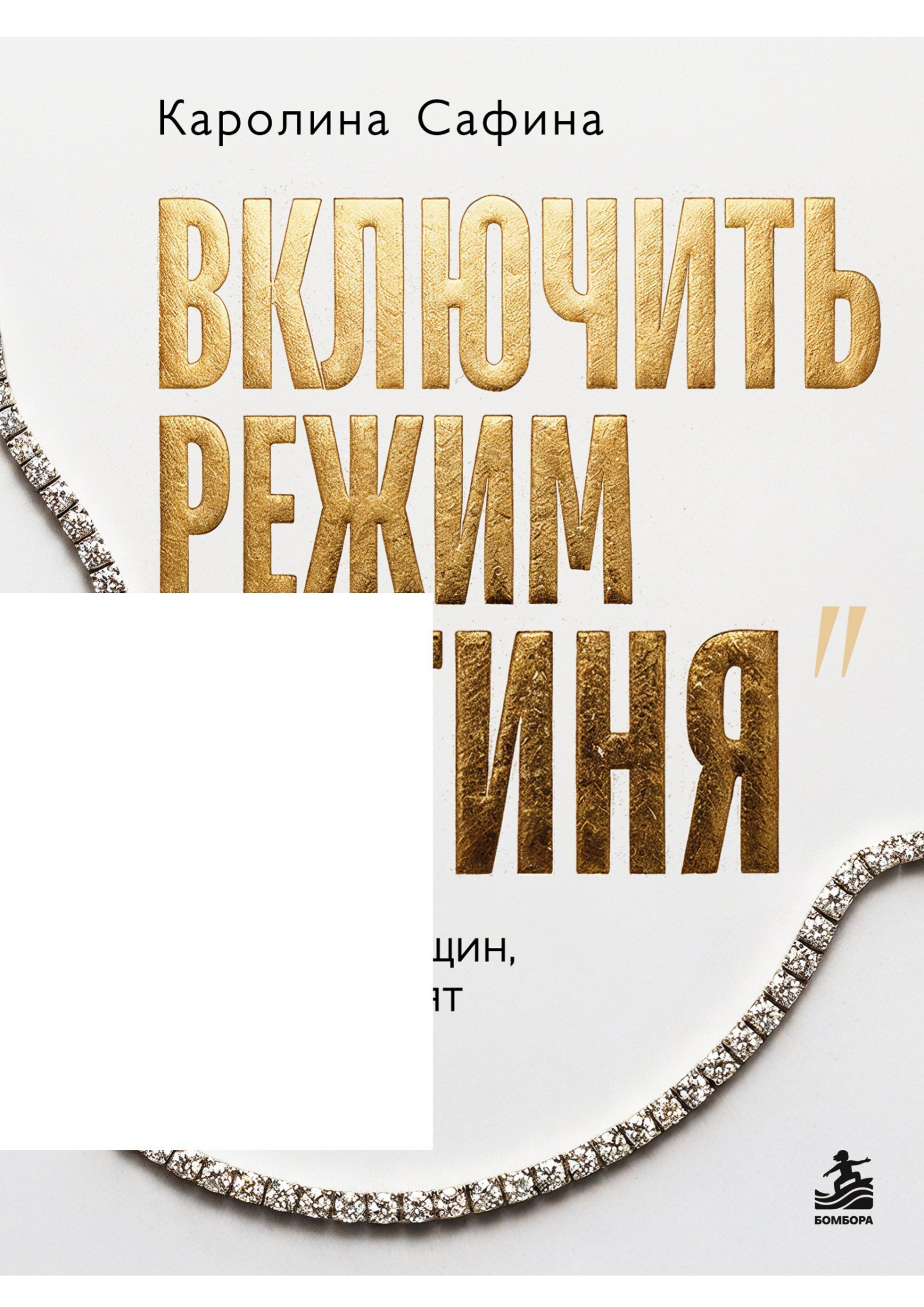
Каролина Сафина

ВКЛЮЧИТЬ РЕЖИМ "ИНЯ"

цин,
ят



БОМБОРА

Сначала я. Стратегия, а не терапия

Каролина Сафина

Включить режим «Богиня». Правила женщин, которых ценят и балуют

«Эксмо»

2026

УДК 159.922.1
ББК 88.37

Сафина К.

Включить режим «Богиня». Правила женщин, которых ценят и балуют / К. Сафина — «Эксмо», 2026 — (Сначала я. Стратегия, а не терапия)

ISBN 978-5-04-256937-1

Каролина Сафина — коуч, которая знает из своей практики, чего на самом деле хотят успешные, состоятельные мужчины и как живут счастливые женщины. Она предлагает не мечтать о празднике жизни, а научиться на него приходить. Но не в роли организатора, который обо всех позаботился, а в роли главной гостьи. В этой книге она рассказывает, как перестать считать хорошую жизнь наградой за тяжелый труд и разрешить себе больше: принимать внимание, заботу, подарки и поддержку, выбирать мужчину и отношения, которые действительно вам подходят, чувствовать свою ценность без постоянных доказательств и привносить в повседневность красоту и легкость.

УДК 159.922.1
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-256937-1

© Сафина К., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие 6
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Каролина Сафина
Включить режим «богиня»
Правила женщин, которых ценят и балуют

© Сафина К., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *

Эта книга написана благодаря тебе,
ведь ты был и будешь самым важным мужчиной в моей жизни

Предисловие

– Держи ключи. Это тебе.

– От чего?

– От квартиры. Она твоя.

Мне только исполнилось девятнадцать, и я получила свой первый большой подарок от мужчины, с которым познакомилась всего месяц назад. Он сразу задал планку: престижное образование – непременно за границей, в Англии или Америке, – путешествия каждый месяц, друзья по всему миру. Он показал мне, как ведут себя по-настоящему состоятельные люди: несмотря на богатейшую семью, он был прост и искренен. Рядом с ним я никогда не чувствовала, что мы на разных ступенях социальной лестницы. Напротив – ощущала себя ценной, важной, нужной.

Он подарил мне тяжелую зажигалку Dunhill из чистого золота со словами: «Пусть она напоминает тебе обо мне». И знаете, она до сих пор у меня. Храню ее как символ начала моего пути к себе, к той женщине, которую не каждый может себе позволить.

С тех пор я живу так, как хочу. По своим правилам. Со своими стандартами. Я переехала в Женеву – туда, где жил мой любимый писатель Пауло Коэльо. Разве могла я, девочка из Воронежа, представить, что буду жить в Швейцарии, учиться в IMD – одной из самых престижных бизнес-школ мира – и получать степень мастера по executive coaching?

И вот я сажусь за написание книги для вас, мои дорогие женщины. Ее содержание может показаться табуированным, вызвать в вас сопротивление и даже гнев. Допускаю, что некоторые окажутся к ней не готовы и вернутся лишь спустя время. Все эти эмоции и дискомфорт – не что иное, как стереотипы, шаблоны и ложные установки, которые формируют в нас «удобных» и «бесплатных» женщин. Эта книга для умных, красивых, достойных, но панически боящихся ответственности за собственные желания. Для тех, кому страшно, что мужчина назовет их меркантильными или вдруг бросит фразу: «Ей нужны только деньги!»

Такие женщины гордятся своей самостоятельностью и носят ее как броню. Не умеют принимать заботу и получать финансовую поддержку от мужчины, но в то же время мечтают быть слабыми и окруженными заботой. Они привыкли отдавать, но ничего не получать взамен, так как в них с детства заложена установка: чтобы тебя любили, ты должна быть покладистой и терпеливой.

У многих из них не было ни капли счастья в отношениях, но они с гордостью заявляют: «Зато я была самая бесплатная!»

А нужно быть самой дорогой.

Им стыдно захотеть дорогой подарок или просто признаться: «Да, мне нужна не только романтика, но и уверенность в завтрашнем дне. Мне нужны ресурсы, чтобы строить ту жизнь, о которой я мечтаю». Они убеждены, что их желания чрезмерны. Что если женщина хочет финансовой заботы, то она «продажная», а если молчит и довольствуется малым – «достойная».

Такие женщины живут в вечном страхе стать неудобной: «Если я попрошу его что-то для меня сделать, он сразу уйдет к другой! К той, что ничего не просит».

У МНОГИХ ИЗ НИХ НЕ БЫЛО НИ КАПЛИ СЧАСТЬЯ В ОТНОШЕНИЯХ, НО ОНИ С ГОРДОСТЬЮ ЗАЯВЛЯЮТ: «ЗАТО Я БЫЛА САМАЯ БЕСПЛАТНАЯ!»

А НУЖНО БЫТЬ САМОЙ ДОРОГОЙ.

Вы так боитесь потерять малознакомого человека, что готовы отказаться от собственных желаний?

На самом деле этот страх – крик низкой самооценки. У многих из них не было ни капли счастья в отношениях, но они с гордостью заявляют: «Зато я была самая бесплатная!»

А нужно быть самой дорогой.

Предлагаю сломать этот устаревший шаблон. Быть сильной и самостоятельной – не значит отказываться от поддержки. Настоящая сила кроется в умении принимать щедрость, не испытывая вины. В том, чтобы знать себе цену и позволять другим ее платить.

Я решила поделиться своими знаниями, потому что жизнь любой женщины может быть гораздо проще и качественнее, чем она привыкла. Все начинается с умения по-настоящему ценить себя.

Мы стараемся, отдаем силы, тратим годы, а в ответ чаще всего ничего не получаем. Вспомните, с чем вы остались, когда вышли из предыдущих отношений. Какие эмоции вы испытывали? Что забрали с собой? Бриллианты, недвижимость? Какой подарок вы получили как обозначение вашей ценности?

Переведите фокус с мужчины и общественного мнения на себя. Думайте только о том, чего хотите именно *вы,* как *вам* будет хорошо и комфортно. Когда вас перестает волновать, что скажут и подумают окружающие, – вот тогда начинается настоящий рост. Осознание своей ценности дает вам возможность заявить о ней.

Я пишу эту книгу, чтобы облегчить женщинам жизнь. Сделать ее счастливой, полной любви и заботы.

Я хочу, чтобы вы наконец-то увидели, как вас могут любить. Позволили баловать себя, как королеву. Да, мужчина, который любит, отдаст за вас последнее. Но наша с вами задача – оказаться рядом с тем, у кого этого «последнего» нет и в помине, а есть только изобилие.

Моя книга – о вашей силе.

• О том, как знать себя настолько хорошо, чтобы больше никогда не соглашаться на меньшее.

• О том, как создать собственные правила и заставить мир следовать им.

• О том, как разбудить харизму и притягивать лучшее: возможности, людей, жизнь.

• О том, как понимать мужчин – не манипулируя ими, а зная их природу.

• О том, как перестать «сливать» энергию на ненужное и начать копить ее как самую ценную валюту.

Я писала главы от руки – в разных странах, городах, местах. Поэтому вы будете пить со мной ароматный капучино в баре отеля Four Seasons с видом на Женевское озеро, есть тартар из красных креветок на Искье и перечитывать страницы с видом на Тирренское море.

Всему, о чем здесь написано, меня научили мужчины. Те, с кем я встречалась и с кем меня сводила судьба. Мои мужья-миллиардеры и их друзья, чьи советы стали для меня откровением. Успешные и состоятельные мужчины, мысли которых я изучаю в бизнес-школе и на личных консультациях. Я вижу изнанку их мира и знаю, о чем они думают на самом деле и что ценят по-настоящему.

За время моей практики я помогла более 1500 женщин. Ко мне приходят те, кто готов меняться и уже ценит себя, и моя задача – лишь показать им истинный масштаб их амбиций. Некоторые приходят с запросом получать от мужчины скромные 10 000 $, и мы масштабируем их аппетиты до 50 000 $, потому что скромность не в почете – мы учимся желать большего. Недавно одна из моих учениц попросила у своего спутника «всего лишь» Mercedes. «Почему не Ferrari?» – спросила я. Она смутилась – мол, слишком дорого. Я знала, что ее мужчина может себе это позволить, но сама она не верила, что достойна такого подарка. В следующий раз она приехала ко мне на Ferrari.

В прошлом году я курировала браки шести клиенток, и все они были заключены с достойными контрактами. Условия просты и прозрачны: в течение недели после свадьбы – единора-

зовый перевод от 6 до 10 млн долларов, а также ежемесячное содержание, которое с каждым годом должно расти. В этом году замуж вышли еще три.

В мире много женщин, которые боятся попросить и получить отказ, но есть и те, кто смело заявляет о своих желаниях и не довольствуется мужчинами, не стремящимися обеспечить им безоблачную жизнь. Объединяет их одно: каждая может получить то, чего желает, и каждая этого достойна.

Эта книга способна помочь вам по-разному:

• **как тренинг –** если вы будете выполнять упражнения из разделов «Практика»;

• **как поддержка –** возвращайтесь к волнующей вас теме;

• **как письмо самой себе –** наблюдайте, как меняются ваши установки и желания по мере чтения глав.

Шаг за шагом мы будем разрушать мышление «удобной» и «бесплатной» женщины, создавая ту, что выбирает радость и легкость вместо тяжести и жертвенности. Ту, что берет на себя ответственность, действует легко и получает от жизни максимум.

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.