

The background of the cover is a stylized illustration of a landscape at sunset or sunrise. The sky is a mix of orange, red, and purple. In the foreground, there is a dark silhouette of a man and a woman embracing on a grassy hill. Behind them is a large, bright yellow sun. To the left, there are dark silhouettes of trees and a forest. The overall mood is romantic and contemplative.

**МУЖЧИНА В поисках
спутницы жизни.
Стихи по
произведениям Марка
Мэнсона. Часть 3**

Татьяна Петухова

18+

Татьяна Петухова

**Мужчина в поисках спутницы
жизни. Стихи по произведениям
Марка Мэнсона. Часть 3**

«Автор»

2025

Петухова Т. Л.

Мужчина в поисках спутницы жизни. Стихи по произведениям Марка Мэнсона. Часть 3 / Т. Л. Петухова — «Автор», 2025

После прочтения и осмысления книг Марка Мэнсона (популярного английского писателя и блогера) я в стихотворной форме (для лучшего восприятия) изложила его подход к теме “ Как мужчине найти именно его женщину, вторую половинку или, чтобы она его нашла”. В третьей части речь идёт о том, какие шаги нужно предпринимать мужчине в работе над собой и в своих действиях, чтобы найти именно свою женщину. Здесь важно: найти свой стиль, понять свои желания, быть независимым, не бояться показывать слабость, правильно определить место, где ты можешь её повстречать, стать популярным в своём любимом деле. В стихах это выглядит ещё интереснее и поможет сильному полу.

© Петухова Т. Л., 2025

© Автор, 2025

Татьяна Петухова

Мужчина в поисках спутницы жизни. Стихи по произведениям Марка Мэнсона. Часть 3

Весь смысл знакомств и встреч –
В полёте чувств, в движении души...
А чтобы встречи эти состоялись,
Работай над собой: пойми свои желания,
Стань независимым. Спеши!
А ваша привлекательность рождается внутри.
За переменной взглядов, убеждений
Последует корректировка поведения.
Тело, выражение лица, чувства и движения важны.
Не по шаблону, а создать свой стиль они должны.
Эмоциональная зависимость не привлекает женщину в мужчине.
Важнее самому свою самооценку повышать.
Отсутствие стремления внимание её завоевать
Притягивает больше по причине:
Ведь он не ради одобрения готов свою избранницу к себе располагать.
Независимость не означает заботу только о себе.
Вкладываться в женщину необходимо,
Если она по душе.
Ведь в том весь интерес отношений:
Испытывать трепет, волнение.
Главное, приоритеты при этом расставить.
Что важнее: эмоции женщины
Или на свои эмоции поставить.
Если заботиться только о себе,
Здоровых отношений не построишь.
Нарциссом ты пройдёшься по всей своей судьбе
С самовлюбленной женщиной
Или одиночеству в итоге ты prospоришь.
Контактируя между собой,
Больше могут женщины терять, а не мужчины:
Биология тому виной. Вот первопричина.
Разборчивость поможет им, спутника найдут.
Он женщине подарит безопасность и конечно же уют.
Богатство не в приоритете:
Лучше достойное поведение своё обеспечьте.
Уделяйте время лишь тем, кто вам уделяет.
На свидание ходите лишь с теми,
Кто хочет встретиться с вами.
Беспокойтесь о собственном счастье.
Любите себя.
Иначе вас никто не полюбит, друзья.
Мужчины с женщиной ведут себя по-разному.

Три типа наблюдаем мы:
Зависимые угождают сразу.
Нарциссы лишь поглощены собой.
Но есть, кто ищет середины золотой,
Когда их нужды встретились между собой.
Если не хочешь копить женщин как трофеи,
Начни заниматься собой:
Выработай самоуважение, правильные привычки,
Здоровое чувство границ для себя открой.
Это даётся непросто, без долгих усилий не обойтись.
Самоанализ, изменение образа жизни
Позволят по себе пройтись.
Глубокая рефлексия, сомнения, гнев
Могут вас охватить.
Но впереди судьба – ваша женщина.
И без неё просто неинтересно жить.
А если не захочете меняться,
Пойдёте по другому вы пути,
Вас ждёт два типа компенсации,
Но это не поможет вам
Свою единственную спутницу найти.
Если вы окажетесь нарциссом,
Его способ: возвеличивать себя.
Отношениями наслаждаться он не станет.
Для нарцисса это как соревнование:
Реализовывая собственное, подавлять чужое ”я“.
Ну а женщина?
Она его покинет или бросится в объятия,
А потом утянет за собою вниз, в бездну неприятия.
Второй тип, он менее прозрачен:
Выдаёт себя за независимого мачо.
Вместо возвеличивания кротостью поманит.
Женщина оценит, интерес проявит,
Но, когда “раскусит”,
Серьёзных отношения затевать не станет.
И таких осечек будет очень много,
Тактику другую изберёт до срока.
Гиперкомпенсация его испортит окончательно,
Так как уважать и себя, и женщину надо обязательно.
Выход есть: самому стать привлекательным,
Заняться собой,
Стать, а не казаться независимым, плейбой!
Оказывается, силу можно черпать в уязвимости.
Но в основном мужчины думают наоборот.
Ведь их учили сдерживать приливы возбудимости
И рефлексию выбросить за борт.
А надо лишь взглянуть на уязвимость шире
И два других аспекта рассмотреть:
Физический и социальный

Помимо эмоционального,
Как форму силы, следует учесть.
Готовность рассказать о своих комплексах
Предполагает откровенный диалог.
Вас могут и отвергнуть, и обидеть,
Что требует отваги: подошёл твой срок.
Общаясь, не отводишь взгляда,
А если не согласен, говоришь, как есть.
Ошибся? Не разыгрываешь драму.
Извиняешься, если требует честь.
Ты – такой и отказываешься быть другим.
Найдутся люди, они примут тебя таким.
Женщины выбирают именно таких.
Они делают своё дело
И не меняют поведение в угоду других.
Они могут постоять за себя.
На них можно положиться.
Для таких мужчин главное – семья.
Уж так распорядился естественный отбор:
Женщина мужчину ценит не за внешность,
А за качеств определённых набор.
Уязвимость – одно из них.
Это способ наладить коммуникацию:
Притянуть необработанным краем подобных – своих.
Не пытайтесь быть идеальным:
Найдётся женщина, которая полюбит вас
Таким, как есть, реальным.
Открыто выражать свои эмоции
И недостатки смело признавать
Научиться в одночасье не получится.
Мужчинам предстоит изрядно пострадать.
И чем более зажаты были раньше,
Тем болезненнее будет к переменам разворот.
Вас ожидает множество возможностей ярчайших
Выражать себя через одежду, сексуальность, шутки, разговор.
Откладывая начало не советуем.
У вас нет вариантов. Действуем!
Сплошной дискомфорт и неловкость –
Такова в перспективе возможность.
Мало-помалу привыкните,
Уязвимость перестанет мешать.
И вскоре вы её примите.
Она больше не будет вашу самооценку снижать.

Открытость вас преобразит.
Смушение и стыд – вам не помеха,
А лишь предвестник с женщиной успеха.
За ошибки и неудачи она вас не отвергнет.
Сомнение скорее вызовет безукоризненность.

Ведь, если не показываешь слабость,
Скорее ты фальшив, имеешь эмоциональную зависимость.
Не мучайтесь, что вы не идеальны.
Несовершенство ваше
Женщине скорее на руку или нейтрально.
Если с женщиной вам нелегко,
Всё время стремитесь доказывать что-то,
Значит с вами что-то не то:
Существует проблема где-то.
Главное, сразу это признать
И на других не пенять.
Имеет смысл к психологу сходить
И ситуацию стараться разрулить.
А женщина ждёт сильного партнёра,
С которым может быть самой собой,
Естественной, с возможностью раскрыться
И чтобы были равными мужчина с женщиной между собой.
Когда объединяются сердца,
Тогда и возникает общность чувств, всегда.
И ценности, желания, мечты
Доверчиво раскройте друг для друга.
Делитесь слабостями, страхами. Попробуйте!
И хватит бегать в одиночку по замкнутому кругу.
Уязвимость не приём, не трюк и не хитрая тактика.
Это образ жизни, душевная связь на практике.
Когда женщина эмоционально откликается
На вас и ваше желание,
Дело не в ваших словах, а в чувствах
И вашем искреннем внимании.
Чтобы вы ни говорили женщине,
Успех в отношениях зависит не от слов.
Куда важнее ваши намерения,
И ваш подтекст готов.
Несёте ли вы чушь или верх остроумия,
Если в подтексте: "Я такой, какой есть".
Значит у вас нулевой эмоциональной зависимости уровень
И высочайшая степень уязвимости здесь.
Крутым притворяться не надо,
Ведь можно научиться быть таким.
Решения краткосрочные,
А требуют уйму времени и сил.
С куда большей пользой
Её можно истратить на себя.
И тогда ваша индивидуальность
Будет делать вас привлекательным всегда.
Женщины тонко чувствуют эмоции, мотивы,
Распознают намерения и страх.
Лучше оставаться, быть всегда правдивым.
Честность не подделаешь ни в каких мечтах.

Честность эффективна, если нет подвохов,
Задних мыслей и крутых разводов.
Без стыда и комплексов разговор ведите,
Выражая чувства, честь свою храните.
Если притворяетесь, что женщина не по душе,
Вас выдаст поведение и мелочи.
Расхваливать же красоту её, чтобы польстить
Она поймёт, что здесь нечисто. Лучше помолчи.
Привлекательный для женщины мужчина
Выражает интерес, не ожидая ничего взамен.
Бескорыстно он получит несравнимо больше,
Не задумываясь: отвергают его или нет.
Ему важно ей сделать приятное,
С восхищением встречая или глядя ей вслед.
Это отражение уязвимости мужчины
И, возможно, интереса женщины в ответ.
Честность бескорыстная бывает жёсткой.
Независимый мужчина может женщине сказать,
Пусть даже правда окажется хлёсткой:
“Я не буду терпеть, так делать нельзя.
Есть вещи, которые я не приемлю.”
Границы чётко устанавливает он.
И если женщина не внемлет...
А, впрочем, это её уже выбор:
Переходить черту или нет.
Независимый мужчина ставит границы,
Свои нервы он ценит больше внимания спутницы.
Он блюдёт лишь собственные рубежи,
А чужие уважать спешит.
Бывает сложно чёткие границы ставить,
Если толком мужчина не знает себя.
Сначала нужно постараться себя заставить
Найти мотивы и стремления внутри себя.
Только тогда он сможет поделиться этой истиной
С кем сблизиться по жизни предстоит,
Когда подавленные ранее эмоции
Вернут способность личные границы правильно установить.
Загляните в своё прошлое, а может даже детство.
Они помогут разобраться с вашим непростым “наследством”,
Признать свои изъяны и смириться,
Чтобы успешнее продолжить далее свой путь.

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.