



Ирина Соловей

# ПОДАРИ СЕБЕ

## ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Как создать  
взаимопонимание в  
семье

книга - тренинг



18+

# **Ирина Алексеевна Соловей**

## **Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31257209](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31257209)  
SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

Это уникальная книга-тренинг. Это не просто теория и рассуждение о взаимоотношениях мужчины и женщины. В книге на живых жизненных примерах рассмотрены основные ошибки и проблемы, возникающие во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной и даются конкретные советы и рекомендации, которые можно сразу же применить в своей жизни и получить хороший результат.

# Содержание

Соглашение об использовании информации	5
Благодарность	8
Об авторе	10
Вступление	12
Немного личной истории	14
Внедряйте знания постепенно	18
Глава 1. Точка старта	19
Новая жизнь	23
Мне улыбнулась удача, или Как я улыбнулась себе сама	24
Упражнение 1	25
Вспомните свой образ	27
Упражнение 2	30
Глава 2. Озарение	31
Чужой муж лучше своего	33
Еще одна история...	34
Как наслаждаться в отпуске с любимым	36
Еще одна ситуация...	38
Упражнение 3	39
Равноправие в семье	40
Еще один мой шаблон	42
Упражнение 4	43
Сила в наших мыслях	44

Откуда растут ноги дисгармонии	48
Ответственность за новое поколение лежит на нас	50
Упражнение 5	51
Наши заблуждения	54
Упражнение 6	56
Не бойтесь мириться первой	57
Упражнение 7	60
Почему мы ссоримся	63
Кто придумал, что баловаться плохо	66
Упражнение 8	67
Откуда берется дух воина	69
Упражнение 9	72
Сколько стоит ваше счастье	73
Упражнение 10	76
Иногда нужно и поспорить	78
Глава 3. Благодарность миру	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# **Ирина Соловей**

## **Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье**

### **Соглашение об использовании информации**

Книга «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории Украины, России, стран СНГ и Балтии, ближнего и дальнего зарубежья.

Все авторские и смежные права принадлежат Соловей Ирине Алексеевне.

Дальнейшее воспроизведение всей книги «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» или любой ее части, даже абзаца, сохранение текста или всей книги в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронными или механическими, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации запрещается!

Книга «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть». Она подготовлена для того, чтобы предоставить наиболее точную и достоверную информацию об обсуждаемом в ней предмете, доступную автору на момент ее подготовки. Принимая во внимание быстро меняющиеся условия обитания во Всемирной паутине и высокую скорость происходящего в ней информационного обмена, автор оставляет за собой право корректировать свою точку зрения и вносить дополнения и изменения в текст настоящей публикации исходя из вновь открывающихся обстоятельств.

Книга «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» имеет единственной своей целью предоставить читателю информацию по рассматриваемым в ней вопросам и распространяется с пониманием, что автор, издатель и законный распространитель книги «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» не претендуют на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов. Если необходима юридическая или профессиональная помощь по затронутой тематике, следует обращаться к соответствующим официальным службам. Автор, издатель и законный распространитель книги «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» не несут никакой юридической или финансовой ответ-

ственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и (или) неправильное применение ее материалов.

В книге «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение издателя и законного распространителя книги «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни издатель, ни автор, ни законный распространитель книги «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье» не несут какой-либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после изучения ее материалов, а также за неверную интерпретацию ее содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем на основании информации, изложенной в книге «Подари себе идеальные отношения. Как создать взаимопонимание в семье», совершаются им на собственный риск и не накладывают никаких обязательств на автора, издателя или законного распространителя настоящего издания.

# Благодарность

Благодарю Валерия Синельникова, который меня ознакомил с моделью «Жертва – Тиран». Я была удивлена, когда стала осознавать себя типичной жертвой, которая постоянно превращается в тирана, заступаясь за себя, отстаивая регулярно свою точку зрения, мысли и модель поведения. Я научилась брать ответственность за свою жизнь и именно это спасло мои отношения и изменило мою жизнь в корне.

Моя главная благодарность посвящена Богу за то, что есть я и мир, который меня окружает.

Благодарю Бога за то, что он мне послал мою маму именно такой, какой она была.

Благодарю мамочку за свою сестричку и трех братьев. Я благодарна Богу, что родилась именно в этой семье. Благодаря большой семье у меня есть богатый опыт и уровень понимания во многих жизненно важных вопросах, связанных с отношениями.

Я благодарна Богу, что он мне послал сына, именно такого, какой он есть. У моего сына был диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Благодаря его индивидуальным особенностям я стала читать литературу по воспитанию детей.

Я начала учиться грамотному материнству, стала проявлять теплые эмоции по отношению к людям и говорить лас-

ковые слова сыну. Если бы это был спокойный, послушный, идеальный ребенок, мне бы в голову не пришло, что я, возможно, что-то делаю не так.

Сейчас он уже взрослый парень и говорит мне, что у него замечательная мама, которой он гордится. Спасибо тебе, мой сыночек, ты знаешь, как я тебя люблю.

Очередной подарок Бога – это встреча с моим супругом.

Благодаря его природному характеру альфа- или, скорее, дельта-самца у меня появилось желание углубиться в тему отношений, так как мы совершенно разные и без саморазвития я бы не справилась.

Я стала совершенствоваться в этом мире как личность, как жена и как мама.

Еще благодаря сыну своему я стала мечтать о дочери, и Бог нам ее послал.

Благодарю своих клиентов, которые своими успехами в отношениях и своей благодарностью после работы со мной вдохновили меня на написание моей первой книги «Идеальные отношения. Как перестать ссориться и создать взаимопонимание в семье».

Благодарю Александра Доценко <http://bizzon.info>, автора электронных книг, который меня регулярно контролировал в написании этой книги и не дал ей растянуться во времени.

# Об авторе

Еще будучи маленькой девочкой, в возрасте примерно пяти-шести лет Ирина размышляла на тему отношений между взрослыми людьми. Она была уверена, что взрослые люди не ругаются, а если по каким-то причинам еще ссорятся – значит, они еще не взрослые. Когда развелись ее родители, ей было три года, и она часто задумывалась над тем, что вот если бы они еще прожили чуточку дольше, они точно повзрослели бы и не разошлись.

Когда она выросла, то осознала, что это была ее иллюзия, она увидела, что ругаются абсолютно все – как дети, так и взрослые.

Далее у Ирины не сложились первые отношения, от которых был общий сын. И когда она уже была на грани развода во вторых отношениях, то осознала, что дело не в возрасте, а в модели поведения, в которой она росла.

Сейчас Ирина второй раз замужем, мать двоих детей.

Предприниматель, сертифицированный коуч, эксперт в теме психологии отношений мужчины и женщины.

Свои знания Ирина использует для того, чтобы помочь тысячам женщин добиться гармонии с собой и с окружающими людьми. Она своим примером помогла десяткам женщин создать с тем же мужчиной новые крепкие отношения, где есть взаимопонимание и уважение.

Ирина регулярно выступает на фестивалях в разных городах с темой «Как перестать конфликтовать и начать получать удовольствие от отношений». На фестивалях часто присутствуют мужчины. Они всегда поддерживают ее и выражают благодарность.

Также проводит тренинги или онлайн-программы.

Мысль, которую она доносит, заключена в том, что нет плохих мужчин и плохих женщин, а то, как они себя ведут в отношениях, – это опыт прожитых лет в семье, где они родились и выросли.

«Люди вырастают и становятся отличниками, перенося модель поведения сплошных претензий и обид в свои отношения», – говорит она.

Ирина учит выстраивать новую модель поведения в отношениях, которая гарантированно создает гармонию в семье и окружении.

# Вступление

Я автор программы «Счастливей быть легко». Занимаюсь темой отношений и работаю с клиентами. Однако тема отношений, точнее, мечта о счастливых отношениях заинтересовала меня достаточно давно. Человек, говорят, учится на своих ошибках, и моя учеба длилась более десяти лет. Это сейчас я рассказываю, как мы можем создать крепкие и счастливые отношения. Но когда-то сама плакала днем и ночью в подушку и задавала Богу вопрос: «За что мне такие страдания? Чем я заслужила такую жизнь?»

Пришел момент, когда я готова делиться своим опытом, как сохранить гармонию в семье. Тема серьезная, тема всей нашей жизни, впрочем, как и любая профессиональная деятельность человека, которой он захотел посвятить всю свою жизнь.

Согласна с американским философом Эриком Фроммом, автором книги «Искусство любить», в которой он пишет, что тему отношений так же важно осваивать, как и любую другую профессию, будь то врачебная или плотницкая деятельность. Этой темой нужно заниматься всю свою жизнь, оттачивать мастерство и профессионализм.

По образованию я логопед-дефектолог, аспирант кафедры истории философии. Занимаюсь темой любви, поскольку мне это интересно.

Рекомендую использовать после каждой главы аббревиатуру ЧЯУ: что я узнала? Это позволит вам подходить более осознанно к изучению пройденного материала, а также лучше отложить в сознании прочитанный материал. И закрепить его на практике уже будет гораздо проще.

# Немного личной истории

В начале своей книги хочу быть с вами предельно откровенной.

Делюсь своей историей исключительно для того, чтобы многие из вас избежали опыта женщины, от которой уходит муж, а вы хотите сохранить свою семью.

Когда мой муж встретил меня в 2007 году, он был уже много лет женат на другой женщине.

Я даже и подумать не могла, что у нас могут завязаться отношения. На то было много причин.

Часто, общаясь со мной на работе, он начал постепенно узнавать о моих проблемах, стал проявлять заботу обо мне, протягивая руку помощи. Я тогда переживала сложный жизненный этап.

Он стал мне помогать, и получал естественно мою благодарность и восхищение, от этого его старания только усиливались. Люди любят получать признание, возможно, этого ему не хватало.

Когда мы стали друг другу друзьями, я узнала, что у него в этот момент есть другая женщина, в другой стране помимо законной жены.

В откровенном разговоре он мне сказал, что когда-то уходил к этой женщине пару раз, но по определенным обстоятельствам он вернулся снова в семью.

Позже он рассказал, что по молодости, когда его двое сыновей были еще маленькие, он делал попытку уйти к другой женщине от своей семьи, но его сын перестал с ним разговаривать. Чувство вины его снова вернуло в семью.

Получается, всю свою взрослую жизнь два человека мучили друг друга: один – тем, что всегда хотел уйти от этих отношений, другой – не чувствовал уверенности в этом человеке. Очевидно, что оба проживали несчастную жизнь, пытаясь сохранить отношения, где были друг к другу боль, обиды и претензии.

Через полгода его рыцарских поступков наша дружба переросла в серьезные отношения, а через год он принял решение уйти от своей семьи.

По частому сценарию, как это чаще всего бывает, они перестали общаться и не остались друзьями в тот период времени. Конечно, я знаю, что не каждая женщина сможет справиться со своими эмоциями, но той женщине, которой важно вернуть своего мужа, могу только порекомендовать собрать все свои силы, чтобы отпустить его и пожелать счастья в другой семье. Конечно, это совсем не просто.

Но я точно знаю, что если бы эта женщина тогда так и поступила, ее муж на тот момент мог бы вернуться. Неизвестно, правда, надолго или нет, но вернулся бы, скорее всего, так как наши отношения стали переживать кризис.

Дальше я буду делиться с вами тем, какие ошибки не стоит совершать, чтобы по возможности оградить каждую се-

мью от развода.

Во мне живет мечта, чтобы количество разводов значительно уменьшилось, а счастливых детей со счастливыми родителями – увеличилось.

Я не желала развода этой семье, но я также не могла влиять на человека, который в тот момент времени решил совершить свой осознанный поступок.

Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы многое переосмыслите и переоцените. Я постаралась по максимуму вложить в эту книгу свой опыт, который от состояния развода привел к состоянию гармонии с моим мужем. Мы вместе уже десять лет, но несмотря на такой срок, я постоянно совершенствуюсь в отношениях, и всегда есть над чем работать.

Это тема, над которой нужно работать каждый день своей жизни.

Все мы люди и проживаем разные эмоции: перемена настроения, раздраженность, бессилие, стресс. Важно понимать, что это естественный гармональный процесс в организме человека.

Если моя книга продемонстрирует вам, что вы далеко не одиноки в своих семейных неурядицах, я тогда пойму, что совершенно не напрасно написала эту книгу и поделилась с вами своей историей.

Конечно, я испытываю безумное желание, чтобы примеры и стратегии этой книги помогли вам по-настоящему изменить свою жизнь и стать счастливой женщиной, счастли-

вой женой, счастливой мамой!

Рекомендую завести красивую тетрадь для записей и выполнять упражнения из книги-тренинга «Подари себе идеальные отношения».

# Внедряйте знания постепенно

Эта книга разделена на 8 глав, каждая из которых доносит важные принципы в стратегии идеальных отношений. Задания каждой главы готовят вас к последующим главам.

Конечно, вы можете прочесть эту книгу за выходные, но я рекомендую вам сбавить темп и сознательнее отнестись к выполнению данных упражнений.

Если вы используете эту книгу для конкретной цели, дайте себе время, чтобы испробовать данные упражнения на практике и прожить с ними несколько дней.

Рекомендуемый мною темп – одна глава в неделю, то есть вам необходимо два месяца, чтобы пройти тренинг-книгу «Идеальные отношения».

# Глава 1. Точка старта

*Настоящая женщина осознает, как ей повезло –  
родиться женщиной.*

*Софи Лорен*

Пока вы будете читать книгу «Идеальные отношения», прошу не принимать мои слова на веру. Я буду аргументировать свои рассуждения и личные примеры, но попрошу вас проверять их на практике, для этого я создала практические упражнения. Сделайте себя объектом собственного и естественного эксперимента.

Расскажу немного о себе и о своих достижениях в отношениях. Первые отношения с мужем у меня не сложились, несмотря на то что мы прожили восемь лет.

Если быть честной, то отношений в принципе и не было, мы мучили друг друга, а если брать ответственность на себя, то я мучила себя сама, предавая себя в жертву, и мучила сына, который меня успокаивал и говорил: «Мамочка, не плачь».

Он видел, как его отец срывался на мать и проявлял ничем не обоснованные претензии, и был абсолютно бессилен. Только Бог знает, что творилось у него внутри.

Что меня держало в этих отношениях? Страх остаться без денег: если я уйду, то мне не на что будет жить и кормить

своего сына. У меня тогда еще не было образования, и матерью я стала к шестнадцати годам.

Еще присутствовали глупые мысли о том, что я оставлю сына без родного отца.

Наконец, появилась та долгожданная волшебная последняя капля, благодаря которой я остановила свои мучения и мучения своего сына.

Я узнала, что у него есть другая женщина, да еще и полная противоположность мне.

Я была скромная и без вредных привычек, и он от меня всегда требовал непорочности, а стал встречаться с женщиной, которая работала барменом, достаточно успешной, уверенной в себе личности.

Было задето мое самолюбие, и тогда это сыграло мне только на пользу, я всегда чувствовала, что это не мой человек, но не было уверенности в себе, чтобы принять твердое решение.

Я собрала все свои силы и пошла навстречу своим страхам. Я знала, что хочу жить хорошо, а значит, я буду жить именно так. Я собрала вещи и переехала в другой город вообще без средств к существованию, оставив ребенка маме на некоторое время.

Мне пришлось переехать в другой город не из-за моего желания в тот момент, а пришлось скрываться от гражданского мужа. Он мне сказал, что жизни не даст, если не с ним, то ни с кем, преследуя меня по всему городу и выламывая

дверь по ночам, когда я жила у подружки последние дни. Он не оставлял меня в покое нигде, где бы я ни находилась.

Мой брат пытался с ним поговорить, даже как-то пришлось применить силу, но потом сказал мне: «Ира, его только надо убить, чтобы он отстал от тебя, по-другому он не слышит».

Помню, что даже ходила к адвокату, рассказав всю свою проблему. Он, сидя напротив меня, рассмеялся и сказал, что, к сожалению, наши законы мне не помогут, пока он меня не убьет, а потом максимум, что ему сделают, – это посадят. Продолжая разговор, он добавил, что легче найти такого амбала, вроде него, и пусть муж откроет ему дверь, а потом они поговорят по-мужски.

В общем, я понимала, что это не тот вариант, после которого я смогу без страха вечером возвращаться с работы. А еще я четко осознала фразу, что спасение утопающего, дело рук самого утопающего. Главное перестать себя жалеть и необходимо начать идти на встречу своим истинным желаниям. В данном случае, мое желание было покончить с этими отношениями, потому, что эти отношения были изначально не мои.

Переехав в чужой город, я жила у подружки моей подружки. Уже через неделю мне подружка помогла снять жилье и заплатить за первый месяц, за это ей отдельная искренняя благодарность! Так я поселилась в квартире с хозяйкой, и еще пять девочек жили со мной в одной комнате. Мы друг другу

не мешали, даже наоборот – сдружились через время.

Помню, как нечего было кушать и как пешком ходила на работу, но я наслаждалась свободой.

Вы думаете, почему я это рассказываю, если книга о гармонии? Хочу, чтобы каждая женщина понимала, что если в вашей семье совсем невыносимая ситуация для вас, то вы не должны терпеть ни день, ни год и ни в коем случае всю жизнь.

В идеале этого нельзя допустить вообще!

Сейчас я понимаю, что все это терпела из-за низкой самооценки и нелюбви к себе. Нужно было это принять и начать работать над собой. Тогда я об этом еще совсем ничего не знала.

# Новая жизнь

*Худшая ошибка, которую можно совершить в жизни, – все время бояться совершить ошибку.*

*Элберт Хаббард*

А второго мужа я встретила уже через год свободной жизни.

Мы встречались около года, в этот период я считала, что этот мужчина – мой идеал. Как только мы стали вместе жить, через три месяца отношения стали распадаться.

Мало того что я поправилась на 30 килограммов, да еще и ссоры стали учащаться. За предыдущий год у меня было несколько попыток уйти от разочаровавших отношений. У нас летала посуда, рвались фотографии, и даже могли друг друга оскорбить.

Мысли в моей голове были об одном: «Опять я ошиблась, почему все так происходит, почему все мужчины на начальной стадии одни, а когда начинается совместная жизнь, то они сразу меняются?» Долго я не могла избавиться от этих мыслей, но в какой-то момент у меня произошла трансформация.

# Мне улыбнулась удача, или Как я улыбнулась себе сама

Путешествуют не в пространстве, путешествуют внутри самих себя. Новое место чарует нас в той мере, в какой обновляет нас.

Антуан де Сент-Экзюпери

Хорошо, что я не разошлась с мужчиной, который был когда-то для меня идеалом, хотя я делала несколько попыток хлопнуть дверью навсегда!

Наконец я стала жить жизнью, о которой я мечтала. Просто раньше не знала, как к ней прийти. Сейчас я счастлива; если быть откровенной, то я горжусь собой. Мне приятно видеть, что я получила награду за собственные старания.

Этого всего могло бы и не быть, я не стала бы экспертом в этой теме, так и не узнав, что можно создать новые прекрасные отношения с человеком, с которым мы по каким-то причинам не могли найти общий язык.

Я стала задавать себе вопросы, которые помогли мне понять, чего я хочу от отношений, что меня устраивает, а что не устраивает.

Один из моих важных вопросов был: «Ира, каким этот мужчина был на момент вашего знакомства?» И этот вопрос для меня сыграл большую роль.

Как оказалось, больше было ответов в колонке «Что меня

в нем устраивает», и они были весомее, нежели ответы в колонке «Что меня в нем не устраивает».

Это именно то, что я сделала в тот переломный момент.

Еще один главный вопрос, на который я ответила, был: «За что я полюбила этого человека? За какие его качества?»

Когда я четко осознала, что они есть, я стала работать над собой и заниматься саморазвитием в теме отношений.

Стала заниматься познанием своего мужчины через себя, это увлекательный процесс, и дальше вы в этом убедитесь.

Я думаю, если вы читаете эту книгу, значит, вас что-то не устраивает в ваших нынешних отношениях и вы хотите что-то поменять в них или немножечко улучшить. Вы сделали правильный выбор, и я уже радуюсь вашим прекрасным переменам в мире отношений.

## Упражнение 1

– Каковы мои отношения с партнером на данный момент времени?

– Что меня устраивает в отношениях с моим партнером?

– Что меня не устраивает в отношениях с моим партнером?

– Пропишите полностью свое эмоциональное состояние, в котором вы сейчас находитесь, максимально подробно, со всеми нюансами. Это будет ваша точка А. Не думайте о том, что ваши записи кто-то увидит, так как это может помешать

вашему потоку информации.

– Пропишите четко, что вам надоело в отношениях?

– Почему или где у вас опускаются руки в отношениях?

– Что вы хотите изменить? Что бы вы хотели изменить в своих отношениях на сегодняшний день?

– Каким вы хотите видеть вашего партнера?

# Вспомните свой образ

*Если к кому-то потянулась душа... не сопротивляйтесь... она... единственная точно знает... что нам надо!*

*Эрих Мария Ремарк*

Помню, как я остановилась и стала возвращать воспоминания своего образа, какой я была при первых встречах в момент знакомства со своим теперешним мужем.

Это была веселая, открытая, в розовых очках девушка. Я уверена, что именно это и привлекло его внимание, он захотел приблизиться ко мне всеми фибрами своей души. Я вспомнила, как я выглядела и какой была в минуты нашего знакомства.

Вспомните и вы сейчас полный образ той девушки, которой вы были на первых встречах (одежда, волосы, эмоциональное состояние).

На консультациях моих клиентов выясняется, что женщины недооценивают внешний вид в стенах своего дома: «У меня нет энергии и желания этим заморачиваться», – слышу я такие отговорки.

Женщина забывает о том, что она должна нравиться сама себе. Впрочем, и я когда-то об этом тоже забыла, когда стала ругаться со своим мужчиной, но сейчас не об этом...

Я говорю «должна», потому что женщине действительно

в этой жизни важно научиться жить для себя. Создайте вокруг себя такую ауру, которая будет заряжать вас в первую очередь.

Если сейчас говорить про одежду, то пусть ориентиром будет для вас вопрос: «Я могу в этом наряде встретить гостей, не переживая о своем внешнем виде?» Думаю, любая женщина не ответит, что, мол, ей фиолетово.

Помню свою маму, которая всегда бежала переодевать свой застиранный халат, когда приходили гости. А еще она часто злилась, когда вдруг дома наденет красивое яркое кримпленовое платье (у нее их было два: оранжевое и голубое), мы подбегаем и кричим: «Мама, ты что, в гости идешь?» Она нам: «Я что, дома не могу так ходить?» И когда мы уже выросли, она часто вспоминала с юмором, что мы этим выводили ее из себя. Хотя здесь она ответственна за то, что приучила своих детей выглядеть не особо симпатично в домашних стенах.

Ведь если задуматься, мужчины имеют право на нас обижаться и ревновать иногда, когда мы дома замученные, без настроения, к тому же неопрятные, а собираясь на работу, мы преображаемся из золушек в принцесс. Конечно, у нас всегда есть отговорки: у меня же дети, как я с ними могу выглядеть хорошо?! Только помните, что это отговорки.

Грустно, когда вижу женщин с жирной головой, и это их не смущает. Иногда хочется, посоветовать лучше зубы не почистить, а голову помыть, ведь зубы все равно не видно. Ко-

нечно, я шучу!

Понимаю, что привычку чистить зубы нам внедрили с раннего детства, а культура внешнего вида чаще всего не развита. У меня для вас хорошая новость: любая привычка создается в течение 90 дней, потом нужно закрепить ее, продлив еще на 90 дней. Согласитесь, это не так уж долго, всего полгода – и вы делаете на автомате действие, которое выполняли ежедневно.

Часто для женщин действенной мотивацией становится ситуация, когда она узнает, что у ее мужчины есть другая женщина. Поэтому не нужно до этого допускать, начните любить себя уже сегодня! Это я говорю из личной практики.

Есть один еще прекрасный способ определить ваш внешний вид.

Если у вас есть дочь, которой более восьми лет, задайте ей корректно вопрос, чтобы, отвечая на него, она не чувствовала, что может вас обидеть, например: «Что бы ты хотела, чтобы я улучшила в своем внешнем виде?»

Я знаю, что для девочек крайне важен внешний вид мамы.

Помню себя, когда я засматривалась на красивых и ухоженных мам и мечтала, чтобы моя мама тоже ходила в салон красоты, делала маникюр, прическу и красиво одевалась.

Когда я провела опрос среди своих взрослых подруг, они мне сказали, что для них тоже было важно, чтобы мама была красивая и ухоженная, когда они были маленькими.

## Упражнение 2

- Какой была я в начале наших встреч с моим мужчиной?
- Мой внешний вид в начале встреч.
- Мое настроение, эмоции в начале отношений.

Напоминаю, используйте ЧЯУ («Что я узнала?») после каждой прочитанной главы. Это позволяет подходить более осознанно к изучению пройденного материала.

## Глава 2. Озарение

*Почувствуйте попутный ветер в вашем парусе.  
Двигайтесь... Если нет ветра, беритесь за весла.  
Латинская поговорка*

Так вот, вернемся к конфетно-букетному периоду. Помню, я была скромная, открытая, принимала мужа своего во всей строгости его характера по отношению к другим людям. Ведь меня воспитывали так, что пока ты ему никто, значит, не имеешь права предъявлять претензии, а как станешь женой, тогда и будешь высказывать свое мнение. Уверена, что за это он и влюбился в меня, но тогда я этого не понимала. Да и модель уверенного мужчины меня притянула как магнит.

Я благодарна судьбе, что мне попала в руки книга, которую я прочитала от корки до корки. В тот момент я еще не любила читать книги, но эта меня поглотила полностью. Правду говорят, что учитель приходит тогда, когда ученик готов. Знаю, что не на каждого человека она повлияла, как повлияла на меня и на тысячи других читателей. Ее автор – В. Синельников, книга называется «Прививка от стресса».

Когда я стала менять свою модель поведения, то поняла, что тема отношений – одна из важнейших тем в жизни человека, ей можно и нужно учиться всю свою сознательную жизнь. Изучая и познавая себя, мы познаем каждую лич-

ность в этом мире. Мы начинаем понимать и принимать человека таким, какой он есть, без желания переделать и перестроить его.

Над отношениями нужно работать ежедневно, чтобы их улучшать. Ровные отношения-скучные отношения. Нужны эмоции, должна быть яркость. Они должны настолько нравиться вам, чтобы вы могли ими гордиться и восхищаться. Согласны со мной?

А когда вы восхищаетесь своими отношениями, вы уже не будете смотреть на другие семьи, у вас уже не будет желания завидовать соседке, что у нее прекрасный и заботливый муж. Не будете смотреть на другие отношения и думать: «Как ей повезло», – потому что у вас самих будут прекрасные отношения с родным человеком. Вы будете больше зациклены на себе. Будете думать над тем, как их можно еще сделать лучше. Большое заблуждение людей, когда они думают, что кому-то больше повезло, чем им.

### Полезный совет

Сходите в ту семью, которая служит для вас примером, послушайте, как они общаются между собой, где поведение жены для вас послужит примером. Посмотрите, как женщина реагирует, как она себя ведет с мужем, как она ему отвечает, как она к нему относится.

# Чужой муж лучше своего

*Бог нас всегда окружает теми людьми, с которыми нам необходимо исцелиться от своих недостатков.*

*Симеон Афонский*

Мне подруга как-то говорит, что они отдыхали с друзьями на природе. И у Ленки Андрей напился и такое чудил, а все заливались со смеху. Какой веселый пьяный Ленки муж, а своего убила бы за это. И это правда жизни, нам чужие кажутся милыми и веселыми, озорными, а к своим совершенно другая реакция и восприятие. К своему мужчине у нас завышенные требования, мы, не осознавая того, постоянно его строим, хотим, чтобы он ходил по струнке и жил по моим инструкциям и шаблонам.

## Еще одна история...

Помню, когда с мужем работали на одном предприятии, на котором и познакомились, мне сказали прийти к нотариусу подписать документы. Сiju я (будучи на седьмом месяце беременности) и слышу, как летит по коридору бухгалтер этой фирмы и кричит: «Покажите мне жену Виктора Михайловича!» Девочки перепуганно оглянулись друг на друга и показали на меня. Вот! Она кивает головой и говорит: «Да-а-а! Быть его женой дорогого стоит!» Мы с девочками заулыбались, но уже на тот момент я чувствовала себя счастливой женщиной в ожидании любимой доченьки.

Бухгалтер думала, если он на работе строгий, то и в семье он какой-то тиран. Сказать честно, мне когда-то тоже было непросто с характером мужа, но опыт мой показал, что наше восприятие мы задаем себе сами, как реагировать и как себя вести в сложившейся ситуации.

Подруги, которые приходили ко мне в гости, видели друтого человека и, возможно, считали, что мне повезло. Хвалили его за вкусные блюда, которые он готовил для нас, и за его сюрпризы, которые он делал для меня.

Они, в принципе, тоже не осознают, сколько мне стоило (и стоит по сей день) прилагать усилий, чтобы создать и поддерживать гармонию в своей семье. Когда они мне жалуются на своих мужей, я уже не вижу проблемы в тех ситуациях, о

которых они говорят. Когда я им говорю, что мой муж тоже так поступает, они в это просто не верят. Со стороны часто может казаться, что у подруги все лучше, чем у меня.

Я не хочу сказать, что это в 100 % случаях, но чаще всего из-за желания слепить идеал с другого человека, нежели начинать с себя. Мужчины или женщины начинают ставить других людей в пример, что и является одной из самых разрушающих ошибок в отношениях.

# Как наслаждаться в отпуске с любимым

*Во мне живет царственная особа, которая в полной мере осознает свои королевские права.*

*Герман Мелвилл*

Как-то подруга жалуется мне, что муж поехал с ней и детьми в отпуск и ни разу не лежал с ними на пляже, не загорал, а занимался своими делами. Она была настолько разъяренная, что я даже боялась вставить свои пять копеек. Потом, когда она успокоилась, я ей говорю: «Ты знаешь, мой муж тоже не лежит со мной на пляже, и я его рядом вижу только на завтрак, обед и ужин. Все остальное время он отдыхает по-своему».

Для меня отдых – это одно понимание, для него – другое. Он любит ходить на рынок, любит где-то бродить или лежать в номере под кондиционером. Любит играть в игры на планшете, чтобы хоть немного отвлечься мысленно от работы. Для него идеальный отпуск – это совершенно другое понятие.

Главная проблема у женщин – что они пытаются навязывать мужу свой идеальный отдых. Я тоже когда-то навязывала свой. То время сейчас вспоминаю с ужасом, когда дружила с болгарской валерьянкой и подушка не просыхала от

моих слез. Ка-а-ак? Ведь он не хочет того, чего хочу я, это катастрофа! Слава богу, я как-то еще вовремя опомнилась. Так как был шанс, меняя мужчин всю свою жизнь, остаться в мечтах о своем идеальном мужчине, который будет иметь право жить только моим мнением об идеальном отдыхе.

Необходимо учитывать интересы человека, которого мы любим и уважаем. И это не значит, что если мы не испытываем подобных чувств к человеку, то мы не должны считаться с его интересами.

Поэтому важно женщине еще чем-то интересоваться в жизни, помимо своего мужа. Не нужно заикливаться на нем. Лучше прихватить с собой книгу по саморазвитию, а может, нитки для вязания или скачайте на телефон интересное приложение по скорочтению и занимайте свой мозг полезными вещами, когда есть время.

Как только мы осознаем, что мужчины делают это не на зло, а только потому, что по своей природе они другие, тогда нам легче будет принять этот факт. В свое время мне сильно помогла книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Джона Грея. Ее я рекомендую к прочтению каждой женщине.

## Еще одна ситуация...

Подруга мне жалуется на своего супруга, который уехал на несколько дней в другой город по работе. Говорит она мне, что она с ним поругалась опять. «Почему?» – спрашиваю я. Она: «Он не звонит сам, пока я не позвоню, не говорит, что скучает!» Я спрашиваю: «Ну и что?..» Она мне: «Тебе тоже муж не говорит, что скучает, когда вы не видите несколько дней?» Я говорю: «Ты права – не говорит, он говорит это нашей дочке чаще, чем мне». Она была удивлена, потому что для моих подруг мой муж со стороны – просто идеал. Они думают, что если мой муж ответственно относится к своим обязанностям в семье или делает нам с дочерью подарки и сюрпризы – значит, он идеален во всем.

Каково было удивление подруги, когда я сказала, что он мне этого не говорит. Это те шаблоны, которые мешают нам жить и получать удовольствие от отношений.

Мужа нужно уметь принимать таким, какой он есть, как своих детей. Ведь вспомните, как мамочки на детских площадках рассказывают об успехах своих детей. Когда какая-то мамочка говорит, что у нее малыш сказал букву «р», то другая тут же хочет выделить своего ребенка чем-то другим, особенно если ее ребенок не говорит еще эту букву «р». Мы всегда найдем что-то в своем ребенке, чтобы возвысить его.

Оставляйте это состояние по отношению к своему мужу-

чине, восхищаясь им, потом он начнет восхищаться вами.

## Упражнение 3

– Составьте список: какими шутками и каким поведением вас раздражает муж?

– Проведите аналогию с другим человеком, который вас за подобные поступки не раздражает.

– Найдите шаблон, почему ваш муж должен вести себя именно так, как вы ему говорите (например, муж плямкает. Мама в детстве ругала меня за то, что я плямкала).

– Пропишите, как бы вы хотели, чтобы ваши родные поступали с вами, если бы на месте мужа были вы.

На вопросы отвечайте не спеша, будьте честны с собой. Когда я отвечаю на подобные вопросы, то представляю себя маленькой, в возрасте трех лет, тогда мои ответы получаются искренними.

# Равноправие в семье

*Не думаю, что мы и мужчины равны. Мы выше.  
Барбара Стрейзанд*

Раньше я была одной из многих женщин, которых раздражают вспыльчивые мужчины. А еще больше меня злили их жены, которые реагировали спокойствием. Я это считала неприемлемым для себя. Мне это казалось унижительным. Я думала: почему женщина позволяет себя так унижать? Ведь он повысил тон, а она даже не заступает за себя.

Уже сейчас я понимаю, что женщина себя унижает именно тогда, когда она отвечает взаимностью, когда она пытается быть наравне с мужчиной. Когда ей стыдно уступить и разрешить своему мужу чувствовать себя главным, выпустив пар на определенную жизненную ситуацию. Сегодня я понимаю, что мужчины чаще повышают тон на ситуацию, и не переношу это на себя. А когда-то каждый повышенный тон присваивала себе, находясь в позиции жертвы.

Я была ярким борцом за равноправие. Тогда я не понимала, что сила женщины – в ее слабости. Я выросла в семье, где мама все время говорила, что в семье должно быть равноправие. «Счастье там, где есть равноправие» – был ее лозунг!

Плюс мой брат, который старше меня на три года, трени-

ровал во мне дух воина, мы дрались несколько раз в неделю, и если я после ссоры могла забыть и первая подходила к нему общаться, то он потом упрекал меня за то, что я подходила к нему первой. И мне сразу становилось как-то не ловко.

Так и образовался мой шаблон, что счастье там, где есть равноправие, поэтому я чуть не разрушила свой брак.

## Еще один мой шаблон

Меня раздражал мой муж, когда садился кушать без меня. Я возмущалась и не понимала, как он так может. Я говорила ему: «Ты – одиноличник?» И мы ссорились по этому поводу.

Через время я вспомнила, что моя мама накричала на меня в детстве, когда я села кушать и не позвала своих братьев и сестру за стол. Она назвала меня одиноличницей, и мне было неприятно и даже стыдно.

Парадокс в том, что я стала поступать так же, как моя мама, несмотря на то, что я тогда не была с ней согласна и мне это сильно не понравилось.

В тот момент мне хотелось покушать одной и побыть со своими мыслями наедине. Конечно, если бы она сказала не на языке претензии, а попросила позвать членов семьи за стол, предположив, что кто-то, возможно, хочет составить компанию, мне было бы намного приятнее. Я бы точно в своей жизни не допустила столько ошибок, сколько я их допускала. С другой стороны, это был мой жизненный опыт, через который мне нужно было пройти, и за него уже сейчас я искренне благодарна.

Неудивительно, что я обижалась на мужа, как только он садился кушать без меня: шаблон одиноличника был в моей голове.

## Упражнение 4

– Выпишите все, что вас раздражает в муже или детях.

– Найдите к каждой ситуации свой шаблон и выпишите его.

Не расстраивайтесь, даже если вы сразу не найдете все шаблоны. Главное – запустить мыслительный процесс.

Я про одиноличника вспомнила спустя длительное время, сначала я просто стала принимать мужа таким, и только потом мне пришло осознание.

# Сила в наших мыслях

*Ваши мысли намного сильнее, чем вы предполагаете, а каждый мысленный образ является реальной силой, способной повлиять на вашу жизнь.*

*Джон Кехо*

Давайте разберем, почему люди вообще ругаются.

Когда мы знаем причину – это уже 50 % успеха.

Наша ошибка, когда мы думаем, что муж на 100 % плохой, когда муж думает, что жена у него плохая. Вот соседу повезло больше, чем мне. И в этом убеждены множество семей, переводя стрелки друг на друга.

Но после того как я смогла в корне изменить отношения, которые были на грани развода, и сделать их милыми и радужными, мне режет слух, когда слышу такие слова, что им не повезло друг с другом.

В этом случае ни о какой гармонии не может быть и речи.

На самом деле мы ругаемся и ссоримся просто потому, что нам прививалась с молоком матери модель претензии. Нас научили так себя вести с самыми родными и близкими людьми. Потому что 97 % людей росло во времена СССР, которым присуща была строгость, когда было понимание, что по-хорошему нельзя. Народная мудрость гласила: «Пожалеешь розгу – испортишь ребенка».

Детей нужно воспитывать в строгости, их нужно пороть ремнем, чтобы лучше понимали, нужно регулярно наказывать, чтобы «не сели на голову» – эта фраза вообще была общепринятой.

В послевоенные времена многие учителя били детей указками по рукам и это одобряли родители. Моя мама училась у таких педагогов. Слава богу, сейчас образование ушло от такой меры воспитания, но, конечно, в нашей стране есть еще к чему стремиться.

«Она сядет на голову, не надо ее хвалить». Я слышала это миллион раз за свое детство. Я никогда не слышала комплиментов и ласковых слов. Маме нашей стыдно было нас хвалить, она считала, что это неприлично. Я всегда слышала от нее: «Пусть вас чужие похвалят!» И не потому, что моя мама плохая, а потому, что она тоже этого не слышала. Она просто находилась в заблуждении. Когда мы все повзрослели, она нам за круглым столом с сожалением сказала: «Я даже не знаю, почему я была слишком строга с вами».

Когда я общаюсь со своими клиентами, они рассказывают тоже про своих родителей. Претензии у всех были по одному сценарию. «Почему ты получила четверку, а не пятерку?» Когда я крутилась у зеркала (а я очень любила это делать), мама агрессивно реагировала. Она всегда говорила: «Хватит крутиться у зеркала, лучше б ты пошла почитала». Впоследствии случилось так, что я просто возненавидела чтение. Я стала воспринимать его как наказание. Я стала читать книги

только в возрасте около двадцати четырех лет.

Как часто вы слышали фразу «Посмотри, ты пришел грязный. Все дети как дети, а ты как свинья»?

Как-то наблюдала картину в подъезде: одна мама зашла в подъезд с сумками и несла продукты, с ней была дочь около семи лет. Дочь ее обгоняет по ступенькам на второй этаж и первая забегает в квартиру. Мама говорит нормальным тоном, слышно, что агрессии не было, но с претензией: «Нет чтобы пропустить маму вперед, маме ведь тяжело, а ты летишь первая, как всегда».

Ребенок, безусловно, начнет пользоваться этой моделью. И, выйдя замуж, она так же будет общаться со своим мужем и детьми.

Как вы считаете, можно ли было сказать по-другому в этой ситуации, чтобы дочь себя чувствовала любимой и мама осталась довольна?

Я считаю, что даже нужно. Можно было сказать: «Умничка моя, ты у меня такая шустрая, пропусти, пожалуйста, мамочку вперед, а то у меня тяжелые пакеты». Если уж для вас действительно важно было быть первой, а не просто произнести привычный монолог. Или еще можно было похвалить свою дочь за то, что она такая шустрая, а потом обратиться к ней с просьбой.

Уверена, что дочь с радостью бы это сделала и все остались бы довольны, а ребенок почувствовал себя умницей и феей, которая делает добрые дела. Человек любит помогать,

когда его просят. И боится помогать, когда его не просят.

# Откуда растут ноги дисгармонии

*Семь раз проверь, прежде чем усомниться в человеке.*

*Японская пословица*

Многие в детстве слышали фразу: «Зачем ты это сделал, тебя кто просил? Если тебя не просят – не лезь!» Потом у человека формируется понимание, что делать нужно только тогда, когда попросят.

Но главное – не путать просьбу с претензией. Просьба не должна заканчиваться требованием. Если человек отказался ее выполнить, то это не значит, что нужно с ним ссориться и обижаться. На то она и просьба, а не обязанность.

Нужно человеку разрешить реализовать любое решение. А то, что мы обижаемся и требуем выполнять наши просьбы, – это последствия той формы претензий, по которой нас воспитывали. Претензия к ребёнку, это некий запрет на принятие ответственности за свои действия. И получается, что человек с годами внешне взрослеет, а внутри он остаётся всё ещё маленький ребёнок. Он ранимый и обидчивый.

Помните как в школе научили, что дважды два – четыре, и теперь в этом нас никто не переубедит, так и здесь: в нас вложили, что это естественная манера общения. Конечно, когда мы были маленькие, мы считали, что это неправильно, и не понимали: «Почему она ругается?» И почти все дети ко-

гда-то хотели уйти из дома, и многие даже уходили.

Потом, с возрастом, мы настолько привыкли, настолько адаптировались к этому общению, что когда у нас самих появляются отношения, мы незаметно, бессознательно эту манеру переносим на близких людей. На своих мужчин, на своих детей. «Почему он меня не понимает?» – часто задаем этот вопрос.

И сознательно ведем себя точно так же, как вели себя наши родители. Мы говорим: «Сколько можно тебе объяснять?», «Сколько ты будешь опаздывать?», «Почему ты меня не слышишь с первого раза?», «Сколько тебе можно повторять?», «Ты меня никогда не слушаешь». И именно поэтому у нас основные проблемы в общении с родными людьми (и не только с родными).

# Ответственность за новое поколение лежит на нас

*Выражение лица женщины гораздо важнее ее одежды.*  
*Дейл Карнеги*

Сейчас мы растим маленькую дочь. Благодаря ей я учусь воспитывать себя, учусь получать новую информацию осознания. Уже сейчас я могу быть уверена, что она не будет знать, что такое претензия. По крайней мере, процент этого будет невелик.

Для этого я буду действовать личным примером. Если вдруг она начнет эту модель приносить из общей среды, скажем, из садика или из школы, я буду стараться подвести ее к тому, чтобы она поняла, почему создалась подобная ситуация.

Буду учить ее принятию. Буду знакомить с ответственностью корректным методом. Она будет ощущать мою поддержку в нужном ключе. И когда она станет подростком, ей будет уже легче коммуницировать и принимать людей такими. Что мы вкладываем в своих детей, то они потом и транслируют в обществе. Я буду помогать ей расти в такой модели. Безусловно, тогда ей будет легче в жизни и в отношениях.

Надеюсь, что я уже немного смогла донести до вас свою идею основных проблем в семье?

## Упражнение 5

– Выпишите основные ваши претензии к детям (минимум десять).

– Выпишите основные претензии к мужу (минимум десять).

– Выпишите основные претензии к сотрудникам или коллегам (минимум десять).

– Замените претензию на правильную и вдохновляющую просьбу, чтобы у человека появилось желание выполнить ее.

– Выпишите список для сотрудников и переформулируйте его.

Если вам сложно, то поставьте себя на место этого человека и напишите так, как хотелось бы, чтобы обратились к вам.

Это мощное упражнение, которое требует навыка и регулярного самоконтроля. Я до сих пор в разных ситуациях делаю паузу, прежде чем что-то сказать или ответить дочери, сыну или мужу. Особенно в моменты раздражения.

Сначала я формулирую в своей голове правильное предложение, потом только его произношу.

Например, вместо: «Ты же видишь, что я ничего не успеваю? Тебя что просить надо? Помоги мне собрать детей в са-

дик!» – вы говорите: «Дорогой, мне сейчас как никогда нужна твоя помощь, у меня совещание на работе, а я опаздываю. Возьми, пожалуйста, сегодня сбор детей на себя, а я вечером выполню любое твое желание». Здесь игра и интрига, вы поднимете всем настроение и вдохновите своего родного человека вам помочь. Мужчины любят помогать. Главное – научитесь просить их о помощи и обязательно благодарить.

Это, безусловно, улучшит ваши отношения и сведет к минимуму интерес к поиску другой особы на стороне.

Вы увидите, как начнут происходить чудеса. Вас многое начнет удивлять и радовать.

Или еще. Дочери вы говорите: «Сколько ты будешь оставлять грязную посуду, уже моих сил нет постоянно об этом напоминать!» Замените на: «Доченька моя, я понимаю, что ты не любишь мыть посуду, но ты меня сделаешь счастливой, если я буду видеть чистую раковину». Главное – понимать, что повторять детям это необходимо постоянно, а не пару раз в месяц.

Это то, о чем мечтают дети, и когда я была маленькой, то мечтала о маминой открытой любви. Не переживайте и не злитесь, если это будет периодически повторяться. Ведь это совершенно нормально для любого, даже взрослого, человека.

Я тоже не всегда сразу все выполняю, а следую своему настроению. Правильная форма предложения покажет ребенку, что вы его любите, это намного важнее, чем раковина без

грязной посуды.

Ваш ребенок начнет вам больше доверять и привязываться к вам. Это значит, избежит в переходном возрасте множества проблем, не будет желать быстро выйти замуж или учиться в другом городе – лишь бы только вдали от дома.

Также вы не будете тратить свои нервы и останетесь в прекрасном настроении. Чаще улыбайтесь и понимайте своих детей. Для детей ласковая и понимающая мама – это мощная мотивация чем-то приятным удивить своих родителей. Вы, в свою очередь, каждый раз хвалите себя, когда сдерживаетесь от претензий и обращаетесь с любовью и пониманием к своему ребенку или мужу.

# Наши заблуждения

*Это просто безумие – делать то же самое и надеяться на другой результат.*

*Альберт Эйнштейн*

Я понимаю, что у многих в жизни не получилось создать отношения по разным причинам, а самая основная причина – «значит, так и должно быть». Но все же я считаю, что лучше верить в то, что многое зависит от нас. Лучше менять свои мысли и себя в том числе.

Многие продолжают обвинять тех, с кем жизнь не удалась. Уверена, это пока, потому что вы просто не знаете, «а как иначе», а точнее, вы знаете, что надо именно так! Наше поведение в обществе и в семье – это то, чему нас учили долгие годы. Если я росла в семье, где мама была тираном-жертвой по отношению к своему мужу, совсем не удивительно, что я этому научилась, как когда-то научилась, что дважды два равно четыре.

Я выросла и стала жертвой в первых отношениях, затем стала повторять ошибки и во вторых отношениях. Уже находясь на грани развода, я смогла вовремя остановиться. Что делает жертва – постоянно проявляет агрессию и отстаивает свои права, тем самым разрушает собственную гармонию. И если честно, то сейчас я осознаю, что жертва это ещё хуже чем тиран.

Уже сегодня я пришла к тому, что наши мужья хорошие, все жены хорошие, наши дети хорошие и нет такого, что нам не повезло. Есть то, что я просто не знаю, как по-другому, или: еще хуже, «я знаю, что надо именно так!». Или это был мой выбор в начале нашего пути.

И вот в тот момент, когда у нас нет гармонии, когда у нас скандалы и разногласия, мы знаем, что надо так. «Я не подойду к нему первая мириться, потому что он тогда сядет на голову». Конечно, это проигрышный подход.

Есть женщины, у которых несколько официальных разводов и несколько неофициальных союзов. Меня удивляет, что человек остается самим собой во всех отношениях, и абсолютно уверена, что бывшие мужья, которые у нее были, все стали плохими.

Никто не хочет копаться в себе и задавать себе вопросы: «А что я делаю не так в отношениях? Что именно бывших мужей не устраивало во мне? Почему наши отношения рушатся?»

Я сама долгое время так считала пока не осознала, что это моё заблуждение. Сейчас понимаю, что все мы хотим одного. Чтобы нам говорили приятные слова.

Скажите любому человеку плохое слово, например, в транспорте: «Ты плохой, ты мне не нравишься». И вы увидите реакцию. Вряд ли кто-то ответит вам: «О, спасибо большое, что вы мне это сказали, я безумно рад». Конечно же, он начнет вам отвечать, скорее всего, неприятными словами.

А попробуйте сказать обратное. Скажите комплимент, и вы сделаете приятно обоим. У меня столько было интересных случаев, когда чужим людям от души говоришь комплименты. Они готовы отдать все, что у них есть, даром, даже если перед этим собирались взять за это деньги. Не бойтесь, никто не сядет вам на голову за добрые и приятные слова!

## Упражнение 6

- Какая я рядом с этим человеком? Пример: веселая, легкая, слабая. Или: ведущая, сильная, недовольная, ворчливая.
- Что меня раздражает в себе?
- Как я могу это изменить в себе?
- Кто или что мне может помочь в работе над собой?
- Какие первые действия я обязуюсь сделать в течение 24 часов на пути решения этих вопросов?

Не торопитесь, когда будете отвечать, уделите этому время.

# Не бойтесь мириться первой

*Если желаешь что-то изменить в личной жизни – начни с себя. Это непросто, зато результат будет грандиозным!*

*Махатма Ганди*

Наша ошибка, когда мы думаем: «Если я первая пойду мириться, то мужчина будет всегда этим пользоваться». Я это говорю, потому что сама так долго считала.

Сегодня уже знаю, что можно просто подойти и сказать «Я была неправа» или «Давай мириться». Когда-то я стала говорить именно так.

Еще говорила: «Ты знаешь, несмотря на то, что ты неправ, давай мириться». Только важно это делать с положительным настроем на перемирие, и чтобы интонация была добродушная. Если мужчина не принимает, что он был неправ, а вы чувствуете, что страшного ничего не произошло и можно с ним согласиться, то сделайте это. Я убедилась уже множество раз, что наша сила именно в нашей слабости.

Возможно, кто-то со мной не согласится, но в таком случае я говорю: если вы не готовы после ссоры собрать вещи и уйти от этого человека, какой тогда смысл доказывать свою правоту и не разговаривать по три дня с родным человеком? Просто чтобы чувствовать себя правой? Как по мне, не слишком воодушевляющая картина.

В моей книге, возможно, иногда вы прочтете и почувствуете противоречия, и это нормально. В книге сложнее описать, чем объяснить на словах, когда можно согласиться с мужчиной, а когда нужно сохранять чувство собственного достоинства.

Кто из вас видел на домах таблички, на которых написано «Двор образцового порядка»? Я видела. Как вы думаете, почему он образцовый? Конечно, потому, что хозяйка этого двора регулярно трудится, чтобы ее двор выделялся, насаживает цветы и ухаживает за двором, чтобы ничего нигде не валялось и был идеальный порядок везде.

Так и нам, женщинам, необходимо понимать, что если мы хотим гармонию в семье или образцовую семью для себя, для своих детей, нам необходимо трудиться в этом направлении.

Тогда любой человек захочет всегда делать для вас что-то большее, даже то, чего вы совсем от него не ожидаете.

Помните, без положительных эмоций чуда не произойдет. Проверьте это на чужих людях. Я уверяю, вы получите ответ, что нужно человеку на самом деле. Главное – этот ответ услышать.

Недавно я услышала об одном интересном американском исследовании о чувстве вины, когда мы пытаемся манипулировать человеком.

Брали две группы людей с разной зависимостью: сладкое, игромания, алкоголизм и др.

Людей, которые долго не ели сладкого, заводили в ком-

нату, где были вкусные пончики, и угощали. С одной группой работали психологи, которые, после того как человек не удержался от соблазна, снимали с него все переживания, объясняя ему, что ничего страшного не произошло, со всеми бывает. Тем самым успокаивали человека.

С другой группой не проводили психологическую беседу, и человек уходил в подавленном состоянии. Что они заметили: группа, у которой снимали чувство вины, на следующий день легко отказывалась от своей зависимости и не срывалась. А люди из группы, с которой не проводили эти беседы, еще утром сожалели о вчерашнем, а к вечеру возвращались к своей зависимости снова.

Ровно через месяц, как я узнала об этом исследовании, звонит мне мама в слезах и говорит, что ее муж ей надоел, опять напился – теперь уйдет в запой на некоторое время! Я ей рассказала об исследовании и порекомендовала, чтобы утром она его не корила, как делала это двадцать последних лет, а сняла с него чувство вины словами поддержки – так и ей будет хорошо, и проверит метод заодно. Она меня послушала, наутро мужу стала говорить, чтобы не переживал, все хорошо, со всеми бывает. Я забежалась немного и позвонила ей только через пару дней. Спросила, как поживает ее муж, пьет ли сейчас. Она мне сказала, что нет, не пьет, и поблагодарила меня за этот метод и такую поддержку.

## Упражнение 7

Договоритесь с собой, что со своими родными семь дней вы учитесь принимать мнение близкого человека и его эмоцию. Поэтому вы говорите: «ты прав...», «я тебя понимаю...», «как скажешь, дорогой...», «я понимаю твою реакцию...», «я понимаю твои чувства, я даже не знаю, как поступила бы на твоём месте...» или «возможно, так же я поступила бы на твоём месте» и т. п.

Отметьте, какое сегодня число и до которого числа вы выполняете это упражнение.

Чтобы вам было легче, вы можете сказать об этом детям и мужу, что будете выполнять данное упражнение, они уж вас точно в этом поддержат и не дадут сойти с пути. Вы увидите, как эти семь дней вы будете получать удовольствие. Главное – договориться с собой и делать это с лёгкостью, играючи, зная, что вы делаете это ради себя в первую очередь.

Например, муж говорит, что хочет отдать ребенка не в тот садик, в который хотите отдать его вы, а вы спорите и доказываете, приводя массу аргументов, почему тот садик хуже, чем ваш.

Вы говорите наоборот: «Ты прав, дорогой, ему в том садике будет лучше, чем в этом, потому что там больше занятий для творчества, но прежде чем принять точное решение, подумай еще до завтра, ведь тот садик находится намного

дальше, а ребенок не очень хорошо переносит поездки в автомобиле».

Такой диалог подходит для семьи, в которой адекватные отношения и муж и жена уважают друг друга, но они просто еще не научились договариваться. Женщина считает, что должно быть по ее, потому что она точно права.

Я давно убедилась, что женщине выгодно научиться перекладывать ответственность на мужчину, особенно в тех случаях, когда мужчина сам хочет ее взять на себя. Главное – не упираться, а разрешить себе это сделать.

Пример, который я привела, – это настоящая история моей клиентки. В этом случае хорошо заметно, как мы со временем забираем сами ответственность у мужчин, но через время начинаем страдать. Потом говорим: почему я должна сама обо всем думать, а ему – все равно!

Я понимаю, что мама этого малыша хочет как лучше, но обесценивать старания мужа нельзя. Наоборот, здесь муж заслуживает похвалы, а не спора. За это его можно осыпать комплиментами и признать, что он ответственный и заботливый. Ведь он молодец – нашел время разузнать, что именно хорошего в том садике, который он предлагает.

Пример с ребенком. Ваш ребенок не убрал в квартире, вы приходите, а все везде разбросано. Здесь важно понять и замотивировать.

Вы говорите дочери: «Я тебя понимаю, что ты в школе устала и тебе захотелось вместо уборки пообщаться с подру-

гой, я бы, возможно, поступила так же (ведь мы, когда были детьми, не были идеальны). Давай, если ты хочешь, чтобы я тебе помогла с уроками, тебе нужно навести порядок в своей комнате», – и подкрепляете это улыбкой и заботой.

Вы можете предложить что угодно или потом в компьютер поиграть. В общем, то, что любит ваш ребенок.

Вы увидите, как ваша нервная система выразит благодарность, и ваши родные также скажут огромное спасибо.

# Почему мы ссоримся

*Сильное желание чему-то научиться – это уже  
50 % успеха.  
Дейл Карнеги*

Часто мы задаем себе вопрос: «Ну почему мы не можем без ссор?» Потом мы обещаем себе, что больше не будем реагировать на разные мелочи, обещаем друг другу, но все попытки держать себя в руках тщетны.

Почему так происходит на самом деле? Наверное, каждый задавался таким вопросом.

Ведь наши отношения не складываются не потому, что мужчины плохие или женщины плохие, а все просто – потому что когда-то нас к этому не приучили.

Сейчас я наблюдаю за своим мужем, как он обращается к дочери. Он безумно любит ее и балует каждую секунду. Слово нашей дочери для него закон, она для него истинная королева, которая достойна всего самого лучшего в этом мире.

Если бы у него были невероятные финансовые возможности, я уверена, что он бы ей построил замок, как у королев в сказке, чтобы она всегда помнила его, даже когда родители уйдут в мир иной. Но тем не менее, когда она начинает, по его мнению, «баловаться», он не умеет без претензии о чем-то ее попросить.

Его предложение звучит так: «Ах, Эличка, раз ты не хо-

чешь кушать, тогда я тебе не дам сюрприз!» Вместо: «Эличка, ты же у меня послушная девочка, вот ты сейчас покушаешь, и я сразу тебе дам сюрприз». Совершенно по-другому звучит и приятнее воспринимается человеком.

Или: «Ах, ты не хочешь сложить свои игрушки, тогда я не буду с тобой играть в прятки!» Вместо того чтобы сказать: «Эличка, ты у меня такая хозяйшюшка, давай ты сначала сложишь игрушки, а потом мы будем с тобой играть в прятки. Если тебе нужна моя помощь, скажи мне об этом».

Или: «Эличка, ты никогда меня не слушаешь, а я тебе „Киндер“ всегда покупаю, когда ты просишь!» Когда я это слышу, у меня внутри все переворачивается, потому что он даже не отдает себе отчет в этой фразе, а ребенку чуть повзрослее будет очень больно за нее. Такого рода манипуляции формируют будущую модель поведения ребенка.

Я не могу согласиться с его высказыванием, так как наша дочь – очень послушный ребенок, я это особенно понимаю после того, как воспитала сына с диагнозом СДВГ.

Конечно, она у нас очень активная, непоседа, со своим характером, который ей в жизни необходим. Также она знает место своим вещам, она всегда обнимет и поцелует, любит помогать в уборке. Он сам всегда хвалит ее за то, что она у нас умничка. Но когда он злится, он говорит эту совершенно необдуманную фразу, которая убивает самооценку ребенка.

Я своим примером показываю мужу, как правильно формулировать предложения, а иногда прошу прямо не говорить

определенные фразы, хоть я и пытаюсь быть мудрой женой, но я, как самка, больше беспокоюсь за здоровую психику своих детей.

Я знаю, что непросто человеку с большим жизненным стажем начать сразу правильно формулировать предложения, тем не менее постепенно, шаг за шагом этому каждый может научиться.

# Кто придумал, что баловаться плохо

*Нужно, чтобы человек понял, что он – творец и хозяин мира, что на нем ответственность за все несчастья на земле и что ему же принадлежит слава за все хорошее, что есть в жизни.*

*Ромен Роллан*

Я не знаю, кто придумал слово «балуется». Дети играют, радуются, проявляют эмоции, в отличие от скучных взрослых. Я люблю таких детей, я всегда говорила, что мне нравятся балованные дети. В них есть солнечная энергия и настоящая искренность. Правда, помню, к сыну были завышенные требования, в отличие от других детей, у меня был синдром «у других дети послушные, а у меня нет». Конечно, сейчас уже все по-другому, и я этому рада.

Мужу моему трудно по-другому – и я безусловно это понимаю, он слышит моё общение с ребенком и даже неосознанно учиться этому. У него, конечно, получается, ну, пока процентов тридцать из ста, не более. Это трудно каждому человеку, который так жил более двадцати лет. Нужно понимать, что это реально, главное – контролировать постановку своего предложения и отдавать отчет своим словам.

Я сама часто включаю самоконтроль – сначала я делаю паузу, чтобы правильно сформулировать предложение, только потом его произношу.

Один из примеров: вместо того чтобы сказать «Ты почему сел есть без меня?!» – сказать: «Я с удовольствием пообедаю вместе с тобой».

Вместо: «Ты опять смотришь свой телевизор?!» – сказать: «Я буду безумно рада, если мы сегодня проведем вечер вместе» и т. д.

Все мои проблемы возникали оттого, что мне было легче предъявить претензию вместо этих простых слов, где нет негатива, обиды и недовольства. Я стала учиться четко формулировать свое желание в позитивной форме.

## Упражнение 8

– Замените негативную постановку предложения на позитивную.

Например, вместо «Я тебе уже десятый раз говорю класть свои вещи на место!» вы говорите: «Сыночек, что мне сейчас нужно сделать, чтобы ты захотел сложить свои вещи?»

Кто-то может сразу не согласиться и имеет на то право. Все нужно подвергать сомнению и обязательно проверять при возможности, чтобы быть уверенной в том, что рекомендации не работают. Здесь важно посмотреть не только на то, послушает ваш ребенок или нет, но и на то, как поменяется ваше настроение после того, как вы не стали злиться и кричать, а предложили правильную коммуникацию с сыном.

Скажу честно, я не придираюсь к подобным вещам, на-

пример, к своему мужу по поводу его разбросанных вещей. Я определила для себя, что мне важнее не его уборка вещей, а ответственность, которую он несет за свою семью, поэтому я принимаю его и не перевоспитаваю.

– Напишите десять претензий к своим родным.

– На каждую составьте по три разных варианта в положительном ключе, где нет претензии.

Возможно, придется посидеть и зачеркнуть множество вариантов, ведь это тоже навык, которому нужно уделить время. Отнеситесь к этому с интересом. К тому же, мне кажется, интересно увидеть свое несовершенство.

Вы за это сами себе скажете огромное спасибо! Не забывайте хвалить себя за работу над собой. Нет, давайте без «не», хвалите себя всегда и поощряйте за свои старания в работе над собой.

# Откуда берется дух воина

*Жизнь – пустыня, по ней мы бредем нагишом.  
Смертный, полный гордыни, ты просто смешон!  
Ты для каждого шага находишь причину —  
Между тем он давно в небесах предрешен.*

*Омар Хайям*

Я уже говорила, что я ребенок из многодетной семьи и воспитывалась с тремя братьями, а сестричка была старше на восемь лет. С одним из них я постоянно дралась где-то до двенадцати лет. На улице я гуляла только с мальчиками. Нет, у меня были три подруги детства, но с ними мне реже приходилось общаться.

В общем, у меня было убеждение, что отстаивать свою позицию необходимо. Брату я не могла уступить, для меня это было стыдно, потому что от него же следовали потом насмешки.

И вот таким образом во мне тренировался волевой характер – не уступать.

Со временем в отношениях мне стало стыдно проявлять женственность, точнее, я еще не была знакома с ней. С одной стороны, я драться перестала, стала преображаться в девушку, но манера спорить, показывать свой характер осталась. И это сказывалось в отношениях. Мне пришлось много работать над собой.

Ведь сейчас я знаю, что гармония в отношениях на 97 % зависит именно от женщин. Природа наградила нас мягкостью, уступчивостью, а многие женщины этим, к сожалению, не научились пользоваться. Что ж, все в наших руках!

Мужчинам же, наоборот, природа дала твердость, силу духа, поэтому на войну идут мужчины и строят дома тоже мужчины. Я понимаю, что бывают и исключения, но скорее это будет 2 % от общей массы женщин. Если бы и разводов было всего 2 %, то я была бы этому рада. Но правда такова, что разводов более 60 % в нашей стране.

Нам важно научиться понимать, что от нас зависит, в какой семье будет жить наш ребенок, какую судьбу он потом начнет повторять. Хорошие отношения в семье – это как хорошее образование.

Например, давайте поговорим о нашей профессии. Мало того что мы несколько лет учились в вузе, потом мы продолжаем учиться в ходе работы. Если мы хотим повышений и роста, мы будем больше посещать мастер-классы, вебинары разных специалистов.

Отношения – это куда важнее. Женщина всегда переживает, если у нее не складывается или с коллективом на работе, или дома с мужем. У нее уходит много энергии в эту точку.

Я не знаю ни одного счастливого мужчины или женщины, которые успешны в своей профессии, но у них не складываются отношения в семье. Знаю также наоборот.

Для большинства женщины и большинства мужчин самое главное – это семья. Если там ничего не складывается, то и работа будет не в радость. Да, будут приходить деньги, будет доход, но мысль всегда будет об одном: о счастье и о том, что его сейчас нет.

Почему я регулярно говорю, что необходимо развиваться в теме отношений, что нужно читать, познавать самого себя? Когда мы начинаем с себя, то только тогда мы начинаем узнавать людей. Так было и со мной.

Когда я стала работать над собой, когда я стала задавать себе вопросы: «Почему у меня сложилась такая ситуация?», «Что эта ситуация хочет мне сказать?» – тогда мои отношения с мужем не только наладились, но я стала лучше понимать психологию других людей, мне стало легче строить новые отношения с этим же человеком.

Ремарка: несмотря на то что я ярый борец за счастье и крепкие отношения, я также противник того, когда женщина пытается сохранить несуществующие отношения, где ее не ценят не просто как женщину, но и как личность тоже не ценят.

Поэтому обратите на это внимание, если вы считаете, что вас не ценят, – это показатель того, что вы не цените себя сами.

## Упражнение 9

– Почему ситуация, которая меня не устраивает, происходит со мной? (Рассмотрите ситуацию, которая вас беспокоит на данный момент.)

– Как я спровоцировала эту ситуацию?

– Где я отказала себе в своих желаниях и потребностях за последний месяц?

– Как я могу исправить эту ситуацию исходя из зоны моего контроля? (Зона моего контроля значит – что могу сделать я, то есть зависящее только от меня, не перекладывая ни на кого свою ответственность.)

Например, я хочу, чтобы мой муж сейчас мне сказал комплимент.

Правильно будет: что я готова сделать, чтобы мой муж сказал мне комплимент? Перечислите весь список, затем реализуйте его. Это и есть зона вашего контроля.

По каждому из пунктов пишите столько, сколько хочет писать рука. Здесь нет правила строго одного предложения.

# Сколько стоит ваше счастье

*Цель боли в том, чтобы подтолкнуть нас к действиям, а не в том, чтобы заставить нас страдать.*

*Тони Роббинс*

Как-то я услышала точку зрения людей: «Вы, психологи, думаете только о доходе, а как же быть с людьми, у которых нет возможности оплатить услуги?»

Когда-то я сама прошла этот путь, когда рушилась моя семья, а денег у меня не было на психологов. Поэтому я отвечаю, что я стала счастливой всего за 15 гривен, купив в 2009 году книгу, о которой писала в самом начале. Она перевернула мою жизнь. Я просто поняла, что все наши скандалы (как минимум 97 % из них) происходят, когда мы отдаем ответственность за свое счастье другому человеку, вместо того чтобы сделать себя саму счастливой. Всего 3 % ссор имеют место быть.

Старая пословица гласит: «Милые бранятся – только тешатся». Когда я вижу, что мой муж долго выпрашивает бурную эмоцию, я ему даю ее и считаю это даже необходимым.

Главное – не устраивать ежедневные скандалы по мелочам, которые отбивают желание возвращаться домой.

Если мужчина только и делает, что вами круглые сутки недоволен и приводит других женщин вам в пример, значит,

он вас недостойн – это мое личное мнение. Только слабые мужчины могут себе такое позволить, которые сами не готовы брать ответственность на себя за свое несовершенство.

У меня так было в первых отношениях. Мужчина, с которым мои отношения просуществовали восемь лет, только и делал, что выражал свое недовольство по отношению ко мне за каждый мой шаг, за каждое мое действие, даже когда я стеснялась находиться с ним в незнакомой для меня компании.

Тогда я была совсем молодая и неуверенная в себе. Он это чувствовал и пользовался этим, сравнивая меня с другими женщинами. Тогда я убедилась в том, что женщина должна быть уверена в себе и интересна как личность в первую очередь себе. Интерес к своей персоне к сожалению тогда я не испытывала. Даже, если быть честнее, тогда у меня было твердое убеждение, что я глупая и со мной не может быть интересно.

У меня до 25 лет был «токсический стыд», мне стыдно было за каждый мой шаг. Потом я пришла к саморазвитию, стала понемногу избавляться от стыда. До 32 лет меня останавливали чужие люди и спрашивали, почему я так сутулюсь. Я хожу в спортзал последние шесть лет, делаю упражнения для спины, но мои плечи сами поднимались вверх. Позже я поняла, что дело не в мышечном корсете спины. Дело в детских травмах, которые привели к этому результату. Сколько себя помню маленькой, всегда, когда меня стыдили, я поднимала

вверх плечи и хотела спрятаться, как черепаха в панцирь.

Поэтому важно понимать, что уверенными и интересными людьми не рождаются, а становятся. Неважно, сколько вам лет, главное – захотеть. Для этого нужно найти любимое занятие и начать в нем развиваться.

Шаг за шагом, и вы любитель нового занятия с большой буквы, а если появится желание, то и эксперт. Ведь я тоже сначала для себя начала интересоваться темой отношений, потом неожиданно стала полезна многим женщинам.

Почему важно заниматься любимым делом? Тогда наш фокус внимания смещается от мужчины к любимому занятию, которое придает нам силу, энергию и уверенность. У женщины тогда выделяется гормон окситоцин, гормон счастья, а это всегда притягивает мужчину. Тогда мужчина, наоборот, начнет уважать и ценить вас как личность.

Это не я сказала, это правда жизни, объясняемая многими психологами мужского пола в том числе.

Я уважаю их мнение, ведь кто может лучше знать, что мужчинам нужно для того, чтобы они любили своих женщин? – только сами мужчины.

Если мой мужчина не знает, чего хочет от меня, мое жизненное кредо всегда звучало так: если я как женщина не устраиваю, несмотря на свои старания, значит, надо освободить мужчину от стрессов и регулярных расстройств.

Главное в этот момент – думать о себе и в первую очередь освободить себя от этих отношений. В таком случае «лучше

быть одной, чем вместе с кем попало». Что, в принципе, я и сделала в 2006 году.

Я верю в то, что бывают люди, несовместимые друг с другом, и сама в этом убедилась не только на своем примере, но и на примере близких людей.

Главное – уметь брать ответственность на себя за все, и даже за те отношения, которые нас не радуют. Только тогда мы со временем придем к жизни нашей мечты, где есть любовь и уважение. Тогда мы видим, где и на что в себе нужно обратить внимание. Если в этот момент мы будем обвинять одного мужчину, значит, мы страдаем «дальнозоркостью», видя соринку в чужом глазу.

Несмотря на то что я ярый борец за счастье и крепкие отношения, но я также противник, когда женщина пытается сохранить несуществующие отношения, где ее не ценят не просто как женщину, но и как личность тоже не ценят.

В этом случае ответственность все равно лежит на женщине, которая бездействует, плачет и обвиняет только мужчину.

## **Упражнение 10**

– Какие три действия вы готовы предпринять для улучшения отношений? (Это может быть все что угодно для вас – тренировка техники «Антипретензия», можно найти обучающие групповые или индивидуальные, можно выполнять одно

ежедневное упражнение по отношению к мужу, чтобы порадовать обоих и т. д.)

– Когда вы приступите к их выполнению?

– Укажите четкий срок, до какого числа вы обязуетесь соблюдать новую модель. В реале это не меньше полугода или год (это важно для того, чтобы вы точно могли знать, что вы делали все зависящее от вас и уже объективно оценивали ситуацию, ваш это человек или не ваш. 90 % случаев, что отношения меняются в корне в вашу сторону).

# Иногда нужно и поспорить

*Ведь я только всего и хочу, чтобы все всегда  
было по-моему.*

*Бернард Шоу*

Спор и ссора подразумевают желание что-то доказать, показать, что я права, а ты неправ.

Так когда же нужно спорить, спросите вы? Нужно тогда, когда вас об этом просят. Или когда вас не слышат.

Необходимо тогда дать этот всплеск эмоций, только нужно подбирать грамотные ответы, чтобы показать, что вы такого отношения к себе не позволите, вы достойны только уважения. Помните, для этого нужно научиться уважать себя саму.

Главное – учесть, что в этот момент вы не спорите, а коротко говорите свою точку зрения, и это нужно сказать как отрезать. Я давно уже не спорю с людьми. Я научилась считаться с мнением другого человека. Да, я могу сказать, что у меня на этот счет другое мнение, но я не буду спорить и доказывать другому, мол, ты дурак, а я умная. Я имею право не соглашаться, другие люди имеют право не соглашаться с моим мнением.

Мы спорим только из-за того, что просто не уважаем мнение другого человека. Это опять-таки модель прошлого.

Не хочу сказать, что мне всегда это легко дается, просто

я помню, что каждый человек имеет право на свое мнение, даже если кажется, что он неправ на сто процентов.

Например, я накричала на сына за то, что он пообещал убрать в своей комнате к моему приходу и не убрал. Мое мнение, что он неправ, потому что не выполнил свое обещание. Когда я об этом расскажу мужу, то он меня поддержит.

Его мнение, что неправ я, потому что я не сказала ему по-хорошему, а, придя домой, начала кричать. Когда он об этом расскажет друзьям, они его поддержат.

Кому-то легко будет понять то, что я хочу донести в книге «Идеальные отношения», а кому-то потребуется время, чтобы к этому прийти. Я уверена, если вы уже читаете ее, то ваша жизнь уже близка к жизни вашей мечты.

Опишите ЧЯУ

## Глава 3. Благодарность миру

*Что пользы в том, что ты многое знал, раз ты  
не умел применять твои знания к твоим нуждам.*

*Франческо Петрарка*

Однажды, когда я была очень расстроена, мне позвонила подруга и, услышав мой грустный голос, спросила меня: «Что случилось?» Я сказала: «Опять мы поругались». «Из-за чего?» – спросила она. Я ответила: «Ой, по каким-то мелочам, уже не помню даже». Потом по кусочкам начала собирать нашу ссору, чтобы попытаться пересказать ее.

# 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.