

Наталья Зарайская



ЖЕНЩИНА  
XXI ВЕКА

# Наталья Зарайская

## Женщина XXI века

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39466420](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39466420)*

*ISBN 9785449389602*

### Аннотация

Перед вами книга, разбивающая все стереотипы о женщинах и о женской любви. Книга о женщинах – глазами женщины. Мы вступаем во взрослую жизнь с багажом знаний, но не наших знаний, и руководствуемся ими, а личный опыт приобретаем в процессе жизни. Истинные чувства удастся испытать в своей жизни не каждой женщине. Не потому, что женщины этого не хотят, а потому что у них нет знаний, необходимых для общения с мужчинами и создания семьи. Ответы на это и многое другое вы узнаете из книги.

# Содержание

Введение	5
Предисловие	7
Рассказ из жизни	9
Статистика, или Несчастливые мужчины	13
Какие женщины нравятся мужчинам и как стать «той, единственной»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Женщина XXI века

## Наталья Зарайская

*Редактор* Екатерина Харитонова

*Корректор* Анастасия Казакова

*Дизайнер обложки* Ольга Третьякова

© Наталья Зарайская, 2018

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-8960-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Перед вами книга, разбивающая все стереотипы о женщинах и о женской любви. Книга о женщинах – глазами женщины.

С самого рождения нас учат жить. Сначала родители, бабушки и дедушки, затем учителя. И все учат нас тому, что умеют сами, и так, как их научили в свое время.

Мы вступаем во взрослую жизнь с багажом знаний, но не наших знаний, и руководствуемся ими, а личный опыт приобретаем в процессе жизни. Читаем книги, слушаем ролики, ходим к специалистам, пытаюсь найти ответ на вопрос, как обрести настоящее счастье.

Истинные чувства удастся испытать в своей жизни не каждой женщине. Не потому что женщины этого не хотят, а потому что у них нет знаний, необходимых для общения с мужчинами и создания семьи. Применяя опыт, полученный от родителей, мы зачастую испытываем разочарование и неудовлетворение.

Как же научиться понимать себя и свои желания, как найти свою цель и достичь ее?

Это и многое другое вы узнаете из книги, которую держите в руках.

«Женщине, понимающей природу своего мужчины и умеющей тактично помогать ему в удовлетворении

его потребностей, нет смысла опасаться конкуренции со стороны других женщин. Мужчины бывают просто „гигантами“ воли и мужественности, но выбирают и „делают“ их такими женщины».

*(Наполеон Хилл)*

Изданы сотни книг для женщин, в которых очень подробно и доступно описываются техники создания благополучной семьи, объясняется, как наполнить счастьем семейную чашу, как встретить свою вторую половину, и многое другое. Сотни психологов предлагают свою помощь и за определенную сумму гарантируют: вы сможете найти себя, обрести счастье, сохранить семью. Мы читаем книги, пользуемся услугами психологов для освоения секретов женского счастья, ищем, как сделать свою жизнь более счастливой и интересной. Но нам и в голову не приходит, что в жизни все намного проще. Мы на протяжении всей жизни находимся в поисках каких-то секретов и ключей для управления человеческим счастьем. Одним удастся стать счастливыми, в то время как другие продолжают во всем винить свою несчастливую судьбу и выпавшую на их долю карму. На самом деле все ответы находятся в нас, и искать нужно именно в себе – такой клад знаний есть у каждой женщины, и эта книга поможет вам отыскать его в себе и научиться пользоваться им в жизни. Читайте книгу с открытой душой, в позитивном состоянии, и тогда вы обретете успех в личной жизни и во всех ваших начинаниях!

# Предисловие

Все шло своим чередом: и работа, и личная жизнь с вечными желаниями похудеть, найти свою вторую половину и быть самой счастливой – все это занимало мои мысли, как и мысли многих других женщин. Ничто не предвещало прозрения и счастья, настоящего женского счастья, непередаваемых ощущений гармонии с собой. Жизнь начала меняться лишь после прочтения одной великолепной книги по психологии. Так, осознав, что пробудившийся интерес является неотъемлемой частью меня, я вплотную занялась изучением психологии поведения женщин и мужчин. На протяжении многих лет я делала для себя потрясающие открытия в этой области, которыми сейчас и хочу поделиться со всеми женщинами на земле, чтобы и у них была возможность стать счастливыми во всех отношениях – и в первую очередь благодаря познанию самих себя.

Начиная со школьной скамьи нас обучают всему, кроме главного: как правильно выстраивать отношения, что такое семья и как ее сделать счастливой, как правильно и безболезненно переживать разводы. Все, что в жизни каждого человека играет самую важную роль, к большому сожалению, нам не объясняют. Даже этику и эстетику, которые ранее преподавали в некоторых учебных заведениях, отменили по непонятным причинам, хотя подобные уроки можно вести с са-

мого детского сада и они будут приносить только положительные результаты. Запомните, что в жизни не существует черной полосы: все, что с нами происходит, – это результат наших желаний и действий.

Вы спросите, что подтолкнуло меня к написанию этой книги, если уже существует другие, изменяющие судьбы. Да, вы правы, такие книги есть, но я хочу помочь женщинам научиться правильно пользоваться не только известными психологическими приемами, но и передать им собственный опыт, опыт близких, друзей и многих женщин, обратившихся ко мне за помощью и сейчас уже поменявших жизнь к лучшему. Каждая женщина, девушка сможет, прочитав эту книгу, раскрыть свой внутренний потенциал и научиться правильно двигаться к своим целям.

# Рассказ из жизни

История, которую я вам хочу рассказать, произошла два года назад. Мой близкий человек – родная сестра, мама четверых детей – попал в ужасную автокатастрофу и оказался на волоске между жизнью и смертью. Спустя два дня ее жизнь была уже вне опасности, но состояние оставалось очень тяжелым и врачи не давали каких-либо прогнозов. Все усилия врачей были направлены на сохранение ноги, а нам, близким и родным, оставалось молиться и надеяться на благоприятный исход событий. Спустя неделю сестру перевели из палаты интенсивной терапии в больницу, где высококвалифицированные специалисты смогли полностью сосредоточиться на спасении ноги. Состояние сестры было стабильно тяжелым, она находилась в сознании, но те боли, которые она испытывала, невозможно было терпеть без наркотических обезболивающих. Ежедневно утром и вечером ей давали морфий. От ужасных болей и сильных препаратов ее нервная система совсем расшаталась, и сестра стала подумывать, что уж лучше бы бог прибрал ее, но держало одно, самое важное – ДЕТИ. Врачи настаивали, чтобы родственники нашли психотерапевта, на профессиональное участие которого можно было бы положиться.

Речь шла о дорогостоящих услугах врача-психотерапевта. Я на тот момент не работала, так как на моих руках оказалось

четверо детей, двое – маленькие, шестимесячные двойняшки. Денежные запасы всех родственников были полностью исчерпаны: все уходило на дорогостоящее лечение. Но как показала практика, найти средства – еще полдела: отыскать квалифицированного и знающего свое дело психотерапевта – вот это задача! Расспросив знакомых и друзей, перелистав сотню объявлений, обзвонив десятки телефонов, мне удалось найти то, что я искала. Врач-психотерапевт, большой опыт работы, положительные характеристики и отзывы. Высокооплачиваемый, что в последнее время подтверждает (якобы) статус профессионализма. По телефону обговорив проблему, с которой придется работать, мы сошлись на том, что потребуется десять сеансов с выездом в больницу (количество сеансов врач определила сразу в разговоре со мной, не оценив состояния больной и не видя истории болезни).

Встреча состоялась через два дня. Врач зашла в палату сестры, я – в трепетном ожидании – осталась в коридоре больницы. Спустя 40 минут дверь в палату открылась, врач подошла ко мне, договорилась о следующем посещении, я расплатилась с ней за проделанную работу и направилась к сестре. Сестра не знала, что мы прибегли к услугам психотерапевта, встреча была для нее полной неожиданностью. Мне же казалось, что я сделала что-то важное, приближающее ее выздоровление.

Окровавленные бинты на ногах, через которые сочилась свежая кровь (прошло не больше суток после очередной пе-

ресадки кожи), и эти слезы, которые катились по щекам, я видела не в первый раз. Но сейчас слезы были вызваны не болью, они были наполнены усталостью от борьбы за свое спасение. Подойдя к кровати, я села на стул рядом и несколько минут смотрела на сестру широко открытыми глазами. Внутри меня шевельнулось чувство вины, и, глубоко вздохнув, я произнесла:

– Прости, я, наверное, зря это сделала. Тебе это не нужно?

– Сестра, пожалуйста, не надо, – прошептала она сквозь слезы, – мне и так очень тяжело. Я не могу отвечать на вопросы психологов, когда последний раз у меня был секс с бывшим мужем, эти вопросы сейчас неуместны и не принесут мне никакой пользы.

Сестре приходилось одной воспитывать четверых детей, так как муж встретил другую женщину и ушел из семьи. Я, мягко говоря, была в шоке от квалификации врача: мне казалось, что для разных случаев – разные подходы к пациенту, но, по всей видимости, у многих стандартные техники и вопросы для всех пациентов. Естественно, я отказалась от услуг этого психотерапевта и решила прибегнуть к методам, которые мне подсказывало мое сердце.

Поговорив с врачом, я получила разрешение навестить сестру, взяв с собой ее маленьких детей – врач понимал, что это может поднять ее дух, а впереди еще многое предстояло пережить, в том числе и не одну операцию. И вот настал этот момент. Распахнув двери, мы с мамой, на руках которой на-

ходилась шестимесячный Андрей, зашли в палату, я держала Алину. Слезы – о да, это были слезы счастья! А улыбка – о, боже, она улыбнулась первый раз за последние четыре недели! Эти 30 минут, которые нам разрешили провести с ней, пролетели как одно мгновение, все время мы подносили ей то одного, то второго малыша. Целуя, она приговаривала: «Любимый сыночек, любимая доченька, я скоро буду рядом, я все для этого сделаю». Спустя еще неделю нам удалось навестить ее со всеми четверьмя детьми, и так мы делали при любой возможности с разрешения лечащего врача. И эта терапия была для нее лучшей: держать за руку детей, видеть их улыбки и понимать, что она должна преодолеть все, чтобы вновь быть рядом с ними.

Прошло четыре месяца, и мы привезли сестру домой, спустя еще некоторое время она уже училась ходить. А сейчас сестренка уже встала на ноги, воспитывает четырех прекрасных детей и при этом еще успевает работать. Жизнь вновь бьет ключом!

Этот рассказ из своей жизни я написала для того, чтобы женщины понимали, как важно находить силы и мотивацию в себе самой, чтобы пережить трагические моменты или неудачи в жизни. Что бы ни произошло в вашей жизни, нужно двигаться вперед, не опуская рук. Не заикливайтесь на прошлом – вас там больше нет!

# Статистика, или Несчастливые мужчины

Одна из самых важных целей в жизни каждой женщины – счастливая семейная жизнь.

Расставание с любимым человеком, боязнь потерять мужа, разводы, одиночество и многие другие проблемы вынуждают нас обращаться к психологам. Женщины приходят к специалисту, чтобы найти выход из эмоционально тяжелых состояний, страхов и депрессий. Как правило, в этот момент душа очень уязвима, так как многие женщины обращаются за помощью к специалистам тогда, когда сами уже не могут совладать с эмоциями и положиться на то, что разум найдет верный выход. В такой ситуации профессионализм психолога, психотерапевта играет огромную роль – я бы даже сказала, определяющую: «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». Поэтому, милые дамы, будьте очень осторожны в выборе специалиста и на сто процентов убедитесь в его квалификации и профессионализме. От этого человека будет зависеть не только ваше исцеление, но и возможность избежать более серьезных депрессий и дополнительных комплексов.

Еще до знакомства со мной женщина, у которой стал гулять муж, решила перепробовать все методы для сохранения семьи и после многих неудач обратилась к психологу.

Записываясь на прием, она не знала, что специалист, который будет заниматься ее проблемой, уже три года в разводе и коротает свои вечера в гордом одиночестве. Ее посещения ни к чему не привели: спустя пару месяцев муж все же ушел к другой женщине. Сейчас, конечно, можно только гадать, каким был бы исход событий, если бы за дело взялся квалифицированный, знающий специалист. Но ясно только одно: не может специалист помочь пациенту с проблемами сохранения семьи или поисками своей любви, если у него самого большие пробелы в этой области. Неправильная или неквалифицированная помощь, подавленное состояние или депрессия могут нанести серьезный вред вашей нервной системе и вашему организму в целом. Поэтому будьте осторожны при обращении за помощью к психологам и психотерапевтам и всегда интересуйтесь, как успешно у них самих складывается жизнь.

Советы не только непрофессиональных специалистов, психологов и психотерапевтов, но и близких подруг могут быть опасными. Против того, чтобы излить душу подругам в тяжелый период жизни, я ничего не имею, даже считаю это нужным и полезным для эмоциональной разрядки, но не нужно применять полученные советы в своей жизни. Никто, кроме вас, не знает, как следует повести себя в той или иной ситуации, касающейся вашей личной жизни. Да, есть исключения, когда подруга сама живет в любви и благополучии и может дать действительно дельный со-

вет. Но есть подружки из числа разведенных с железобетонной установкой «все мужики козлы». С такой подружкой можно поболтать, но ни в коем случае не впитывать ее негатив и тем более не применять ее советы в своей личной жизни и со своим мужчиной. Как показывает практика, после общения с такими подружками и попыток воспользоваться их рекомендациями в семье появляется еще больше проблем и недопонимания.

Во многих случаях вы сами можете спасти себя и свою семью от скандалов, размолвок и многих других неурядиц. Никто никогда не сможет понять вашего мужчину так, как вы. Обратившись к психологу или подружке, вы просите о помощи, рассказывая о проблеме так, как видите ее вы, – и это зачастую искаженные данные, так как ваш партнер видит картину совсем по-другому. Если бы все проблемы вы осознавали одинаково и как минимум обсуждали их, разговаривали, искали точки соприкосновения, то, скорее всего, у вас и не возникли бы мысли о необходимости посетить специалиста. Если ваша семья на грани развода, но вы горите желанием сохранить семейный очаг, перепробовав все методы, сделайте следующий шаг. Перед тем как идти к специалисту, постарайтесь создать комфортную для вас обоих обстановку и поговорить с вашим мужчиной – возможно, это и станет вашим спасением. Самое главное: ведите разговор спокойно и рассудительно, убрав излишнюю эмоциональность. Если не успех, то хотя бы ясность проблемы вы обретете и то-

гда будете знать, в каком направлении двигаться дальше. Делайте это с любовью и добротой, не забывая о своем предназначении, ведь именно женщины являются хранительницами семейного очага.

Как бы печально это ни звучало, но у 90% семейных пар после года совместной жизни, а у кого-то гораздо раньше, начинаются размолвки. Кто-то продолжает жить, свыкнувшись с ежедневными скандалами и недопониманием, считая их обычным делом, и так можно прожить довольно долго. У других проблемы, чаще всего родившись из сущих пустяков, перерастают в нечто глобальное и впоследствии становятся причиной расставания. Остальные ищут решения, идут на компромиссы – в таких семьях женщина чаще всего очень мудра, добра, ласкова: она не разменивается по пустякам, устраивая скандалы, истерики на ровном месте, и не проявляет недовольства по поводу и без. Важно помнить: все, что происходит с нашими отношениями, – это результат того, как вы общаетесь с вашим мужчиной и насколько понимаете друг друга.

В наше время женщины как никогда подвержены социальным нагрузкам и депрессиям, и это сказывается на качестве их отношений с мужчинами. Многим из них присущи упрямство, недовольство, злость, зависть, лицемерие, жадность, неуравновешенность и несдержанность. Если эти качества обузданы и заключены в жесткие рамки, они могут и не помешать женщине быть прекрасной семьянинкой.

Очень важно контролировать себя – и тогда вы научитесь управлять собой и своей жизнью. Можно в корне поменять личную жизнь в лучшую сторону, если развивать в себе такое качество, как рациональность: во многих случаях она поможет не только избежать конфликта, но и сохранить семью. Девушки, обладающие способностью мыслить рационально, вызывают у мужчин восхищение.

По статистике, в последнее время многие мужчины обращаются к психологу с жалобами на слишком эмоциональное, даже истеричное поведение жены или девушки и как результат – недопонимание в семье. Еще лет пять назад это явление не было столь всеобъемлющим, но количество мужчин, прибегающих к помощи специалистов, растет с каждым годом, это ужасающая реальность. Вопрос к женщинам: до какой же степени мы стали раздувать из мухи слона, что наши мужчины обращаются к психологам? Мы перестали слышать и слушать наших мужчин. Причем зачастую наши проблемы – не отражение реальности: они надумываются и раздуваются в нашей голове, нашими фантазиями. Да, нам, женщинам, присуща эмоциональность, но порой она выходит за рамки и наносит неизгладимый вред семейным отношениям.

Немецкий романтик Фридрих Шлегель (1772—1829) высказал интересную мысль о целостной личности, которая соединяет в себе личностные характеристики мужчины и женщины. Он советовал мужчинам развивать недостающие женские качества – такие, как эмоциональность, а женщинам –

мужские: рациональность, способность действовать и относиться ко всему рассудочно, а не под влиянием чувств.

Рациональный человек стремится найти оптимальное решение, ведущее к цели наиболее надежным и действенным способом. Для этого нужно взвешивать, просчитывать, сопоставлять, расставлять приоритеты – словом, делать все возможное, чтобы решить проблему, а не усугубить ее, как делаем зачастую мы, женщины, в силу природной эмоциональности. Рациональность как качество личности проявляется, когда получено согласие ума. На этот счет прекрасно высказался Пьер Огюстен Бомарше: «Природа сказала женщине: будь прекрасной, если сможешь, мудрой, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно».

Давайте проведем эксперимент. Однажды сделав это в своей жизни, вы будете потрясены полученным результатом. Если вы обладаете излишней эмоциональностью, если вы склонны к истерике по малейшему поводу, то вам просто необходимо в срочном порядке развивать и применять способность к рациональности. Я неслучайно сделала акцент на том, что делать это надо срочно. Многие женщины любят говорить: «Я такая, какая я есть», – нет, нет, нет и еще сто раз нет! Выбросьте из головы эту установку. Жизнь одна и слишком коротка для того, чтобы жить с такими принципами, это как минимум очень глупо. Вы обязательно придете к этому убеждению, но, к сожалению, это может произойти поздно, возможно к старости или тогда, когда из-за подобных уста-

новок вы потеряете любимого человека: однажды он устанет бороться с вашими тараканами. Развивайте в себе это качество, и благодаря ему ваша жизнь поменяется в лучшую сторону. Сразу сделать прорыв и обрести рациональность не получится – вы должны идти к этому постепенно, получать положительные эмоции от проделанной вами работы, и тогда наконец-то начнете уважать себя и гордиться собой.

Старайтесь тренировать это качество в общении со своей второй половинкой или родными при возникновении какого-либо конфликта. Вы должны проиграть случившееся по иному, непривычному сценарию: забудьте, что, как правило, вы начинаете повышать голос, стараясь доказать свою правоту. Совершенно неважно, кто из вас, спорящих, окажется прав, неважно, кто кого перекричит в этой дуэли характеров, неважно, кто кому сделает больнее. Важно одно: кем вы останетесь друг для друга после этой ссоры, насколько теплыми останутся ваши отношения, – только об этом вы должны думать при возникновении конфликтов. Многие женщины полагают, что одна ссора не нанесет серьезных увечий отношениям. Вы заблуждаетесь: после первой обязательно будет вторая и так далее, а затем ссоры станут привычным делом. Спустя некоторое время из-за периодически возникающих конфликтов начинают остывать чувства, пропадает страсть и желание жить с этим человеком. Мужчины начинают не только думать и мечтать о другой, более спокойной жизни, но и искать ее. Да, конечно, многие из вас

скажут, что зачастую мужчины сами устраивают скандалы, – и будут правы. Но вот вопрос: насколько вы противостояте этим скандалам, не подливаете ли масла в огонь, пытаетесь ли сгладить углы?

Давайте вернемся к эксперименту, о котором было сказано выше. Итак, при зарождении конфликта вы тут же вспоминаете о нашем эксперименте и воплощаете его в реальность. На начальных минутах вашей задачей будет не позволить разногласиям перерасти в крики или угрозы, а максимально спокойно прояснить ситуацию. Если это невозможно здесь и сейчас, то срочно возьмите паузу, переключитесь: выйдите из дома и пройдите пару кварталов, запритесь в ванной и примите душ, помойте посуду, придумайте срочное дело и отвлекитесь. Как правило, спустя несколько минут негативные эмоции утихают, злость сходит на нет, в голове проясняется – теперь вы по-другому можете взглянуть на ситуацию. Вы должны всегда помнить, что в конфликте доминирует не разум, а эмоции, сознание у человека просто отключается, и он не отвечает за свои слова и поступки. Поэтому ваша задача – при возникновении любого конфликта взять паузу, которая позволит за считанные минуты отключить эмоции и прислушаться к своему разуму. Но бывает, что отвлечься невозможно. Тогда вы можете предложить вашему мужчине встать на ваше место, спросите его: «Если бы ты был на моем месте, что бы ты сделал? Как бы ты себя чувствовал?» Это снимает критический настрой и переключо-

чает участников ссоры с эмоцией на осмысление ситуации. Ни в коем случае не преувеличивайте свои заслуги и не демонстрируйте превосходство. Не обвиняйте и не возлагайте ответственность за возникший конфликт исключительно на партнера. Как бы ни разрешился ваш спор, старайтесь не разрушить отношений.

Если вам удастся избежать конфликта или разрешить его максимально спокойно, то вы – Молодец с большой буквы! Вы сразу ощутите результат своих усилий и будете иметь право гордиться собой. Вы – молодец, поступайте так и впредь при каждой размолвке – и вы не только наладите отношения и вернете взаимопонимание, но и сохраните ваши чувства и ваш союз, вы сможете вернуть тепло и внимание вашего мужчины.

Хочу с вами поделиться еще одним приемом, с помощью которого мне удастся избежать споров и вызвать улыбку мужа, которая, конечно, молниеносно снимает напряжение и негатив. Я рекомендовала этот прием всем своим знакомым представительницам слабого пола – отзывы были восторженные. Итак, как только вы почувствуете, что со стороны мужчины нарастает негатив, возникают претензии, перерастающие в спор, вы должны произнести: «Да, дорогой, в нашей семье ты умный, я красивая». Потрясающий способ, который тут же заставляет улыбнуться обоим и поднимает настроение! Наша задача – не накапливать количество ссор и разногласий, это залог успешных отношений. Именно кон-

фликты и даже мелкие ссоры влияют на отношения в целом.

Бывает, что, разведясь с женщиной, семейная жизнь с которым была невыносима, мы спустя какое-то время узнаем, что он создал семью, где является прекрасным, добрым, заботливым мужем и замечательным отцом, в его семье царит любовь и понимание. И в этот момент нас охватывает сожаление – особенно часто и болезненно для тех из нас, кто до сих пор не встретил свою вторую половину и находится в гордом одиночестве. Сожаления приходят к нам, когда злость и неприязнь к бывшему мужу прошла, когда забыты все ссоры и конфликты и здравым умом мы начинаем понимать, что могли бы стать прекрасной парой и крепкой семьей. Но на нашем пути стояла большая, и не одна, преграда: упрямство, нежелание понять друг друга, отсутствие благоразумия и, наконец, непонимание того, чего, собственно, мы ждали и хотели от семейной жизни. Чтобы избежать подобных ошибок, нужно научиться разбираться в себе, знать, чего вы хотите от жизни, и всегда стремиться к цели, а не разрушать то, что имеете, под влиянием чувств и эмоций. Развестись или расстаться можно в любое время и в любой момент, а вот сохранить, уберечь союз всегда труднее, и этот труд нужно сделать приятным. Как? Именно для этого я и пишу эту книгу.

Давайте подробнее поговорим о том, что такое «приятный труд» для сохранения семьи. Вспомните времена, когда совместная жизнь у вас только начиналась. Когда вы принимали

решение в своей душе быть рядом с этим человеком несмотря ни на что, принимая его таким, какой он есть, со всеми его недостатками. Все, что вы делали для него, любимого: и стирка, и уборка, и многие другие вещи по быту – все эти хлопоты были вам в радость, вам нравилось радовать свою вторую половину. И что же происходит позже? О боже, опять готовка, стирка! Как же все это надоело! И еще любят говорить разведенные и одинокие женщины: «Не пойду больше замуж – опять стирать носки». Такие настроения близки многим женщинам: согласитесь, нам всегда чего-то не хватает, даже когда в семье все хорошо и благополучно, мы обязательно найдем то, чем будем недовольны. Особенно такой настрой свойствен женщинам-домохозяйкам или мамочкам в декретном отпуске. Их недовольство вызвано собственной несостоятельностью, так как круг их действий вынужденно ограничен по тем или другим причинам. Однако и среди них находятся женщины, которые, несмотря ни на что, находят себя и продолжают развиваться – вот они всегда будут интересны как самим себе, так и своим мужчинам, да и всем окружающим. Такие женщины не зациклены на каких-либо мелочах, и все работы по дому для них остаются приятными хлопотами. Это правильный подход к жизни. Ведь сам факт, что вы вышли замуж, не говорит о том, что вы реализовали себя как личность: вы должны продолжать развиваться. Все, что происходит с нами, – это результат наших мозговых установок, меняйте их и меняйтесь сами ради собственного

счастья. Если вы недовольны состоятельностью или поведением своего мужчины, помните: это не тупик в развитии вашей семьи, так как и вы можете повлиять на благополучное развитие событий. Если в семье понимание, забота и ласка, мужчины могут добиться очень многого: с такими женщинами у них вырастают крылья.

Наполеон Хилл, знаменитый американский писатель, одним из первых разработавший собственную философию успеха, работая над впоследствии всемирно известной книгой «Думай и богатей», проанализировал истории сотен людей, добившихся выдающихся успехов, – и пришел к выводу, что на каждого из них повлияла любовь к женщине.

Давайте рассмотрим ситуацию, когда что-то идет не так и все складывается не очень хорошо, потому что в семье мужчина пока мало зарабатывает. Какую поддержку вы оказываете ему в этот нелегкий период жизни? Какими способом вы поддерживаете своего мужчину, как поднимаете его самооценку, чтобы он не опустил рук, а шел наперекор всем преградам? В большинстве случаев, не устроившись в очередной раз на работу или получив привычно маленькую заработную плату, мужчина не торопится домой, зная, что его не встретит понимающая женщина со словами: «Милый, не переживай, я в тебя верю, у тебя скоро все получится». А ведь умная и мудрая женщина скажет именно так: «Не переживай, ты лучший, и пусть не сегодня и не сейчас, но у тебя все получится, я это знаю и верю в тебя». Вот после таких

слов мужчина горы свернет! Милые дамы, вы себе представить не можете, как много зависит от ваших слов и действий, поэтому обдумывайте, что делаете и говорите, если желаете счастья себе и своей семье.

Дорогие женщины, хотелось бы сделать очень важное уточнение. Оно касается огромного числа женщин, которые вместо метода «поддержать мужчину» выбирают противоположный – «запугать» – и прибегают к фразам «Я уйду от тебя» или «Я разведусь с тобой». Мужчины скорее действуют, нежели чувствуют, поэтому, услышав слово «развод», муж начинает размышлять о нем, взвешивая все за и против. После каждого скандала аргументов «за» будет больше и больше. Совет для представительниц прекрасного пола, использующих данный метод: забудьте раз и навсегда эту фразу и не произносите ее, что бы ни случилось.

Статистика разводов ежегодно растет, очень горько и больно смотреть на эти цифры. По данным Росстата, в России на 1000 браков приходится 829—895 разводов. Россия стала лидером по разводам, в 2016 году было зарегистрировано менее 1 миллиона браков, тогда как распалось более 600 тысяч семей. Количество заключаемых браков в России снижается рекордными темпами. Если такие темпы снижения брачной статистики сохранятся, то Россия может приблизиться к худшим за всю новейшую историю показателям по количеству заключаемых браков. Россия может оказаться на краю новой демографической ямы.

Милые женщины, как думаете, почему это происходит? Что, мужики не те стали? Как любят говорить многие дамы, «Перевелись мужики на Руси!» Нет, они никуда не делись, они рядом, и они именно такие, какими видим их мы. Когда мужчина решается завести любовницу, им движет желание стать для нее самым умным, красивым, желанным – таким, каким он был в свое время для вас. Но почему же он для вас перестал быть таковым? Над этим нужно задуматься большинству женщин. Изучив статистику и проблемы, с которыми мужчины стали чаще обращаться к психологам, приходится признать, что виной тому, скорее всего, недопонимание в семье.

Недопонимание в семье – одна из первых и важных причин, способных нанести непоправимый вред отношениям супругов и браку в целом. Увидеть преграду на пути к счастливой семейной жизни в самой себе, своем поведении бывает непросто, а во многих случаях невозможно. Давайте поговорим об этих преградах, которые мы сами расставляем на своем пути! Мудрые женщины, которые хотят сохранить семью, своевременно устраняют подобные кризисы. Посмотрим на примере. Вы жалуетесь на то, что ваш мужчина много гуляет и очень часто поздно, а может, и под утро возвращается домой. Встречая запоздалого мужа, вы с порога начинаете его отчитывать, устраиваете истерику в надежде, что он осознает свою ошибку и будет раскаиваться. Надежды ваши рушатся в тот момент, когда вы чувствуете, что у него нет ни

капли сожаления и раскаяния, и это приводит вас в состояние гнева. Естественно, что в подобном поведении вашего мужчины вы видите только его вину. Но давайте посмотрим на ситуацию с его стороны: почему он так поступает, что побуждает его действовать таким образом? Мужчина начинает гулять на стороне и возвращаться поздно домой именно в тот момент, когда в семье появляется недопонимание и он для женщины становится неинтересным. Мужчины в силу своей природы устроены так, что на протяжении всей жизни должны завоевывать женщин и быть для них интересными. А когда в семье начинаются ссоры и скандалы, мужчины слышат, что они никчемны, неинтересны и неудачливы. Как правило, женщины после подобных ссор успокаиваются и забывают о сказанном, но мужчины, напротив, помнят все отчетливо. И когда появится шанс загулять с парнями или остаться ночевать у любовницы, мужчина не вспомнит о том, что вы помирились и сейчас у вас в отношениях все хорошо, – он вспомнит, каким никчемным человеком вы его называли, и сделает выбор не в вашу пользу. Поэтому, что бы ни случилось, контролируйте то, что вы говорите своему любимому человеку. Ваш мужчина обязательно должен помнить, что он для вас всегда – самый лучший на свете.

А еще – и это, пожалуй, самое главное – вы должны быть той женщиной, за которой хотелось бы ухаживать мужчинам и тем более вашему мужу. Хотите спросить, как это сделать? Ответить на это не сможет ни один специалист и ни одна

женщина, даже та, которой это удается. Дать совет, конечно, может каждый, но подойдет ли он вам и вашей семье и как долго будет работать? На самом деле все гораздо проще, чем вы можете себе представить. Хорошенько подумайте и вспомните, какой вы были, когда он за вами ухаживал, что ему нравилось в вас и в вашем характере – именно это останется вашим мощнейшим оружием в достижении взаимопонимания и благополучия в семье. Но никогда не забывайте, что нужно совершенствоваться, развиваться и ухаживать за собой.

Очень важно, что мужчине всегда будет интересна женщина, у которой есть интерес к любимому делу. Дорогие дамы, посмотрите на тех женщин, которые с удовольствием занимаются любимым делом, будь то рисование, писание книг, танцы, да что угодно! Такая женщина притягивает к себе мужчин. В то же время обратите внимание на женщин, которые ограничили себя готовкой, стиркой, уборкой – и это все, чем они занимаются. Да, мужчины таких женщин ценят, но интерес к ним со временем пропадает. Из вышесказанного следует: нужно и быть прекрасной хозяйкой, и успевать заниматься тем, что вас будет вдохновлять. Этот разговор я завела не просто так: из ста женщин только 10% занимаются любимым делом, в то время как другие живут по сценарию «дом, работа, дети, муж»! Представьте только, что ваш распорядок отточен до мелочей, ваше утро начинается с одного и того же, весь день складывается из одних и тех же

действий, как и все остальные дни, ближе к вечеру вы уже мечтаете, чтобы этот рабочий день поскорее закончился. Вечер проходит в приготовлении ужина, уборки – и вот вы легли спать с огромной усталостью и чувством неудовлетворенности, и уже сейчас вы знаете, что завтра будет то же самое. В это время вам даже в голову не придет мысль о том, чтобы заняться каким-то делом, попробовать себя в чем-то реализовать: вы же так увлечены семейной жизнью, мужем, детьми. А вот и нет, сейчас самое время заняться чем-то интересным. Мне известны семейные женщины, у которых по трое-четверо детей, и им удается находить время для себя и своего развития. Жизнь не стоит на месте, и женщины рождены не только для того, чтобы рожать детей, стирать, готовить. Это должно оставаться нормой, но нам следует развиваться и совершенствоваться, и делать это для того, чтобы всегда быть интересной, успешной!

А теперь наберитесь терпения и действуйте. Искреннее желание вернуть себе и своей семье счастье и благополучие – это все, что вам сейчас нужно. Удача во всех начинаниях у вас будет тогда, когда вы начнете действовать. Помните о том, что, ежедневно выполняя одну и ту же работу, оттачивая одни и те же действия, вы не придете ни к чему новому! Развивайтесь, ищите себя – и у вас обязательно все получится! Искренне желаю вам успехов!

# Какие женщины нравятся мужчинам и как стать «той, единственной»

Неумение и незнание, как правильно выстраивать отношения с мужчиной, приводят к многочисленным разводам и расставаниям. В большинстве случаев женщина может жить или встречаться с мужчиной, не испытывая к нему абсолютно никаких чувств. Эта установка закладывается с детства: уже тогда родители дают нам пример, своими отношениями, манерой поведения прививая нам качества и чувства, которыми мы в будущем руководствуемся при выборе мужчины. Если оглянуться вокруг и ознакомиться со статистикой разводов, то сразу становится понятно, что причиной большей части неуспешных браков и одиночества женщин является воспитание в неблагополучных семьях. Также статистика говорит о том, что именно в таких семьях дети раньше женятся и выходят замуж. Это происходит от того, что дети, глядя на неудачные, а порой и выходящие за рамки всяких приличий отношения, стараются убежать из семьи, чтобы начать строить свою – более успешную и благоприятную. Но многим не удастся обрести семейного счастья, так как одного желания недостаточно, а опыт, к сожалению, отсутствует. Представительницы прекрасного пола, воспитанные

в неблагополучных семьях, не только рано выходят замуж, но и раньше стараются покинуть школу, учебное заведение, так как вынуждены работать с ранних лет, чтобы быстрее начать зарабатывать деньги и компенсировать в своей жизни недостаток в еде, одежде и удовлетворить прочие человеческие потребности. Поэтому, милые девушки, женщины, читайте книги, ищите себя и развивайтесь: только так вы сможете создавать благополучные семьи и становиться успешными независимо от того, в какой семье вы выросли.

Многим девочкам мама с детства говорила: «Дочка, мужа надо искать с квартирой, машиной, обеспеченного». Да, это замечательно, и наличие перечисленных материальных благ напрямую указывает на успешность мужчины. Многие родители, узнав, что вы встречаетесь с мужчиной, в первую очередь спрашивают не о его человеческих качествах, а о том, насколько он финансово состоятелен. Однако обеспеченными мужчины становятся, как правило, после 30 лет, а то и гораздо позже. Поэтому много пар соединяются в то время, когда ей только за двадцать, а партнер старше ее родителей, и такие отношения строятся на том, что она для него – молодое приятное тело, а он для нее – просто кошелек. Такие отношения недолговечны и обречены на провал, а после расставания вы не знаете, куда себя деть, потому что все, что вы умеете, это быть красивой куклой в руках обеспеченного мужчины. И в большинстве случаев после разрыва отношений приходится учиться жить самостоятельно и нахо-

дить средства для существования. Тут-то и рушатся родительские стереотипы и приходит понимание того, что нужно было с самого начала настроиться на поиск спутника жизни с прекрасными качествами, такими как доброта, ответственность, заботливость, целеустремленность, а материальной обеспеченности добиваться вместе, пока вы оба молоды и предприимчивы. Следует познавать себя и свои желания, жить собственными целями, мыслями и установками. Для этого требуется работа над собой, необходимо развиваться и читать книги.

Опрос множества мужчин в разных странах показал, что, описывая спутницу своей мечты, мужчины приводят кучу качеств, но мы рассмотрим основные – самые важные для создания семьи, обладая которыми, вы сделаете счастливыми себя, своего мужчину, родных и близких вам людей. Разбирая каждое из них, хочу сообщить вам, дорогие женщины, что ни одна из вас не рождается с полным набором этих позитивных качеств: они закладываются воспитанием или приобретаются в процессе жизни благодаря правильно установленной системе ценностей. Если для вас главным является семейное благополучие, то вы будете работать в этом направлении и вырабатывать в себе те качества, которые смогут его обеспечить. Известные стереотипы, что люди, мол, не меняются, – неверны, и их нужно отбросить в корзину с мусором. Любое качество или методики поведения можно поменять или приобрести в процессе жизни, следует только работать

над собой. Итак, что же ценят в вас мужчины и чего так сильно им не хватает в семейной жизни?

**Верность.** Это вера и доверие, гарантия от предательства, одно из главных качеств в человеке. Верность – это преданность кому-либо, супружеская верность. Браки или отношения, в которых мужчина и женщина не приемлют измен, более стабильны и долговечны. Верность – это то, чего не хватает мужчинам в наше время. Измена уже давно считается неотъемлемой частью любого брака – это утверждение я нашла в книге, посвященной сохранению семьи; в ней написано, как с этим жить и как проще на это реагировать. От подобных убеждений порой приходишь в ужас – какие жизненные установки навязывает нам XXI век! И как просто мы стали реагировать на те вещи, которые недопустимы в принципе! На эту тему много можно писать, возражая и опровергая, но опустим эти суждения: небольшой, к сожалению, процент женщин, которые считают, что измена и семья – это несовместимые вещи, есть и сейчас. Те, кто составляет этот процент, будут иметь крепкую семью, построенную на верности и доверии. Каждый вправе выбирать свой образ жизни, и то, какой будет у вас семья, решать только вам. Но в семье, где присутствуют измены, предательство и ложь, счастье не настоящее, и сама семья не долговечна: как правило, такие семьи строятся на какой-либо выгоде. Чтобы супружеская жизнь сохранилась на долгие годы, женщине следует ве-

сти себя так, чтобы у мужчины не было сомнения в ее верности. Мужчина считает это качество самым главным – верная жена приносит в дом умиротворение, добро и процветание. У многих верность ассоциируется только с отсутствием других сексуальных партнеров: женщина остается верной, кокетничая с каждым встречным. Но тем самым она снижает самооценку своего мужчины, со временем развивая в нем комплекс неполноценности. Ведь для мужчины очень важно нравиться женщинам, и тем более своей второй половинке! Верность женщины зависит от ее мудрости и духовного уровня. Перестав быть верной своему мужчине, женщина разрушает не только семью, но и свои будущее и настоящее. Если женщина не верна своему избраннику, то в будущем она перестает верить и в себя.

**Уступчивость.** О да, дорогие мужчины, я с вами абсолютно согласна: это прекрасное и неотъемлемое качество настоящей женщины. Это один из способов завоевать любовь и одобрение окружающих. Уступчивость позволит многое получить от судьбы и от других людей, это – один из первых помощников при создании крепкой семьи. Взаимная уступчивость играет важнейшую роль в семье, это известно каждому, но не все готовы ее проявить – в силу своей гордости и упрямства. Гордость и упрямство – это тоже полезные качества, но им не место в семье, так как именно они ведут к многочисленным скандалам, а впоследствии и к разводу.

Если в семье назревает скандал – уступите, не позволяйте ему развиваться, не вспоминайте старых обид, попробуйте сгладить углы. Это дар, которым обладает абсолютно каждая женщина; пользуйтесь им, развивайте в себе это качество, пробуйте – и у вас обязательно получится. Если ваша гордость не позволяет вам идти на уступки, примите это как игру, которая даст положительные результаты в отношениях. Уступчивость всегда дополняется мягкостью: эти качества даны женщине от природы, но в наше время встречаются все реже и реже. А без них не приходится говорить и о доброте, тактичности в поведении и поступках – женщина становится грубой и жесткой. Очень трудно мужчинам любить женщину, которая очень жестка, принципиальна, всех учит и всем все указывает. Мужчины, конечно же, живут и с такими, но не всегда любят их. Чем мягче мы становимся, тем мужественнее и тверже становится мужчина рядом с нами. Нам ни к чему копировать мужскую силу – у нас есть своя; наша сила мягкая, деликатная, нежная и теплая. Оставаясь такими, мы даем мужчине возможность почувствовать себя сильнее, больше, компетентнее и мужественнее. Мужчина обожает испытывать чувство силы и власти. Ваша мягкость должна проявляться во всем: во внешности, в причёске, в речи, в вашем голосе, в манере поведения, в походке и мыслях. Именно женщина является энергией для мужчины, заряжайте своих мужчин положительной энергией, будьте мудрыми.

**Хозяйственность.** Даже современные мужчины по-прежнему отдают предпочтение хозяйственным женщинам. Способность женщин создавать уют и тепло в наше время дорогого стоят. Однако сегодня многие замужние женщины не умеют, а иногда и не хотят готовить – и это способно повергнуть мужчину в шок. Причем это отвращение к готовке встречается и в семьях, чей достаток не позволяет заказывать пищу в ресторанах или кафе. Не отсутствие опыта и сноровки, а, скорее, нежелание приложить усилия приводит к тому, что женщины отказываются выполнять свои обязанности: ведь в XXI веке достаточно зайти в интернет и пошагово изучить приготовление любого блюда. Поддерживать семейный быт – это удел женщины, место приложения ее сил и вдохновения: и если вы не пренебрегаете этими обязанностями, то рядом с вами мужчина, не умеющий держать в руках молотка, станет хозяйственным. Именно жена своим поведением направляет деятельность мужа в нужное русло. В дом, где чисто, уютно и пахнет вкусным ужином, мужчина всегда возвращается с удовольствием. Такие ценности, как быт хозяйственной жены, умение выстраивать отношения с мужем – важнейшие составляющие крепкой семьи. Вы, наверное, слышали выражение «Такая красивая, а не везет в любви»? Я скажу вам, в чем тут дело. Да, действительно, красота играет большую, но не главную роль в создании семьи. Если женщина красивая, но это единственное ее достижение, то она обречена на кратковременные романы,

и не более того. Женская забота – это создание в паре, в семье уютного, комфортного, бесконфликтного психологического климата. Дорогие женщины, радуйте своих мужчин чистым и уютным домом, вкусными завтраками и ужинами, получайте от этого удовольствие, делайте это с радостью!

# 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.