

18+

Алена Васильева

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА



ИСКУССТВО ОТНОШЕНИЙ,
КОТОРОМУ МОЖНО
НАУЧИТЬСЯ

Алена Васильева
Мужчина и женщина.
Искусство отношений,
которому можно научиться

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72067579

ISBN 9785006518971

Аннотация

Мужское и женское начало в нас постоянно взаимодействует. Как в мандале Инь и Ян. Любящее и поддерживающее взаимодействие мужского и женского начал, возможно только при раскрытии в себе сильных здоровых женских и мужских качеств. Исцеляя женственность в себе, мы будем позволять своему мужчине быть сильным рядом с нами, а себе быть защищенной и любимой им. Книга для вас, если вы готовы встать на путь каждодневных чудес и женского счастья своими руками.

Содержание

Глава 1.	8
Моя история	12
Зачем нам одиночество?	19
Есть ли шанс у ваших отношений?	36
Любовь – это осознанный выбор	41
Как открыть сердце для любви?	44
Чем отличается любовь от влюбленности?	48
Что на самом деле мешает построить счастливые отношения?	58
Ценность отношений	67
Глава 2.	69
Сила ваших желаний	74
Как определить свои истинные желания?	82
Вдохновляющая формула желаний	84
Как независимой девушке получать подарки от мужчин?	92
Где начинается мужская ответственность в паре?	101
Давать нужное, чтобы получать желаемое	109
Женская уверенность и вера в свою значимость	114
Как раскрыть свою значимость?	116
Корни женской неуверенности в себе	121

Как принять свою женскую ценность?	126
Глава 3.	128
Как раскрыть женственность?	128
Физический уровень женственности	135
На что еще важно обратить внимание?	142
Интеллектуальный уровень женственности	144
Эмоциональный уровень женственности	150
Конец ознакомительного фрагмента.	153

Мужчина и женщина Искусство отношений, которому можно научиться

Алена Васильева

*Моему супругу Артему посвящается.
Благодарю тебя за то, что всегда вдохновляешь
меня быть лучшей.*

© Алена Васильева, 2025

ISBN 978-5-0065-1897-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте! Меня зовут Алена Васильева.

Я семейный психолог, арт- и сказкотерапевт, ведущая семинаров и тренингов для женщин. В этой книге я хотела бы поделиться с вами своими знаниями, личным и профессиональным опытом в сфере отношений «мужчина и женщина», в основу которого легли мой десятилетний опыт работы психологом-тренером, консультации с клиентами, статьи и разборы самых часто задаваемых вопросов построения отношений в паре.

Книга вам будет полезна, если:

- Ваши отношения раз за разом заканчиваются разрывом;
- Вы думаете о разводе, но хотели бы дать шанс себе

и партнеру все исправить;

- Пережили развод, ваша цель все забыть и начать жизнь с чистого листа, создать новые счастливые отношения и больше не терять их;

- Испробовали многое, но по-прежнему не хватает всей целостной картины и надежно работающей карты, которая помогла бы восстановить ваши отношения, вернуть в них, близость, гармонию, искорку тепла и взаимопонимания.

Эту книгу я написала для женщин, которые не хотят разрушать... А наоборот, хотят созидать новый опыт отношений на базе того, что уже удалось создать. Которые ищут знания о моделях построения счастливой семьи.

Книга также будет полезна и мужчинам, которые хотят лучше понимать женскую психологию, и что мы женщины так ждем от своих мужчин.

Если вам хоть немного откликается идея о том, что любые отношения можно сделать лучше, то здесь вас ждут не только знания о том, что для этого нужно сделать, но и как это сделать. Ведь только через действие вы можете выразить свою любовь партнеру и ощутить его отклик в ответ. Я уверена, что скоро вы сможете посмотреть на ваши отношения совсем другими глазами.

Хочу сразу предупредить то, что вы найдете в этой кни-

ге — это лишь небольшая часть знаний и концепций того, что вас ждет в огромном океане под названием отношения в паре. Я буду стараться показать мир отношений с разных сторон. Но, помните, это лишь карта. Жизнь каждого человека намного многообразней и вариативней. Здесь вы найдете то, что вам поможет решать вопросы налаживания и построения счастливых отношений через обретения своей ценности, через принятие себя и мира мужчин.

Я уверена, если вы читаете эту книгу, значит пришло время открыть новую главу своей жизни. И прежде чем вы это сделаете, у меня есть к вам небольшая просьба. Я прошу вас, проверьте эту книгу в действии! Сделайте упражнения, которые я в ней предлагаю. Дайте шанс полученной теории раскрыться в вашей жизни на практике. Обещаете?

Желаю успехов на вашем пути к себе! Жду вас в первой главе!

Глава 1.

Как обрести веру в себя и в то, что изменения возможны?

Я хотела бы начать с главных принципов, которые лежат в основе этой книги. Их всего пять.

Первый – любовь и счастье существуют.

Даже если очень долгое время все было не так. Даже если вы раз за разом убеждались, что отношения, счастье, дружба, любовь, секс, семья – все это непересекающиеся понятия, а ваши мечты разбивались о скалы семейного быта, измен или затянувшегося недопонимания.

Однажды я стала задумываться о том, как сделать свои отношения лучше. Во время поиска недостающих пазлов ко мне пришло простое понимание. Проблема не в том, что со мной что-то не так или с моим партнером, а в том, что по большей части большинство из нас не уделяет должного внимания такой важной сфере жизни как отношения. Мы почему-то думаем, что здесь все как-то само сложится, нужно только еще немного потерпеть и подождать.

Когда-то и я так думала. Это привело меня к разводу. Тогда я понятия не имела, что в отношениях есть мужской и женский вклад, что есть своя сфера ответственности и своя территория. Что ждать чуда и спасителя нет никакого смыс-

ла. Что порой нужно просто трезво разделить ответственность в паре, кто за что отвечает в своей жизни и в жизни партнера. И как по волшебству в эти мгновения вдруг начинает появляться ясность.

Когда мне удалось собрать уравнение «счастливые отношения это...» и многое в нем поставить на свои места – мы с мужем снова сошлись. А в нашу жизнь вошли совершенно новые отношения.

Второй принцип – любимая женщина и любимый мужчина являются огромными мотиваторами друг для друга, источником высоких стремлений и жизненных сил. Ключевые понятия – любимая и любимый.

Третий принцип, если из пары ушла любовь, ее можно вернуть. На своем опыте я убедилась, что пару соединяет любовь. А разделяет – незнание как строить и развивать свои отношения. И еще несчастливые сценарии, которые мы перенимаем из своей родительской семьи.

О том, как вернуть любовь и выйти из сценариев разрушающих близость и будет наша книга.

Четвертый принцип – мужчина и женщина два активных начала, только задачи у них разные. И именно женщина в большей степени ответственна за то, как складывается ее семейное счастье. Почему женщина не пассивна в отношениях? Потому что готова наравне с партнером прикладывать усилия для совместного счастья. Готова любить и быть любимой.

Шаг за шагом в работе психолога я все больше углублялась в тему отношений. Все больше разгорался и мой интерес: «А что все-таки значит быть счастливой в паре?». Ответы, которые я получила, превзошли все мои ожидания.

Я также считаю, что нельзя в новые отношения войти с чистого листа. Мы привнесем в них все то содержание, которое уже есть в нас. И которое уже привело нас к печальному разрыву или несчастью... Не поменяв его, мы попросту не сможем получить новый опыт отношений.

Самое главное, что можно всю жизнь жить определенным образом и иметь такие отношения, которые сложились... Повторить под копирку опыт своих родителей или кого-то из своей семьи... Но порой для нас это не самая лучшая стратегия. Ведь мы другие. Как эту модель изменить бывает не вполне понятно. Но при желании это сделать можно. Не за один день, а последовательно, шаг за шагом, создавать свое личное счастье. Для этого не обязательно уходить от партнера, рвать отношения в надежде построить новые лучшие. Не нужно и переезжать в другой город или страну.

Пятый принцип – все что нам нужно у нас уже есть. Ресурсы для своих счастливых отношений нам даны. Потому что и счастье, и любовь которые мы так упорно ищем вовне – все это мы находим в итоге в себе.

А значит, наша задача отправиться в это увлекательное путешествие в глубины себя. Найти там все необходимое для полноценных отношений, чтобы попытаться исправить

те стратегии, которые не работают. Ведь мы порой даже не представляем, какими богатствами уже обладаем! И насколько увлекательным и трансформирующим может быть опыт встречи с собой... Нам нужны ключи от этих сокровищ и знание, какую дверь открыть, чтобы впустить их в свою жизнь. В этой книге вы их найдете.

В путь!

Моя история

Моя история началась в 2010 году. Я еще не была тесно знакома с психологией. Мне было 25 лет. В то время я попала в тяжелый кризис – мне дали повышение из рядового бухгалтера в главного. Новые обязанности, ответственность и конфликтные ситуации на работе изматывали меня.

В следующие 4 года моя жизнь превратилась в «День сурка». Каждое утро я дергала себя за какую-то невидимую веревочку, чтобы подняться с постели, потом за вторую, чтобы дойти до работы, за третью, чтобы выполнять требуемые задачи, за четвертую, чтобы вернуться домой. И так каждый день – я дергала себя за эти ниточки, что было сил. Никакого энтузиазма, никакой радости мне это не приносило... Я знала только то, что однажды я привыкну к роли задерганный марионетки и перестану себя мучить. И все станет на свои места.

Но этого не происходило. В глубине души я только острее понимала, что где-то сделала ошибку. Что иду не туда. У меня было ощущение, что я живу не своей жизнью, что моя жизнь проходит мимо. Я не знала, как все изменить.

Через психологию я научилась принципам бесконфликтного общения и стала их применять. У меня получилось, начальство перестало меня донимать придирками. Я научилась уходить от конфликтов тем, что стала просто соглашаться

со своим начальником, не спорить с ним, не говорить лишнего, только по делу.

Этот вопрос «неумение общаться без конфликта» и подтолкнул меня к тому, чтобы искать выход из своего изрядно затянувшегося дня сурка. Но меня не покидало ощущение, что каждый день я все еще тяну себя за невидимые ниточки марионетки. Все бы ничего, но состояние мое было такое, что я погрузилась в депрессию. Я отчаялась. Неужели это и вся моя жизнь? Именно тогда, я по-настоящему поняла, что мне нужно что-то менять, что мне нужно заниматься какими-то своими вопросами внутри себя.

Причем тут отношения, спросите вы.

Мне было плохо. И у меня была еще одна не очень приятная черта к тому моменту, которую я изживала в себе много лет, и благодаря чему потом мои отношения стали лучше – я винила в своем внутреннем кризисе и вообще во всем своем жизненном кризисе своего мужа. Я переносила на него ответственность за все – за свое счастье, за реализацию, которая не приносит радости, за творчество, которое не состоялось. Я думала, что если я несчастна – это потому, что у нас с ним что – то не получается. И потому что это он не старается все исправить.

Вопросами «Как быть счастливой самой по себе?», «Как я могу сделать свою жизнь лучше?» и «Что значит строить отношения?» – я тогда не задавалась.

Я строила свои отношения как получалось – по наитию.

И это наитие привело меня в тупик во всех важных сферах моей жизни – в любимом деле, в отношениях, творчестве, личном счастье. Привело к пониманию, что так больше нельзя, что я так больше не могу. Что или я заболею или что-то еще более серьезное со мной случится, если все останется как есть.

И вроде бы все внешне было хорошо. Работа хорошая, есть должность в 25 лет, которую я получила еще до окончания института, есть супруг любимый, мы жили отдельно, я путешествовала, училась, исполняла мечты, но внутри было плохо... Тогда я ясно увидела, что не знаю, как мне это «плохо» исправить.

Первое, что мне пришло в голову – это поискать выход в смене профессии. За счет того что на работе я старалась и у меня была хорошая материальная база, я стала учиться и набираться знаний в тех областях, которые мне откликались.

С чем я сразу столкнулась, так это с тем, что мне трудно поддерживать свои истинные «хочу». Потому что даже сам выбор – обучаться на экономическом факультете, на который я поступила после педагогического и стать бухгалтером, – он был скорее из цели «надо обеспечить себя и получить финансовую независимость», чем из своего настоящего «хочу».

Тогда я стала разбираться, а что же мне по—настоящему интересно. Стала воплощать свои детские мечты. Сначала отучилась на дизайнера интерьеров, потом решилась

на путешествия в те страны, которые мечтала посетить много лет. Я отправлялась за тридевять земель, прошла множество разных курсов личностного роста в поисках себя. И что — то внутри меня начало меняться. Я поняла, что могу быть счастливой только лишь в том случае, если сама начну создавать свое счастье своими руками. Потом я вернула себе творчество в виде занятий живописью, написания стихов и сказок. Я нашла себя в любимом деле, став сначала арт- и сказкотерапевтом, потом семейным психологом. Вот как это было.

Наступил 2014 год. Отношения на работе я уже наладила, поэтому в свободное время продолжала изучать психологию. Я знала, что в моей жизни пришло время что-то менять. Мне нужно было решить – либо дальше развиваться в бухгалтерии, либо уходить и начинать все с нуля как психолог.

Я решилась пойти в психологию. И даже понятия не имела, что меня ждет впереди. Тогда я знала только одно, что очень хочу поменять свою жизнь. И я ее поменяла. Кардинально. Можно было, конечно, без таких основательных изменений. Но я поменяла все и основательно.

Я решилась сразу на 3 изменения: сменить работу, развестись с супругом и уехать в другую страну. Я думала, что мне все еще плохо, потому что:

- Я должна жить в другом месте;
- Мне «не везет» в отношениях;
- Профессия у меня не та.

Я развелась с супругом, написала заявление об увольнении, уехала за границу и поступила учиться в «Школу тренерского мастерства». Начала вести свои первые лекции и занятия по арт-терапии. И дальше прошла свой 10-летний путь по переквалификации в новую профессию. Получила диплом семейного психолога, выучилась практическим подходам в сказкотерапии, НЛП, коучинге, индивидуальном консультировании. Начала вести свои авторские семинары и тренинги.

Я несколько лет мечтала жить у моря и заниматься любимым делом. И вдруг моя мечта сбылась. Я отправилась в путешествие не только в дальние страны, но и в глубины себя, чтобы вернуться к себе.

Когда я вернулась домой, я уже знала, что уезжать и убежать от себя – бесполезно, это не работает... Можно бежать хоть на край света, но от себя не убежишь. Главные проблемы не вовне, не в других людях, не в обстоятельствах, а внутри нас самих. Тогда же я на своем опыте ощутила, что если я не умею строить отношения, то и с самым любящим и любимым человеком я их не построю, скорее разрушу... И если я не знаю себя, то как я могу выбрать что-то для себя по любви, по душе, по сердцу... Если я не умею любить себя, то как без этого навыка я смогу полюбить другого?

Уже в начале пути в моей жизни снова появились яркие краски в прямом смысле. Мне удалось соединить уроки живописи, которой я увлекалась в юности, психологию и арт-те-

рапию. Я впервые почувствовала себя на своем месте, в своем времени. Что моя жизнь здесь и сейчас со мной.

В конце 2014 года я создала свой проект – «Душа в кофе», в котором стала вести онлайн-программы.

Мы с мужем снова сошлись. Наши отношения перешли на новую ступень. Не все получалось сразу, но попутно набираясь знаний в мужской и женской психологии, в психологии отношений, мне удалось решить многие личные вопросы, которые раньше заводили меня в тупик.

Я четко увидела свою роль в том, как складывалась моя жизнь и мои отношения в паре. Перестала во всем винить супруга. Убрала все свои претензии к нему и обратила свой взор на себя.

Мой путь к счастливым отношениям теперь лежал не в стремлении изменить или перевоспитать партнера, а через обучение себя отношениям, через обретение собственной ценности, через раскрытие женского подхода к отношениям.

Теперь я знала, где брать все необходимые ресурсы для наполнения своей жизни смыслом и радостью, благодарностью и творчеством... Работая со своими «запрещающими» программами, мне удалось не только найти себя и поменять свою жизнь, но и развернуть свои отношения в паре в совсем другое русло. У нас родился сын. Мы вместе уже 20 лет.

И сейчас я не перестаю использовать принципы, которыми поделюсь с вами в этой книге. Они меня изменили и по-

могли не раз. Благодаря им наши отношения с каждым годом становятся теплее и ближе.

На этом всем подъеме и невероятных изменениях, я настолько была счастлива, что чувствовала благословение свыше. Я знала, что мне нужно развиваться в психологии. А там где временами было тяжело, страшно и даже больно пробираться в одиночку в вопросах личного и профессионального смысла, я пользовалась помощью моих дорогих учителей и наставников. Один из них был наш академик М. Е. Литвак. Его разработанным принципам и психологическим законам жизни и общения я по-прежнему дорожу и учусь их применять на практике. Некоторые из этих идей вы тоже узнаете в данной книге. На меня, повлияли еще многие другие достойные мастера мировой классической и современной психологии. Подробный список их имен я привожу в конце книги в списке литературы.

Зачем нам одиночество?

4 урока, которые я получила во время развода

Почему-то хочется начать именно со времени без отношений. Это время развода. Оно стало для меня временем важных переосмыслений, временем для подготовки к новым отношениям, к отношениям на более качественном и ином уровне.

Мое мнение развод – это всегда время важных уроков, без которых невозможны в будущем построить отношения любви. Эти уроки важно усвоить. И еще мое мнение о разводах такое, что я всеми руками и ногами за то, чтобы сохранять отношения до последнего. Да, бывают ситуации, когда из отношений нужно бежать и подальше. Но если с вами хороший человек и вы чувствуете, что потеряли эмоциональную близость, из вашей пары ушёл огонек, кто-то из вас хочет подтверждение своей значимости, женственности или мужественности, привлекательности, а второй не готов ему это дать... То это зачастую не проблема того, что с вами не подходящий партнёр. Хотя такое тоже бывает. Порой, это проблема неправильной, часто неосознанной модели взаимоотношений. И чаще всего – зависимой. Которая на самом деле решается, если над ней немного поработать. Лучше год или

два. В зависимости от вашей готовности уделять ей время.

После того как модель отношений переосмыслена и немного выправлена, например, из отношений разрушающих близость в отношения, ведущих к близости и любви – происходит ваше замужество во второй раз, когда вы сами уже поменялись. Это возможно, даже не разводясь. Вы выходите замуж или женитесь второй раз совершенно другими и на другом человеке, даже если это по прежнему ваш муж или жена.

Вы вдруг начинаете видеть в нем совершенно другого человека – готового вас поддерживать, любить, подтверждать вашу значимость для него. Как он таким стал? Ведь меняли свою модель отношений вы.

Есть даже такое мнение, что для инициаций в собственную зрелость, мы проходим свой первый брак как пробный, а второй создаем настоящий. И это все тоже нам нужно прожить, чтобы учиться на своем опыте и взрослеть. Для второго истинного брака нужна именно ваша внутренняя трансформация. Кто-то проходит эту трансформацию с одним партнером. А кто-то создает новую пару.

- Как думаете, какие уроки вам нужно пройти, чтобы выйти замуж во второй раз более удачно? Даже если снова за вашего супруга?

- Что для вас могла бы означать эта трансформация во внутреннюю зрелость?

Далее я напишу про свои 4 трансформации. А вы решите,

относятся они к вам или нет.

Итак, кто-то эти уроки может пройти в своем единственном браке. Это будут развивающиеся отношения и развивающаяся семья. К сожалению, так бывает, что пара распадается. Это часто говорит о том, что партнеры либо сами перестали расти, либо перестали развивать свои отношения в сторону зрелого союза. А значит, перестали направлять свою модель взаимодействия в паре в сторону любви.

Если оба партнёра проходят нужные им уроки, то шансы для их отношений есть и большие. Так как они будут строить новые отношения совершенно другими, более осознанно и на другом уровне.

Мой главный урок был в том, что людей терять нельзя. Что близкими нельзя разбрасываться. Потому что ваш любимый, ваш Амур – он один такой. Больше таких на Земле нет. И если вы будете строить отношения с другим мужчиной (женщиной) – это будет совершенно другой человек и совершенно другие отношения. Вы точно к этому готовы? А ведь вы вашего супруга когда-то выбрали, любили... Но что-то пошло не так. Давайте попробуем выяснить, что именно.

Я убеждена, что пройдя нужные нам уроки, мы получаем новый шанс построить не просто отношения, а отношения любви. Сначала с самими собой, потом по закону зеркала – с нашим любимым мужчиной.

Мой первый урок. Урок веры

В начале 2014 года я уже была 2 месяца в разводе после почти 10 лет наших отношений. Мне тогда пришлось много трудиться и начинать всё с нуля именно в профессии, я делала первые шаги в сторону психологии. Мне нужно было умирить свою гордыню и просто делать свою работу.

До развода я была главным бухгалтером. И это так красиво и престижно звучало. А потом я какое-то время училась и параллельно работала в арт-кафе на берегу моря уютного городка Дахаб в Египте.

Это кафе открывалось в моем присутствии ведущими тренингового центра, мужем и женой, у которых я несколько лет училась психологии отношений и в том числе тренерскому мастерству. Я немного поучаствовала в его оформлении, так как умела рисовать и потом была приглашена в нем работать.

В Египте любят кошек, их там очень много. И на витрине кафе в полу европейском стиле я нарисовала несколько смешных котов. Кафе пользовалось популярностью. Там же я вела свои первые мастер-классы по арт-терапии для русскоязычных туристов и параллельно училась на психолога-тренера онлайн. Проходила сразу практику.

В то время я училась смирению и вере. Не с тем, что так будет всегда, а с тем, что эта работа временная мера, которая мне помогает не умереть с голоду, пока я набираюсь знаний и опыта в своей новой профессии.

Как это связано с отношениями?

- А умеем ли мы мириться с неизбежным?
- Умеем ли, не теряя достоинства делать простую работу каждый день?

В отношениях есть быт и есть место подвигу, когда делаешь что-то для партнера, когда нет сил, устал, но знаешь, что это все равно принесет свои плоды.

Также и в работе – есть рутина, даже в любимой. Если мы не готовы над этой стороной усердно трудиться, то и победу мы не отпразднуем.

Так наша вера и готовность действовать ради лучшего будущего, когда еще не понятно как все сложится – решают, что будет дальше с нашими отношениями.

Это был мой первый урок. Что от моей веры в себя, в свое дело и в свои отношения многое зависит.

Поэтому очень важно верите ли вы в возможность хороших перемен для себя, и что они вам под силу. Что с вами тот самый человек. Или по привычке дергаете за ручку «выхода из отношений» и «развода». Как я когда-то, при каждой маленькой ссоре и недопонимании. Верите ли вы в свои отношения, даже если в них порой кажется все идет не так.

Развод была моя любимая спасительная дверь. Пока я не осознала, что развод не решает проблему хороших отношений. Развод – это избегание отношений и избегание возможности решить самую главную проблему, которая к нему привела – неумение счастливо сосуществовать вместе. Особенно, если такого примера не было в нашей родительской

семе!

Нам очень хочется результатов сразу. Хочется попасть сразу в лучшие отношения на свете! Правда? Я предлагаю сделать счастливые отношения своей целью! А значит, взять ответственность за то, что вы для них делаете. И далее делать все необходимое, чтобы этой цели достичь. Потому что результат неизбежен, если вы прилагаете для этого усилия.

Да, к лучшим отношениям еще нужно прийти. А сами отношения – это определенный путь. Возможно, вы еще в самом его начале. Но согласитесь, в общий очаг душевной близости и теплоты на любом отрезке пути важно своевременно подбрасывать топливо. Потому что семья и близкие отношения – это такой же ежедневный труд, как, например, и реализация в любимом деле. И очень многое зависит от ваших целей на этом пути и готовности ради них потрудиться. Готовности не сильно концентрироваться на настоящих неудобствах. Видеть желаемое – не видеть препятствия.

Вдохновляет ли вас такой подход?

Если «нет», я вас понимаю. Опыт подсказывает, что есть люди, которые не ценят наш вклад, а только берут. Такое тоже бывает, к сожалению... И все таки, мы тоже не бесправны. Если есть отношения в которых у нас что-то берут и не отдают взамен, они длятся очень-очень долго, то это вопрос уже к нам:

• Что такого для нас есть в этих отношениях хорошего, что мы на них так долго соглашаемся? (Запишите).

- Не перестраиваем?
- Не обозначаем границы?

Часто на проверку оказывается, что отдача для нас все-таки была или есть. Возможно она в том, что нам нужно пройти свои уроки, и трансформироваться в них к своему лучшему будущему и своему взрослению.

Так я прошла несколько отрезков и к своему росту и самостоятельности, но сдалась, не имея веры.

Я развелась.

Но, потом, я все равно вернулась на предыдущий этап построения отношений с собой и партнером, чтобы пройти свои пропущенные уроки. Это привело к тому, что в конце 2014 года я открыла свой онлайн проект «Душа в кофте», и мы снова сошлись с супругом.

Итак, урок номер один – урок веры.

Урок номер 2: Заботы о себе

Практически впервые в жизни, я училась любить себя и заботиться о себе самостоятельно. Мы были вместе с 20 лет, потом когда нам было по 29 разошлись. Теперь я заботилась о себе сама. Я училась быть доброй мамой самой себе. Училась заботиться о себе каждый день в самых простых мелочах.

Тогда я часто просто перебивалась парой бутербродов, не готовила себе ни завтраков, ни ужинов, уходила целиком

в работу, жутко уставала, перегорала, сдавалась...

Но потом я взялась за себя. Я начала с готовки. Готовила себе любимые блюда, чтобы вкусно и вовремя питаться. Когда хотелось чего-то особенного, водила себя в кафе. Устраивала выходные дни посреди недели или пару часов отдыха посреди дня. Вообще отдельно планировала выходные и отдых, потому что я еще тот работоголик.

Этот опыт любви и заботы о себе мне очень помог. Потому что, когда мы снова сошлись с мужем и я занялась своим проектом, я больше не была регламентирована рабочим временем и жестким графиком. При этом, я делала ровно так же. Устраивала выходные, водила себя в кафе, кино, SPA. Или просто прогуляться. К жесткому рабочему графику я так и не вернулась. Поэтому забота о себе и отдых для меня были по прежнему важны, чтобы не перегореть в новой еще для меня деятельности психолога и онлайн ведущего тренинговых программ для женщин.

За это время заботы о себе, я восстановила очень важную составляющую в своей жизни – творческую. Которую закрыла когда-то в чулане своего внутреннего мира, еще до замужества. Я стала снова рисовать, писала стихи, статьи, сказки. Все это постепенно перешло в элементы арт-терапии и творческого подхода к проекту.

Второй урок, который я получила заключался в том, что бережная забота о себе ведет к творческому возрождению и плодотворной творческой жизни. Просто попробуйте по-

заботиться о себе с любовью какое-то время, и вы увидите к чему это приведет.

Сегодня подумайте:

- В чем вам важно сейчас позаботиться о себе?
- Где вы могли бы уделить себе больше любящего внимания и времени?
- В чем вы могли бы себя поддержать?
- Как?

Напишите прямо сейчас минимум 5—10 идей, как бы вы хотели позаботиться о себе в ближайшее время.

Урок номер 3: Урок ценности себя

Во время развода я проживала еще один важный опыт умения опираться на себя. Это конечно же был мой самый главный урок. Я поняла что справлюсь, даже если буду не замужем. Хотя, замужем, все равно, все намного проще и веселее.

Именно с этой мыслью я ушла из отношений. Я не знала, в отношениях я потому что люблю Артема, или потому что завишу от него – от его заботы, защиты и т. д.

Я очень хотела понять, а я сама по себе чего-то стою? Люди, которые мне встречались на моем пути, мне говорили, что я стою. Иногда не прямым текстом, а через обман, через то, что гнали своей критикой к лучшему будущему.

Благодаря ним я понимала, что я еще не на своём ме-

сте, что я достойна большего. Мне нужно было не только научиться опираться на себя, но и быть там, где я на своем месте, научиться ценить себя по достоинствам, выбирать для себя соответствующие окружение и деятельность.

- А вы проходили ваши уроки ценности себя?
- Какие?
- Как?
- Кто или что были вашими учителями в это время?

Урок номер 4: Научиться ценить свою жизнь, такой, какой ее удалось создать уже здесь и сейчас

Да, моя жизни никогда не была великой, безумно красивой или с большим размахом.

Я никогда не росла семимильными шагами. Я росла, наверное, по меркам успеха всегда очень медленно. И сейчас я по-прежнему расту не быстро. В этом плане я черепаха. И расту, видимо, в большую столетнюю черепаху. При этом, я все равно люблю свое дело. Я замужем за любимым женщиной. И я иду по своему пути. У меня есть планы на будущее.

А еще, я вижу, что с каждым годом становлюсь еще немножко большим профессионалом, что доходы потихоньку растут. Значит, я что-то делаю правильно.

И если бы не этот опыт развода... Быть может, я и не пересмотрела бы отношения ко многим вещам в моей жизни.

И даже ко многим людям.

Через год после развода мы снова сошлись. И дали шанс друг другу. Скоро подойдет к концу наше второе десятилетие вместе. Я на своем опыте узнала, что значит, когда первый брак пробный, а второй настоящий.

И если вы как и я, хоть раз проходили опыт развода, или возможно задумываетесь о нем, то в этом тоже есть смысл. Развод инициирует переход на новый уровень жизни и отношений. Но можно и без него пройти свою инициацию. Развод не обязателен.

При этом, если, например, у вас не было бы не подходящего партнера или отношений, вы бы никогда не задумались о том:

- Кто вам по-настоящему подходит и нужен.
- Какие отношения вы на самом деле хотите.
- Какие вы сами настоящие – сами по себе.

Возможно, именно развод вас заставил об этом задуматься, как и меня. Возможно, впервые в жизни. А, может быть, нет. Может быть, у вас все было по-другому.

Главное, не развод, а то, будете ли вы вновь и вновь принимать вызовы, делать все что в ваших силах, чтобы ваша жизнь и отношения и дальше складывались как можно лучше.

Запишите несколько идей:

- Какие уроки вы проходили в разводе? Если он был.

Напомню несколько примеров уроков, которые вы можете

вынести для себя:

- Не бояться любой работы, даже не престижной, а наоборот научиться трудиться с любовью;
- Не судить людей, особенно своих близких. Вообще никого не судить. Когда пройдете путь этого человека, поймете, что многие «трудные» выборы и поступки были для него вынужденными;
- Любить свою жизнь, которую вы создали своими руками. Она уже ценная. Это счастье, что она принадлежит вам. У вас есть жизнь, и вы можете ее сделать еще лучше по своему усмотрению.
- Уметь позаботиться о себе с любовью и наполнять свою жизнь радостью. Этим искусством владеют не так много людей. Многие готовы приготовить вкусный ужин для мужчины, семьи, а для себя – нет. Многие готовы порадоваться за компанию, а создать радость для себя – нет. Многие даже радоваться не умеют, как показывает практика. Запрещают себе радоваться, или считают это чем-то неуместным, не нужным... Не умеют наполнить свой день радостью, радостными событиями... Не говоря о том, чтобы самим стать источником своей радости... Например, взять и научиться чему-то о чем давно мечтали, сходить на мастер-класс, написать картину, или стих для своего удовольствия.

Развод, как и замужество сами по себе ничего не дают. От человека уйти можно, а от себя не уйдешь. Парадокс в том, что все нужные изменения в нашей жизни начинают-

ся, когда мы меняемся сами. Когда вырастем и учимся все больше опираться на себя. И для этого не нужно терять своих близких людей, возможно единственных в этом мире, кому вы по-настоящему не безразличны.

УПРАЖНЕНИЕ

Кого осуждаем?

- Напишите в первый столбик небольшой список людей, которые вас разочаровали или сделали, как вам кажется, что-то не так.
- Во втором столбике напишите за что вы осуждаете этого человека.
- Когда напишите, вместо имени этого человека подставьте свое. Может ли оказаться, что вы сами так относитесь к себе?
- И далее, попросите мысленно у себя и у них прощение за то что осуждали. Особенно если это ваши родители. Вы выросли, это самое главное! Дальше сами!

Любите себя и заботьтесь о себе так, как вам хочется сейчас. Это простое действие позволит вам перестать проживать судьбу того человека, от кого вы еще ждете любви, принятия или раскаяния, позволит не вовлекаться в его сценарий.

И особенно это актуально, когда вы работаете над выходом из сценария, который вы вынесли из своей семьи. Вы

увидите, что осуждая маму за что-то, вы и сами это в своей жизни потом проживаете. Я, например, проживала развод.

Как знать, может быть пришло время не только попросить прощение за свое осуждение, но и самим перестать держаться за свои обиды и отпустить их?

Важный урок, который я вынесла из этой истории с прощением, так это то, что на каком бы этапе жизни мы не были, что бы с нами не происходило:

- **Мы всегда можем в себе исцелить и исправить, все то, что было ранено, сломлено, подавлено, забыто... даже если очень давно.**

- Мы можем вернуть себе свою жизнь и все то, от чего однажды отказались. Творчество, свои интересы, принимающее нас окружение, реализацию в любимом деле и т. д.

В этой способности восстанавливать свою жизнь и себя — наше волшебство и магия.

Еще один важный и не очевидный урок для отношений — нам женщинам очень важна женственность. Она может стать нашей силой и опорой в вопросах не только построения счастливых отношений, но и личного счастья. И как это не странно, нас в большинстве случаев, не учат раскрывать в себе эту силу, чтобы опираться на нее в жизни и в союзе с женщиной.

Женственность я понимаю не просто как желание ухаживать за собой или слабость, но как уважение к миру мужчин, как готовность быть внутренне зрелой равной партнеру, го-

товность любить, дарить любовь, быть в ресурсе и быть любимой. Женственность я рассматриваю как зрелость, как силу и принятие своей женской природы и самой себя в целом.

Но женственность, даже у самых красивых и ухоженных женщин может быть подавленной, скрытой и даже сломленной. Потому что есть еще много неприятия и недопонимания между мужским и женским мирами в нашей культуре и обществе. А без этого нам не построить полного счастья с любимым мужчиной.

Женственность очень важна. Ее стоит изучать и исцелять в себе на самом деле многим женщинам. Это как высокая самооценка и любовь к себе, которая достигается не только значимыми достижениями и успехами в жизни, но и внутренним безусловным принятием себя – без обесценивания, без страхов, без жесткого выжимающего обращения с собой. Без принижения себя из-за своего пола. Без зависти к мужчинам, без стремления подражать, без обид, желания мести и ненависти.

То есть, это здоровые отношения с собой и мужчинами, умение быть в мире со своими сильными и слабыми сторонами.

Так, изучая этот вопрос для себя, и исследуя много самых разных историй моих учениц и женщин, которые обращались ко мне за поддержкой, у меня появилось понимание и определенное видение структуры, с чего начинаются женственность и гармоничные отношения в паре.

Очень важно, что эти знания действительно несут в себе основу для раскрытия женственности в отношениях. При этом, не противоречат самостоятельности, взрослости и реализованности самой женщины. А наоборот, нуждаются в этой базе.

Этими знаниями, как вернуть себе себя, как раскрыть свою женственность и построить счастливые отношения в паре, я делюсь в своих программах и консультациях. И хочу поделиться с вами в этой книге.

А сейчас у меня есть для вас маленький тест-упражнение на соединения со своей женственностью.

УПРАЖНЕНИЕ

Задайте себе вопрос и напишите 5—10 ответов:

- Как вы думаете, почему ваша мама не раскрыла свою женственность?

Ответы вам послужат не только хорошим полем для важных размышлений, но и личной инструкцией к действию. После того, как вы напишите ответы, давайте вернемся к еще одному важному вопросу.

- Если вы сейчас в отношениях то, как вы думаете, есть ли шанс у ваших отношений стать лучше?

И если вы прочли мою историю выше, то наверняка хотя бы немного, но поверили в возможность изменений. Чтобы утвердиться в этом окончательно, я хочу привести

несколько весомых доводов «за» возможность менять отношения в лучшую сторону в следующей главе.

Есть ли шанс у ваших отношений?

Тем, кто по-прежнему сомневается в возможности личного счастья и добрых перемен в своей жизни (как и я раньше), я хотела бы сказать еще пару слов в защиту отношений.

Сама я не сторонница подхода, что отношения изживают себя и их нужно непременно разрывать и строить новые. Я убеждена, что отношения и семья – это огромная ценность. И все, что можно расстроить и потерять – то можно исправить и вернуть. Всегда есть шанс все начать сначала, даже если кажется, что это не так.

Конечно, если партнер к вам относится так, как говорят в пословице «Бьет – значит, любит», то здесь, я уверена, терпеть не стоит. Есть откровенные абыюзеры, которые идут в отношения, чтобы было над кем издеваться. Есть те, кому нужны отношения, чтобы было на кого свалить ответственность за все личные неудачи... Ведь так удобнее, обвинил другого и спишь спокойно, не нужно самому меняться.

Но в других случаях, где есть недопонимание, мало внимания, кажется, что любовь ушла, нет поддержки, душевных бесед, совместного времени – в этих случаях все еще можно исправить.

А если, вдруг, вы до сих пор всецело дорожите своей свободой, а брак и семью считаете чем-то ограничивающим, знайте, жизнь не заканчивается после замужества, и во мно-

гом для женщины она только начинается. Потому что именно в отношениях женщина может по-настоящему реализоваться как женщина.

Женственность также не умаляет нашу свободу для реализации в том, что нам по душе и нравится, т.к. этот базовый уровень выживания и защиты нам нужно тоже уметь для себя страховать и обеспечивать.

Женственность нам очень нужна для счастливых отношений с мужчиной. Для личностной реализации нам нужно расти в своем деле. Я считаю, что даже желательно вырасти как специалист в своем деле, чтобы реализовать свой личностный потенциал, и не ограничивать себя и свою жизнь лишь только сферой замужества.

Главное в женственности, в конечном итоге, позволить себе любить мужчину и быть любимой им. Это не всем легко дается, мешают различные сценарии, разрушающие близость, о которых я пишу в другой своей книге «Как вернуть любовь и мужа». Замужем лучше, когда есть внутри разрешение быть в отношениях любви. С этим можно работать.

И даже если вы уже двадцать лет в браке, пожалуйста, верьте – чудеса случаются. В подтверждение этому мой личный опыт построения отношений, опыт развода и построения новых отношений на более качественном уровне. Наши отношения стали лучше. И примеры многих моих учениц и клиенток, которые делятся тем, как изменилась их личная жизнь после того, как они изменились сами, тоже тому под-

тверждение.

Вот лишь некоторые из тех чудесных изменений, которые могут произойти и в вашей паре:

Марина О.:

«...Увидела, как работает мой мужчина, оценила и преисполнилась уважением. Он встает в 5 утра, на 2 часа раньше, чем я, и приезжает часто позже меня домой. Раньше я не замечала, а относилась к этому как к само собой разумеющемуся. Сейчас понимаю, как он устает и преодолевает себя ради нас, ведь он сам себе хозяин, может позволить себе и поспать подольше и уйти пораньше. Теперь уважаю его отношение к делу. Произошел поворот в моей голове. А муж стал сам озвучивать мои желания про путешествия. Он же запланировал, когда поедет, как накопить деньги на это))). Ура!!!»...

* * *

Александра В.:

«Я многое узнала о мужской психологии. Поняла, как нужно общаться с мужем, поняла его поступки, действия, стала грамотно на это реагировать. От этого появилась легкость, поднялось настроение, перестала болезненно реагировать на многие его поступки. Мужу, думаю, тоже стало легче, так как я перестала его пилить, стала мягче с ним обращаться».

ся. Также стали находиться общие интересы, беседы, мы стали больше и интересней проводить время вместе.»

* * *

Елена И.:

«Стали понятны некоторые заблуждения. Мне казалось, что мужу почти на все плевать. А оказалось, что он просто не может читать мои мысли... Казалось, что он многих вещей не понимает... А он просто видит по другому. Казалось, что он мне запрещает все, а оказывается, это я запрещаю внутри себя себе сама.

Мне всегда казалось, что жена должна мужу беспрекословно подчиняться. А когда столкнулась, поняла, что мне это противоречит, что мне важно иметь свое пространство для роста и самореализации».

На самом деле вы каждый день рискуйте стать счастливой. Главное на допускать огромную ошибку ожиданий, что все наладится само собой. И не откладывать свое счастье на потом. А творить свою жизнь сейчас!

Еще немного о том, что вас ждет в этой книге.

В этой книге я собрала практические советы, которые помогут вам:

- Не допускать самых часто встречающиеся ошибки в отношениях с мужчинами;
- Больше узнать о мужской психологии;

- Привлечь успешного мужчину или понять как не мешать вашему мужчине стать еще успешнее;
- Научиться создавать отношения по-настоящему близкие;
- Стать любимой и желанной женщиной, увидеть свои ресурсы и какой для этого нужно быть;
- Донести любовь и чувства партнеру так, чтобы он вас услышал;
- Вернуть любовь в вашу пару, даже если вы испробовали все, или у мужа появилась любовница;
- Стать музой и вдохновительницей.

Хочу сразу сказать, что работа, которую вы проделаете, читая эту книгу, не только очень интересная, но и очень благодарная. Особенно, когда ваш любимый человек скажет вам, как ему повезло с такой чуткой, нежной, прекрасной и замечательной женщиной, как вы.

Поверьте, ваш мужчина не останется в долгу, чтобы дать вам понять насколько он вас ценит.

Будьте уверены, так и будет!

Любовь – это осознанный выбор или сердцу не прикажешь?

Однажды с одной знакомой у меня произошла дискуссия на тему любви. Наш предмет разговора заключался в том, что точка зрения знакомой была на стороне любви сердца, которому не прикажешь, а моя заключалась в том, что любовь – это плюс ко всему еще и осознанный и свободный выбор. И его даже где-то мы совершаем головой. Что если сердце любящее – то оно в принципе не может не любить. И в этом случае объект любви можно выбирать.

Я не буду пересказывать весь наш диалог, и вы даже имеете полное право со мной не согласиться, я лишь приведу некоторые примеры, а выводы вы сделайте сами.

Целиком и полностью я согласна с тем, что любить нужно в первую очередь сердцем. При этом сердце должно быть обучено любить. Об этом пишет Э. Фромм в своей книге «Искусство любить». Когда сердце обучено и готово любить, именно оно направляет женщину к нужному действию, слову, взгляду, к выбору нужного мужчины.

Любовь – это открытое сердце. Чтобы любимого человека туда поместить, сердце должно быть открытым и любящим. Открытое сердце проявляется в том, что вы любите себя и других, просто потому что умеете любить. То есть, в концепции Э. Фромма, если сердце любящее, в нем нет

нелюбимых людей или только один любимый человек – в нем находится весь мир: вы сами, близкие люди и даже люди, которых вы лично не знаете.

Слушать сердцем себя, партнера, быть нежной, готовой сделать другому хорошо – все это проявления любви. Я убеждена, что любому мужчине бесконечно нужна любовь самого близкого для него человека – его женщины. Одной лишь любви по-настоящему любящей женщины, одного лишь этого достаточно, чтобы мужчина чувствовал себя счастливым всю жизнь.

Но открытие сердца для любви – это труд. И в этом труде рождается любовь. Сердцу не нужно приказывать, его нужно обучить любить и раскрыть для любви. Поэтому, я думаю так, не нужно ждать что придет любовь, ей нужно учиться. И именно умению любить дано сделать нас счастливыми.

В целом, концепция Э. Фромма заключается в том, что больше счастья в умении любить. Что многие жаждут быть любимыми, но любить в ответ не готовы, или не умеют. Что если человек чувствует себя любимым, но не может дарить любовь в ответ, то это есть самое большое для него горе. А не то, что его не любят. Что любви, как и любому другому искусству можно и нужно учиться. И однажды обучив свое сердце быть любящим, мы рискуем всю жизнь прожить в любви.

А если вдруг нашу любовь не принял конкретный человек, то это не становится бедой. Ведь умение любить остается.

ся с нами. Также как и возможность найти другого партнера, которому наша любовь будет по вкусу.

Мне нравится эта концепция. Я предлагаю вам ее проверить в деле. Возможно это то, что вам нужно именно сейчас, чтобы в вашей жизни произошла нужная вам перемена. Ведь не зря говорят, что все начинается с любви к себе. А Э. Фромм еще добавил, что с умения любить. Сначала учимся любить себя. Потом переносим этот навык на партнера.

Как открыть сердце для любви?

Как психолог я знаю, что сердце не может раскрыться и любить, если в нем нет доверия, искренности, уважения, открытости людям. Сердце не может раскрыться также, если в нем живут обиды, не завершённые травмирующие связи и отношения.

Многие духовные наставники говорят, что сердце можно открыть через молитву, медитацию и духовное развитие. Концепции гештальт подходов утверждают что это можно сделать через отпускание обид и не прожитых чувств горя.

Мне нравятся эти подходы. Я считаю, что они важны, имеют место быть и хорошо работают на разных этапах развития нашей эмоциональной зрелости.

Об искусстве любви в паре мы с вами будем говорить в течение всей нашей книги. Ниже хочу привести одну хорошо работающую практику, которую вы сможете делать так часто, как пожелаете. Это очень сокращённая техника, взятая из книги «Радикальное прощение», автор которой К. Топпинг. Сделайте эту небольшую практику, она поможет вам отпустить боль и обиды в вашем сердце, чтобы любовь в нем текла свободно к вашим близким.

Вспомните человека или тех людей, с которыми вы до сих пор чувствуете негативную связь – вину, сожаление, боль, разочарование, обиду. Напишите каждому из них вот такое

письмо:

- Имя человека...
- Я злюсь на тебя за то, что ты...
- Я обижаюсь на тебя за то, что ты...
- Мне было очень больно, когда ты...
- Мне очень страшно от того, что...
- Я разочарована тем, что...
- Мне грустно от того, что...
- Мне жаль, что...
- Я благодарна тебе за то, что...
- Я прошу у тебя прощения за то, что...
- Я отпускаю тебя/все обиды, боль, разочарования, страхи, которые были между нами...

Письмо отправлять не нужно – просто порвите его или выкиньте, сожгите. После его написания вам станет немного легче, и вы почувствуете себя счастливее. Возможно, через время снова нахлынут старые чувства, тогда просто напишите это письмо еще раз.

Это письмо я рекомендую написать и своему настоящему мужчине. Так вы поймете причины ваших запертых в душе чувств к нему – претензий, упреков, обид и части невыраженной любви. Какие-то моменты можно будет отпустить, а другие на ваше усмотрение обсудить с партнером, либо проработать с психологом.

Есть еще одна неочевидная польза этой практики. Она заключается в том, что общаясь и выписывая обиды к своему

реальному мужчине – вы также общаетесь и со своим Внутренним мужчиной. Еще К. Юнг в прошлом столетии открыл, что внутри каждой женщины есть ее теневая и неосознаваемая мужская часть – Анимус (внутренний мужчина). Так же как и в каждом мужчине есть его не осознаваемая женская часть – Анима (внутренняя женщина мужчины).

И мы, мужчины и женщины, не столько взаимодействуем с проблемами реальных партнеров, сколько с проблемами наших внутренних мужчин и женщин в лице близкого человека, который также бывает наделен слабостями и неадаптивными чертами сверхподчинения, или наоборот, становится временами сверх контролирующим и деспотичным.

Таким образом, выписывая обиды и претензии к своему партнеру по отношениям – вы можете увидеть и то, какие у вас отношения с вашим Внутренним мужчиной, и в каком он состоянии. Так как именно в нашем реальном мужчине мы видим проекцию своего внутреннего мужчины. Вот так. Не зря говорят, что партнер – это наше зеркало. Прощая его – мы прощаем себя.

Как видите, польза такой простой практики может быть очень большой. Так ваше сердце начнет постепенно открываться и будет готово любить. Потому, что в своем сердце вы всегда держите образ своего любимого мужчины. Даже если никогда об этом не задумывались прежде.

Прямо сейчас вы можете представить этот образ. Закройте глаза, представьте вашего мужчину. Его образ не должен

быть хмурым, строгим или злым. Если образ пришел в любом негативном виде, то нужно продолжить работу по прощению, либо постараться мысленно этот образ сделать более теплым и любящим. И так и так работает.

Обязательно время от времени проверяйте, чтобы этот образ был добрым и светлым.

Если эту работу вы будете проводить в своем сердце достаточно часто, то заметите, как ваши отношения естественным образом меняются к лучшему, становятся намного ближе и теплее.

Чем отличается любовь от влюбленности?

Почему я уверена, что любовь – это выбор?

Даже если вы взаимно влюбились с первого взгляда... Все равно через несколько лет любовь из волшебного чувства превратится в выбор, который вы и ваш партнер будете совершать каждый день, всю жизнь. Будете выбирать оставаться вам вместе или решите иначе.

Для возникновения любви нужно несколько лет узнавания друг друга. Поэтому сначала влюбленность, потом любовь. Потому что любовь еще будет продолжать зарождаться.

Влюбленность в партнера – это тоже элемент любви, ее лучшей версии. Она показывает нам, какой может стать наша любовь в будущем, если мы будем ее холить и лелеять, растить и взращивать. Как яркая вспышка она также рискует быстро сгореть, если о ней не позаботиться.

Сама любовь, как костер или даже горящие угли, которые способны бережно и долго согреть. А для большей яркости чувств, дров всегда можно добавить. Это в наших силах.

Почему влюбленность еще не сама любовь, а ее возможный вариант? Потому что мы еще не совершили никаких усилий для обретения любви к партнеру. Мы первое время только наслаждаемся тем, что нам дается просто так. Мы еще толком не знаем того, кого любим. И даже не представляем,

как будем делать его счастливее.

Влюбленные мы уже верим, что достигли всего, чего только желали. Нам не нужно искать, предпринимать, действовать или создавать что-то. Мы уже все получили, мы уже пришли к тому, к чему шли. В этом химия и чудо зарождения любви. Вот что пишет Э. Фромм в своей книге «Искусство любить»: «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии того, кого мы любим». То есть истинный смысл любви еще не может проявить себя в действии, мы еще толком не старались сделать жизнь партнера лучше, способствовать его развитию. Все это появится позже.

А значит, этап влюбленности, где мы еще ничего не делаем для объекта любви, пока еще противоречит любви, как активному действию. Мы лишь наслаждаемся своими чувствами.

Влюбиться мы можем быстро – нам что-то понравилось в человеке и мы влюбились. Точнее очаровались. А способность любить, как мы выяснили – это искусство, которым нам предстоит овладеть. Для этого нам нужна стратегия, понимание основ любви (например без принятия – нет любви и др.) и много-много практики. То есть много-много действовать в сторону того, кого мы любим и кому мы хотим свою любовь выразить.

И только после первых двух-трех лет отношений, вступает в свои права нечто более сильное в этом мире, сильнее сил отчаянья, обид и раздоров. Та сила, которая раскрывает в нас

таланты, сулит прекрасное будущее. Это сила – любви.

Любить, значит видеть в человеке лучшее, принимать его самого, быть к нему чутким и нежным, побуждать к развитию, дарить любовь из избытка, не торгуясь. Иногда даже сражаться за его счастье в одиночку, например, когда он сам идет против себя... А иногда отпустить из желания ему счастья. Это все и есть любовь.

Любовь всегда видит лучшую версию в человеке. Даже если только в потенциале. Например, любя мы уже видим в мужчине будущего генерала, его лучшую версию себя, о которой он может и не догадывается. Относимся к нему соответственно, как к генералу. И он становится им, потому что мы любим в нем его эту суть, принимаем и способствуем ее развитию. Кстати, это умение видеть даже в минусах партнера – его особенности, нераскрытый или ненаправленный потенциал, нужно каждой женщине, мечтающей быть в отношениях с королем.

Поэтому, если вас любят, то вы растете, вы добиваетесь в жизни многого. А если нет – увы, значит, лучшее в вас не увидели, или вас не любили... Поэтому, есть всегда смысл научиться любить себя. Хотя бы один человек в этом мире, будет всегда за вас. Будет видеть в вас лучшее. Тем самым будет способствовать и вашему развитию.

Уметь любить очень важно. И как видите, это не просто про то, чтобы выразить свои чувства, это определенное отношение к самому человеку и определенные действия. Любовь

всегда выражается в действии. Нет действия – нет любви.

Почему любовь свободна в своем выборе?

Потому что именно вы и ваш партнер делаете выбор каждый день – вы решаете, любить друг друга или нет. Поддерживать истинную суть любимого человека (любить его таким, каким его создал бог), или перекраивать его и ломать под себя (не любить)...

Любовь позволяет другому быть самим собой и следовать своему пути, раскрывать свой потенциал. Любовь не привязывает, не переделывает суть того, кого мы любим. И мои самые большие изменения в жизни начались именно тогда, когда я стала учиться любить себя. Изучать свои желания, потребности, стремления, мечты. Заботиться об их реализации. Когда училась поддерживать себя в те моменты, когда поддержки было ждать не откуда.

Выбор кого любить мы также делаем не просто так. Партнер обязательно будет похож на одного из наших родителей – на отца или мать, внешне и/или психологическим портретом, характером. Возможен также вариант выбора от обратного.

Также хочется добавить, что любящий человек приходит в вашу жизнь, чтобы не просто вас любить, но чему-то важному научить. Обычно в паре мы учимся любви к себе, умению сосуществовать вместе, договариваться на разных этапах отношений, гармонично проявлять свои мужские и женские качества, интегрировать в свои семейные ценности то

ценное, что есть в нашем роду и в роду партнера.

Может ли любовь быть трагичной?

Столько историй Ромео и Джульетт, Анн Каренин и просто печальных историй о безответных чувствах, которые возникли из вроде бы светлого чувства любви. Но любовь здесь не причем. Любовь созидает, а разрушает именно неумение любить, различные созависимости, сценарии, желание просто наслаждаться любимым человеком, ничего для этого не делая.

Все то, что мы хотим получать от других – это не любовь, это обмен, продажа, торговля, зависимость, влюбленность – все что угодно, но еще не любовь. Любить, значит принимать человека, видеть в нем лучшее, поддерживать, каждый день выбирать партнера и верить в лучшее будущее для него и в лучшее будущее ваше с ним на двоих...

Что еще является любовью?

В любви к другому мы хотим что-то отдать и не навредить. Любовь очень похожа на служение и бережное отношение. Вы служите своим хорошим расположением духа, приветливой улыбкой, добрым словом, вкусным ужином, чистотой и уютом в доме. В этой атмосфере рождается любовь. Но любовь не так бескорыстна как кажется. Потому что вы видите что-то хорошее в другом, что-то достойное вашей любви. И что-то вдохновляет вас в человеке продолжать его любить и дальше. Поэтому любя, вы уже что-то хорошее от человека получаете (т.к. вы выбрали его за что-то хорошее).

И если вы дочитали до этого момента, я вас поздравляю, вы прошли сейчас тест на любовь к себе. Вы себя любите! Так как активно развиваете себя и деятельны по отношению к себе.

ПРАКТИКА

- Вспомните вашу первую встречу. Чем вы были так восхищены в вашем мужчине, что заставило вас в него влюбиться?
- Может быть, вы влюбились в его пряди волос с завитками на висках?
- Может быть, вас покорили его оригинальность и чувство юмора?
- Вспомните, что это было.
- А лучше напишите на листке бумаги 10 лучших качеств вашего мужчины, которыми вы восхищаетесь.

Например:

- Мужчина с чувством юмора.
- Хороший рассказчик.
- Прирожденный лидер,
- Очень внимательный мужчина.
- Мужчина гений.
- Сильный мужчина.
- Добрый мужчина.
- Добытчик.

- Обаятельный.
- Мужчина с хорошим вкусом, потому что выбрал меня и т. д.

Помните, что любые отношения всегда можно сделать лучше. Если вы выбираете любовь, то важно принять, что отношения – это процесс. Нельзя один раз вложиться и потом всю жизнь почивать на лаврах. Если вы хотите чтобы ваша любовь жила долго и с каждым годом только крепла, вам важно обновлять ваш согревающий очаг, подкидывать в него дров любви и поддерживать в нем тепло.

Как это делать? Для начала давать вашему партнеру именно то, что ему важно от вас получать. Для этого напишите ответы на вопросы ниже:

- Как вы думаете, какие потребности вы закрываете партнеру, а он вам?
- Напишите, в одном столбце, какие 5—10 потребностей закрывает вам ваш мужчина.
- А в другом, какие вы ему.
- Ваши ответы и есть сейчас та любовь друг к другу в действии.

Так если мужчина хочет от вас поддержки, возможно, он хочет услышать, что вы его любите, что он вам дорог... А не просто борщ и котлеты на ужин. Этого не достаточно.

Может быть он хочет, чтобы вы его внимательно выслушали, уделили ему ваше безраздельное внимание или что-то для него сделали... Чтобы не ломать голову спросите у него

сами, что он от вас ждет, как вы можете проявить к нему любовь?

Таким образом, любовь – это действия по отношению к любимому. Действия, которые мы всегда пропускаем через свое сердце, учитывая личный выбор и потребности партнера.

Не менее важно, чтобы в паре был баланс обмена. Не нужно ждать, что кто-то будет вкладываться в одну сторону и ничего не ждать взамен. Бескорыстно любить могут только родители детей. И то не все, некоторые требуют вернуть назад «долг».

Все-таки, каждый в отношениях закрывает свои потребности. И, чтобы не потерять любимого, важно знать какие свои потребности он хочет закрыть рядом с вами.

Ведь если мы только берем и ничего не отдаем взамен (или даем что-то не то), то получается, что мы не восстанавливаем силы партнера, а только принимаем его любовь. Очень скоро человек истощается. Его уровень жизненной энергии падает из-за невозможности закрыть свои потребности. И дела и здоровье у него идут на спад.

Чем быстрее мы это признаем, что должен быть баланс и равноценный вклад в отношения, тем быстрее мы примем мысль, что мы закрываем потребности друг друга, а не просто так вместе. Что получаем определенные уроки того, как любить.

В идеале, когда я люблю и что-то отдаю другому – уже это

делает меня счастливой. Это значит, что я способна что-то дать и то, что мою любовь приняли. При этом нет требования «верни назад», но партнер сам хочет вернуть. Вот так работает любовь.

Избавление от иллюзий безусловной любви мужчины и женщины избавляет нас сразу и от многих ненужных ожиданий, и от взаимных обид. Но не все так плохо. В отношениях есть еще много пространства для безусловного принятия, взаимоуважения, поддержки, веры, доверия и любви...

Для женщины важно также знать, что на каждом этапе отношений ее вклад в мужчину и в отношения разный. Например, нельзя включаться в служение мужчине слишком рано, если вы еще не обручены. Так вы рискуете стать просто удобной для него сожительницей – служанкой или приходящей любовницей, а не женой. Вы рискуете не получить долгожданную мужскую защиту, ответственность и предложения руки и сердца, в принципе.

О разных этапах отношений и о правильном женском вкладе на каждом этапе, о балансе «брать-давать», который включает в ваш мужчине добытчика, защитника, короля... и приводит к развитию ваших отношений на более высокий уровень принятия и взаимопонимания, мы еще подробно поговорим в следующих главах, посвященных мужским и женским ролям в паре.

А сейчас подумайте, нравится ли вам сама идея «любви – выбора», «любви – взаимного закрытия потребностей»,

«любви – правильного вклада в отношения»?

Если да, то отлично! Вы готовы любить и быть в гармоничных и зрелых отношениях с мужчиной. Если нет, то задумайтесь. Возможно, вы еще находитесь в детской позиции и видите в партнере лишь бескорыстно дающего родителя, а не мужчину со своими плюсами и минусами, желаниями и потребностями. А значит, вы еще не готовы дарить свою любовь и не готовы быть равным партнером в отношениях.

Давайте, это исправим?

- Прямо сейчас, напишите 2—3 пункта, что хорошего вы сделаете сегодня для увеличения вашей любви в вашей паре?

Будьте любимы и счастливы! Идем дальше!

Что на самом деле мешает построить счастливые отношения?

Одним из самых важных уроков для меня было то, что близких людей терять нельзя. И если у нас есть хорошие отношения с супругом, то наша задача сделать их еще лучше.

Если мы возьмем на себя эту ответственность – выстраивание отношений с нашим мужчиной, с нашими детьми, родителями, на работе... то это тоже про женский путь, про женственность.

Когда мы умеем после себя оставлять приятную атмосферу, и после разговора с нами человека полного энтузиазма, желающего многого делать и достичь... Это и есть огромная ценность отношений, которую мы можем дать этому миру! Задумайтесь, мы можем повлиять на то, чтобы у человека крылья за спиной выросли – это дорогого стоит! Такая женщина никогда не останется одна, такую женщину никогда не бросят.

Когда мы так вдохновляем? Когда мы сами вдохновлены и счастливы. Когда мы сами на связи с собой и у нас с собой выстроены хорошие отношения. И далее мы выстраиваем эти отношения с миром – благодарим, восхищаемся, поддерживаем, принимаем.

Что мешает быть вдохновляющей и выстраивать хорошие отношения?

Конечно, самое первое – это трудности в доверии. Это, тот негативный опыт, который мы проживали в своей жизни. Мы думаем, что, если у нас был негативный опыт, то он повторится, или хорошего уже не будет. Это не правда! Не верьте в это. Если вы учитесь, что-то новое для себя и отношений делаете, прорабатываете и отпускаете свой прежний опыт, работаете с личными убеждениями и установками – все изменится и не будет также негативно. Если вы хотя бы чуть-чуть прикладываете усилия, чтобы увидеть свои ошибки в прошлом, где можно было поступить иначе и поступаете сейчас по другому, то вы начинаете получать и совершенно другой опыт.

Нам женщинам часто мешает также установка «Я все сделаю сама». Ее мы разберем подробно и отдельно еще чуть дальше в книге.

Непринятие мужчины тоже мешает. На непринятии хочу остановиться сразу. Забегая вперед скажу, что непринятие мужчины часто идет из непринятия себя – мы себя не принимаем, и мы хотим поэтому переделать своего мужчину.

Хочу привести пример, как непринятие и недоверие мужчине связано с непринятием своей женственности.

Например, девушка задает такой вопрос: «Как оставаться женственной и хрупкой в нашем жестком мире мужчин?»

Сразу вспоминаются строки из песни: «Это мужской мир...» – поется в ней. «...Но он был бы ничем, ничем без женщин», об этом продолжении песни многие не знают. По-

этому, первое, на что важно обратить внимание, что быть женственной нам никто не запрещает. Мы всегда можем перестроиться и пойти по своему женскому пути, быть разумной, принимающей, сильной, благодарной и любящей, ценящей себя и свою жизнь. И более того, мир и мужчины хотят видеть женственных женщин. Я не беру те ситуации с управлением государством, военной обстановкой, жизненным кризисом или другие моменты в жизни, когда лучше быть мужественной. Я имею в виду что, когда нет крайней необходимости, женщина осознанно или неосознанно, все равно, выбирает мужскую модель поведения и отказ от женственности:

- В бизнесе становится властной и подавляющей;
- В отношениях ситуация примерно такая же;
- Отказывается вообще от своей женской идентичности.

Это модели Воинствующей Амазонки, Темной волшебницы или даже Черной вдовы. Это негативные женские сценарии уничтожения как мужественности, так и женственности (как ни странно) – в себе и в других, жесткого подавления, контроля и манипуляций. Это самые распространенные сценарии у женщин с подавленной женственностью. В них из Женщины «+» некой Светлой волшебницы, женщина превращается в Женщину «—» – часто Злую Ведьму, о разнообразии проявлений которой речь идет не только в сказках.

Есть что-то схожее с геноцидом мужественности и женственности в этих сценариях:

- Женщина требует от мужчины и мало что дает взамен;
- Не благодарит, так как любой поступок в ее честь воспринимает, как должное;
- Критикует, обесценивает, высмеивает и унижает, потому что как это ни странно, боится перехвалить. Испортится же...

Только, как может «испортиться» человек от благодарности и похвалы? Скорее он расцветет, раскроется, станет намного спокойнее и счастливее, захочет что-то еще хорошее сделать в ответ. Возможно, я ошибаюсь, но мне кажется, что отношения должны быть хорошими или никакие. Зачем они тогда нужны. От общества с такой женщиной рано или поздно мужчина начинает чахнуть. У него перестают идти дела, он заболевает, ложится на диван, или у него наступает сплошная серая полоса жизни... от тоски по женской любви в прямом смысле. Эта негативная модель появляется, когда женщина реализуется в жизни по мужскому типу. И она беспощадная.

Самое страшное, мужчина даже может и не знать, что такие женщины это не норма. Что существуют женщины благодарные, любящие, ценящие того, кто с ней рядом.

Как отследить такую негативную модель женственности?

На самом деле очень просто. Женщина не делегирует мужчине роль лидера в паре и ведет себя противоречиво. Отбивает у него тягу завоевывать для нее мир – скандалит, ссорится, постоянно обижается или обвиняет.

Еще одна из самых главных причин, которая мешает строить нам счастливые отношения – это неприятие себя как женщины. Многие девочки росли, как мальчишки, поэтому еще в детстве усвоили, что:

- Папа хотел сына;
- Все лучшее у мальчишек;
- Женская доля тяжелая;
- Папа никогда не хвалил меня за мои женские качества – ведь я такая красивая, нарядная, послушная, маленькая принцесса... Но... Я даже об этом не знаю, он мне об этом никогда не говорил.

И женщина вырастает с убеждением, что нужно быть конкурентоспособной среди мужчин. Не любимой, красивой, желанной, заметьте, а конкурентоспособной.

Корни неприятия себя, как женщины, идут из нашего детства – из неприятия девочки отцом и часто материнского запрета на женственность (через свой пример в том числе).

Но мы эти корни обычно ищем в своей якобы не красоте, непривлекательности, в не правильных манерах или не той одежде... Да, все это важные составляющие, но являются всего лишь красивой упаковкой, которую воссоздать не так уж сложно. Нужно только сделать маникюр и прическу, надеть красивое платье и все, ты королева. Но то, что живет в душе – это ведь просто макияжем не исправишь, правда?

Многие папы и мамы даже не догадываются, какое огром-

ное влияние они оказывают на своих дочерей. И от того, как они относятся к ним в детстве, будут относиться они, девочки, к себе независимо от своей фактической красоты, одаренности или конкурентоспособности, став взрослыми. Поэтому, если не было принятия как девочки, как будущей женщины – а это не больше не меньше одно из главных благословений родителей на счастливую женскую судьбу – не будет женщина принимать и себя, не будет принимать своего мужчину и не будет строить с ним счастливые отношения.

Хорошая новость – все это можно исправить. Как? Работая с любовью и принятием в себе женщины, с принятием мира мужчин, а также женского и мужского полюса в себе.

Начинать эту работу стоит со своей внутренней девочки, которая до сих пор осталась прежней, как и тогда, когда ей было 3 года или 5 лет. И это чудесно, ведь внутреннюю девочку по прежнему можно исцелить и напитать любовью и принятием. Избавить ребенка внутри себя от детских разочарований, обид и боли по отношению к себе и своим родителям.

Получив такое принятие внутреннего ребенка как ценной девочки, женщина интуитивно больше начинает интересоваться и своей женской жизнью:

- Постижением женских ролей;
- Учится любить себя и мужчину из своей зрелой и взрослой женской части, с любовью развивает ее и растит;

- Становится более милосердной, живой и сильной, юной и умудренной опытом, доброй и творящей новое, отсекающей лишнее и ненужное.

Она становится сильной как женщина, раскрывается в отношениях, реализуется в любимом деле и в творчестве. Она больше никогда не возвращается в агрессивно-женское проявление. И хотя это может показаться большим и ненужным трудом, но только этот путь делает женщину собой, делает ее счастливой.

И мужчина в своих мужских качествах рядом с ней быстро растет и раскрывается. Вообще любой человек в ее поле растет и раскрывается, только по той причине, что она принимает его таким, какой он есть. Ведь, согласитесь, то самое вдохновляющее пространство, которое мы все так ищем — это то безопасное, любящее и принимающее пространство, в котором мы можем, наконец-то, быть собой. Где мы можем облегченно выдохнуть «Фух!» и расслабиться.

В пространстве принятия и любви мы можем и помечтать, и помолчать, и просто быть. И никто нам не скажет, что наши мечты или мы сами неправильные. Это очень мощный стимул для роста, когда есть доверие и принятие себя как женщины, как личности.

У многих женщин есть еще, к сожалению, запреты желать, не знание своей зоны ответственности в отношениях. Вместо того, чтобы поддерживать и верить в мужчину, женщина говорит: «Ну, давай я за тебя все сделаю, раз тебе сейчас труд-

но». И идет за мужчину все делает, не дает мужчине набить собственные шишки и стать успешным и сильным. Так делать нельзя. Важно мужчине дать право решать собственные задачи. Он так мужает и становится ответственным. А нам самим нужно больше задуматься о том, как поработать над исцелением своей женской части.

Сама я к этой теме подбиралась очень осторожно – сначала через тему собственной реализации, потом через вопросы любви к себе. И только потом я научилась строить новые отношения с мужчиной, соблюдая баланс всех этих составляющих между собой. Потому что это база. Потому что очень трудно без любви к себе и понимания кто ты как личность, без принятия своей женственности построить гармоничные отношения. И даже пойти в реализацию. Потому что, если мы идем в реализацию, нам нужно очень много любви к себе, чтобы себя поддерживать и развивать. Нам нужно себя и других вдохновлять, нам нужно строить отношения с другими, если мы не хотим все делать сами.

Конечно, можно идти и через контроль, власть и подавление, но в долгосрочной перспективе выиграет та женщина, которая, опирается на стратегию любви к себе и мужчине, умеет вдохновлять на цели других и строить долгосрочные отношения. Тогда сотрудники мотивированно работают, не нужно над ними стоять, и они не испытывают к ней ненависти из-за постоянного контроля, прессинга и обесценивания их личности. Уважают и ценят ее, потому что она ува-

жает и ценит их и себя. То же самое и с мужчиной.

Ценность отношений

Хочу предвосхитить еще один частый женский вопрос: «Если буду развиваться в работе, не будет ли это мешать отношениям?»

Ответ такой. Если вы в глазах мужчины поставите работу выше отношений с ним и самого мужчины, будет!

Когда мы с мужем сошлись после развода, который длился в нашей жизни около года после 10 лет супружества – мы очень многое проговаривали, что нас устраивает, а что нет, как мы хотим по-новому, и что у нас будет по-другому. У нас очень много было договоренностей. И для меня одной из главных договоренности было то, что я буду счастливой в самих отношениях и буду активно развиваться в своем проекте при одном условии, если у нас будут хорошие отношения.

У нас хорошие отношения, я счастлива и развиваюсь. У нас в паре все хорошо, от этого решения все выиграли. Поэтому, как решите, так и будет. Главное, чтобы вы не конкурировали с мужчиной, чтобы вы не бились за независимость от него, а бились, например, за финансовую независимость. Не от мужчины были независимы, а от финансовой нужды. Тогда все будет в порядке.

И еще я мужу часто напоминаю: «Это во многом благодаря тебе и твоей поддержке, у меня все получается!». И он

меня по-прежнему поддерживает. А если бы я говорила, что это из-за него у меня все не получается, он бы, наверное, не очень способствовал в ответ моему росту. На самом деле так и есть, во многом благодаря супругу, хорошим отношениям с ним и замужеству у меня есть возможность развиваться в любимом деле и рассказывать, как это все благоприятно и хорошо совмещать для нас женщин. Поэтому, важно быть благодарной мужу, и никакое ваше развитие не будет мешать вашим отношениям.

РЕЗЮМЕ

Мешает реализация отношениям при условиях:

- Если вы нарочито ставите работу выше отношений с мужчиной, и он это чувствует;
- Если вы идете не в финансовую независимость, а в независимость от мужчины;
- Если вы говорите, что ты мне мешаешь реализовываться, что из-за тебя у меня ничего не получается.

То все это будет очень сильно мешать вашим отношениям. И наоборот, благодарность, признание высокой ценности отношений и самого мужчины в вашей жизни – и мужчина вас будет поддерживать всегда. Все в ваших руках.

Глава 2.

Как возродить желание мужчины заботиться о вас?

Эта глава призвана воодушевить и порадовать вас. Поэтому что в отношениях есть масса приятных моментов. И об одном из них мы сейчас поговорим.

Есть одно мудрое высказывание: «Мужчина приходит в этот мир, чтобы сделать свою женщину счастливой». Знание этого все меняет. Мужчина способен на многое ради любимой женщины. Что же является его вдохновляющей силой? Ведь не всегда мужчина, даже если любит женщину и она его, включается в сферу действий «достижение – защита». Одной из вдохновляющей женской силы для мужчины являются наши женские желания. Почему? Потому что ваши желания является той информацией, которая позволяет мужчине понять, как сделать вас счастливой. Именно своими желаниями вы ему это рассказываете, сами того порой не осознавая.

Согласитесь, женщины без желаний – не существует. Либо это будет очень странная женщина, возможно даже нарисованная женщина или женщина – статуя в музее... А мы с вами живые женщины просто созданы желать!

Для того, чтобы ваши желания работали вдохновляюще

для вас и вашего мужчины, вам нужно их знать. Вам нужно знать чего вы хотите от жизни, от отношений и от мужчины. И здесь на самом деле не так все просто, как кажется. Представьте на минутку, вы садитесь в такси и на вопрос «Куда едем?», отвечаете: – «Не знаю. А как вы думаете, куда мне ехать? Отвезите меня или к маме, или к подруге, или куда-нибудь еще...».

Или другая ситуация: вы садитесь в такси и все-таки объясняете, куда вы держите путь. А водитель такси ни слова не понимает. Его язык другой – он иностранец, и даже жесты в его стране совсем другие. Он вас понять никак не может, как бы вы ни старались, потому что в его стране все, что вы пытаетесь объяснить на пальцах, все это означает совсем противоположное, если не хуже.

Нелепая ситуация, не правда ли?

Тем не менее, часто в отношениях происходит именно так. Женщины не знают, чего хотят, или даже если и знают свои желания, то не могут их донести мужчине так, чтобы быть услышанной.

Поэтому, если вы решили для себя, что конкретно вы хотите в жизни и от отношений, скорее всего и мужчина рядом с вами есть и он будет понимать ради чего ему стараться. Ведь цель есть. А цели мужчин мотивируют.

А если цели нет? Вы ничего не хотите. Как сделать вас счастливой – не понятно. И это тоже цель, на самом деле и эту цель ему тоже задаете именно вы.

Да, мужчины сами справляются с задачами, сами действуют и всего достигают. И чем более заряжен мужчина собственными целями, тем более он достигает в жизни.

Но именно вы продолжаете поддерживать его устремления и именно вы вдохновляете его своими желаниями (рассказываете ему как вас сделать счастливой). Вы просто существуя в его реальности и желая, постоянно напоминаете ему, какой он молодец. А еще, именно любящая женщина видит в мужчине его потенциал, который еще не раскрылся. Видит в нем уже сейчас то, кем он может стать и чего добиться в жизни. Потому что это одно из свойств любви, о котором мы уже говорили выше – видеть потенциал партнера.

А как проявить свою любовь, чтобы мужчина вас услышал. Вот такая фраза поможет вам задать правильное направление его мыслей:

– Поверь, никто не знает тебя так, как я. А я знаю кто ты и на что ты способен!

При этом ваша задача лишь задавать направление мыслей и ни в коем случае не вмешиваться в саму реализацию идеи. Не подсказывать, не придумывать за мужчину что и как делать. Мужчина придумает и сделает сам. Ведь глубинная цель каждого мужчины уже задана самой его природой. Она в том, чтобы делать счастливой свою женщину. Помните?

Ваша задача не мешать этой цели осуществляться.

Поэтому, вы не навигатор в этом, не штурман, скорее режиссер. И здесь ваше мастерство в том, чтобы рассказать

в красках и в деталях, как вы будете счастливы и что хорошее ждет мужчину, когда желаемое реализуется.

И самое главное, описывая в подробностях ваше желание, или даже то, каких успехов добьется мужчина, вы позволите ему уже сейчас пережить приятные чувства удовлетворения от достигнутого. А это и есть главный принцип мотивации. Показать, что хорошего ждет человека после достижения задуманного. Внутри сама собой заработает программа «выполнить цель» и «найти для этого возможности и ресурсы».

Предлагаю немного потренироваться на себе. Попробуйте сами расписать что хорошего вас ждет после того, как вы достигните любую свою цель. Напишите, прямо сейчас минимум 10 пунктов.

Не удивляйтесь, если через время вы вдруг обнаружите что либо сама цель уже реализована, либо вы далеко на пути ее воплощения. Потому что первые шаги у нас совершаются в голове, их и нужно помочь осуществить вашему мужчине, когда вы говорите ему о своем желании.

А что делать с желаниями, которые не связаны ни с заботой о вас, ни с ростом самого мужчины, так как они только ваши.

Во-первых, так как вы с вашим мужчиной вместе, то ваши желания – это все равно компас для вашего мужчины, который показывает ему, как сделать вас счастливой. И мы выяснили, что любящий мужчина всем сердцем этого желает.

Во-вторых, все равно расскажите, какая ему будет польза

от того что вы, например, приведете себя в порядок, сходите в SPA или съездите в отпуск.

Расскажите, как он будет вами гордиться, когда вы будете идти вместе с ним под руку в этом шикарном платье, о котором вы давно мечтаете. И одна только мысль о котором уже кружит вам голову и делает счастливой.

Далее я расскажу о ключевых моментах, которые позволят вашим женским желаниям легко исполняться и не только через вашего мужчину, но и самим по себе.

Сила ваших желаний

Возможно, вы сейчас думаете: «Я знаю все о своих желаниях, но это ничего не дает, в моей жизни ничего к лучшему не меняется». Если это так, то первый ключ к вашим желаниям – в том что желания должны быть именно *ваши-ми*. Многое из того, что вам кажется желаете вы, на проверку оказывается абсолютно не вашим, а навязанным другими людьми, модой, рекламой. Это те желания, которые *не делают вас счастливой* и поэтому, они также не вдохновят и вашего мужчину.

Вам нужны именно ваши истинные желания. Я приведу пример. Выберите, только честно, варианты причин желания выйти замуж. Когда вы выходили замуж, то решили выйти замуж потому что:

- Уже пора;
- Время подошло, скоро будет поздно;
- Пора заводить детей;
- Мама хотела внуков;
- Все подруги были уже замужем, а я нет.

Вы могли хотеть, чтобы о вас кто-то заботился, защищал, взял ответственность. Может быть, просто хотели побыстрее сбежать из родительского дома или от одиночества.

Эти причины навязанные или вынужденные. Они следствие чужих желаний или желаний избежать чего-то нега-

тивного. Например, желания снять с себя ответственность за финансовую сторону своей жизни. Такие причины счастливыми нас не сделают. И, кстати, отношения здесь тоже обычно получаются так себе.

А вот пример других желаний выйти замуж:

- Вы нашли близкого по духу человека,
- Хотите создать семью с этим конкретным человеком, растить его детей и прожить с ним годы жизни, делить все в горе и радости, потому что вам хорошо вдвоем...

Это пример осознанных счастливых желаний, чтобы создать отношения с любимым человеком. Скорее всего, вы и дальше в замужестве будете стремиться к счастью. И обязательно его получите. Найдете способ.

Это мотивация «к». Когда мы хотим что-то хорошее, мы рисуем себе в воображении счастливые и благополучные события. Поэтому у нас легко получается прийти к ним. Мы не видим препятствия, а видим цель. И сконцентрировавшись на ней все препятствия меркнут в ее свете, или становятся незначительными.

Мотивация «от» – это желание избежать плохого. Мы убегаем от одиночества, скуки, нужды, зависимости, от родителей и т. п. Из этого всего получается, что мы плодим еще больше мук. От одной беды мы бежим в другую... И попадаем в несчастливые отношения, толком не выяснив, а чего же мы на самом деле хотели.

Для наших настоящих желаний все происходит примерно

также. Наши истинные желания призваны сделать нас счастливыми.

Вот что по-настоящему важно:

- Напишите списком, чего вы сейчас по-настоящему хотите?

И дальше:

- Как вы себя чувствуете, когда этого хотите?

Если, отвечая на этот вопрос о ваших желаниях, вы чувствуете себя скованно, тяжело и ваши желания проистекают из слова «надо», то это, скорее всего, не ваши желания. Либо вы для себя не до конца прояснили, что хорошего они вам могут дать.

Ваши истинные желания всегда проистекают из слова «Хочу!». Вы от одной только мысли о своем желании уже чувствуете себя счастливой. А еще окрыленной, воодушевленной, радостной, хотя само желание еще даже не сбылось. Проверьте, когда вы по-настоящему чего-то хотите, вы чувствуете это. И вы точно знаете, что это ваше желание.

Вспомните, когда в последний раз вам понравились бо-соножки, платье или книжка в магазине. Понравились так, что вы хотели их сразу купить. Вспомните в тот момент свои чувства. Было ли вам хорошо просто от того, что вы осознали – я этого хочу!

Ваши желания всегда будут именно такими, будь то идея картины, покупка дома или смена цвета стен в зале, не важно. Ваши желания будут всегда приносить вам радость.

Как только вы осознаете свои истинные желания и начнете их правильно доносить вашему мужчине, вы увидите разницу. И не важно, сколько лет вы в отношениях и сколько лет ваш мужчина вас «не слышал». Все равно вы будете своим состоянием (радости) его вдохновлять.

Например, мой муж очень спокойно мне может дать любую сумму денег на мое желание, даже если я об этом не всегда прошу, ведь я и сама могу заработать. Но если он только увидит, что я что-то искренне хочу, то с большой радостью становится для меня волшебником, исполняющим мои мечты и просьбы.

Попробуйте найти именно свои желания, если вам важно, чтобы мужчина больше заботился о вас. И вы увидите разницу в том, как естественно ваши настоящие желания сбываются, как ваш мужчина сам хочет этому способствовать и все это происходит наилучшим образом для вас обоих.

Помните, что женские желания – это топливо для мужчины. Одна из самых вкусных женских энергий для мужчины – это ваше состояние «Хочу!».

Если вы совсем не довольны текущим состоянием исполнения ваших желаний (желания исполняются с большим трудом или не исполняются вовсе), недовольны реализацией в любой сфере жизни, то есть большая вероятность, что где-то внутри себя вы возможно еще запрещаете себе желать. Потому что ваши желания – это энергия действия не только для вашего мужчины, но и для вас самих.

Так бывает, что мужчине действительно бывает многого не надо. В своих желаниях, особенно в начале пути, мужчина может быть очень аскетичным. Диван, стол, компьютер... И жизнь удалась. Но нам женщинам этого мало. Нам нужны красивые занавесочки, картины на стенах, со вкусом подобранная мебель, цветы, качественная посуда, в общем, полностью продуманный дизайнерский интерьер. Правда? Вы же киваете?

Только задумайтесь – это нам, женщинам, нужен огромный дом, нам нужна кухня в скандинавском стиле, и чтобы зал был просторней, и комнат было побольше. Мужчине же в этом случае достаточно одной комнаты в доме, одного дивана или стола и одного ноутбука.

Это нам, женщинам, важно выглядеть красиво, иметь десятки платьиц, туфелек, сумочек... Мужчине обычно достаточно двух костюмов и двух пар обуви. И если вы действительно хотите научиться вдохновлять своего мужчину, хотите, чтобы ваш мужчина был успешным – оставайтесь собой, женщиной и желайте! Никогда не запрещайте себе свои желания. Ведь это так приятно. Восторг от осознания своих хочу вы передадите мужчине, и он тоже захочет сделать вас еще счастливее.

Еще один момент – не должно быть не только запретов на свои желания, но и получать желаемое.

Как проверить есть ли у вас запрет на принятие?

Подумайте, как вы себя чувствуете, когда позволяете се-

бе более дорогую вещь, поездку, трату? Ведь по сути, если вы это сделали, значит вы это можете себе позволить. Тогда есть ли действительно это ощущение внутри вас, что «Да, я могу себе это позволить! Я принимаю это»? Наслаждаетесь ли вы тем, что вы это себе позволили?

Если «да», то все в порядке. У вас есть разрешение на то, чтобы желать и принимать желаемое. Если вы чувствуете угрызение совести, понимаете, что вещь вам не нужна, что вы зря потратили деньги... То это тот самый пресловутый запрет «желать и чувствовать себя достойной лучшего». А значит, вы на корню срежете свои истинные желания и сделаете все возможное, чтобы их не реализовал и ваш мужчина. Просто саботируете приход желаемого. Вдруг не с того ни с сего устроите ссору, что-то скажете «не то», чего не нужно было говорить и т. п.

И, пожалуйста, не переживайте сильно, если у вашего мужчины есть временные трудности. **Хотеть – не значит требовать.** Не обязательно, что ваше желание сразу исполнят. Вы просто говорите о том, что хотите, о чем мечтаете – ведь это никого не обязывает.

Ваша задача, как любящей женщины, способствовать росту мужчины, для этого включить в мужчине энергию добытчика. Ну или хотя бы не препятствовать ей. Поэтому смело желайте. Только желайте по реальным возможностям вашего партнера. Чтобы не отбить у вас обоих само желание достигать, если эта цель вдруг окажется нереальная. Не нужно

сразу заявлять о вилле на Мальдивах. Но если, все же, вы считаете, что вилла по карману вашему мужчине – желайте виллу.

Подведем итоги. Рядом с мужчиной всегда говорите о том, чего вы хотите. Вам самой приятно и у мужчины есть стимулы расти. Говорите о том, чего хотели бы, не требуйте, а мечтайте вместе:

- Я хотела бы такое платье (и показываете на витрину). Оно такое красивое! В нем я буду настоящей королевой!
- Я хотела бы побывать в Шанхае. Там, говорят, чудесные блюда готовят, которые не подают ни в одном ресторане мира. И обычаи, и культура страны такие притягательные... Очень хочется окунуться в эту атмосферу на денек другой с тобой. И увидеть все своими глазами...

То есть, задача говорить о своих желаниях при этом не ждать, не требовать, что их вам тут же исполнят. В этом и есть секрет. Говорить о своих желаниях и все!

- А когда будут деньги, мы же сможем себе это позволить, правда? Вот я и мечтаю. Мечтать не вредно, правда?

А если вы будите давить и требовать, вы наоборот включите в мужчине программу «Как она надоела со своим постоянным нытьем и требованиями. Что ей еще надо от меня, ведь все и так есть. Ну что она меня все пилит и пилит?». Чего вам абсолютно не надо. Правда?

- Задача на сегодня:

Определите ваши настоящие желания и мечты, от кото-

рых вам хорошо на душе. Пусть их будет хотя бы десять, лучше 100, не ограничивайте себя в мечтах:

- Свой дом в одном из европейских городов.
- Издать свою книгу.
- Написать и защитить диссертацию по интересному направлению.
- Заработать миллион долларов на любимом деле.
- Вступить в международную ассоциацию психологов.
- Выступить на международной конференции.
- Успешно совмещать любимое дело, отношения, материнство, творчество.
- Сделать фотосессию в женственном стиле.
- Путешествие по замкам Луары во Франции.
- Выставка собственных фактурных картин.
- И т. д.

Мягко ненавязчиво рассказывайте о ваших желаниях вашему мужчине. И не забудьте добавить то, как выиграет и он от их исполнения. Даже если вы сами их исполните, то как ему повезло с такой умницей женой.

Обязательно желания должны быть вашими. Как их поискать, если совсем не получается придумать, читайте дальше.

Как определить свои истинные желания?

Выпишите автоматическим письмом 100 своих желаний – материальных, духовных, детских, глупых, творческих... Пишите все, не обращая внимание на внутреннюю критику и голоса в голове: «Разве можно такое желать?». Возьмите лист бумаги и просто напишите. Чтобы было легче сходу написать 100 желаний можно взять такое соотношение:

- 25 вещей, которые вы хотели бы иметь;
- 10 навыков, которым вы хотели бы научиться (можно написать где хотели бы учиться);
- 20 творческих желаний – что вы хотели бы создать;
- 20 детских желаний (несерьезных, для радости, как в детстве, например, покататься на велосипеде/карусели или даже исполнить желания из детства);
- 10 вещей, которые вы хотели бы, чтобы подарил вам ваш мужчина;
- 15 мест, где вы хотели бы побывать.

После того, как у вас на руках будет список 100 желаний, еще раз мысленно пробежитесь по нему. Остановитесь на каждом желании отдельно с целью ощутить, какое чувство и эмоции у вас вызывает это желание. Насколько искренне вам этого хочется?

Для этого спросите себя:

- Это желание на что оно похоже? Оно для меня как будто бы что?

Например, ответ может быть таким:

- Оно похоже на источник света и любви, который согревает и делает счастливее. На уютный плед, который успокаивает и согревает и т. д.

Выбирайте свои желания сердцем! А еще на эту тему я рекомендую посмотреть фильм «Дневник Памяти». Он очень романтичный – о любви, об искренности наших желаний и о выборе сердца. Примерно так действуют наши настоящие желания. Они идут из глубины сердца, делают нас счастливыми и заставляют вспомнить о главном.

Вдохновляющая формула желаний

Как правильно просить о своих желаниях мужчину?

Итак, мы выяснили, что женщины очень часто запрещают себе свои желания и, если они есть, то запрещают себе выражать их вслух. Я не имею в виду желания в принципе, они есть у каждого. Я имею в виду запреты желать что-то для себя, особенно если на это хронически нет «свободных денег». То есть когда есть невысокий уровень притязаний самой женщины.

Как это проявляется в жизни? Например, у мужчины могут быть трудности, а женщина думает: – «Нужно подождать со своими желаниями и хотелками до лучших времен». И не говорит мужу о своих желаниях. Или при выборе купить что-то детям, мужу или себе – выбор падает на всех, кроме нее самой.

В этом случае женщина вредит не только себе тем, что отказывает себе постоянно в своих потребностях. Но и ее мужчина не может включиться в программу «сделать любимую счастливой», потому что она не говорит ему, как это сделать.

Очень часто я слышу на тренингах, как девушки разбирая вопрос взросления, говорят, что не хотят взрослеть. Потому что во взрослой жизни им придется себе во всем отказывать. Лучше оставаться маленькой (с детским сознанием). Так как в их семье только желания детей имели место быть.

На вопрос, почему они так думают? Девушки отвечали, что так поступали их мамы. Жили только потребностями мужа и детей, а о себе забывали...

Еще один крайний пример вроде бы не связанный с проблемой желать, когда у женщины, в модели ее мира красной нитью прошито «Я все сама!». И поэтому ей в принципе трудно просить и принимать что-то от мужчины. Ее притязания к мужчине очень низкие. По крайней мере, когда речь идет о тех желаниях, которые она ему озвучивает, а в душе она может желать большего.

И вот еще в чем беда! Все, что мы не обличаем в паре в простую просьбу: «Милый, ты мог бы повесить на этих выходных картину?», рано или поздно превращается в «Сколько раз тебе говорить – повесь ты эту чертову картину!». Такая просьба и желание звучат уже так, что мужчина по своей воле никогда не захочет их выполнить.

С такой установкой, где женщине трудно просить хотя бы о маленькой услуге, помощи она никогда от него не дождетс-ся. Мужчина для нее не сдвинется с места. А она будет негодовать, что «От этих мужиков ничего хорошего не дождешься... Лучше все сделать самой!» Кто уже сталкивался с этим, меня поймут. Теперь вы знаете, в чем ошибка.

Откуда ноги растут? И снова, наше детство. Очень многое в разрешении себе желаний и подарков зависит от того, как в вашем детстве происходил сам процесс получения подарков. Это легко вспомнить. Просто ответьте на эти вопросы:

- Легко ли вам было загадывать желания и желать?
- Было ли такое, что ничего не хотелось или не знали чего хотеть?
- Спокойно ли родители реагировали на ваши просьбы или желания? Как они это делали? Что обычно говорили?
- Вызывали ли родители у вас чувство вины за ваши желания? Или возможно, наоборот, ни в чем не ограничивали и вы ни в чем не нуждались?
- Были ли в семье деньги на ваши желания?
- Дарили ли вам то, что хотели именно вы? Или всегда дарили только то, что было практично с точки зрения взрослых?

Если вы были ребенком, которому дарили подарки с удовольствием и именно те, которые вы ждали, то проблем с получением подарков и желаниями у вас не будет. Вы с легкостью реализуете эту счастливую стратегию и во взрослой жизни в отношениях с мужчиной.

Если ваши желания предвосхищали, вы не успевали задуматься, чего вы на самом деле хотите, то и сейчас вам скорее всего трудно определиться именно с вашими желаниями.

Если вас стыдили за выбор, вызывали чувство вины, говорили что приходится многим жертвовать ради ваших желаний или вы это видели сами... То скорее всего, сейчас получение подарков, загадывание желаний и само их исполнение сопряжено у вас с большими внутренним дискомфортом. И возможно даже, вы сами того не осознавая отталки-

ваете от себя желаемое.

Как быть в этом случае? Ответ – постепенно возвращать любовь к себе. Для вас и ваших окружающих, когда вы почувствуете, что любите себя – это на самом деле будет самым лучшим подарком. Они захотят вас одаривать за это в ответ.

Что еще важно для тех женщин, кто не привыкли получать внимание и подарки от мужчины просто так. Очень важно не уйти в другую крайность и начать ждать, и требовать от мужчины подарков постоянно. Потому что, когда мы требуем, мы не оставляем человеку выбора. Так поступают родители трехлетнего малыша. Они говорят, что нужно сделать и ждут от него именно этого правильного поведения. Родители ему тем самым помогают, потому что ребенок еще не знает мир. Со взрослым человеком нужно договариваться и просить. Просьба всегда оставляет выбор. Просьба это обращение ко взрослому. Вы признаете способность человека вашу просьбу выполнить. И вы оставляете выбор вам отказать. Потому что если вы не требуете, а просите, то в большинстве случаев мужчина решит ваш вопрос. И подумает примерно так:

– «Почему нет? Это моя любимая женщина, конечно, я ей помогу! Мне всегда приятно помочь любимой».

Просьбы – это просто и непросто. В просьбе должен читаться выбор. Если выбора нет, в скором времени ждите обид, трений, недопонимания.

- Как правильно просить?

Вставьте в конструкцию просьбы вопрос: «Дорогой, ты сможешь/можешь?»

– Дорогой, ты сможешь сделать то-то и то-то?

Конечно, он вам ответит: – «Смогу!». Для мужчины это дело чести – быть способным выполнить то, что просит его женщина.

Как легко желать и говорить о своих желаниях, мы с вами разобрали. А сейчас приведу еще несколько причин, почему мужчина лежит на диване и не действует. Как ни удивительно, но этому может неосознанно способствовать сама женщина.

Например, когда в семье женщине не хватает эмоционального тепла, поддержки, внимания, о ее чувствах никто не заботится, то в этом случае она может подсознательно стремиться оградить мужчину от успеха в социальной сфере. Зачем? Чтобы он больше оставался с ней рядом, был дома. Как говорят «*Cherchez la femme*» – «ищите женщину» о случаях, когда мужчина ведет себя необычно, а причина не найдена. Причиной этому может оказаться сама женщина.

А еще, каждому мужчине важно знать, зачем ему делать то, что вы просите или хотите. Зачем ему вставать с любимого дивана и куда-то мчаться? Если он будет знать, что тем самым заботится о вашем с ним счастье, что вы действительно будете счастливы и довольны, а еще лучше вы ему расскажете все это в деталях и пикантных подробностях, то ваш мужчина обязательно захочет сделать для вас все, что вы проси-

те. И не забудьте его потом поблагодарить так как ему самому нравится.

Подведем итоги. К сожалению, многие женщины ведут себя противоречиво, и порой сами внутри себя не разрешают мужчине делать то, что они просят. Как? Не верят в мужчину, сомневаются в нем, подшучивают, обращают внимание на слабости. Вместо того, чтобы восхищаться его силой и достоинствами, сами не понимая того, отбивают ему все желание действовать. Сами взваливают на себя все тяготы мира, не принимают в себе женское начало, запрещают себе желания и радости. И вместо этого требуют, упакиваются на двух работах, говорят своему мужчине «Я все сама!» и в самом деле все делают сами. Сами удерживают мужчину возле себя, но не вдохновляют на подвиги. Сами из-за не разрешения себе принимать и неправильной мотивацией портят мужчине...

Задумайтесь, вы больше вдохновляете мужчину на поступки или больше относитесь к тем женщинам, кто «все сама»? Если «все сама», причиной этому недоверие мужчинам, страх потерять контроль и даже страх потерять свое лидерство в паре. Ведь у кого деньги, тот и главный... А значит, вы не позволите своему мужчине быть сильным, взять ответственность на себя и реализовать вместе с ним ваши общие мечты...

Все внутри нас. И у каждого положения вещей в нашей жизни есть выгоды. Ими порой нужно рискнуть. Либо поду-

мать, как их реализовать в другой сфере. Например, можно оставаться лидером в своем деле, а дома право быть главным отдать мужчине. Это значит, что последнее слово будет за ним, а вы будете доверять его решению. Даже если оно окажется ошибочным. И нет в этом ничего страшного... Ошибку всегда можно исправить.

При этом мужчина не обязательно перестанет прислушиваться к вашему мнению и пожеланиям. Не обязательно начнет всех прессовать и тиранить. Это скорее вопрос к вашим страхам из детства, когда вы девочкой боялись большого папу. Но вы ведь теперь и сами большая. Поэтому, ваша задача двигаться в паре не к подчиненному положению, а к выстроенным отношениям, в которых можно договориться обо всем на свете. И к тому, чтобы ваш мужчина был главным и любимым.

Итак, вдохновляющая формула желаний звучит так:

**«Истинное желание + отсутствие ожиданий
+ отсутствие требований + отсутствие запрета
принимать + искренняя радость и благодарность
= исполнение желания»**

Никогда не забывайте искренне порадоваться и поблагодарить вашего мужчину, когда он для вас что-то делает. На мой взгляд, идеальная формула благодарности содержит конструкцию «Мне очень приятно». В этом случае ваш мужчина скорее снова захочет повторить цикл «желание – подарок». Для него это волшебные слова, которые ласкают его

мужской слух.

– «Спасибо, любимый, мне очень приятно получить от тебя такой подарок!».

И помните, именно ваши желания являются одним из самых мощных стимулов для вашего мужчины и для вас самих. Но не последним. Об этом читайте дальше.

Как независимой девушке получать подарки от мужчин?

Вы задумывались когда-нибудь, как некоторым девушкам удается так легко и постоянно получать подарки от мужчин? Почему одни девушки хвастаются шикарными подарками, а другим даже цветы и шоколадку не дарят. Неужели многим мужчинам не хочется сделать любимой приятное?

Сколько предположений на эту тему, сколько мыслей, дискуссий можно найти в обсуждениях этого не оставляющего без внимания ни мужчин ни женщин вопроса. Давайте попробуем разобраться.

Наблюдая за темой подарков в своей жизни и получая вопросы и отзывы от своих клиенток и читательниц, я выявила несколько правил и закономерностей, которые если ими руководствоваться, способны привести к грандиозным изменениям и не только в сфере подарков. Причем, принципы, которые я хочу показать вам ниже, крайне выгодны не только для самих женщин, но и для мужчин. В противовес убеждению, что необходимость делать любимой женщине подарок — это потакание ее слабостям или уличение ее в меркантильности и корысти.

Не знаю, почему так происходит, но подарки любимой женщине в конечном итоге каким-то волшебным образом влияют на успешность и самого мужчины. Он становится

более удачливым в делах, бизнесе, финансах, более целеустремленным и самодостаточным... Почему? Я думаю, что на это есть две причины.

Первая – это те положительные эмоции, которые мужчина получает от женщины. Что приносит мужчине огромное чувство удовлетворения и значимости.

Не открою секрет, если скажу, что на самом деле, все женщины любят *любые* подарки – для нас это очень важный знак внимания. И не важно, что это – просто открытка или ключи от машины, это всегда приятно. Поэтому, естественно даритель получает то самое удовлетворение, видя, что нам от его подарка хорошо. И еще больше от осознания того, что он может этот подарок нам сделать.

Вторая причина – женщина сама часто делает подарки другим. Таким образом, она включается в закон обмена, который начинает действовать, когда мы сами от души кому-то дарим подарок. Вселенная нам это возвращает приумноженным – в виде других подарков, например, удачи, счастливых стечений обстоятельств.

Если вкратце, то все кто дарит подарки – получают от этого огромные выгоды. Поэтому, когда мы сами что-то дарим от души – в нашу жизнь тоже начинает приходить что-то хорошее. Есть еще несколько идей в пользу «подарочной» темы. Ведь, по сути, сделать подарок для любого человека – это всегда возможность почувствовать с ним маленький праздник.

Когда мы сами ждем подарка – это всегда ожидание праздника и даже сказки... Как в детстве. Вспомните таинство того детского состояния, когда на день рождения или на Новый год вы ждали подарок и чуда... Писали письмо Деду Морозу и оставляли его на подоконнике. Или когда в школе на перемене, уткнувшись в оконное стекло своим юношеским лбом, глядя в небо мечтали... Ожидали в ощущении трепетной радости исполнения желания и точно знали, что мечта непременно сбудется.

И они – ваши письма и желания, чудесным образом до нужного адресата доходили и возвращались к вам в виде подарков.

Конечно, вы не просто ждали, что вам что-то подарят. Вы просили о подарке конкретном, именно о таком, какой вам хотелось получить. Поэтому, очень важно время от времени просто попросить вашего мужчину о чем-то конкретном, чего вы хотите.

И тут, я уже слышу ваш протест: Еще чего!? Не буду я никого просить! Я не хочу быть ни от кого зависимой и никому должной!

И это так. Действительно часто именно нежелание отдавать взамен, порождает сильные негативные убеждения о подарках и опасения их получить.

Есть, такое убеждение, что просить – значит стать зависимой. Или, чтобы что-то получить – нужно это заслужить. Что просто так ничего не бывает. Или только сыр в мышеловке.

И т. д. Самое ужасное, что мы живем с этими убеждениями и конечно получаем по вере своей.

Но только подумайте – многое в вашу жизнь приходит через вашего мужчину. И это правда. Как и для вашего мужчины – многое для него приходит именно через вас. Мне видится эта взаимность чудесной! Когда и вы что-то отдадите партнеру – это тоже становится важной составляющей близких и хороших отношений. Ведь когда вам дарят, хочется что-то дарить в ответ. А сам даритель, как-то само собой становится роднее и ближе.

Зачастую ваша оплата за подарок – это лишь ваше счастье, радость, благодарность, которую вы выражаете в ответ. Потому что вы тем самым дарите возможность кому-то быть важным для вас, быть волшебником, который отправит вас на бал – это дорогого стоит.

Вернемся к просьбам. Просить – это тоже искусство. Поэтому, что-то просить из обиженного состояния, или из состояния претензий, зависти, угроз – не очень то получится. Если вы, например, говорите: – «Дорогой, у соседки такая шикарная шуба! – Давай мне шубу такую же! Или будем менять квартиру!» – такие просьбы не работают.

Нужен такт, подходящее время, хорошее настроение, и обязательно, подчеркну, понимание выгод, которые получит ваш партнер, если осуществит вашу мечту.

Например, вы хотите увеличить площадь квартиры и не знаете, как об этом сказать. Вы всегда можете обрисо-

вать мужчине в самых красочных деталях, как здорово будет, когда у него появится свой кабинет – свое пространство в доме, где его никто не побеспокоит. И он спокойно сможет заниматься своими делами.

Здесь нужна изобретательность и умение в первую очередь показать *его* выгоду и те самые ваши истинные желания, о которых мы так много говорили выше.

Есть еще один секрет, раскрывающий нужное состояние для желаний и подарков. Вспомните еще раз свое детство. Вспомните, как вам очень-очень хотелось конкретный подарок. Это было ваше желание. Ни чье-то чужое, а именно ваше. Вы мечтали о нем, представляли в деталях. И у вас, конечно, был такой самый настоящий, и может быть чуточку волшебный, завораживающий образ вашего желания. И еще у вас было **большое желание это получить**. А сколько радости вы испытывали, когда получили желанный подарок? Правда? Все так и было. И это осталось с вами (желание радоваться) и с теми, кто подарки дарит (желание радовать).

Нет радости и благодарности – уйдет и то, что имеем. Если мы подарку не рады, их нам будут дарить все реже. Или вовсе перестанут. Но если мы рады, даже каждой мелочи, то эта мелочь в ближайшем будущем рискует перерасти во что-то несомненно грандиозное. Как минимум в спонтанное желание вам что-то подарить, как максимум в любовь, дружбу, уважение и самые теплые чувства. А это, согласитесь, многого стоит. Вы ведь не хотите просто так получать подарки.

Вам важно и отношения строить, и быть счастливой, и дарить счастье в ответ.

А вот какие подарки мы можем получать каждый день и даже не задумываться о том, что это подарок:

- Приглашение в кафе – это подарок.
- Время, проведенное с вами.
- Любая помощь и подсказка в вашем деле – это тоже ценный вклад и подарок.
- Скидка на курс, консультацию или в магазине – подарок.
- Дружеская услуга – подарок.
- И т. д.

Начните благодарить тех, кто вас радует такой удачей. Конечно, благодарите с радостью. И даже если подарок вам не пришелся по вкусу, все равно благодарите и радуйтесь. Или, в крайнем случае, заплачьте. Но только от радости, что вам сделали подарок, а он оказался не тот. Только эти два чувства – радость и слезы от радости. Все! Никаких претензий, разочарований и т. д. И вы увидите, как за этой удачей последует новая.

Чего категорически делать нельзя? Категорически нельзя завидовать. На уровне отношений – завистливому человеку не хочется дарить ничего. От него хочется сбежать и больше никогда не иметь с ним дел.

Такой человек просто нейтрализует вокруг себя все волны чудес, волшебства и счастья. Люди это считают мгновенно. Зависть разрушает. Она как не выраженный гнев. А гнев

и ярость – это желание уничтожить. А еще зависть говорит о том, что раз вы не выдерживаете исполнение желаний у других, то и у себя не выдержите.

Конечно, не все так страшно, зависть зачастую нам служит маяком, показывая, что мы где-то застряли в развитии, чего мы на самом деле хотим, и что нам как раз в ту сторону. Но она не самое лучшее средство в контексте нашей темы. Я бы сказала – самое безнадежное. «Лучше жить с миром в душе» – говорят великие.

Противоядие к зависти – радость за других и действие. Порадоваться успехам тех, у кого получается, кому дарят подарки, кто счастлив в отношениях. Ведь это значит, что и у вас может все получиться. Жизнь вам показывает это сначала через других. Эти люди тому прямое подтверждение. Поэтому, важно учиться выдерживать успех других, порадоваться ему и действовать в эту сторону. И к вам обязательно придет исполнение вашего желания тоже.

Итак, резюмируем. Начать получать больше подарков и вызывать желание их дарить – не так уж и сложно. Если вы будете желать, благодарить и радоваться, когда желания исполняются у других, сами запускать энергию обмена, дарить подарки другим – то и ваш мужчина, и множество других людей из вашего окружения, будут также стремиться привносить в вашу жизнь чудеса из приятных подарков, все больше и больше.

Важно также проработать само восприятие подарков

и все, что с ними было связано в вашем детстве, чтобы у вас не осталось никаких негативных переживаний на подарочную тему. И тогда подарки не замедлят войти в вашу жизнь. И даже станут чем-то обычным и естественным.

Важно также работать над принятием себя и уверенностью в себе. Это поможет вам осознавать свои истинные желания, быть музой для вашего мужчины, его мотиватором на успех.

ПРАКТИКА «Письмо Деду Морозу»

Возьмите лист бумаги и напишите письмо Деду Морозу.

- Дорогой Дедушка Мороз, тебе пишет...
- Я хочу попросить у тебя...
- Мне очень хочется вот этого...

Пишите ваше желание и все, что придет в голову, как в детстве.

Потом, представьте, что вы Дед Мороз, сидите у себя в кабинете, где то на Северном Полюсе, у теплого камина. И среди прочих, вам приносит посыльный это письмо. Вы открываете его, читаете и одобрительно киваете. А потом, пишете ответ.

Возьмите новый лист бумаги и напишите ответ от Деда Мороза. Сложите и представьте, что отдаете его посыльному. Потом, получите и прочтите письмо от Деда Мороза.

Отметьте ваши чувства, когда вы читали ответ. Запишите

ваши впечатления от практики.

Далее, наблюдайте, как желание начнет сбываться. Не сразу, возможно, а сначала у других, как мы разобрали выше. Но вы уже знаете, что делать. Радуйтесь за них и за себя тоже, потому что жизнь вам так показывает, что все возможно. И далее, принимайте исполнение вашей мечты откуда бы оно не пришло, и кто бы не захотел взять на себя роль волшебника для вас.

Где начинается мужская ответственность в паре?

Есть еще один очень важный вопрос. Я хотела бы, чтобы вы знали, где начинается мужская ответственность в паре, а где многие мужчины ее беспрепятственно и безнаказанно снимают.

Итак, из истории человечества мы знаем, что мужчины воины. А женщинам досталась роль берегинь домашнего очага. Согласитесь, даже если женщина работает, мужчина не возьмет на себя роль хранителя домашнего очага... В редчайших случаях он в это пойдет. И правильно сделает. На это есть свои причины.

Во – первых, мужская психика более логическая, а женская более чувственная и образная. Поэтому мужчины никогда не создадут ту атмосферу в доме, какую может создавать женщина.

С другой стороны, женщина никогда не получит того кайфа ответственности за материальную и физическую защиту семьи, как мужчина. И если она, например, реализовалась успешнее мужчины, то скорее будет чувствовать себя обманутой, чем счастливой. Даже если женщина ни слова не скажет об этом мужчине. Она все равно будет несчастна, осознавая, что ее мужчина не способен ее материально защитить на достаточном уровне, что это она сама – и воин, и до-

бытчик, и защитник. Это женщина будет переживать очень тяжело. Так же тяжело, как мужчина будет тяжело переживать ее, а не свой успех.

Да, можно жить в любой паре и с любым набором данных у партнеров. Можно быть успешнее и сильнее мужчины и не жаловаться, а радоваться за то что такая умница и жизнь удалась. Только искренне получается это редко, и лишь у тех пар, у кого есть хорошая психологическая подготовка и внутренняя зрелость.

Дальше вопрос от читательницы, который меня совсем расстроил:

«Насколько возможны отношения, где за все отвечает женщина? Где она главная и говорит что делать? Где она платит за все и слушает только обещания мужчины рядом, что он устроится на работу и все будет по-другому? Что будет внимания больше, и кино, и театры, и романтики?... Ждать и верить я устала. Я силы трачу не на себя, а на мужчину рядом, чтоб он реализовался. Это пустая трата времени или как то можно это изменить? Возможно, что причина во мне? Или я выбираю не тех мужчин?»

Давайте подумаем, кто такой мужчина и что такое мужской вклад в отношения.

Всю нашу историю именно мужчины были воинами и главными добытчиками. Но в наше время можно уже, конечно, так по полям с копьями и саблями не скакать... И все же, в душе каждый мужчина по-прежнему остается та-

ким же воином как и сотни, и тысячи лет назад. Время поменялось, а психика осталась прежней.

На самом деле, лишь сфера выражения этой силы воина поменялась. А суть ее осталась прежней. И если мужчина окажется не направленным на достижения и завоевания своей территории в социуме, на самореализацию мирным путем, то эта сила очень может стать будет направлена в разрушающее или саморазрушающее русло – криминал, самоуничтожение, игроманию, любые зависимости, болезни и даже на борьбу с самими женщинами. Если не на явную борьбу, то хотя бы на пассивно агрессивную точно.

Кто такой мужчина мы выяснили. Он воин. С этим важно смириться и как-то дальше жить. Постараться лишний раз не тыкать палочкой в осиное гнездо, проверяя действительно ли рядом с вами воин. Поверьте, в игре «кто – кого» – в итоге победит он. Вы за день истрепите себе все нервы, смоете всю свою красоту слезами... А ему хоть бы что, будет и дальше как ни в чем не бывало задумчиво смотреть в воображаемые дали, спорить о высоком и настаивать на своем разумном. Ему привычнее. Он воин и приспособлен к длительной осадной и победоносной войне, да хоть веками.

Вопрос о том, кто такие мужчины мы выяснили. А что тогда не так с мужчиной по вопросу читательницы?

Сейчас приведу пример. Представьте симпатичную ухоженную женщину лет 30—35. Представили? Сейчас женщины в этом возрасте выглядят лет на 10 младше. Хорошо!

А теперь давайте посчитаем:

- Сколько ей стоит в месяц быть такой ухоженной?
- Сколько стоит ее красивое нижнее белье (не хлопковые трусики какие-нибудь, а из кружева красивые)?
- Сколько стоит ее косметика? Приличная тушь, пудра, флакон духов, тени, помада, украшения...
- Сколько она уже вложила в себя и свою красоту, чтобы быть такой ухоженной – на платьица, стрижку, покраску, маникюр, педикюр? Хороший крем, от которого кожа гладкая? Фитнес, солярий, SPA процедуры.

Она уже вложила в свою красоту столько, сколько не снилось тому, кто захочет заполучить ВСЮ эту красоту за открытку с цветочками... которых даже возможно еще и не было. И не способен он ее просто так в кино отвести, потому что это ведь так меркантильно – хотеть отношения с женщиной из-за денег!

Нет! Это не меркантильность оценивать мужчину по его возможностям и действиям по отношению к женщине. Это нормальный разумный выбор партнера. В конце концов, какая основная функция мужчины? Основная мужская функция – быть воином и защитником, уметь добыть и прокормить. Что предлагает такой мужчина, который не хочет ни обязательств, ни ответственности, никак не вкладываться ни в отношения, ни в саму женщину? Секс без обязательств, якобы за удовольствие. Или временную, либо постоянную пристань в виде практической мамы для сына. Обмен ка-

кой-то сомнительный...

Идем дальше. В письме женщина сама добывает, сама защищает и вообще-то устала от того, что ничего давно не меняется. То есть устала отдавать и вкладывать, не чувствуя отдачу.

Вопрос о сексе без обязательств. Мужчина точно удовольствие получит. А сумеет ли он доставить ей такое наслаждение, чтобы она потом два дня на крыльях летала? Сможет ли он по-настоящему ей его дать?

Получается, что в башню к принцессе рыцарь как-то проник. А вот победить дракона, увезти принцессу в прекрасное будущее, в свое царство, сделать королевой, жить долго и счастливо, родить с ней детей... – это, что, не обязательная программа?

И вот эту отдачу, которую мы закономерно ждем от своего мужчины в отношениях, мы и можем назвать мужским вкладом в отношения.

Как его измерить и оценить?

Если вы начинаете встречаться с мужчиной, жить вместе, создавать семью, то во всех этих случаях у вашего мужчины есть обязанности по отношению к вам:

1. Полное финансовое обеспечение семьи. Вы ведь рожать будете? Кто вас в это время будет обеспечивать с малышом?
2. Ответственность за физическую и психологическую защиту женщины. Мужчина не может не оказывать физическую и моральную поддержку. Иначе это не отношения,

не партнерство.

3. Ответственность за ваше развитие. Да, да, рядом с мужчиной вы должны становиться лучше, а не наоборот.

4. Ответственность за поддержку вашего здоровья, психических сил и настроения.

5. Ответственность баловать вас, возить к солнышку, следить за вашей фигурой, красотой (например, напоминать вам, чтобы вы вовремя отправились на фитнес).

5. Обязанность поддерживать доброжелательные отношения с вашей семьей – родителями, родственниками, детьми.

6. Ответственность быть вам верным и единственным.

7. Ответственность за сексуально вас удовлетворять.

8. Обязанность взять вас в жены. Навсегда.

Милые девушки, все мужчины знают, что в женщину нужно вкладывать! Все-все без исключения! Разница в том, что достойный мужчина – вкладывает в свою женщину и восхищается ее красотой. А недомужчина – хочет получить все даром. И ревнует саму женщину, мол, она такая красивая (за свои деньги), потому что, наверное, хочет ему изменить. И обесценивает ее – ты и так хороша без маникюра и красивого белья... И лишает ее своих женских прав в отношениях. Не берет никакую ответственность – ни финансовую, ни эмоциональную, никакую...

Про мужчину из письма решите сами. Муж ли он вообще? И почему он забыл, что именно он воин? Очень важно знать, какое отношение мужчины к себе допускать нель-

зя. В таких случаях лучше вовремя порвать с теми, кто вас пытается обесценить, оскорбить или не желает вкладываться в вас даже открытой... Кто называет мужскую ответственность якобы женской меркантильностью. Так никогда не поступит нормальный мужчина. Как хотите назовите его, но этот «представитель» мужского пола еще не стал мужчиной.

Бывают ситуации другие, когда ваш мужчина вами дорожит и он не против быть воином, но у него жизненный кризис. Тогда ваша женская задача его поддержать. Для этого вам самой нужно уметь крепко стоять на своих ногах, быть способной какое-то время позаботиться о своей семье и мужчине.

При этом важно договариваться на какое это время продлится. Потому что это крайняя мера – и она временная. Это не должно быть нормой или навсегда. Почему, вы уже знаете. Потому что воин в вашей семье не вы, вы цветочек. Просто временно исполняете эту роль, потому что вы взрослая и можете. И это нормально, если мужчина на вас в такие моменты рассчитывает.

Ни в коем случае не жалеите мужчину. В трудные минуты вы всегда можете ему сказать, что начинали отношения с сильным мужчиной и хотите, чтобы он им и оставался. Поэтому, больше не желаете слушать никакие его стоны, нытье и жалобы. Что будете верить в него, что у него все получится. Можно также сказать, – «Я очень хочу, чтобы в плане де-

нег ты заработал столько, чтобы хватало и на всех нас и еще осталось лишнее».

Ваш мужчина, скорее всего, не только очень хорошо воспримет это пожелание, но как руководство к действию. И если ваш партнер действительно дорожит отношениями с вами – он начнет шевелиться. Он снова будет на гребне волны. За то, что вы не жалели его, а встряхнули в трудной ситуации – он будет вам очень благодарен.

Более подробно о теме женского и мужского вклада в отношениях, мы еще разберем дальше в главах о мужских и женских ролях в паре. А пока, давайте еще немного поговорим о том, как стать для мужчины его вдохновляющей музой, и какие принципы лежат в таких отношениях, где мужчина сам хочет сделать любимую женщину счастливой. При этом и сам хочет расти, и успешно реализовываться в социуме.

Идем дальше?

Давать нужное, чтобы получать желаемое

Немного остановимся с вами на теме нужного вклада в отношения. Как его делать, чтобы получать желаемое в ответ? Ведь если ваш партнер на ваше внимание к нему раздражается, вместо того, чтобы одарить вас любовью, то вы явно что-то сделали не так. Давайте найдем ошибку.

Есть логичные причины, почему мы можем не попадать в потребности нашего партнера:

1. Мужчина сам не в контакте со своими потребностями, и не может нам сказать: – «Мне это нужно, а это не нужно».

2. Мы не понимаем его язык любви, чтобы донести свою любовь так, чтобы он ее правильно воспринял.

3. Мы сами не в контакте со своими потребностями:

- Не умеем осознавать свои истинные потребности и говорить о них;
- Не умеем просить;
- Не умеем ждать;
- Не умеем принимать и благодарить;
- У него просто пока нет свободных ресурсов на наши желания.

4. Мы застряли в одной из привычной нам женской роли, например Девочки или Матери.

А значит, действуем не из своего мудрого женского нача-

ла, а скорее из нападающего материнского, или из защищающегося раненного детского. Но как перейти в другую, нужную для отношений роль и модель, не знаем.

5. Не даем мужчине нужное и не получаем от него желаемого.

Есть другой случай – мы все, вроде, делаем в сторону партнера, а он для нас не делает ничего. По крайней мере, нам может так казаться. Тогда будет верным и в обратную сторону. Если мужчина нам ничего нужного не дает, мы что то нужное не даем ему.

6. Мужчина вас не выбрал.

Он не готов для вас что-то делать, потому что он вас внутренне не выбрал, либо считает, что вы и сами с усами, и все для себя сделаем без него.

Почему так происходит?

Потому что для мужчины его отношения могут быть просто удобными или временными. Тогда он не готов вкладываться и в саму женщину.

В особенности, если женщина его как-то вынудила быть с ней. Тогда мужчина будет считать, что само его наличие рядом с ней и есть подарок для нее. К сожалению, здесь он не готов на свою пассию потратить ни копейки, ни минутки, ни пальцем ради нее пошевелить... А если и потратит свое время, деньги, внимание, то обязательно потребует что-то взамен. В лучшем случае отблагодарить словами, а в худшем – отработать по полной программе. Потребует дом со-

держат в чистоте, взять на себя быт, захочет порадовать себя через свои сексуальные прихоти и т. д.

Описанное выше, это не что иное, как ошибка выбора партнеров друг друга. Здесь сложно что-то менять и ждать, что мужчина хоть как-то начнет вкладываться в отношения сам. И лучше быстрее это осознать, что самому мужчине с вами пока только удобно. И вы на сегодня не его выбор и не любовь всей его жизни.

Как понять, что мужчина вас выбрал и любит?

- Когда мужчина любит, он строит с вами совместные планы на будущее;
- Ваши желания естественным образом становятся и частью его жизни. Потому что вы становитесь как бы одним целым;
- Мужчина рассчитывает, как дальше строить свою жизнь, чтобы в нее вписались вы, он учитывает и ваши пожелания. Он начинает много делать для вас.

7. Ждем проявления любви, которое мужчина нам не должен.

Важно также знать, как мужчины проявляют свою любовь. На самом деле очень просто. Любовь для мужчины это когда он добыл и позаботиться. При этом, он не должен вам дарить эмоции, любить вас эмоционально. Это женская часть любви.

В идеале мужчина стремится сам к вам и делает первый шаг. А вы к нему можете не стремиться, либо можете делать

шаг в ответ.

Чтобы это было так, важно раскрывать в себе умение дарить женскую зрелую любовь (дарить из избытка и любви, а не из дефицита и желания обмена), делать так, чтобы мужчине с вами было хорошо.

8. Есть еще одна причина отказа мужчины позаботиться о своей женщине – мы сами часто застреваем в мужских ролях и на мужской территории.

Сами добываем и заботимся. А потом ждем, что мужчина нам подарит приятные эмоции. Что полностью не соответствует мужскому и женскому вкладу. Это женщина дарит эмоции мужчине. А мужчина добывает и заботится.

Война прошла. Она осталась для нас на работе. Мы дома в кругу семьи и любимых нам людей, и все еще никак не сложим свое оружие? И никак не задумываемся о раскрытии своей женской части. Если это так, задайте себе вопрос:

- «Я правда хочу еще и дома воевать? Или, я все таки хочу, чтобы дома меня любили и обо мне заботились?»

Если вы делали упражнение, которое было вначале книги, и ответили на вопрос, почему ваша мама не раскрыла женственность, то вы уже знаете, что женственность не всегда всем дается просто так. Что это часть жизни, над которой многим из нас выпало поработать, особенно если мы хотим быть счастливыми в своей паре и не повторить мамин опыт.

Чтобы нам женщинам получать желаемое без войны, мы шаг за шагом исцеляем ту часть себя, которая хочет быть лю-

бимой, желанной и выбранной. Свою женскую часть. Свою внутреннюю Спящую Красавицу. Для этого и была написана данная книга. Действительно ли вы этого хотите?

Как быть дальше, переходить на женскую территорию в отношениях или нет, решите сами. Я предлагаю попробовать строить отношения с собой и с мужским миром немного по-новому. Вы ничего не теряете, при этом, можете приобрести многое. Выбор за вами!

ЗАДАНИЕ

- Подумайте, какая из 8-ми, перечисленных выше причин, не дает вам получать желаемое в отношениях сейчас или не давала раньше.

Все эти причины мы обязательно разберем с вами в следующих разделах книги.

- Запишите ответы в вашу рабочую тетрадь.

Если ее еще нет, то обязательно приобретите такую тетрадь для упражнений и заметок. Выберите красивую, чтобы она вас вдохновляла работать над собой.

- И далее, напишите по 2—3 идеи к каждому пункту, что вы можете делать уже сейчас иначе, чтобы давать вашему мужчине нужное и получать от него желаемое.

Женская уверенность и вера в свою значимость

Каким женщинам дарят подарки? Однозначно, любимым! Мужчину по-настоящему вдохновляет на поступки только любимая женщина.

А в кого влюбляется мужчина? Влюбляется он только в значимую для себя женщину.

Как понять, что вы много значите для мужчины?

- Вы значимая, когда мужчина вас ставит немножечко выше, чем себя. То есть вы для него является таким призом, подарком, который всегда очень хочется заполучить.

Для значимой женщины мужчина готов на очень многое не потому, что она что-то делает для него, а потому что она просто рядом с ним.

Есть женщины, для которых мужчина не готов даже са-райчик построить, даже букетик приличных цветов купить. Она для него может все делать – убирать, стирать, зарабатывать, оставлять его в тишине, воспитывать его детей, пока он отдыхает или проводит время с друзьями. Она берет на себя все тяготы их совместной жизни... А он воспринимает это как должное.

Если это так, то это значит лишь то, что женщина для мужчины не значимая. И он ее, возможно, даже не любит...

Есть очень хороший фильм, который называется «Ту-

рист» с А. Джоли и Дж. Деппом в главных ролях. В этом фильме хорошо раскрыт архетип значимой женщины для мужчины, женщины – приза, женщины подарка, ради которой мужчина готов на все.

В не значимую для себя женщину мужчина никогда не влюбится, никогда. И это, кстати, ответ на вопрос, как сделать так, чтобы муж снова в вас влюбился? Стать значимой для него.

Хорошая новость, значимость можно в себе раскрывать.

Как раскрыть свою значимость?

Первое, на что вы можете сразу влиять – это на чувство собственного достоинства. Его порой не хватает и многим красивым и даже успешным женщинам. По сути, это такое состояние королевы. Оно часто приходит лишь, когда внутри проделана огромная работа и женщина по-настоящему ценит и уважает себя.

Поэтому, вы всегда можете растить свое чувство собственного достоинства. Оно растет когда:

- Вы знаете, чего хотите от жизни и от мужчины;
- Когда позволяете себе быть собой, быть уникальной личностью;
- Спокойно отказываете, или как минимум, умеете давать позитивную и негативную обратную связь.

Причем, значимая женщина, такой вопрос терпеть или не терпеть – не решает. Она никогда не будет терпеть, она будет давать негативную обратную связь вовремя и когда нужно, то есть сразу. И позитивную обратную связь женщина тоже дает мужчине – обязательно. В этом ее королевское отличие. Как женщина с высоким чувством собственного достоинства, она будет поддерживать чувство собственного достоинства и в мужчине:

- Она будет радоваться любому его подарку;
- Будет принимать и одаривать в ответ;

- Будет давать очень много поддержки, особенно если у мужчины сложности;
- Будет вообще в восторге от того, что рядом с ней такой замечательный мужчина.

Нам это важно делать, важно давать постоянно позитивную и негативную обратную связь мужчине. Лучше делать это вовремя, в моменте. Так, мужчина будет чувствовать что с ним значимая женщина, которая может его и вдохновить, и высоко ценить, и на место поставить.

Нельзя играть только в одни ворота. Нельзя быть все время сверху. Иначе мужчина начнет за это мстить или разуверится в вашей любви. И это не про манипуляции. Это про где-то, может быть, более прямое и честное отношение к мужчине и более спокойное. Где-то про то, чтобы не ставить мужчину слишком высоко. Да, простят меня за эти слова мужчины. Потому что, если мы сами поставим мужчину слишком высоко, и он для нас будет слишком значимый, то автоматически мы рядом с ним будем слишком маленькими. Это никому не нужно. Ни вам, ни ему. Потому что здесь мы будем не играть на повышение значимости, здесь мы будем проигрывать в мужско-женских отношениях. И мужчина перестанет в нас влюбляться.

Потому что отношения мужчины и женщины – это всегда тонкая игра на этих эмоциях значимости. Плюс сам мужчина имеет такую потребность где-то получать положительные эмоции и обратную связь, а где-то негативные. Женщине то-

же, я уверена, важно почувствовать, что она эмоционально трогает своего мужчину, что он в нее эмоционально включен. Что она ему не безразлична.

Это **искусство игры** на значимости само по себе тоже делает женщину значимой в глазах мужчины. Это состояние, в котором мы немножечко где-то не всерьез воспринимаем его. Где-то, может быть, его переигрываем. Да, вот, как в шахматах, полезно взять и переиграть мужчину пару раз, а потом поддаться. Чтобы он подумал: «Хм, она меня переигрывает». Чтобы вот такая мысль появилась. И ваша значимость тут же в его глазах растет.

Подведем итог. Когда женщина может где-то мужчину переиграть, где-то может на два шага вперед идти – составить ему конкуренцию – это делает ее значимой. При этом она очень ценит и уважает самого мужчину. То есть она не ведет себя с ним, как стерва. А именно игру ведет. Это игра мудрая и очень добрая по своей сути. Она показывает, что женщина на равных, и может свои позиции когда нужно поднять. Но при случае мужское самомнение немного остудить, если мужчина сам перегнул в своей значимости для нее и вознесся. Важно, что здесь женщина играет не из мести, обиды или желания утвердиться. А чтобы показать, что с ней нужно по-стараться, ее нужно добиваться, она не будет удобной, потому что она ценит себя.

Женщина оценивает самого мужчину и все что он делает, все время. Дает позитивную и негативную обратную связь.

Это важно. Такая женщина вызывает много эмоций у мужчины, восторг и восхищение. Рядом с ней у него может просто снести крышу от такого разного контекста, который она сама вложит в отношения и в игру. Такая игра, возможна, когда женщина принимает себя и *любит* мужчину.

Чтобы быть значимой у нас также должна быть своя территория – наша реализация. Где вы реализуетесь, так как вы хотите, в своем любимом деле и можете быть самодостаточной. Иногда не доступной для мужчины.

Вы проявляетесь как значимая, когда **не боитесь его потерять**. И вот таким образом шаг за шагом, день за днем, играя, выигрывая и временами проигрывая, женщина остается значимой в глазах своего мужчины.

О том, какие наши женские ходы нам важно научиться совершать для отношений в долгосрочной перспективе, мы продолжим с вами разбирать еще дальше. Если вам нравится идея оставаться для своего мужчины желанной и единственной, независимо от того сколько вы времени вместе, то нам по пути! Оставайтесь с нами. Самое интересное еще впереди.

И не забудьте посмотреть х/ф «Турист» 2010 г., с точки зрения того, как подает себя главная героиня. Возможно, вы увидите, что уже давно так делаете сами. А может быть извлечете для себя много новой пользы. Возьмите с собой вашу красивую тетрадь для записей, и обязательно отмечайте все приемы коммуникации с женщиной. Манеру го-

ворить, скорость и тон речи, плавность жестов, королевский стиль во внешности, ухоженность, осанку, походку. И особенно, умение вести свою игру, быть за себя, делать свой выбор, способность открываться, проявлять чувства, вовремя давать обратную связь – негативную и положительную, это важно. Как героиня относится к себе. Как относится к мужчине.

Корни женской неуверенности в себе

Откуда берется эта неуверенность, что будучи женщиной, вы не чувствуете себя ценной, не чувствуете, что отношения с вами – это подарок для мужчины? Откуда эта установка, что быть женщиной – не благословение свыше, а проклятье? И тут, согласитесь, уже не до тонкостей игры с партнером. Отстоять бы самое себя.

Мне очень хочется, прежде чем мы с головой погрузимся в тему исцеления женской ценности, чтобы вы уже сейчас начали чувствовать себя уверенной, ценной и уникальной женщиной. Я знаю, что эта задача для многих будет сложная, потому что я тоже этот путь проходила. И сама столкнулась именно с женской неуверенностью в себе и прекрасно понимаю, что одними словами и аффирмациями здесь не поможешь. Я знаю это и поэтому очень хочу, чтобы вы стали немного более любящей и сострадательной в первую очередь к самой себе, чтобы вы все больше начинали любить в себе женщину.

То что на долю многим женщинам выпала привычка отрицания себя – это можно сравнить без преувеличения с настоящим адом. Он распространяется по всей нашей душе и жизни. От него никуда не сбежать... Потому что мы так привыкли поступать с собой, и часто просто не знаем, как может быть иначе.

Но суть в том, что мир принимает нас, когда мы принимаем себя. Когда возвращаемся к себе настоящей. Это награда за наши страдания. И в ваших руках по-прежнему есть возможность все исправить.

Итак, в чем состоят глубинные корни женской неуверенности? Прошу сейчас пока просто проверьте идеи этой статьи на себе.

Карен Хорни в своих работах писала, что многие женщины в детстве и в зрелом возрасте, временами или хронически, испытывают страдания из-за своего пола. На глубинном уровне, отвергая свои женские функции и роли. Девочкам часто с рождения внушают мысль, в грубой или деликатной форме, об их неполноценности. Этот опыт постоянно стимулирует в женщинах комплекс маскулинности (мужественности). Что ведет к решительному отказу от женских ролей и перениманию мужских (в желании подражать мужскому поведению в оценках, сухой эмоциональности, развитии преимущественно в научной и логической сфере, отказе от интуитивного, творческого, чувственного, сокрытого и цикличного).

Но перенимая мужскую стратегию, женщина со временем начинает чувствовать явную или скрытую враждебность по отношению к миру мужчин, которая может проявиться в мимолетных или даже навязчивых мыслях:

- У мужчин все лучше;
- Мужчинам доверять нельзя;

- Мужчины умнее / успешнее / талантливее женщин;
- Ненавижу мужчин и т. д.

С такой позицией в отношения идти нельзя, так как женщина не будет их созидать. Не будет бороться за счастье мужчины, как за свое. При этом, скорее будет неосознанно стараться утвердиться за счет партнера. Будет саботировать его успех через колкую фразу или выражение неодобрения там, где ему нужна поддержка. Станет контролирующей, критикующей, подавляющей, займет место пассивной или агрессивной жертвы своего тирана.

Враждебность и неприязнь, которая порой проявляется у многих женщин к мужчинам, вызвана этим желанием справедливости. Оно идет из потребности доказать, что я как женщина не хуже мужчин. И поэтому, часто проявляются в желании унижить, отомстить, конкурировать.

В то же время, в глубине своей души женщина и сама соглашается, что мужчины лучше. Из-за этого начинает считать, что она сама по себе не может достичь чего-то значимого и реального. Попадает в замкнутый круг в котором проживает враждебность к себе и мужчинам, отрицает свою женственность, испытывает чувство собственной неполноценности.

Дело в том, что мы мужчины и женщины – разные. Женские достоинства важно оценивать не в сравнении с мужскими, а с точки зрения женских. Как нельзя, например, сравнивать птицу и самолет. Хотя, птица и самолет летают – это

не сравнимые понятия. Птица может петь, а самолет перевозить груз и пассажиров на огромные расстояния. В этом сокрыта их разная ценность.

Мы не мужчины и ценности, которые мы передаем в этот мир у нас другие – женские. Взять хотя бы материнство. Этого никак не перенять мужчинам.

Именно такая бессознательная установка в желании перенять мужскую роль (подсознательном желании быть как мужчина), мешает самой женщине осознавать свои женские достоинства. И так как все оценивается исключительно с мужской, то есть абсолютно чуждой ей точки зрения, то женщина вынуждена принять свою несостоятельность.

И даже если она добьется всего в этом мире, все равно ее продолжают поджидать опасности с разных сторон:

- Мужские желания постоянно ослабляют чувство себя, своего центра, своего Я;
- Подавленная женственность непременно напоминает о женских ролях и о женских переживаниях: надежд, любви, желании замужества, семьи, материнства;
- Женщина становится отделенной от своей чувственной сферы, при этом, ее путь постоянно преграждают вина и тревога.

Но если на ранней стадии развития девочка могла не знать, что у нее нет никаких причин завидовать мальчикам. То сейчас то мы это знаем. Мы другие! Развивая в себе женские качества, женщина в первую очередь будет ста-

новиться более ценной для самой себя. А потом, как следствие – для своего мужчины, семьи, окружающих, всего мира.

Еще одна хорошая новость. Как только женщина принимает в себе женственность – то автоматически исчезает и враждебность к мужчинам. Именно здесь появляется та «добрая игра на значимости и эмоциях партнера», о которой мы говорили выше.

Это те добрые подтрунивания, добрые розыгрыши, невинные чудачества, спокойное транслирование границ, создание отношений, где вас ценят и слышат, отсутствие желания бежать за мужчиной... При этом вы мужчину этим совсем не отталкиваете, а наоборот, вызываете его интерес и постоянно вовлекаете в себя – через ваше отношение к нему, через вашу энергетику, через ваши эмоции.

И вот то, что я прошу вас сделать сегодня.

- Постарайтесь сегодня и завтра оценивать себя как можно больше как женщину.
- Подумайте, насколько раскрыты в вас женские качества? Какие?

Об этом у нас еще подробно будут отдельные главы, но пока просто подумайте над этим.

- На сколько, вы себя чувствуете более уверенной, когда думаете и поступаете как женщина?

Это отправная и самая важная точка в нашем пути – точка принятия своей женской ценности.

Как принять свою женскую ценность?

Как же все-таки, научиться любить себя в своих разных женских проявлениях? Быть способной примирить хорошую и плохую девочку в себе? Для этого важно принять идею, что мы сами в порядке, и каждое наше чувство, которое в нас есть, каждая наша реакция – нормальны и даже целесообразны в какой-то определенный момент времени.

Например, наша сексуальность целесообразна для наших отношений с любимым мужчиной. Умение покричать нужно в моменты, когда надо спасти свою жизнь или собственное имущество. Умение сказать «Нет!», когда нам что-то не подходит или наши интересы не учитывают.

Важно также знать, что все что мы в себе не принимаем, мы не принимаем не потому, что это плохо, а только потому, что когда-то это не принимали в нас наши родители. И только по этой причине мы не принимаем сейчас себя полностью.

Мы не принимаем себя, потому что что-то в нас было неудобным для наших мам и пап. Но как только мы себе разрешаем быть разными и принимать себя и хорошей и плохой, мы возвращаем себе свою значимость. Мы начинаем более гибко реагировать на разные ситуации. И значит, управлять ими. Плюс у нас появляется больше выбора как реагировать. Эти умения пригодятся нам для раскрытия своей женской

ресурсной стороны в отношениях с мужчиной.

Но если в нас очень много того, что мы не принимаем в себе, то мы не можем быть собой и свободно вести себя в разных ситуациях, в особенности в контакте с мужчиной.

Поэтому, нам жизненно необходимо – любить все стороны себя и понимать, что все, все, все в нас важно, нужно и правильно устроено.

Про состояние чувства собственной значимости хотелось бы еще отдельно сказать, что это главный **ключ к изменениям**. То есть мы часто думаем, что я много-много поработаю, вложусь в какое-то дело, потом у меня будет успех и счастье, вырастит чувство значимости. А нет, успех приходит, когда мы сначала начинаем быть в нужном состоянии собственной ценности. Например, мы сначала начинаем жить из состояния женщины достойной лучшего, любимой и счастливой, а потом к нам приходит благополучие, любовь и счастье. Причина такого результата не вне, а в нас.

Как это сделать на практике?

Пройдите маленький тренинг. Поставьте себе таймер на каждый час в течении дня. Как только зазвонит таймер, спросите себя:

— **«Чтобы я сейчас сделала если бы по-настоящему любила себя?»**

Сделайте это!

Глава 3.

Природа женственности

Как раскрыть женственность?

В этой главе я хочу показать без каких условий женственность не раскрывается. И почему без соблюдения этих важных принципов, будет практически невозможно установить доверительный, и по-настоящему глубокий контакт со своей женской частью. И как следствие, искренний и глубокий контакт с мужчиной.

Еще Коко Шанель говорила:

«Для женщины, если она не любима, нет смысла больше в этом существовании. Не одна женщина не может быть счастлива, если она не любима. Женщине не нужен никакой институт красоты, ей нужен любящий взгляд. Без этого взгляда женщина умирает...»

Поэтому, первое условие – это чувствовать себя любимой.

Женственность раскрывается в любви

Важно не только чувствовать любовь со стороны, но и самой женщине любить себя.

Любить себя – значит позволять себе быть, чувствовать, прислушиваться к себе, видеть красоту вокруг и в себе, радоваться ее присутствию и величию. Позволять себе проявляться во всей полноте. Бережно раскрывать, а не эксплуатировать свою красоту ради получения чего либо, например, внимания, отношений и т. д. Давать себе право на пространство для уединения и таинств. Давать себе время, чтобы просто быть и слушать вечность, смотреть на звезды. Позволить себе танцевать. Вновь и вновь собирать частички своей души в единое целое...

Быть любимой женщиной, значит иметь эти подарки вдвойне.

Любовь это огромная сила, которую может получить в свое распоряжение женщина. Любовь своя, любимого мужчины – все вместе они поистине способны изменять и преобразовывать наш мир. И мир снаружи, и еще более тонкий – мир внутри. Любите себя!

Женственность раскрывается, когда вы разрешаете себе быть собой

О любви к себе хоть и много сказано, мы все равно мало до конца понимаем, как это на практике. Ведь истинная любовь это то, что дает свободу быть собой.

Существует любовь условная, например, когда любишь человека за его поступки, а сам человек уходит на второй

план. В противоположность этому существует любовь безусловная, когда любишь самого человека и его суть, а все остальное не так важно. Это эмоциональная часть любви.

Маленькая подсказка. Мужчины мечтают о том, чтобы их принимали такими, какие они есть и больше всего боятся, что они такие, какие есть – не будут нужны. Отвергать личность человека – равносильно запрету на его жизнь.

Любовь в действии тоже существует – это бережная забота о себе и о другом.

Поэтому, когда мы любим человека, то любим и самого человека, и его за что-то. Проявляем к нему и безусловную любовь, и условную.

Женственность раскрывается в принятии ее безусловной ценности

Иногда, так получается, что человек, которого мы любим вдруг начинает уходить на второй план (уходит безусловная любовь), остается лишь ценность его поступков и наша к нему условная любовь.

Так уходит на второй план внутренняя женщина в женщине, когда мы не принимаем ее как безусловную ценность.

Женственность может погибнуть или уйти, когда ее лучшие грани эксплуатируются для выживания, поиска партнера, творчества и т. д. Тогда женщина превращается в замученное существо и перестает цвести.

На второй план уходит и любящий нас рыцарь в нашем мужчине, если от него ждут только денег и подарков, не считаются с его личными интересами и стремлениями, желаниями и взглядами на жизнь.

Женственность раскрывается в защите и поддержке

Любящее пространство и поддержка необходимы для всех наших талантов, способностей, чувств, желаний, свободного самовыражения и особенно для нашей женственности.

Женственность пусть еще скрытая, это великая и прекрасная сила – сила созидания, любви и творчества. Обращаться с ней нужно как с розой – бережно, наслаждаться ее ароматом и красотой бутона, зная о наличии шипов. Так поступают любящие мужчина и женщина по отношению друг к другу. Они видят хорошее в партнере и опираются на эти качества. Игнорируют плохие стороны, защищают все лучшее, что есть в нем, стараются это поддерживать и хранить. Особенно, когда речь идет о ближайшей зоне развития, о будущем партнера, о его планах и мечтах.

И от такого бережного обращения и женственность, да и сам человек, раскрывается как цветок. Мы все в этом смысле цветы.

Итак, нам нужно любящее пространство, разрешение себе быть собой, принятие женственности как ценности, защита

и поддержка без желания эксплуатации.

Почему нам нужно именно такое осторожное и бережное отношение к своей женственности? Потому что женственность это часть нашей личности. И как любая частичка себя, если мы от нее отказываемся, или грубо обращаемся с ней, она как нежный росток вянет или ломается. Ее нужно не рвать на корню, не полоть, а в большинстве случаев просто позволить ей быть на солнышке нашего внимания, расти, поливать ее любовью и оберегать от ненастья, сильных ветров и грубого обращения.

ПРАКТИКА

- А сейчас попробуйте представить, что вы стали розой.
- Пусть в воображении появится любой цветок розы.
- Увидьте, какого цвета роза, какой высоты, какой у нее аромат.
- В каком состоянии бутон, листья, корни?
- Где, в каком пространстве вы видите розу?
- Чувствует ли она здесь себя в безопасности? Чувствует ли любовь, заботу, защиту?
- Есть ли при ней садовник, который поливает и ухаживает за цветком?
- С какими чувствами он это делает? Она одна роза, или на кусте есть другие розы?
- Как себя чувствует цветок?

- Если он растет на земле, то в каком состоянии почва вокруг?

- Чего хочется цветку больше всего на свете?

- Исполните его желания.

Розу можно пересадить в безопасное и красивое место, полить, расположить на солнышке, дать ей бережного садовника.

- Хочется ли, чтобы садовник забрал ее в сад к другим цветам?

- Если да, то какое место займет там роза?

- Что это за сад, в честь чего или кого создан?

- Как себя чувствует роза в новом пространстве?

- Чего ей еще хочется?

- Исполните.

Обратите внимание на цвет цветка. Именно красная роза и раскрытый бутон – это символ раскрытой женственности.

Бутон не раскрытый, розовый – это еще незрелая женственность, на уровне девочки, желаний заботы и отцовской, пока не мужской любви от мужчины.

Если белый или другого цвета цветок, то спросите, что это значит для меня.

Цветок один на кусте, нежелание видеть и признавать красоту других женщин, потребность еще самой быть напитанной вниманием и любовью. Это не плохо, просто дайте этому желанию место, и донапитайте себя через практику.

- Нарисуйте по итогам практики мандалу – круг с вашей

розой внутри, отражая все те изменения, которые вы внесли или хотели бы еще внести в образ.

Так через образ цветка, как символа вашего я, вы бережно исцеляете ваше женское состояние, помещая его в поток заботы, защиты и любви.

Запишите, ваши впечатления.

- Что изначально было с цветком, что было в образе вокруг?

- О чем это для вас?

- Что стало?

- Про что новые изменения? На сколько они вам нравятся от 0 до 10.

- Если нравятся меньше чем на 10, то что еще нужно добавить, чтобы нравилось на 10.

- Напишите 3—5 идей, как новое состояние повлияет в будущем на вас, вашу женственность, отношения, творчество, сексуальность, вашу жизнь.

Физический уровень женственности

А сейчас давайте попробуем ощутить, как проявляется ваша женственность на разных уровнях вашей жизни.

Многие вещи, касательно взаимодействия мужского и женского начал по-прежнему не имеют четких граней в патриархально-эмансипированном восприятии нашего общества и часто нуждаются в пояснениях. Давайте в этом немного разберемся. Что значит быть женственной в мире мужчин? Как проявляется природа женственности? Что такое женская энергия? Откуда она берется?

Принято считать, что женственность существует на нескольких уровнях одновременно: на физическом, интеллектуальном, эмоциональном и духовном.

На самом деле, именно на физическом уровне есть масса неисчерпаемых ресурсов для нас женщин. Которые мы часто по незнанию или неумению не берем для себя.

Физический уровень женственности проявляется, когда вы ощущаете себя в гармонии со своим телом.

Это значит:

- Вы довольны своим телом и тем, как вы себя в нем чувствуете.
- Считаете себя красивой.
- Ваша фигура, форма тела – все это выражает вашу уникальность и красоту, и вы это осознаете, не отрицаете, не по-

давяете, цените и принимаете.

- Принимаете свою внешность, ухаживаете за ней.
- Чувствуете, что говорит ваше тело, какие сигналы вам посылает. Например, боль, напряжение, предчувствие, мурашки, расслабление, легкость... тело всегда нам о чем-то говорит. И мы можем это слышать и понимать его сигналы.
- У вас есть здоровый контакт со своим телом. Поэтому отсутствуют мышечные зажимы, которые мешают пластике и плавности движений.
- На физическом уровне вы выглядите как женщина и хорошо относитесь ко всему женскому – к длинным и ухоженным волосам, юбкам, платьям, каблукам, косметике, аксессуарам и т. д.

Если Вы не принимаете свое тело, ругаете его, наказываете себя через боль или болезни тела, убеждаете себя, что с вашим телом что-то не так, что не привлекательны, как женщина, что не в порядке и т.п., то обычно все это следствие негативных убеждений о себе. Которые в свою очередь, часто являются следствием непринятия и негативной оценки мамы или отца вашей внешности, особенно в те моменты, когда вы выросли. Например, мама могла сказать:

– У тебя такие тонюсенькие ручки! И в кого только у тебя такие широкие бедра, высокий лоб, маленькая грудь? И т. п.

Что по сути является негативной оценкой ваших женских проявлений на физическом уровне. А как мама вас оценивала в детстве и юности, так вы и продолжаете оценивать себя

сейчас сами.

Если в добавок осуждались ваши первые попытки использования косметики, быть сексуально привлекательной, тогда ваша внутренняя женщина получает запрет на то, чтобы быть вообще красивой и привлекательной для мужского мира.

– Посмотри на себя! Ужас! На кого ты похожа?

А еще ревнивое отношение матери к красоте своей взрослеющей дочери и ее жизненным перспективам, тоже воспринимается девушкой как запрет на красоту, привлекательность и успех, не только в отношениях.

Все это глубоко ранит женщину в нас и порождает комплексы в том возрасте, когда и так не просто было принять происходящие изменения в себе, в своей внешности, обусловленные взрослением и гормональными перестройками. И эти комплексы, к сожалению, остаются с нами на всю жизнь, если, конечно, мы с ними что-то специально не сделаем.

По сути – это те якобы ваши «минусы», о которых вам рассказали ваши родители, это все не ваше – это они говорили о себе. А вы им поверили. И теперь нет полного принятия себя.

Что делать, если вы обнаружили, что не можете принять свою внешность, свое тело и его проявления на физическом уровне? Конечно, это нужно исправлять!

Потому что безусловное принятие вашими родителями

даже просто того факта, что вы девочка – это очень мощный стимул к принятию себя в женском теле. Если этого принятия не было, то его нужно восполнить.

Что еще такого важного лежит в основе физического неприятия себя? В основе запрета на принятие себя – лежит запрет радоваться. Запрет получать удовольствие от каждого своего проявления в жизни. Запрет на получение удовольствия от своих телесных и эмоциональных ощущений.

ПРАКТИКА

Давайте попробуем сделать очень простую и действенную практику «Принятие себя!»:

- Возьмите лист бумаги и разделите его на шесть колонок.
- Выпишите списком в первую колонку все то, что вы сами в себе не принимаете.
- Во вторую запишите все, что вам говорили об этом родители, близкие люди, учителя в школе, ваш мужчина, вы сами.
- В третьей колонке, напишите, какие чувства испытываете по этому поводу.
- В четвертой, оцените свою способность радоваться от 0 до 10 этому проявлению жизни в вас. Где «10» – полное принятие и способность радоваться ему; «0» – отсутствие принятия и радости.

- В пятой, что обычно вам говорит ваше тело по этому поводу. Проявляет ли как-то себя? Как?

Подумайте, чем вы больше всего недовольны в себе? Не напоминает ли это реакцию ваших родителей из прошлого? А если бы родители так не реагировали на вас, то что бы вы сами думали.

Итак, если оценка меньше 10, то в шестой колонке напишите, какое должно быть убеждение в этом вопросе, чтобы вы могли разрешить себе этому порадоваться. Возможно, вам кто-то уже говорил что-то хорошее о ваших глазах, попе, голосе... Нужно все это вспомнить.

Ваша задача заменить все негативные убеждения на позитивные и поддерживающие. Вторая – порадоваться своему физическому воплощению, его проявлениям, чувственности и красоте.

- Выпишите себе новые убеждения на отдельный лист и читайте их себе следующие 7 дней. И обязательно пропускайте через них радость. Это то что будет вас исцелять.

И всякий раз, когда вы встречаете кого-то по вашему мнению более красивого, более уверенного, более прекрасного человека, чем вы сами, начинайте перечислять про себя свои достоинства. Поддержите себя, вы тоже прекрасны.

А вот еще несколько практических советов, которые я сама использую для принятия себя и своей внешности:

1. Примите, что ваша красота это во многом эмоциональное состояние. Когда вы спокойны, или в хорошем настро-

ении, улыбаетесь, оптимистично настроены и уверены – вы уже красивы.

2. Стремитесь не к канонам красоты, а к ухоженности и стилю. Развивайте чувство стиля. Вы всегда можете сходить к стилисту на консультацию, пусть он вам подберет выигрышные цвета, сочетания и формы для вашего тела. Поверьте, затраты даже на одну консультацию у хорошего стилиста окупится вам сполна уверенностью в себе, элегантностью, которая вам к лицу и снимет вечную головную боль – «что надеть?»

3. Физическое состояние тела.

Здесь ваш вектор внимания должен быть направлен не на сравнение себя с кем либо, а на стремление к лучшей версии себя. Если вы занимаетесь спортом, вкусно кормите себя полезными продуктами, то и с формой тела у вас, скорее всего, все будет в порядке. Большого и не нужно. Ведь каждый уникален и нет смысла становиться кем-то другим и уж точно не нужно подражать 40 килограммовым моделям.

4. Ваша сексуальность – это энергия удовольствия.

Получаете ли вы удовольствие от того, что ваше тело проживает и чувствует? Это не только секс, это ваша погруженность в каждый момент дня и то, что вы в нем чувствуете.

Прямо сейчас попробуйте ощутить, что чувствует ваше лицо, когда вы нежно проводите по нему рукой. Что чувствуют ваши кончики пальцев, когда вы прикасаетесь к разным фактурам вокруг. Почувствуйте на свежем воздухе теплоту

солнца или дуновение ветерка. Начните вдыхать почаще ароматы цветов, упоительно слушать музыку. Одним словом извлекайте из всего этого физическое удовольствие. Каждый день, час, минуту.

В те моменты, когда вы слушаете, прикасаетесь, обоняете, любуетесь, чувствуете – вы в моменте здесь и сейчас. Вы прекрасны в эти моменты. Вы замедляетесь и наполняетесь той самой женской энергией, о которой так много говорят на женских тренингах. На физическом уровне она рождается в удовольствии, замедлении, эстетике внешнего и внутреннего состояния. Рождается в контакте с собой и этим миром.

Таким образом, внешняя красота и формы это еще не все. На много более важно насколько вы сами ощущаете себя, как прекрасное, гармоничное и умеющее тонко чувствовать создание. А еще наше тело невероятным образом откликается на любовь.

На что еще важно обратить внимание?

Обратите внимание на свои биологические потребности:

- Женщинам важно спать больше чем мужчинам – 8—10 часов. Я верю в это на все 100%;
- Не заставляйте себя вставать в 5 утра, если вы любите поспать подольше. Лучше встать в 8 или 9 утра, но чувствовать себя при этом хорошо;
- Обратите внимание на режим дня, в какое время вам лучше всего работается, в какие дни лучше устраивать выходной и сколько в течение дня вы хотите отдыхать и работать.
- Оставьте жесткие рамки мужчинам, подходите к процессу вашей деятельности лояльно и творчески. Обустраивайте ваше рабочее место так, чтобы вам в нем было комфортно и приятно;
- Не заставляйте себя в принципе, лучше заинтересовывайте и воодушевляйте;
- Не отказывайте себе в сладостях, но ищите варианты более полезные, чем сахар и мука. Например, мед, фрукты, сухофрукты, свежевыжатые соки;
- Ищите любимую работу и творческую. Лучше, чтобы она была вашим хобби одновременно.

P.s. Надеюсь, вы сделали практику «Принятие себя»? Ес-

ли нет, обязательно вернитесь к ней и сделайте. Если да, то переходите к следующей теме.

Интеллектуальный уровень женственности

Интеллектуальный уровень женственности – это в первую очередь разрешение себе думать как женщина:

Вы позволяете себе:

- Быть разнонаправленной, легкой, непосредственной;
- Иметь право на ошибки;
- Проявлять доброту;
- Быть эмоционально нестабильной...
- По большей части вы живете сердцем.

Вопрос:

– **«Как я это чувствую?»** – это сфера эмоционального мышления, которое основано на образах и чувствах.

– **«Что я об этом думаю?»** – сфера логического левополушарного мышления, которое основанное на фактах, схемах, сравнении, поиске, анализе.

Почаще спрашивайте себя **«Что я чувствую в этой ситуации?»** И вы соедините свой ум и сердце.

Быть мудрой, а не умной – это часть женственности на интеллектуальном уровне. Мудрость заключается не в знаниях как таковых, хотя опирается, конечно на них, а именно на чувственном отношении к себе и миру. Ведь даже несколько образований не всегда дают гарантию счастья. В личной жизни на 100% нам нужны наши чувства.

Они являются основой близких отношений. И могут как скреплять пару, так и разрушить близость и любовь. Поэтому, очень важно научиться отличать созидательные чувства любви от сценарных и разрушающих.

Важно, что если мы строим отношения на отрицательных установках – они неизбежно порождают и негативные чувства по отношению к себе «Я – минус», к мужчинам «мужчины – плохие», к людям «другим доверять нельзя», к миру «мир опасен». В этих чувствах нет мудрости, основанной на любви. Мы лишь встречаем бесконечное количество страхов и подтвердим их себе, вконец утвердившись в них и уверовав, что это и есть правда о нас самих и об этом мире. Но это сценарий.

Иногда лучше оставить желание быть правой и на первое место поставить желание быть счастливой. Мне мама так часто говорила, что в отношениях можно быть правой, а можно быть счастливой. Что иногда следует успокоиться и просто быть счастливой. Мне кажется, это очень мудро и по-женски. Оставить желание быть главной, лидерство и лавры мужчине, и просто согласиться с ним. Эти решения продиктованы мудростью сердца, а не ума. Умом мы можем хотеть быть правыми. Но нужна ли нам такая правота без счастья?

Живя только на интеллектуальном уровне, и опираясь только на логику и факты, мы можем отрицать свою интуицию и ее сигналы через проявления тела. Можем отрицать чувственность и сексуальность, как неотъемлемые ча-

сти женского я. А ведь иногда нужно чувствовать вещи и события, ощущать более глубокие связи и отношения между ними.

Есть еще один довод в пользу чувствования этого мира. Когда мы постоянно находимся в левополушарном логическом мышлении и не даем себе даже немного пофантазировать, по воображать, помечтать, не позволяем себе быть непоследовательными, то мы лишаем себя спонтанности и творчества и даже счастливых обстоятельств. Мы лишаем себя чуда, не даем ему места в своей жизни. Нам становится трудно создавать что-то новое, быть в потоке. Мы застреваем в «правильном» и в «надо», в перфекционизме и самокритике, и постоянном недовольстве собой.

Творчество – это главная наша энергия – мы все творцы своей жизни. Истинно женская и мужская природа вся соткана из нитей творчества. Взять хотя бы рождение ребенка.

А сейчас я предлагаю вам потренироваться в развитии чувственного восприятия действительности. Есть очень хорошее упражнение, которое не только позволяет вернуться к своей глубинной женской мудрости, но и значительно улучшить ваше самочувствие и даже поспособствовать высокой самооценке.

ПРАКТИКА «Тотемное животное»

Вспомните любое животное, которым вы восхищаетесь. Это животное должно быть женского пола: медведица, пантера, львица, волчица, кошка и т. д.

На время станьте этим животным. Например, станьте большой медведицей. Когда вы войдете в этот образ, у вас сразу поменяется осанка, возможно даже пробегут приятные мурашки по телу, вам захочется потянуться, появится ощущения силы, а на лице приятная улыбка. Даже поменяется ваш голос. Станьте этой большой мудрой медведицей. Вообразите, что вы – это она.

Теперь оцените от 0 до 10:

- Насколько вы как медведица ухожена, в каком состоянии ваша шерстка?
- Горят ли глаза?
- Вы достаточно молодая особь?
- Есть ли у вас энергия?
- Насколько громким и грозным может быть ваш рык?
- Вы не раненный зверь?

Оцените от 0 до 10 ваше состояние медведицы, где 0 – это очень старая дряхлая раненная больная особь с пожухлой шерсткой и потухшими глазами, а 10 – живая особь полная сил, с безграничной энергией и мощью.

Если ваша оценка меньше чем на 10, то внесите необходимые преобразования в ваш внутренний облик медведицы, добавьте в него все, что не хватает:

- Преобразите шерстку.

- Зажгите глаза.
- Залечите раны.
- Верните ей молодость, силу и гибкость.
- Наполните энергией на 10 баллов.
- Поменяйте если нужно среду обитания.
- Зарычите от всей вашей медвежьей души.
- Исцелите эту дикую часть вашей души, если нужно, наполните ее добротой и любовью.

Преобразовывайте мысленно внешний вид вашей медведицы и внутреннее состояние до тех пор, пока вы не станете в этом состоянии уверенной здоровой и сильной медведицей на 10 баллов.

- Напишите 10 вариантов, в чем мудрость вашего тотемного животного на сегодня.

А вот еще пример из жизни. Наблюдая несколько лет за своим шотландским котом Мармошей и другими представителями семейства кошачьих, я вижу, какая глубинная мудрость заложена в этих удивительных существах. Вот что я заметила:

- Кошки всегда просят то, что им нужно.

Кошки просят ласково и настойчиво. Они потрутся мордой о руку, помурлыкают, ну или будут просто мяукать или даже поднимут ор, пока их не услышат. Отличная стратегия говорить о том, что вам нужно, пока вас не услышат и не сдаваться при первой попытке. Докричаться, я предлагаю только в крайнем случае. Обычно вас хорошо слышат уже после

первой, второй или хотя бы третьей спокойно просьбы.

- Кошка всегда опрятна.

Кошка всегда вычищает и вылизывает свою шерстку. Поэтому, на кошку всегда приятно смотреть, приятно к ней прикасаться. Возникает желание что-то хорошее для нее сделать – погладить, сказать ласковое слово. Чем ни комплимент?

- Кошки ни от кого не зависят.

Они не бегут по первому зову как, например, это делают преданные хозяевам собаки. По крайней мере, они так думают, что не зависят. И возможно, именно поэтому ведут себя соответственно, кстати говоря, как значимые женщины сами выбирают, когда пришло время их погладить; когда пришло время поесть, поспать, отдохнуть, когда пришло время смотреть задумчиво в окно...

- Кошка не ждет, когда кто-то соизволит с нею поиграть. Кошка действует и приходит играть сама.
- У кошек шикарная самооценка.

Они никогда не сомневаются в себе. Они могут быть смешными, неуклюжими, непосредственными и самое главное искренними. Наверное, поэтому мы их так любим...

Теперь ваши варианты. Какая мудрость сокрыта в вашем тотемном животном, пишите смелее.

Эмоциональный уровень женственности

Эмоциональный уровень женственности проявляется в разрешении себе чувствовать все эмоции. Важно позволять себе разные эмоции и «плохие» и «хорошие». Особенно плохие. Их вообще нельзя подавлять или сдерживать слишком долго. Иначе это приводит к нервным срывам, психосоматике и разным болезням.

Если вы привыкли свои эмоции сдерживать, то вам важно сначала научиться говорить о своих эмоциях вслух. Начните проговаривать их себе, либо вашему партнеру по общению, что вы чувствуете в настоящий момент.

Старайтесь также оценивать по 10 бальной шкале их интенсивность. Например, вы раздражены на 3 балла, опечалены на 4, воодушевлены на 10 и т. п.

Когда вы начнете так делать, вы заметите, что чувства не одинаковые в разных ситуациях. У них есть оттенки. Иногда вы испытываете грусть, иногда тревогу, реже ярость... Ваши чувства и настроение могут быть приподнятыми от легкой радости и интереса, захватывающими от воодушевления и энтузиазма. А могут быть, наоборот, в затяжном отрицательном состоянии, значит что-то пошло не так. Возможно, ваши границы нарушены или внешний конфликт перешел во внутренний. Надо найти что это за конфликт, ко-

торый стал причиной затяжных тяжелых чувств. Желательно выписать чувства хотя бы для начала на бумагу. Так вы поймете, в чем конкретно ваш конфликт. А еще лучше выразить свои чувства реальному обидчику.

Как экологично выражать свои чувства?

Например, если вы в замешательстве, то можете сказать, что испытываете растерянность, так как не можете сразу дать ответ, когда чувствуете, что кто-то вами манипулирует и вытягивает согласие на просьбу.

Если чувства сигнализируют «что-то не так», важно к этому прислушаться, сказать о своих чувствах и попросить время подумать и принять решение позже.

Так вы даете себе шанс принять взвешенное решение – отказ или согласие, вместо того, чтобы например, идти на поводу и вынужденно соглашаться, а потом злиться на себя, расстраиваться или ругать обидчика.

Давать обратную связь сразу – означает не копить эмоции в себе, а проговаривать их сразу, как только они появились. Это значит делать общение продуктивным и доверять себе. Вы очень быстро убедитесь, что эмоции на вашей стороне и помогают вам устанавливать взаимовыгодные связи с окружающими и этим миром.

Эмоциональный уровень женственности – это также:

- Развитие отношений и развитие себя в отношениях;
- Занятия творчеством;
- Позволение себе быть по-детски непосредственной;

- Развитие способности любить и принимать любовь.

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.