

Как перестать быть хорошей девочкой

РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ

Уте
Эрхардт

АВТОР
БЕСТСЕЛЛЕРА
«ХОРОШИЕ
ДЕВОЧКИ
ОТПРАВЛЯЮТСЯ
НА НЕБЕСА,
А ПЛОХИЕ —
КУДА
ЗАХОТЯТ...»

Уте Эрхардт

Как перестать быть хорошей девочкой: Рабочая тетрадь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72773809

Как перестать быть хорошей девочкой: Рабочая тетрадь:

ISBN 9785006315891

Аннотация

Супербестселлер Уте Эрхардт «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят» покорила женщин по всему миру и изменил их жизнь к лучшему. Читательницы стали активно обращаться к автору за практической помощью, они просили разъяснить, как последовательно применять идеи ее книги в повседневной жизни. Отсюда и появилось руководство «Как перестать быть хорошей девочкой».

Эта рабочая тетрадь – незаменимый инструмент для всех женщин, стремящихся к внутренней свободе и реализации своих желаний. Автор предлагает практические задания, упражнения и конкретные стратегии, чтобы шаг за шагом перенести теоретические идеи в повседневную жизнь: научиться говорить «нет», отстаивать свои границы, слышать собственные желания и признавать ошибки не как поражение, а как опыт. Практикум охватывает ключевые сферы – отношения, работу, семью, дружбу,

помогая распознать распространенные ловушки мышления и избавиться от «комплекса хорошей девочки».

Содержание

Вы уже стали плохой девочкой?	10
Инструкция по превращению в плохую девочку	12
Учитесь себя любить	15
Когда вы вправе рассчитывать на ответную услугу?	18
Просьба или требование?	20
Необходимо бороться	21
Мы не рождаемся хорошими	24
Хватит быть хорошими девочками!	26
Обретение силы	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Уте Эрхардт

Как перестать быть хорошей девочкой: Рабочая тетрадь

Знак информационной продукции (Федеральный закон
№ 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик: *Елена Юдина*

Редактор: *Мария Стимбирис*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Анна Деркач*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Дизайн обложки: *Алина Лоскутова*

Корректор: *Елена Биткова*

Компьютерная верстка: *Павел Кондратович*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в лич-

ных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1996

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2026

* * *

УТЕ ЭРХАРДТ

***Как
перестать
быть
хорошей
девочкой***

**РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ**

Перевод с немецкого

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026



*Я само сострадание: на пути к цели я оставляю
не горы трупов, а всего лишь парочку раненых...*

ЧИТАТЕЛЬНИЦА ИЗ КОБЛЕНЦА

Вы уже стали плохой девочкой?

Многие из вас читали мою книгу «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят»¹. Она кардинально изменила жизнь многих женщин.

Я каждый день получаю письма от своих читательниц с вопросами: что сделать, чтобы стать плохой девочкой? На лекциях меня постоянно спрашивают, как научиться применять мои рекомендации на практике.

После этих запросов мы с моим мужем Вильгельмом Йоненом решили написать практическое руководство – «рабочую тетрадь к книге о хороших девочках».

Я хотела бы заранее предостеречь вас от превращения в «бойцового петуха» (или, если угодно, курицу). Моя задача заключается в том, чтобы помочь вам стать сильной и успешной женщиной, которая умеет отстаивать себя в конфликтных ситуациях. Ни больше, ни меньше.

Многие люди начинают читать эту книгу с конца. Вы можете поступить так же. В приложении приведены два теста: «*Вы уже успели стать плохой девочкой?*» и «*Победа, радость или фрустрация*». Пройдя их, вы поймете, насколько вам комфортно в роли плохой девочки и в чем причины ваших сомнений.

¹ Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят. – М.: Альпина Паблишер, 2025.

Также прошу вас не принимать важных решений, опираясь исключительно на рекомендации, предложенные в данной книге. Каждый человек уникален, поэтому мои советы могут подойти не всякой женщине. Только вам решать, готовы ли вы воспользоваться моими наставлениями.

Висбаден

Сентябрь 1996 года

Инструкция по превращению в плохую девочку

Женщины часто спрашивают, почему я решила назвать свою книгу «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят». Ведь все, о чем я пишу, совершенно нормально и, значит, не должно считаться «плохим» поведением. Однако сильная и уверенная в себе женщина нередко вызывает критику со стороны людей, которые считают ее поступки недопустимыми. И ей приходится смириться с тем, что окружающие видят в ней плохую девочку. Любые попытки доказать, что ее действия вполне разумны и приемлемы, никого не переубедят. Поэтому в таких ситуациях нужно сразу переходить к обсуждению своих потребностей.

Многие женщины всеми силами пытаются избегать конфликтов. Они боятся прослыть ханжами или эгоистками, если громко заявят о праве на собственное мнение. Стараясь казаться дерзкими и напористыми, в глубине души они остаются послушными девочками. Порой женщины осмеливаются взять инициативу в свои руки, отстаивают свои интересы и выигрывают борьбу, но затем их начинает мучить чувство вины.

Почему женщины радуются своей победе только тогда, когда проигравшая сторона радуется вместе с ними?

Почему женщины позволяют себе говорить «нет» только в том случае, если уверены, что собеседник сам заинтересован в их отказе?

Почему женщины так часто просят прощения?

Что заставляет женщин искренне верить в то, что именно они ответственны за счастье и благополучие других людей?

Что заставляет нас все время сдерживать свои эмоции?

Почему женщины думают, что окружающие готовы бескорыстно делиться с ними властью?

Что заставляет нас надеяться на прекрасного принца, который убьет дракона и бросит нам под ноги свой плащ, чтобы мы ненароком не запачкали в грязи новые туфельки?

Женщины продолжают терпеливо ждать и при этом удивляются, когда для них остаются только стоячие места.

Все, кто так долго ждал, теперь имеют право пройти вне очереди!

Быть *плохой* не значит быть выскочкой, постоянно огрызаться или выплескивать свой негатив на окружающих. Это значит любить жизнь и смело идти вперед к своим целям.

Мы не призываем вас отказаться от умения сотрудничать и идти на компромиссы. Эти навыки необходимы для счастливой и благополучной жизни. Как правило, женщины владеют ими в совершенстве. Но нужно научиться сочетать их со здоровым эгоизмом и напористостью.

Отказ от суеты и искусство тайм-менеджмента – это важнейшие составляющие успеха. Если вы нетерпеливы и склон-

ны к перфекционизму, вам придется научиться сдерживать свои порывы. Лидерство – это отличное качество, если оно подкреплено здравым смыслом.

Вечно сомневающаяся и неуверенная в себе женщина не способна по мановению волшебной палочки превратиться в сильную и отважную героиню. Почему? Да потому что вы никогда не знаете, куда приземлитесь, когда совершаете квантовый скачок. И даже если понимаете, что сейчас окажетесь в мусорной куче, вы уже не сможете изменить траекторию полета.

Поэтому мы не рекомендуем вам радикально все менять в самом начале пути. Если вы решили прямо завтра расстаться с партнером, уволиться с работы и отправиться в кругосветное путешествие на велосипеде, то вы очень смелый, но безрассудный человек. Чаще всего такие необдуманные решения приводят к самым неожиданным и не всегда приятным последствиям. И через пару дней, месяцев или лет беглянка снова возвращается в клетку, из которой пыталась вырваться. Только упорный труд гарантирует успех.

Учитесь себя любить

Я часто слышу, как женщины говорят: «Я себе не нравлюсь». Они считают, что не в силах это изменить. Обвиняют себя во всех своих неудачах. И свято верят в то, что сильно пожалеют, если наберутся смелости и станут вести себя более уверенно.

Женщины утверждают, что у них все в порядке, но на самом деле сильно страдают. Им кажется, что предприимчивость и энтузиазм говорят о несдержанности, упорство – о стервозности, эмоциональность – об избалованности, а требовательность – об отсутствии чувства такта и справедливости. Они упрекают себя в отсутствии самообладания даже в тех случаях, когда их агрессия вполне обоснованна и конструктивна.

Ивонна обвиняет себя: «Я сама разрушаю отношения с окружающими из-за постоянных претензий. Мне не хватает терпения в общении с ребенком, и не получается хотя бы полчаса поболтать с мамой. Телефонные разговоры с отцом длятся не более минуты, а на шефа я все время срываюсь из-за какой-то ерунды». Она злится на себя за то, что своими словами и поступками вызывает раздражение у других людей.

Женщины убеждены в том, что для сохранения гармоничных отношений в семье или на работе нужно всегда высказы-

вать свои требования максимально вежливо и любезно. Это в корне неверно. Если вы все время будете вести себя учтиво и тактично, то ничего не добьетесь.

Каждой женщине нужно направить всю свою волю, силу и энергию на достижение своей цели.

В противном случае вы неизбежно потерпите неудачу и начнете винить себя в случившемся. И даже если вам действительно есть в чем себя упрекнуть, в конечном итоге вы решите, что только вы виноваты во всех своих несчастьях. Конечно, не всегда все настолько драматично, как в случае Ивонны, однако мысль о том, что ваши претензии или раздражительность привели к негативным последствиям, мешает с оптимизмом смотреть в будущее. Низкая самооценка не позволяет женщине вложить все свои силы в то, чтобы достичь желаемого.

Способность эффективно действовать в конфликтных ситуациях (и почему все думают, что это плохо?) напрямую зависит от уровня самооценки. Если он высок, человек перестает жаловаться и начинает получать удовольствие от того, что поступает «плохо».

Для этого необходимо:

- признавать, что другие люди имеют право злиться;
- прощать себя за совершенные ошибки;
- практиковать самосострадание;

оставаться собой в любых обстоятельствах.

При этом совершенно *необязательно*, чтобы окружающие вас любили.

Я часто начинаю свои лекции со слов, приписываемых Платону: «*Я не знаю ключа к успеху, но ключ к неудаче – пытаться угодить всем*». Женщины нередко страдают от болезненного желания нравиться людям. Они заботятся о других, совершенно забывая о собственных потребностях.

Женщины скромно умалчивают о своих желаниях и забывают о своих целях. А в результате страдает самооценка, появляется неуверенность в себе. Образуется порочный круг.

Им всегда стоит спрашивать себя:

- Я делаю это по собственной инициативе или пляшу под чужую дудку?
- Почему для меня так важно уступить свое место другому человеку?
- Я делаю это потому, что стараюсь избежать конфликта?
- Возможно ли, что я причиняю себе вред ради удобства другого человека?

Когда вы вправе рассчитывать на ответную услугу?

Женщины часто отказываются от вознаграждения или встречной услуги. Если приболевшая подруга просит присмотреть за ее детьми, мы ни за что не скажем: «Хорошо, но когда тебе станет лучше, посиди с моими детьми. Мне давно хочется сходить в бассейн». Многие верят в то, что дружба должна быть бескорыстной. И неважно, что мы сильно огорчимся, если впоследствии подруга откажется сделать ответное одолжение.

Наверняка вы способны придумать множество причин, чтобы не просить об ответной услуге. Возможно, вы считаете, что близкий человек действительно нуждается в помощи, которую никто, кроме вас, не в состоянии ему оказать. Или думаете, что просьба об ответной услуге равносильна шантажу. Или слишком хорошо представляете себя на месте близкого человека. Или не хотите показаться мелочной. Возможно, вы боитесь конфликта или не знаете, как попросить об ответном одолжении. Или вас беспокоит, что окружающие будут на вас злиться или перестанут с вами разговаривать. Или вы думаете: «Мы же подруги, а подруги всегда помогают друг другу».

Ни один из этих аргументов не является веской причиной для отказа от ответной услуги. Спросите себя: «Это в моих

интересах? Что я получу взамен?»»

Просьба или требование?

Порой взрослые женщины продолжают заискивать. Вместо того чтобы прямо и недвусмысленно изложить свои требования, они начинают просить и даже умолять. Этому необходимо положить конец.

Если вы готовы стать плохой девочкой, спросите себя:

Рассердила ли я кого-нибудь за последние 14 дней?

Насколько спокойно я воспринимаю тот факт, что этот человек сердится, обижается или считает себя оскорбленным?

Затем спросите себя:

Была ли я сама рассержена или расстроена за последние 14 дней?

Насколько четко я обозначила свою позицию?

Насколько она повлияла на мои отношения с этим человеком?

Крестиком отмечены фрагменты текста, в которых автор дает практические советы. Обязательно применяйте их на практике. Чтобы стать плохой девочкой, нужно учиться.

Необходимо бороться

Конечно, было бы преувеличением сказать, что женщинам все дается легко и просто; на самом деле любому человеку приходится прилагать усилия для достижения своих целей. Поэтому не стоит оправдываться тем, что у женщин меньше шансов получить желаемое. Напротив, в наши дни у женщин намного больше возможностей, чем когда-либо прежде. Однако для успеха требуется много времени, энергии и упорства. Недавно я разговаривала с библиотекарем, которая живет в восточной части Германии. Она организовала акцию протеста против закрытия публичной библиотеки и сражалась изо всех сил, несмотря на то что многие отговаривали ее от этой безумной затеи. Ей удалось сохранить библиотеку, которая продолжает работать и привлекает большое количество посетителей. О своем опыте моя собеседница говорит так: «Если ничего не делать, то наверняка рано или поздно потерпишь неудачу. Нам нелегко живется, поэтому приходится упорно бороться за свои цели». Этот принцип применим к любой женщине. Без борьбы нет успеха.

Конечно, при наличии семьи гораздо сложнее найти время для карьеры, но это возможно. Например, инженер с двумя детьми каждый день проводит три часа в поезде по пути на работу. Все это время она читает и слушает музыку. «Я не хочу отказываться от карьеры – это намного интерес-

нее, чем просто сидеть с детьми». Родители и друзья часто ее критикуют: «Зачем ты рожала детей, если не можешь уделять им достаточно времени?» Ей известно о том, что некоторые считают ее плохой матерью. Но по вечерам она возвращается домой отдохнувшей от бытовых забот и с нетерпением ждет встречи с детьми, несмотря на то что проводит с ними не так много времени. Конечно, такой образ жизни подойдет не каждой женщине, но для кого-то он может стать отличным решением проблемы.

К сожалению, большинство женщин предпочитают бездействовать или действовать осторожно – в ущерб своим профессиональным амбициям.

Почему возникает эта инертность? Почему женщины не хотят проявлять активность? Почему они перекладывают ответственность за свою жизнь на других людей? «Пусть этим займутся мужчины!» – часто говорят женщины в подобной ситуации, отказываясь от проявления инициативы.

Тот, кто надеется достичь успеха с помощью других людей, напоминает человека, который собирается отправиться в путешествие на игрушечной лошадке. Но такое бывает только в сказках.

Многие женщины сомневаются в том, что способны добиваться своих целей. Они живут в постоянном страхе, что что-то пойдет не так. Они страдают от чувства вины, если появляются проблемы в отношениях или у детей возникают трудности в школе. Им кажется, что если они будут выпол-

нять желания других людей, то смогут избавиться от чувства вины. Но в результате они становятся инструментами в руках своих близких. Теперь кто-то другой решает, как должна складываться их жизнь.

Перестаньте переживать по поводу того, что о вас думают окружающие. Установите личные границы, потому что «Кто не идет вперед – тот щи варит круглый год».

Мы не рождаемся хорошими

Многие юные девушки лазят по деревьям, выбираются из дома через окно, водят мопед или автомобиль без прав – они смелы, безрассудны и уверены в себе. Практически каждая из нас может вспомнить похожие ситуации из своей жизни. Однако, оглядываясь назад и вспоминая свою молодость, мы с трудом узнаем себя в этой невесте откуда взявшейся суперосторожной и неуверенной в себе женщине, которой мы стали. По какой-то непонятной причине смелый подросток превращается в нерешительного человека, который думает, что не в силах изменить свою жизнь. При этом женщина считает себя вовсе не инфантильной или глупой, а лишь неспособной контролировать происходящее, что приводит к чувству собственной беспомощности. Она опускает руки и постоянно натывается на искусственные ограничения.

Начните с воспоминаний о своей бурной молодости. Постарайтесь возродить былую энергию, задор и смелость. Старые фотографии, открытки, письма или встреча с бывшими одноклассниками помогут оживить воспоминания о давних приключениях.

Как вы с друзьями подбадривали и мотивировали друг друга? Что вы считали правильным? Кто вдохновлял вас на смелые или спонтанные поступки? Возможно, ответы на эти вопросы помогут вам

вернуть себе смелость, а также желание спорить и побеждать.

После того как вы оживите воспоминания о своей бурной юности, когда вы не знали ни страхов, ни сомнений, постарайтесь понять, когда и при каких обстоятельствах вы потеряли веру в себя. Например: «Раньше я с упоением спорила с лучшей подругой, а теперь меня хватает только на громкие (и бесплодные) скандалы с партнером», или «Раньше я бесстрашно гоняла на мотоцикле, а теперь езжу только как пассажир, потому что не уверена в себе», или «Чем старше я становлюсь, тем беспомощней себя ощущаю».

Возможно, ваш муж, родители или друзья настолько часто вас критиковали, что лишили вас уверенности в себе. Порой одного неодобрительного взгляда или едкого комментария достаточно, чтобы заставить молодую девушку отказаться от своих амбициозных планов.

Женщинам не полагается демонстрировать храбрость и честолюбие. Косые взгляды часто заставляют нас отказываться от своих целей, потому что бывает очень трудно и даже опасно плыть против течения. Для этого требуются своевременно полученная информация, поддержка и практика. А соблазн сдаться и отступить слишком велик.

Хватит быть хорошими девочками!

Вспомните о тех временах, когда вы не мучались от сомнений и стремились навстречу приключениям.

Учительница по имени Крис так злилась на себя из-за своей мягкотелости, что решила: «Хватит быть хорошей девочкой!» Последней каплей стала неудача, которую она потерпела во время совещания. Крис выступила с предложением разрешить ученикам самим оборудовать комнату отдыха. Но коллеги стали настаивать на том, что ее инициатива приведет к беспорядку и грудам мусора. Они были столь убедительны, что Крис отказалась от своей затеи, хотя внутри у нее все кипело от злости и возмущения. В этот момент она вспомнила все ситуации, в которых была вынуждена проявлять «терпение». В последние годы Крис стала все чаще злиться на себя из-за своей уступчивости и готовности поступиться собственным мнением ради одобрения старших коллег. Ей было неприятно слышать о том, что другие учителя считают учеников глупыми и ленивыми, но она не решалась возражать. Будучи консультантом по профориентации, она пыталась бороться за интересы своих подопечных, но не слишком преуспела на этом поприще.

Однако так было не всегда. Крис хорошо помнила те времена, когда она активно боролась за свои идеи.

Когда она в последний раз упорно отстаивала свою точ-

ку зрения? Куда подевалась жизнерадостная и бойкая Крис? Почему она превратилась в кроткое и зашуганное существо?

С этого дня она стала подробно анализировать ситуации, в которых старалась вести себя как хорошая девочка, а потом корила себя за это. А еще она вспомнила обо всех своих проделках, совершенных вместе с подругами (построить плотину на ручье, выгнать сонных коров на пастбище, перекрыть доступ воздуха к трубам органа), ночных вылазках (в амбар с мальчишками, на велосипедах к озеру, на дискотеку). «Это и есть настоящая я!» – снова и снова повторяла она, как заклинание, рассказывая мне о своих «преступлениях».

Крис черпала силы из этих воспоминаний. Она знала, что скромная и послушная женщина, в которую она превратилась, – это всего лишь тень прежней Крис. «Если я была способна на смелые поступки в юности, то почему не могу сделать этого сейчас?» Она вспомнила, как была счастлива, когда они с друзьями валялись на траве и весело дурачились, делая вид, что борются друг с другом. Ощущение собственной силы поднимало настроение и улучшало самочувствие. Немного смущаясь, она призналась: «Я часто побеждала, прижимая руки подруги к земле, потому что была сильнее ее». Она особенно гордилась тем, что в 14 лет не побоялась отправиться к директору, чтобы поддержать друга, которого собирались исключить из школы.

Крис хотелось снова испытать подобные эмоции. Записавшись в секцию дзюдо, она была рада узнать, что многие зре-

лые женщины получают удовольствие от борьбы. Осознание собственной силы и умение наносить удары, которые сбивают противника с ног, помогли ей стать более смелой и решительной.

Коллеги были не на шутку встревожены тем, что Крис снова предложила разрешить ученикам самим оборудовать комнату отдыха. Преподаватели редко выступали с предложением, которое уже было отклонено. Но Крис нашла убедительный аргумент: «Вы предпочитаете, чтобы наши ученики вместо этого слонялись по улицам, где полно торговцев наркотиками?» Конечно, вряд ли такое могло случиться на самом деле, но для консервативно настроенных преподавателей это был весомый аргумент. Крис снова обрела боевой дух и воплотила в жизнь свою идею. «Я и не думала, что это будет так легко!»

Обретение силы

Каждой женщине следует оглянуться назад, чтобы понять, какой смелой, энергичной и уверенной в себе она была в юные годы. Ведь намного проще сказать себе: «Я делала это раньше, а значит, смогу и теперь! Если у меня все получалось, когда я была молода и неопытна, то сейчас наверняка получится еще лучше. Так что больше никаких отговорок!»

С другой стороны, мне известны примеры того, как робкие, застенчивые и беспомощные женщины, которые всю свою жизнь зависели от других людей, буквально за пару лет освобождались от постоянного поиска одобрения и начинали жить в соответствии с собственными желаниями.

Габриэль была вечным ребенком, которого все оберегают от проблем. У нее все складывалось практически идеально. Она вышла замуж за мужчину, с которым была знакома целую вечность, и родила двоих детей. Поводом к тому, чтобы задуматься о своей жизни, стало желание мужа потратить на отпуск целое состояние, несмотря на возражения Габриэль. Ее всегда раздражала «щедрость» супруга – он любил сорить деньгами, не задумываясь о том, как это отразится на семейном бюджете. Прежде Габриэль не возражала, чтобы не спровоцировать конфликт. Она знала, что ей не удастся переубедить своего упертого мужа. Будучи директором сельскохозяйственного предприятия, он ежедневно имел дело с

коммерческими операциями. Габриэль сказала: «Я никогда не отстаивала свою точку зрения, поэтому не уверена, что у меня получится. Я хочу, чтобы мы потратили на отпуск не больше 4000 марок».

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.