, но мы всегда можем ее откорректировать. К тому же видно, когда фигура крепенькая, когда над ней работают.

Длинные шелковистые распущенные волосы – это всегда сексуально, поскольку волосы – символ здоровья и женской силы.

Ласковые женщины всегда в приоритете у любого мужчины. Когда мы говорим бархатным голосом, без надрыва, обволакивающе – то, что нужно мужчине после сложного рабочего дня. Он под такой голос успокаивается. Когда вы видите, что мужчина перевозбужден, агрессивен, вы можете его погасить своей ласковостью, своим спокойным теплым голосом, своей мягкостью. Все это нейтрализует негатив.

И еще одна важная деталь. Решительно все мужчины из того общества, в которое ты хочешь попасть, говорят о том, что хотят видеть рядом с собой ухоженную женщину. Что

это значит? И имеет ли какое-то отношение к красоте?

Красивая женщина вовсе не равно ухоженная. Ухоженная женщина – не просто красива на первый взгляд. Она вовсе не обязательно упакована в одежду из последней коллекции модного дорогого дизайнера. Но она знает, как ухаживать за собой даже с минимальными вложениями, чтобы подчеркнуть свою привлекательность.

Что же такое ухоженность?

Это не то же самое, что красота. Красивой женщина может быть благодаря своим природным или генетическим данным и определенному декору, как то прическа, макияж, одежда, украшения. Ухоженность происходит не от слова «украшать», а от слова «ухаживать». Это усилия и средства, которые человек вкладывает в себя, свою внешность. Это время, потраченное на уход за собой. Согласно общепринятому определению, ухоженная женщина – это хорошо сложенная и здоровая женщина, которая заботится о своей гигиене. Ухоженная женщина – это та, которая не причиняет себе вреда во имя физической привлекательности, соответствующей канонам современной моды в соцсетях. Она идет по жизни легко, хорошо отдохнувшая и полная энергии.

Это женщина, которая любит себя и не сидит на диете, но имеет здоровый аппетит. Она интуитивно выберет яблоко вместо батончика или крекеров. И сделает это ради собственного здоровья, а не из-за фигуры.

Ухоженная женщина уверена в себе, она знает, что ей нра-

вится. Она заботится о себе настолько, насколько ей это подходит, и сосредотачивается на том, что подходит ее характеру и типу красоты.

Еще раз повторяю, что ухоженность не всегда равна красоте, которая дана нам от природы. Есть женщины красивые, но неухоженные, неопрятные, не умеющие говорить, неправильно себя ведущие. Они привлекают внимание, но не тех мужчин, которые нам нужны.

Если выбирать между ухоженной и красивой женщиной, исходя из того, что я сказала выше, конечно, ухоженная женщина мужчине приятнее. Она холеная, лощеная, аккуратная, от нее хорошо пахнет. Она стильная, потому что стиль тоже входит в это понятие. Она прорабатывает и свой внутренний мир тоже. И здоровьем своим занимается. Словом, ухоженная женщина – это та, которая дотронулась до каждого сантиметра своего тела. Это если мы говорим о внешности. Плюс она дотронулась до себя изнутри. Это тоже очень важно.

# Поговорим о здоровье

Начинать ухаживать за собой надо именно с этого. Со здоровья. Физического и ментального. Здоровье – главный показатель того, что человек следит за собой. То, как он себя чувствует, отражается на его внешности: хорошее настроение, горящие глаза, правильный обмен веществ. Когда человек здоров, у него блестят глаза, у него красивая осанка, ничего нигде не перетягивает, не стягивает, не болит. Кожа цветущая, прыщей нет, улыбка красивая.

Кстати, об улыбке. Красивые зубы играют очень важную роль. Женская улыбка способна разбить сердце мужчине. Но она также важна и при знакомстве с любым человеком, на деловых переговорах, во взаимоотношениях с любыми людьми, словом, везде, где надо устанавливать и поддерживать контакт. Улыбка – наше все. И у мужчин, и у женщин. Она помогает жить и выстраивать отношения между людьми. Когда ты улыбаешься, а у тебя неприятный запах изо рта и желтый налет на зубах, не говоря уже о том, что зубы в принципе неисправны – это недопустимо. Двадцать первый век на дворе, и стоматология шагнула сильно вперед. Даже если когда-то в детстве стоматолог вызвал у тебя приступ паники, и ты до сих пор боишься к нему ходить – просто поверь, что уже давно в стоматологических кабинетах нет этих страшных орудий пыток. А обезболивание под-

нялось на невероятную высоту.

Зубы – это очень важно. Когда продюсер берет в свой продюсерский центр никому не известную девочку или мальчика и собирается сделать из них звезду, – неважно, где, на телевидении, на эстраде, в бизнесе, в спорте – первым делом он решает вопрос с зубами будущей знаменитости. Лечит, исправляет прикус, если надо – делает виниры. Потому что любой продюсер прекрасно знает, на что в первую очередь обращают внимание люди. И это не волосы, не фигура – ими потом начинают заниматься. Все, кому надо преподнести себя публике, первым делом чинят зубы. Это самый первый шаг. И если ты хочешь сделать так, чтобы на тебя обращали внимание, чтобы ты оставляла приятное впечатление – начни с зубов. Сходи к доктору. А в повседневной жизни снижай употребление вредных для зубов напитков – крепкого чая и кофе, колы и прочих.

И, кстати, зубы – это еще и здоровье. Кариес несет проблемы не только в ротовую полость, он и на желудок действует очень негативно.

## Немного о гормонах

И ровно так же состояние здоровья отражается на психике человека. Каким образом? Очень просто. Вот, скажем, приходит ко мне клиент с жалобой на плохое настроение, апатию, отсутствие сил и сна. Первое, о чем я его попрошу, – сдайте, пожалуйста, анализы и принесите мне заключение врача. Какие показатели меня интересуют? В первую очередь, гормоны. Это очень важная часть нашего организма. Если есть отклонения от гормональной нормы, у человека появляется раздражительность, апатия, желание выйти в окно, бессонница, агрессия, снижается либидо. Гормональный фон очень важен, особенно для женщины. Почему? Потому что от него зависит красота кожи, состояние волос и ногтей, хорошо работающие суставы. И либидо, кстати, мы туда же отнесем. Когда блестят глаза, когда ярко выраженная сексуальность, когда все пышет радостью и желанием – все это правильно работающие гормоны.

Также очень важен баланс других составляющих, например, наличие ферритина и гемоглобина. Все эти показатели я как психолог обязана проверить еще до начала работы с клиентом. Когда ко мне приходят с определенным набором запросов, например: «У меня сонливость, у меня нет сил, у меня упадок», – первый вопрос, который я задам: «Когда вы последний раз были у терапевта? Апатия и отсутствие сил?»

А что у вас с ферритином, сывороточным железом и гемоглобином?» Когда эти показатели по нулям, у человека просто нет сил двигаться. И зачем я буду брать человека в терапию и пытаться восстановить его психическое состояние, если дело в физиологии? Это неграмотно. Сначала ты сдай анализы, и только потом мы будем запрос прорабатывать.

То же касается гормонов. Это очень важная составляющая. Как говорит моя подруга гинеколог-эндокринолог, «я на гормонах играю, как на фортепиано». Очень емкое выражение. Потому что с помощью корректировки баланса гормонов можно и внешний вид улучшить (избавить от прыщей, шелушащейся кожи), и внутреннее состояние откорректировать.

«Я хочу выйти в окно!», «Я очень раздражаюсь, меня все бесят», «Я на всех срываюсь», «Я не могу встать с дивана, мне ничего не хочется» – эти состояния как раз именно про гормоны. И пока доктор не приведет в норму гормоны, корректировать свое состояние у психолога бесполезно. Я буду пытаться вытащить вас из депрессии, а у вас щитовидка шалит, и все мои усилия бесполезны. Или вы придете ко мне с запросом: «Я не могу привлечь ни одного мужчину, потому что некрасивая, и именно поэтому у меня нет секса», – а оказывается, вы путаете причину со следствием. И не хотите секса (это причина, а не следствие), потому что у вас женские гормоны слетели. Эстрогенов нет в организме. То же самое и с мужчинами происходит, когда у них тестосте-

рон падает. Он ходит таким хлюпиком и страдает. И никого не привлекает. А можно всего лишь проверить баланс гормонов. В нашем веке все это восстанавливается.

Кстати, далеко не все мои коллеги-психологи отправляют человека к доктору. И тут будьте внимательны. Здесь есть и ваша зона ответственности. Если дело в гормонах, ходить на психологические консультации вы будете до бесконечности, отдадите все свои деньги, а дело с мертвой точки не сдвинется.

Переходим к следующему пункту. Если анализы в норме, если гормоны на месте, если железа нам достаточно, а все равно что-то с настроением не то – начинаем смотреть в сторону психосоматики.

# Ментальное здоровье

Займитесь своим внутренним миром, он тоже требует «прокачки». Внутренняя энергия очень важна, на ней все держится. Если ты демонстрируешь окружающим, что здорова, весела, бодра и у тебя нет проблем – люди к тебе тянутся. И бедные, и богатые ищут компанию людей, с которыми тепло и весело. Мужчины тянутся к веселым и бодрым женщинам. Богатый мужчина слишком занят своим бизнесом и делами, чтобы иметь рядом с собой грустную спутницу, которую нужно развлекать. Ему нужен друг, партнер, человек, который его, наоборот, будет выводить из его собственной тревоги. Легкостью, мягкостью, чувством юмора.

Что делать, если ты сама чувствуешь недостаток энергии и уверенности в себе? Ухода за внешностью и здорового образа жизни тут может быть недостаточно. Если есть проблемы с восприятием себя, появляется недовольство внешним видом, развиваются комплексы. Чтобы красиво выглядеть, мысли позитивно, полюби себя.

Твоя внутренняя составляющая, твоя уверенность в себе очень важна. Она будет транслироваться через взгляд, жесты, осанку – вот, кстати, почему еще важно проходить ежегодные проверки здоровья и корректировать неполадки в организме. С больным позвоночником ты не продемонстрируешь красивую ровную осанку, а гнилые зубы не откроешь в

радостной улыбке.

После того, как врач поработает над тобой – добро пожаловать ко мне. За уверенностью, за самооценностью. Мы найдем и укрепим твои сильные стороны. Даже если тебе кажется, что ты все о них знаешь, мы найдем те, о которых ты даже не задумывалась, и сделаем их еще сильнее, научим на них опираться. Поговорим и о слабых сторонах. Они у каждого из нас, безусловно, есть. Наша задача – их выявить, признать, посадить на ладошку, посмотреть на них со всех сторон и сказать: «Да, ты у меня есть. Но ты часть меня. Я тебя принимаю».

Мы учимся видеть все сильные стороны и опираться на них. Видеть слабые стороны и признавать их, чтобы мы туда чувство стыда не транслировали. И не сливали туда энергию. «Да, с орфографией у меня плохо, но зато я сильна в математике».

С внешностью происходит то же самое. Когда ты внутренне уверена в себе, ты начинаешь это транслировать. Приняв себя такой, какая есть, одоббив особенности своей внешности и натуральную красоту, девушка будет притягивать окружающих, вызывать их восхищение, располагать к себе. Если самостоятельно справиться с проблемами не удастся, вам поможет психолог или психотерапевт.

Если вам не нравится ваша внешность, у вас есть два пути. Первый: работать над теми недостатками, которые можно исправить. И второй: скрыть те недостатки, которые из-

менить нельзя. Я не сторонник того, чтобы принимать себя такой, какая ты есть. Да, кардинально ты изменить себя не можешь. Но если тебе не нравится твой кривой нос – накопи денег и сделай операцию по его коррекции. Это не так дорого стоит. Если тебе не нравятся близко посаженные глаза – подбери грамотный макияж. Не нравятся кривые ноги – носи одежду так, чтобы скрыть этот недостаток.

Но есть и третий путь. Если ты в себе уверена, если у тебя есть внутренняя опора, то даже самый длинный нос ты перестанешь замечать. Ты его просто не будешь видеть в зеркале. Тебе будет казаться, что все в порядке. И здесь задача твоя (и моя как твоего психолога) – сделать так, чтобы укрепить твой фундамент, внутреннюю опору. Чтобы ты уверенно стояла на ногах, не обращая внимания и не опираясь ни на кого. Да, можно добрать уверенности с помощью грамотно подобранной косметики и выверенного стиля. Но лучше все-таки пройти терапию. У одной моей клиентки кривой нос. Ну вот объективная реальность такова. И он ее очень сильно раздражал. Она только его и видела на всех снимках. Она все время о нем думала, идя по улице, ложась спать, загружая в Сеть фотографию. Он не давал ей жить, спать, есть. Девушка мечтала его прооперировать. Чтобы раз и навсегда решить проблему. А пока копила деньги – ходила ко мне. Мы с ней начали работать, она приобрела уверенность в себе. И произошло чудо. Девушка перестала видеть свой нос и замечать его. Она ничего не делала, не резала, не опериро-

вала. Просто в какой-то момент нос внезапно перестал для нее быть камнем преткновения. И про операцию она больше не думала. Нос изменился? Ни капельки. Изменилась она. Внутренне. И она говорит мне: «С чего я взяла, что у меня какой-то не такой нос? Я считаю, что он отлично смотрится на моем лице». Почему это произошло? Мы выявили еще больше ценностей ее личности, и на этом фоне ее нос уже не казался ей ужасным.

# 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.