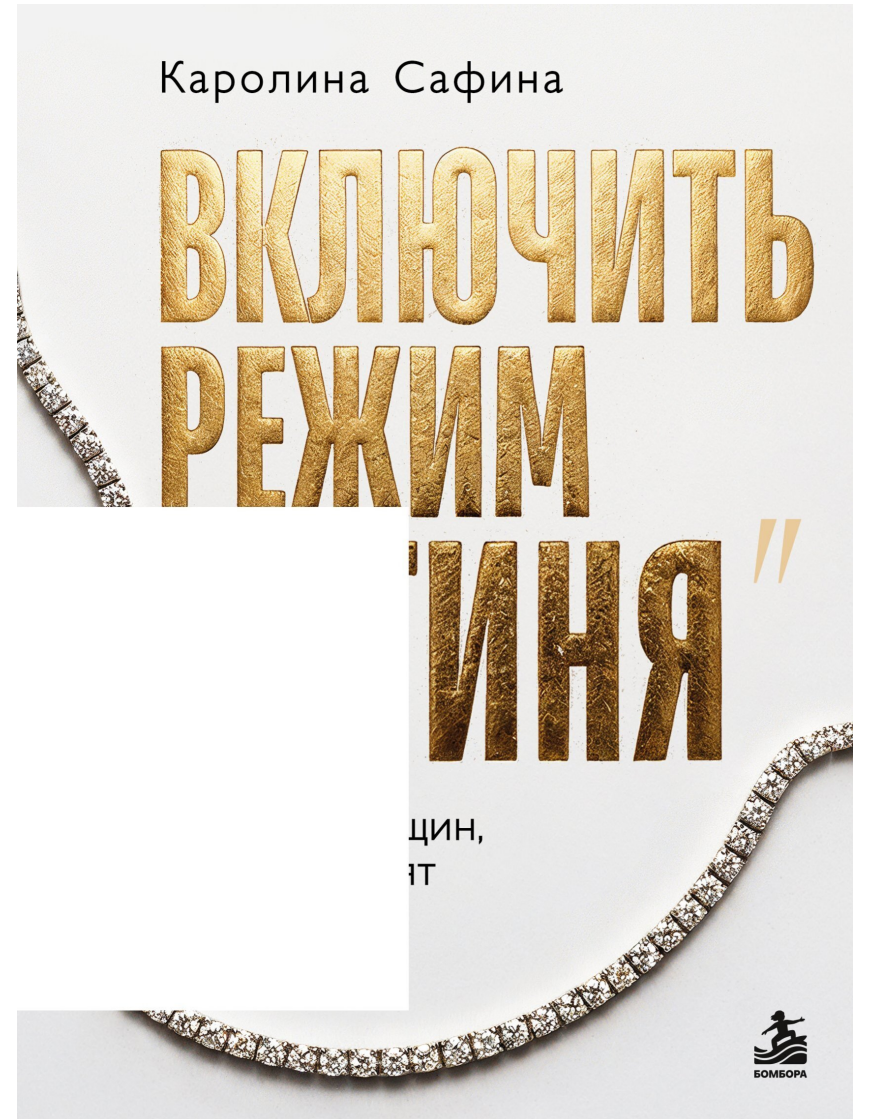
Каролина Сафина

# ВКЛЮЧИТЬ РЕЖИМ "ИНЯ"

цин,
нт



БОМБОРА

**Каролина Сафина**

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

Серия «Сначала я. Стратегия, а не терапия»

*Текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74757256*
*Включить режим «богиня». Правила женщин, которых ценят и балуют: Эксмо; Москва; 2026*
*ISBN 978-5-04-256937-1*

## Аннотация

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.

# Содержание

Предисловие 6
Конец ознакомительного фрагмента. 13

# 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 – единоразовый 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.