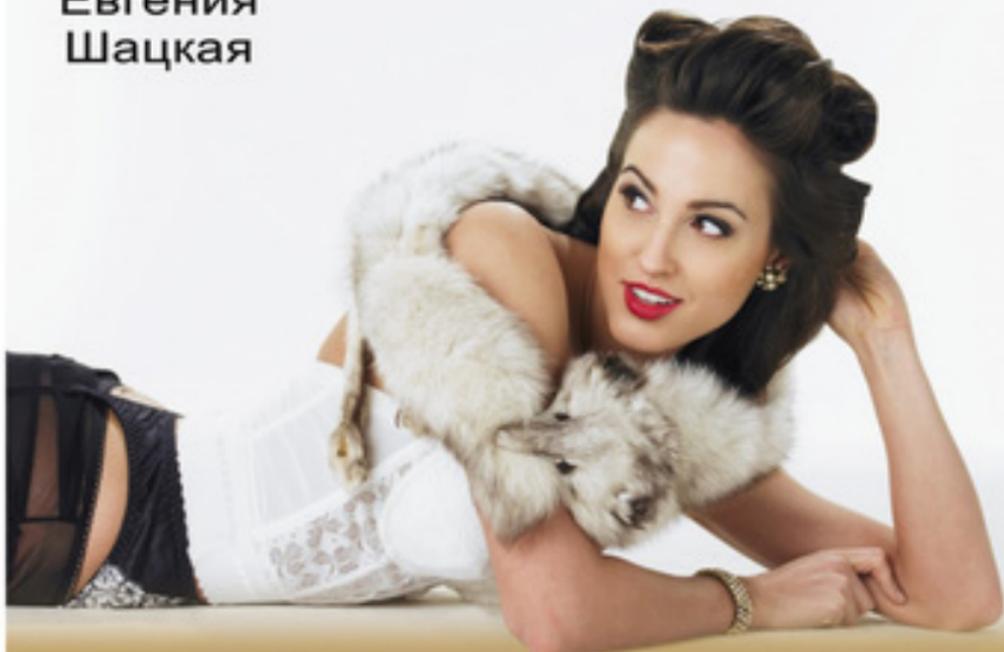


ШКОЛА   
СТЕРВЫ

Евгения  
Шацкая



краткий курс для занятой стервы

# Стервология

более 3 000 000 читателей!

**Евгения Шацкая**  
**Стервология. Краткий**  
**курс для занятой стервы**  
**Серия «Стервология»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=636655](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=636655)*

*Стервология: Краткий курс для занятой стервы : Книжкин Дом, Изд-во АСТ: Астрель; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-067401-5, 978-5-271-28091-7, 978-5-4215-1142-7*

### **Аннотация**

Я написала эту книгу для себя – чтобы сохранить то, что имею, и пойти дальше. В нее вошли материалы моих тренингов, бесценный стервозный опыт и любопытные наблюдения. «Базовый курс» Школы стервы в кратком изложении написан специально для тебя, если ты слишком занята или любишь, чтобы все самое ценное помещалось в сумочке. Я люблю получать удовольствие и от процесса, и от результата – в работе, общении, сексе, воспитании детей, отдыхе, увлечениях, шопинге и флирте – и обещаю тебя этому научить.

# Содержание

Кто такая стерва? Эволюция вида	4
Секреты исполнения желаний	23
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Евгения Шацкая

## Стервология. Краткий курс для занятой стервы

### Кто такая стерва? Эволюция вида

Первую книгу для и про стерв я написала почти семь лет назад. Робкая волна женской неудовлетворенности и желания счастья превратилась в водопад. Мои книги начали про даваться многотысячными тиражами. Почему так произошло? Почему слово «стерва», по сути ругательное, стало комплиментом? Да потому, что мои книги заполнили огромную нишу. Никто и нигде не учит женщину самым важным в ее жизни делам и вещам:

- Как привлекать и удерживать лучших мужчин?
- Как каждый день и каждый час чувствовать себя счастливой?
- Как выглядеть максимально эффектно, не тратя на это много времени и денег?
- Как найти любимую работу и сделать карьеру всем на зависть?
- Как найти мужа, который будет заботиться о тебе и де-

тях?

- Как быть у мужчины единственной и не иметь соперниц?
- Как сделать мужчину мужем, а не любовником?
- Как получать удовольствие от интимных отношений?
- Как быть стройной и выглядеть свежей и молодой?
- Как научиться понимать мир и разбираться в людях?
- Как достичь в жизни большего, чем наши бабушки и мамы?
- Как чувствовать себя уверенно всегда и со всеми?
- Как вырастить умных, талантливых, смелых и радостных детей?
- Как все успеть, ни в чем не отказывая себе в жизни?

**Сегодня женщину, которая знает ответы на эти вопросы, называют стервой. И не потому, что она исключительная, редкая, удивительная... Она нормальная. Но фон, который ее окружает, автоматически выводит ее на первый план и делает звездой.**

Обычная женщина сегодня так же далека от природы, как декабристы от народа. Из высокодуховного и вдохновенного существа, призванного творить и вдыхать жизнь во все прекрасное, что есть в этом мире, она превратилась в замученное работой и семьей (если она вообще есть!) создание, без больших желаний и с кучей комплексов. Все больше проблем с мужчинами и беременностью. Все больше «заморочек» с фигурой и головой. А главное – как-то нерадостно

все, несчастливо и скучно...

Сразу возникает вопрос: почему так произошло? Кто и что виноваты в том, что мы вынуждены выбирать путь стервы как самый оптимальный и действенный в сегодняшней ситуации? Не поверишь, долгими зимними вечерами я много думала об этом. Смотрела на девушек в клубах и на улицах, читала анкеты на сайтах знакомств и высказывания в форумах. Вспоминала себя, расспрашивала знакомых. В итоге ответов получилось несколько. Советую «примерить» все по очереди и повесить обратно. Такие «одежки» стерве не к лицу.

Вот они, известные всем, но на этот раз собранные вместе для критической оценки с последующим расставанием:

**1. Искусственно навязанная эмансипация.** Кому она нужна? Иногда мне кажется, что эмансипацию тайком придумали и продвинули мужчины. Мне не нужны мужские права и обязанности. Я хочу оставаться женщиной. Хорошо, что мы имеем равные права с мужчинами. Равные, но не ОДИ-НАКОВЫЕ! Копируя мужчин, мы делаем их похожими на себя и инфантильными, мы меняемся с ними ролями, а потом сами же, выпуская дым под потолок и засунув руки в карманы брюк, упрекаем их в слабости и «пидорастизации». Гораздо пикантнее, на мой взгляд, стервозное блюдо с клубникой и сливками и начинкой из «мужских» (на самом деле – нормальных женских) мозгов.

**2. Отсутствие женского образования.** Нас учат чему

угодно – от детского сада до аспирантуры, но все это не имеет ни малейшего отношения к тому, чего хочется любой нормальной женщине. Есть книги, семинары и просто умные люди, но на то, чтобы собрать информацию, систематизировать ее, «обкатать» на практике уходят годы. Хорошо тем девочкам, чьи мамы и бабушки обладают всеми необходимыми знаниями, довольны своей жизнью, знают, как общаться с мужчинами, вести дом, правильно растить детей. Но много ли ты знаешь таких? В том-то и дело, что нет. И даже те, кто обладает всем вышеперечисленным, вполне возможно, не смогут стать для тебя примером из-за других жизненных приоритетов и целей. Образцовая домохозяйка не станет образцом для бизнес-леди, а примерная жена – для любовницы. Разные жизненные стратегии, ценности, планы на будущее. Простое женское счастье одно, а пути к нему у всех разные. И пока найдешь свою дорожку и средство передвижения, пока выберешь попутчика... Хорошо было бы сразу все знать и уметь, но этому ни в школе, ни в университете не учат.

Если ты надеешься найти ответы на все вопросы в религии, спешу тебя и в этом разочаровать. Это, конечно, проще, и должно заслуживать уважения. Более того – заслуживает, если человек не просто формально выполняет обряды и бубнит молитвы. Можно быть не религиозным, но верующим человеком, а можно презирать всех, кто не ходит в церковь, и считать себя выше, чище, лучше, чем другие, только бла-

годаря причастности к большой системе и учению мудрых и действительно верующих людей.

Но религиозная модель отношений «мужчина-женщина», «муж-жена» действует только в том случае, если и «вторая половина» брачного союза придерживается тех же духовных идеалов, тех же религиозных установок. А если нет?

**3. Средства массовой информации.** Какой образ успешной, пользующейся мужским вниманием особы женского пола мы часто видим на экране? Стерва – скажешь ты. А вот и нет. Чаще это не стерва, а ее низшая ступень развития с «собачьим» названием. Именно эта особа не слишком разборчива в личных связях, меркантильна, гламурна до безобразия, глобально непорядочна и зациклена на всякой ерунде. Конечно, она мнит себя стервой, но по сути таковой не является. Для стервы ей банально не хватает ума, уверенности в себе, силы воли, лоска, внутреннего морального кодекса, больших и не всегда материальных желаний, знаний и опыта. Чтобы тебе была понятна разница, это примерно как с геями и педерастами. Суть то одна, но есть нюансы...

Вчера один мой состоятельный и состоявшийся знакомый рассказывал мне про мужские развлечения в клубе. Удобно расположившись в чиллауте (часть помещения, отгороженная от основного, менее шумная, созданная для релаксации), компания бизнесменов выпила виски и решила поразвлечься. Через 15 минут к ним присоединились девушки, а через полчаса они уже участвовали в конкурсе на лучший минет.

Замечу – речь идет не о проститутках, а об обычных посетительницах заведения. Зачем им все это, чего они ждут от мужчин, перед которыми так вот «засветились» – для меня большая загадка.

Дешевая и доступная подделка под стерву пользуется популярностью у определенного потребителя в силу именно доступности и дешевизны – как китайские «копии» известных брендов. С другой стороны, если у мужчины только и хватает способностей заработать на малайский «Адидас» и дешевое пиво, то ему и не надо большего... Но о таких ли долгих и духовно насыщенных отношениях ты мечтаешь перед сном?

Вредный и заразный образ с детства навязывается как идеал женщины, которая получает все блага жизни. Неподготовленная психика девочки-подростка воспринимает это как прямое указание. А в итоге мы получаем массу странного вида охотниц за олигархами, оплетающих анорексичными ножками стулья в барах, ожидая своего призрачного счастья. Что они могут дать мужчинам? Для чего живут? Как воспитают своих детей?

#### **4. Шаблоны поведения, внедряемые семьей и ближайшим окружением.**

По себе знаю, как трудно быть «белой вороной». В моей семье девушка, которая не вышла замуж до 23 лет, считалась и считается старой девой. Когда мне исполнилось тридцать, родители навсегда потеряли надежду стать бабушкой

и дедушкой. Надо ли уточнять, что четыре моих брака, каждый из которых был по-своему счастливым, и то, чему я могу научить свою дочь, обсуждаются шепотом и в мое отсутствие. А по поводу моего творчества и бизнеса среди родственников до сих пор ведутся жаркие дебаты – посадят меня в итоге «органы» или я пойду по миру, разорившись и отдав все имущество бандитам. Меня считают зазнайкой и трезвенницей, потому что большинство привычных тем разговора и долгие семейные застолья мне малоинтересны. Преодолевать стереотипы, навязанные с детства, очень трудно. Зато когда это удается сделать, чувствуешь себя безмерно счастливой просто так, на пустом месте. Как будто стоишь перед чистым листом с красками и кисточкой в руках, и решать, что дальше малевать, только тебе. А кто что подумает об этом гениальном произведении – их личное дело. Главное в приступе опьяняющей эйфории по случаю освобождения из рабства не распустить ватман на ровные полоски и не спустить их в унитаз.

**5. Повальное увлечение психологией.** Прочитав этот пункт, ты наверняка удивишься – как это так, разве плохо разбираться в людях, причинах их поступков, скрытых целях и мотивах? Женщины страшно любят такие штуки – порассуждать о взаимоотношениях, чувствах, перспективах развития событий. Толку от этого, как правило, никакого нет, но... увлекательно.

Ситуация с увлеченностью психологией напоминает ба-

нальный бытовой пример: человек покупает полный гараж сложных, блестящих, красивых и дорогих инструментов, изучает инструкции, любителю, но как только у него начинается фонтанировать унитаз, он забывает о своем супер-арсенале и вызывает на помощь сантехника дядю Васю, который в считанные минуты с помощью перемотанных изолентой пассатижей, разводного ключа и нескольких простых и от этого неприличных слов все приводит в порядок. Спрашивается – зачем нужны инструменты, если не умеешь с их помощью решать конкретные проблемы?

Чем больше мы читаем книг по психологии, чем больше посещаем семинаров, тем больше запутывается и замусоривается наше сознание, тем меньше в нем однозначных ответов. Любому действию мы находим оправдание по Фрейдю или Норбекову, любое бездействие объясняем по Кастанеде, днем бравурируем знанием гештальт-терапии, а вечером закатываем глупый бабий скандал любовнику. Чтобы выдержать весь напор информации и пропустить ее через фильтр, нужно быть очень неглупым человеком с уже сложившейся системой ценностей. И информация, по большому счету, нужна не сама по себе, а применительно к нашим целям и задачам. Чтобы научиться что-то делать, чего-то не делать, а что-то делать быстрее или... немного по-другому. А умствования на пустом месте только задуривают и без того несчастные мозги. Поверь, среди психологов и психотерапевтов не так много счастливых и довольных своей жизнью людей.

Конечно, с какими-то причинами нам сложно что-то сделать – проще немного отстраниться и не замечать их вовсе, но многое в наших руках. Можно, конечно, обвинить мужчин в том, что они довели нас до такого состояния, а мир сделали абсурдным. А можно – внимание! – **сделать свой мир**. Своими или мужскими руками (что проще – большой вопрос!). Чтобы никого не винить, чтобы иметь возможность чего-то или кого-то не замечать, быть независимой от многих вещей и людей, говорить, что хочется, увидеть мир и при этом не стесняться показать себя миру. И конечно, найти то, ради чего ты, собственно, пришла в этот мир – воспитать гения, вырастить самый большой кабачок, написать серию детективов, изобрести супер-швабру или спасти безнадежно больного. Или просто, каждый день, радовать двух-трех человек около себя простым способом – дарить им радость общения с собой, свое тепло и позитивный взгляд на мир!

А теперь давай задумаемся: могут ли все люди сразу, одновременно начать изменять жизнь к лучшему уже сегодня, здесь и сейчас? Нет. Этого не произойдет никогда! Та к стоит ли пытаться изменить мир, если это – изначально невыполнимая задача?! Не логичнее ли изменить саму себя? Задуматься о своей жизни и сделать ее счастливой. Можем ли мы сделать это? Конечно же, да!

Та к какой же смысл в начинаниях, заранее обреченных на провал? Зачем пытаться вразумить окружающих, когда у нас самих куча проблем? Несчастный человек никогда не на-

учит другого быть счастливым! Это следует помнить всегда. Как говорится: «Хочешь изменить мир, начни с себя!» Становясь счастливыми, мы и мир вокруг себя делаем чище и гармоничнее; из него волшебным образом исчезают неприятные нам люди, а комфортные, позитивные – наоборот, в него притягиваются.

И вот здесь мы уже вплотную подошли к вопросу об **альтернативной форме** взаимодействия с реальностью. Понятие «СТЕРВА» – это как раз и есть та самая альтернативная форма!

## **Зачем быть стервой?**

Ответ очень прост: чтоб получить от жизни все, чего ты достойна. И самой определять, чего же ты **действительно достойна!** Чтобы повысить качество жизни – от качества мужчин, на внимание которых ты претендуешь, до банальных, а порой и жизненно важных условий жизни и быта. Качество желаний, уровень возможностей, стремление к чему-то большому и совсем не материальному – весь этот новый и удивительный мир перед тобой!

Многим кажется, что слово «стерва» несет оттенок ругательный и непристойный. И действительно, когда-то очень давно слово «стерва» обозначало труп животного, падаль (для сравнения – «стервятник»), а впоследствии стало бранным. В самом примитивном, бытовом смысле «стервой» ста-

ли называть жену, которая вечно пилит своего мужа, давит на мозоль его самолюбия, унижает при любом удобном случае. Составитель словаря **А. Фленагон** указывает, слово «стерва» «сто лет назад приобрело значение женщины, высасывающей из мужчин силы и деньги».

Однако в последние годы слово «стерва» используется (чаще всего женщинами) не как ругательное, а как определение для любой женщины, взявшей на вооружение (явно или неявно, желая того или вопреки) мужскую линию поведения, в основе которой заложены борьба, конкуренция, потребность в доминировании и выраженное стремление любыми путями достичь поставленной цели.

По-видимому, основная трансформация значения слова «стерва» произошла в 1990-х годах XX века, когда вынужденные приспособляться к изменившимся условиям женщины нередко оказывались более вариативными, агрессивными и злыми, чем мужчины. Определенная категория женщин, способных постоять за себя, стала «остервенело рваться вперед», «идти по трупам», добиваться цели любыми средствами, в том числе пользуясь женской привлекательностью. Черты характера женщин, традиционно рассматриваемые как положительные – мягкость, доброта, скромность и т. д., вдруг оказались едва ли не синонимом «глупости» и неспособности постоять за себя. Что же получилось?

**Стерва – это женщина, которая использует все, данное ей природой как женщине, и ведет себя**

**как настоящая женщина, чтобы решительно, как у нас считается, по-мужски, добиваться своих целей.**

### **Вопрос: Как выглядит стерва в глазах мужчин?**

– Мужчины не боятся стерву и редко воспринимают ее как конкурента – пока не становится слишком поздно.

– Мужчинам просто и легко общаться с такой женщиной – а мужчины предпочитают простые отношения.

– Она не груба и не жестока. Она вежлива, но искренна. Она общается с мужчиной честно и открыто, точно так же, как общается со своими друзьями и подругами. Стерва знает, что ей нравится, и всегда готова об этом сказать. И при этом она всегда остается Женщиной с большой буквы!

### **В результате она всегда получает то, чего хочет.**

Можно назвать десять качеств, которые отличают Настоящую Стерву от взбалмошной скандальной истерички и невыносимой жены.

#### **1. Стерва независима и ценит это.**

Она зарабатывает себе на жизнь. Она уважает себя и не намерена этим поступаться. И неважно, кем она сейчас работает – главой крупной фирмы или официанткой в ближайшей забегаловке.

#### **2. Стерва никогда не преследует мужчину.**

Ее жизнь не замыкается на нем. Этот Мужчина в ее Вселенной, но мир не вращается вокруг него. И если она даже охотится за ним, то ее капканы очень хорошо спрятаны

– и очень эффективны. Банальный съем и предложение интим-услуг в качестве основного аргумента – не наш метод.

### **3. Стерва загадочна.**

Она честна, но никогда не рассказывает всего. Она никогда не выкладывает на стол все свои карты. Она – Женщина и поэтому непредсказуема. Даже если эта непредсказуемость порой высосана из пальца. Предсказуемость порождает скуку.

### **4. Стерва всегда все делает в правильный момент.**

Она не встречается с НИМ каждый вечер. Она не оставляет длинных сообщений на автоответчике. Она не общается с ЕГО секретаршей и не требует позвать к телефону, когда ОН на важном совещании. Мужчины приравнивают такую тактичность к уважению их мужских дел и занятий. И она всегда чуть дальше, чем на расстоянии протянутой руки. Чтобы мужчина не ленился.

### **5. Стерва не показывает мужчине своих слабостей.**

Она общается, только находясь в хорошем настроении, и избегает общения в трудные моменты. Но не стесняется попросить помощи, если считает, что помощь действительно нужна.

### **6. Стерва единственная хозяйка своего времени.**

Она делает все так быстро, как считает нужным. Она живет в соответствии с собственным ритмом, не поддаваясь на мужские попытки взять под контроль ее жизнь.

### **7. Стерва обладает отличным чувством юмора.**

Чувство юмора дает мужчине понять, что женщина самостоятельно может формировать свое и чужое настроение, способна контролировать эмоции и не боится, выбрав подходящую форму, сказать, что думает по тому или иному поводу. Но стерва никогда не проявит неуважения к мужчине и не станет его высмеивать.

### **8. Стерва высоко ценит себя и свои способности.**

Когда мужчина говорит стерве комплимент, она благодарит и соглашается. Она знает, что достойна сказанного.

### **9. Стерва разнообразна и многогранна.**

У нее широкий круг интересов, не замыкающийся на мужчине или его интересах. Мужчина не обладает монополией на ее мысли и чувства. Он просто занимает в ее мыслях определенное место, и не более того.

### **10. Стерва любит и ценит свое тело.**

Стерва обязательно заботится о своей внешности и здоровье. Внешность и здоровье – это обязательные признаки качества жизни. Внешность – это акции «стервозного капитала». И если телу нужен уход – то его надо обеспечить.

Как стать стервой?

Просто.

### **1. Принять решение.**

**Собрать воедино свой капитал** – данные природой внешние данные, знания и умения, наличные деньги и имеющиеся шмотки.

**Начать меняться изнутри** – научиться ставить свои це-

ли и достигать их.

**И – СТАТЬ СТЕРВОЙ!**

**У стервы три главных инструмента:**

1. Глубокое внутреннее убеждение в правильности своих целей и умение их добиваться.
2. Внешность.
3. Умение общаться.

С помощью этой книги ты усовершенствуешь все эти три инструмента!

**Вопрос: Чего нам не хватает для счастья?**

1. Финансовой стабильности.
2. Психофизиологических ресурсов.
3. Уверенности в себе.
4. Самодостаточности.
5. Знания того, **ЧЕГО** же нам действительно не хватает для счастья!

Но все это с лихвой присутствует, как в окружающем мире, так и внутри нас самих. Ресурсов полно. Нужно только научиться их добывать, или же уметь пользоваться теми, что есть в наличии.

**Финансовая стабильность** вытекает из качества наших коммуникативных возможностей и способности делать правильные выводы из уже имеющегося опыта.

**Психофизиологические ресурсы** заложены в нас самой природой, нужно только активировать их при помощи новых навыков. Навыки помогают приобрести люди, достойные того, чтобы быть примером и участвовать в игре «гонка за лидером», и правильные тренинги, на которых можно почувствовать себя другой и бестравматично сформировать недостающий опыт с помощью специальных упражнений.

Что же касается уверенности в себе и самодостаточности, то эти два качества лежат в основе личности любого преуспевающего человека. А особенно этот комплекс актуален для личности стервы. По отдельности эти качества не нужны и даже вредны для стервы. Самодостаточность без уверенности = путь к полной изоляции и одиночеству. Уверенность без самодостаточности = мания величия + зависимость от других, что в итоге приводит к паразитарному образу жизни и превращает женщину не в стерву, а в суку.

**С помощью этой книги ты научишься многим полезным вещам.**

– Ты сможешь найти свой уникальный стиль, создать себе яркий, запоминающийся образ, подберешь оптимальные сочетания прически, макияжа, стиля одежды и индивидуального психологического профиля!

– Ты научишься планировать свою жизнь, правильно ставить перед собой цели и добиваться их со стопроцентной гарантией их реализации!

– Ты научишься с помощью универсальных техник общения управлять вниманием окружающих и располагать их к себе!

– Ты освоишь универсальные техники манипуляции и научишься применять их как в повседневной жизни, так и на работе и в общении с мужчинами.

– Ты научишься правильно и искренне говорить людям комплименты, обменивая приятные слова на более материальные вещи.

– Ты узнаешь, как организовать идеальное свидание и как привязать к себе понравившегося мужчину крепче всяких приворотов и присушек!

– Научившись понимать и контролировать любую ситуацию, ты заложишь фундамент своей будущей карьеры, которую сама же и выберешь, руководствуясь своими истинными желаниями и намерениями!

– Ты освободишься от большинства внутренних проблем и негативных мыслей!

– Ты научишься делать свое счастье своими собственными руками, загадывая и исполняя собственные желания!

– Ты забудешь, что такое разочарования, научишься конструктивно конфликтовать и отточишь до совершенства чувство юмора!

Каждому из вышеперечисленных пунктов посвящено огромное количество семинаров и книг. Многие из них я посещала и читала. Чтобы обрести подобный объем знаний

где-то на стороне, тебе потребуется посетить массу тренингов, потратить огромное количество времени и финансовых ресурсов...

Я сделала это за тебя. Здесь – только удобный концентрат, полуфабрикат, готовый к быстрому разогреву на твоей сковородке. Я предлагаю тебе пройти экспресс-обучение в рамках одного курса – уже укомплектованного, систематизированного и оптимизированного специально для женской аудитории.

Многие технологии, о которых ты будешь читать, – мои личные наработки. То есть мои способы и наблюдения, взгляды, советы и рецепты успешности.

Каждый из нас знает, насколько важна для женщины оптимизация ее жизненного пространства. Именно такую оптимизацию я тебе и предлагаю.

**Типичный бытовой пример:** подчиняясь веянию моды или, что еще хуже, совету доброй (в кавычках) подружки, ты покупаешь себе какое-нибудь платье. Отдаешь за него, скажем, три тысячи рублей. А потом оказывается, что оно не очень-то и подходит к твоему имиджу, лицу и т. д. В итоге у тебя *в пассиве*:

- деньги, выброшенные на ветер;
- зря потраченное время, силы, энергия;
- чувство разочарованности, угнетенное состояние духа;

*В активе:* платье, которое ты наденешь в лучшем случае два раза в жизни и которое станет гармоничным довеском ко

всему остальному хламу, пылящемуся в твоём шкафу.

Если же ты будешь знать, что тебе нужно, уверенно ориентироваться в стилях одежды, в их соответствии всему остальному твоему облику – **подобные постоянные и глупые траты навсегда исключатся из твоей жизни!!!**

И так – во всех ее сферах!

Согласись, замечательная перспектива!

# Секреты исполнения желаний

*Я – Женищина, и, значит, я – Царица!  
Возлюбленная всех земных Царей!  
Я – Женищина, и, значит, я – Царица!  
Царица Жизни и Судьбы своей!*

*Неизвестный автор в подражание В. Брюсову*

Без лишних «сюсюканий» и углублений в тонкие материи предлагаю разобраться, почему у одних получается многое, у других – кое-что, а у третьих – в лучшем случае «стандартный суповой набор» из двух ничем не примечательных де-тишек, мужа-придурка и квартирki в спальном районе, а в худшем...

В последнее время очень популярны стали фильм «Секрет» и литература на тему, как правильно просить у Вселенной все, что хочешь. Сайты с подробными инструкциями для юных (и не очень) волшебников, ажиотаж перед книжными полками, споры уверовавших и разочаровавшихся, а в основе, как и всегда, – банальное желание получить что-то на халяву, не поднимая попы с дивана, или проснувшаяся от лeтaргического сна верa в детские сказки. Согласись, гораздо проще возложить все свои надежды и желания на могучие плечи ангелов, а самой сидеть перед компом и обсуждать, почему судьба предлагает тебе особняк на Рублевке исклю-

чительно в виде места работы в роли его уборщицы.

Кстати, книги «Секрет», «Тайна» и подобные им читать очень даже полезно. Если, конечно, не просто читать, а потом что-то с прочитанным делать, и не только в голове. И мечтать нужно, и планы строить, и представлять себя в другой красивой жизни у бассейна с Брэдом Питтом под мышкой. Причем не только мечтать, а **искренне верить** в то, что именно так все и будет. Первая составляющая любого исполнившегося желания – фанатизм, сумасшедшая увлеченность и вера, что иначе и быть не может. Если нет этой веры, нет и «просительного канала», по которому потечет твоя энергия в сторону исполнения желания.

Проблема большинства людей не в том, чтобы **захотеть**, а в том, чтобы **заставить себя захотеть сильно**. Сегодня в жизни каждого человека есть масса способов просто и недорого удовлетворить свои органы чувств. Кто-то смотрит сериалы или «Дом-2» и переживает за их героев, кто-то готовит с утра до вечера и дегустирует наготовленное, кто-то выискивает в Интернете партнеров по straponу и БДСМ – как говорится, на вкус и цвет... Распыленному на такую избыточную стимуляцию разных органов чувств человеку сложно банально сконцентрироваться на своем желании. На фоне простых удовольствий оно теряет свою ценность, становится далеким и относящимся к чужой и нереальной жизни, которую можно только подсмотреть через голубой экран или листая пестрые странички журналов о светской жизни.

Особо одаренные товарищи не просто ищут удовольствий, а изощренно «ласкают» (если не сказать хуже) мозг дозами гормонов, которые вырабатываются по ходу какого-либо действия: извращенный секс – эндорфины; острые ощущения – адреналин; долгие переживания – кортизол. К гормональной стимуляции мозг привыкает быстро, и требует... все больших доз. Умеренное использование этого механизма тонизирует и повышает настроение, но если кроме этого ничего нет... Вот тебе и зависимость, уводящая по тропинке за горизонт от больших и светлых желаний.

Правильная и популярная сегодня мысль о том, что **окружающая тебя реальность – отражение твоего внутреннего мира** (как говорится – что во мне, то и вовне), безусловно, приводит многих людей к более позитивному образу жизни и мыслей. Но это искусственный позитив.

*Одна моя знакомая, начитавшись «Трансерфингов реальности», начала строить свой мир. Она стала, почти как Бармалей – «и умнее, и добрее», записалась в фитнес-клуб, перестала ругать водителей, подрезающих ее на дороге, и постоянно пребывала в возбужденно-радостном настроении, обычно именуемом мною «бодрым идиотизмом». «Строительства» хватило где-то месяца на три, после чего привычный образ жизни все-таки взял свое. После эксперимента девушка стала скептически относиться к подобным глупостям, справедливо считая, что толку от всех этих психологических*

*хитростей никакого нет, а надо просто «работать работу», позволяющую к тому же сидеть на сайтах знакомств в ожидании своей судьбы.*

Почему же такое благое стремление ничем не закончилось? Секрет «своей реальности» заключается в том, что строить ее нужно в первую очередь для себя, чтобы позитив был не наносной, а реально отражал твоё удовлетворение собой и окружающим миром. Тогда, во-первых, он будет труднопоколебим и независим от внешних факторов, а во-вторых, новый образ жизни – как мостик к желаниям – не будет «бегством» от старого жалкого существования со всеми его обидками и неудовлетворенностями. По какому-то закону Вселенной люди, думающие о том, как сейчас плохо, а будет хорошо, никогда к этому «хорошо» не приходят именно потому, что в их голове главное место занимает обдумывание проблем и того, кто в них виноват. Взять тех же «вечных невест» – они не мечтают о том, как счастливо заживут в замужестве и будут нянчить голопопых малышек, а ненавидят всех мужчин за то, что те их не выбирают, и с утра до вечера жалуется на одиночество.

*Еще одна история из жизни – почти про Золушку. Жила-была девушка тридцати с небольшим лет, жила не одна, а с мужем-москвичом в его московской квартире, имела (или они ее?) трех замечательных малышек. И вот в один прекрасный день девушка поняла, что живет она не с тем человеком. Не долго*

*думая о том, что жилья, родственников и работы у нее в Москве нет, она развелась с мужем и пошла гулять по сайтам знакомств в полной уверенности, что наверняка найдется нормальный мужчина, не олигарх и не бомж, который будет рад общению с нормальной женщиной (слова не мои, а этой девушки). Через месяц с небольшим мужчина нашелся. Еще через месяц он поселил нашу героиню вместе со всеми тремя детьми (!) в своей квартире. Два года они жили вместе, причем, не будучи олигархом, новый гражданский муж мог баловать любимую только нечастыми поездками за рубеж и скромными подарками в виде предметов гардероба и драгоценностей. Нужды многодетная семья не испытывала. Спустя два года союз распался, но мать-героиня на прощание получила в подарок трехкомнатную квартиру в Москве. Замечу – это не сказка, а история о вполне реальной женщине.*

На досуге советую подумать, могла бы такая история приключиться с тобой?

Тебе нужна «отмычка», стержневой настрой для успеха? Рабочая установка для изменения жизни: «У меня все хорошо, а будет еще лучше!» Второй вариант: «У меня все так дерьмово, что я каждый день и назло всем (а особенно – бывшему мужу) буду что-то менять в лучшую сторону, потому что больше, чем мне, это на фиг никому не нужно». В первом случае ты фиксируешь глобальный позитивный фон. Во втором – акцентируешь внимание на небольших и постепен-

ных изменениях, которые в комплексе тоже позитивны, хотя в основе их лежит неудовлетворенность тем, что есть.

Жизнь наполняется не тем, о чем ты мечтаешь перед сном, а тем, о чем ты думаешь в течение дня. Нельзя включать и выключать закон притяжения только на желания – **он не исполняет желания, а материализует мысли**. Чем более мимолетна мысль, чем меньше ты ее «обсасываешь» со всех сторон, тем больше у нее шансов материализоваться. На языке Вселенной это звучит как «Однозначно хочу». Если ты замечала, часто сбываются глупые, незначительные, бытовые желания и страхи – как раз то, что называют «сглазила» или «накаркала». В больших масштабах та же картина, только более растянутая во времени и не такая яркая – чем больше чего-то боишься, тем скорее попадешь в беду, а жалуясь на здоровье, приобретешь еще больше болячек. В этом и состоит закон притяжения – подобное притягивает подобное. А следовательно – если ты искренне веришь в чудо, волшебство и удачу, они к тебе придут. Вот об этом на самом деле писал Грин в «Алых парусах».

Мне очень нравится притча про древо желаний. Индийцы верили, что любой, кто окажется рядом с этим деревом, немедленно получит все, что пожелает.

*Однажды под деревом оказался человек, он был уставшим, и лег спать прямо под деревом исполнения желаний. Когда он проснулся, то почувствовал сильный голод и подумал: «Я чувствую голод. Я бы*

*хотел добыть немного пищи откуда-нибудь».*

*И немедленно из ниоткуда появилась пища. Блюда с изысканными и очень вкусными яствами приплыли по воздуху. Человек был так голоден, что не стал думать, откуда она появилась (когда ты очень голоден, об этом не слишком задумываешься). Он сразу начал есть, а пища была так вкусна... Потом, когда его голод прошел, он взглянул вокруг. Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль: «Если бы только чего-нибудь выпить...»*

*Немедленно перед ним появилось прекрасное вино. Лежа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветерком рая, он начал удивляться: «Что это творится? Что происходит? Может, я сплю? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки со мной?»*

*И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны – именно такие, какими он себе их представлял. Он задрожал и подумал: «Сейчас они точно убьют меня».*

*И они его убили.*

## **Чему учит эта притча?**

– Все, о чем бы ты ни подумала, рано или поздно исполнится, даже если ты уже забудешь о своих желаниях или страхах.

– Все вещи и люди имеют ровно такое значение и смысл, какое ты им придаешь.

– Человек подобен Богу в том, что он Творец – творец

своей жизни.

– Если человек берет на себя ответственность за все, что с ним происходит, ему некого винить в своих неудачах.

Держа эти установки в голове, начинаем творить доброе и вечное – желательно для себя и не дожидаясь посмертной славы.

Практикум по исполнению желаний можно начать с упрочения своей веры (что бы там ни говорили мама и бабушка) в то, что ты талантливая, красивая и везучая.

Получение подарков от Вселенной и от мужчин имеют ту же основу и последовательность действий (возможно, это лишний раз подтверждает, что Бог – мужчина).

– Готовимся к проекту «подарок судьбы», понимая, что просто так он на голову не упадет.

– Выбираем объект желания.

– Упрочаем свою веру в то, что эта вещь нас достойна, а мы достойны ее.

– Убеждаем себя в том, что **это** нам жизненно необходимо.

– Вспоминаем о том, что просить – это не стыдно.

– Сообщаем о желании стороне, которая его должна исполнить, используя для этого правильные слова, место и время.

– Получаем желаемое и горячо благодарим.

– Убеждаемся в своей избранности и везучести.

– Готовимся к новому подарку судьбы.

## Подготовка к проекту «Подарок судьбы»

Первый этап подготовки – уход от традиционного черно-белого восприятия действительности и оценки поступков окружающих. Если тебе для полного счастья не хватает только белого бульдога или поездки к Саи Бабе в Индию, не стоит тратить себя на размышления о том, насколько это правильно и хорошо. Единственная оценка может касаться только истинности желания – твое ли оно, не навязано ли телевидением или знакомыми? Есть такая притча:

*Давным-давно в одной деревне жил старик, и был он очень бедным. Но у него был прекрасный белый конь... Не было такого коня ни у кого в деревне и всей округе – и все ему завидовали. К старику приезжали богачи – хотели за любую цену выкупить прекрасного коня – но старик говорил: «Это не просто конь. Он мой друг и верный товарищ – не продам!» Люди смеялись над ним, думали, что он сумасшедший.*

*Однажды старик проснулся, а конь пропал! Соседи стали его осуждать, говоря, какой он неудачливый и глупый, что не продал коня – мог бы сказочно разбогатеть! Но старик спокойно им отвечал: «Я вижу только факт: коня нет в конюшне. Но никто не знает: горе это или везение!» Люди слушали его и снова смеялись.*

Прошло несколько дней, конь вернулся и привел с собой еще дюжину таких же красивых белых коней! Пришли соседи к старику и говорят: «Ты прав – тебе действительно повезло! Прости, что мы тебя осуждали!» На что старик опять ответил: «Никто не знает, горе это или везение. Вы видите только одну страницу из моей жизни!» Люди окончательно решили, что он сумасшедший.

У старика был единственный сын. Объезжая новых коней, он упал с одного из них и так сломал ногу, что навсегда остался хромым. Соседи снова стали обсуждать случившееся, сочувствовать и жалеть, утверждая, что лучше бы и не было этих коней! А старик по-прежнему: «Есть только факт, но кто знает, горе это или везение!»...

Через некоторое время на страну напал враг, все молодые мужчины деревни были призваны на войну. Только сын старика из-за хромоты не мог быть солдатом. Армия противника была в сотни раз больше и сильнее... Было ясно, что вернуться с войны немногие. Только проводив своих детей, жители деревни задумались над истиной слов старика, пришли к нему и сказали: «Прости нас. Тебе действительно повезло! Пусть твой сын и калека, но он с тобой, а мы, возможно, больше никогда не увидим своих детей».

И ответил старик: «Люди! Что вы?! Ведь вы ничему не учитесь – судите, судите, судите! Ваши дети насильно были забраны в армию, а мой сын остался со мной. Но никто не знает – благословение это или

*несчастье. И никто никогда не будет в состоянии узнать...»*

Мораль сей басни такова – чем тратить время на все равно субъективные оценки и слушать чужие мнения, лучше заняться устройством своей жизни с максимальным комфортом – душевным и физическим. И в этом случае самым полезным и продуктивным будет отношение к событиям и встречам с людьми как к **урокам** – с точки зрения чему они тебя научили, что дали понять, к чему привели. Признайся себе – да, была кучка какашек. Переступили – пошли дальше. Или не переступили, но зато пока отскребали налипшее, не сели в автобус, где маньяк подстерегал очередную жертву. И вообще – не знаешь, как думать, думай, как приятнее!

## **Упрочаем свою веру в то, что эта вещь нас достойна, а мы достойны ее**

Казалось бы, что тут сложного: поставила себе цель и иди вперед, это каждый дурак умеет. Но тогда почему же большинство наших целей так целями и остаются? Почему между нашими мечтами-фантазиями и текущим положением вещей лежит такая огромная пропасть нереализованных надежд, желаний, устремлений?

Главная причина – подсознательно человек не верит в то, что желание сбудется, считает себя недостойным, незаслуживающим благ. Причем сознательно он может с утра до ве-

вчера твердить всем вокруг и самому себе о том, что скоро все изменится, а в его подсознании будут сидеть и множиться ограничивающие убеждения. Та к не может похудеть вечная толстушка, потому что подсознание боится, что похудевшая хозяйка будет пользоваться успехом у мужчин, а мужчины так коварны... В результате получается, что похудение – это зло, ведущее к разочарованию, слезам, безответной любви, прерванной беременности, а то и групповому изнасилованию – ужас! Та к никогда не получит больших денег девочка из бедной семьи, которой с детства твердили о том, что все богатые люди – сволочи и негодяи, а деньги – это зло.

Интересное наблюдение было сделано мной на одном из тренингов. Многие девушки демонстрировали уверенное поведение, но как только происходило нечто, выбивающее их из привычного образа, например в зал входили мужчины для реальной проработки сценария свидания, под этой уверенностью обнаруживалась практически «минусовая» самооценка.

В идеале, эти две вещи – уверенность в себе и самооценка – должны быть неразрывно связаны, а на практике часто получается, что либо уверенность в себе носит чисто демонстративный и ничем не подкрепленный характер, либо самооценка завышена до истерии (часто – с помощью любящих родителей), а под ней нет фундамента – уверенности в себе и конкретных достижений. Мечты превращаются в реальность только когда самооценка «подтягивается» к этой реальности,

а не кричит: «Куда ты со своим свиным рылом о принцах мечтаешь – иди замуж за Кольку-соседа и не рыпайся!»

Большая часть всех наших страхов и установок родом из детства. Если с тобой уже в который раз происходит одно и то же, а несмотря на все старания в важном для тебя вопросе идет «пробуксовка», имеет смысл найти хорошего психотерапевта, который с помощью гипноза и других техник вытащит из тебя блок и поможет его проработать. Сама ты тоже сможешь это сделать, только времени на это может уйти столько, что к моменту окончания проработки тебе будет мешать заключить свое счастье в объятия не ревнивый муж, а остеохондроз.

*Одной моей подруге, которая страдала хронической нерешительностью, специалист помог уйти от затягивания в решении вопросов через технику «повторного рождения». Оказалось, ее мама двое суток мучилась схватками, пока врачи чуть ли не выдавили детеныша из вконец обессиленной роженицы. Конечно, ребенок не мог помнить об этом событии, но привычка мучить себя до последнего личными и производственными отношениями, пока они не отмирали сами собой, где-то засела и мешала жить. Три занятия со специалистом помогли ей понять, что есть некая закономерность развития ситуаций, и ей эта закономерность ни к чему, а значит надо выйти из порочного круга.*

Самооценка ребенка, как считают психологи, формирует-

ся до пяти лет, и потом мало что может ее изменить. Способность к доминированию, по мнению многих исследователей, вообще является врожденной, как темперамент. Чем наполнено наше детство? Конечно же, нашими родителями, бабушками-дедушками, которые передают нам в наследство не только «домики в деревне», но и свои жизненные установки, страхи, комплексы – полный набор для выживания. Выживания, но не счастливой жизни. Изменить «карму», семейный сценарий, под силу только очень волевому, вдумчивому и целеустремленному человеку (по статистике, всего процентов 8-10 людей не повторяют один в один жизнь родителей). Ведь мало того, что за свое счастье приходится бороться, не меньше сил уходит на нейтрализацию попыток тебя осчастливить со стороны заботливых родственников и знакомых.

Разобраться в себе за один день не получится. Для начала советую просто (на самом деле, очень даже непросто!) научиться быть счастливой. Не заикливаясь на желании, старайся каждый день быть счастливой, но не до конца удовлетворенной тем, что у тебя есть. Можно хотеть, но не нуждаться. Можно стремиться к большему, но не зависеть от этого. Будущее складывается из настоящего. Иногда для счастья достаточно не быть несчастной. В момент, когда раздражаешься, грустишь, чувствуешь себя виноватой, стоит попробовать разобраться с тем, что именно тебя раздражает, злит или огорчает. Например, подумать, ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТО так на тебя влияет, что случится, если причина

останется, а ты будешь весела и спокойна? Не зря же говорят, что настоящий ответ прячется за тремя «почему».

*– Почему ты злишься?*

*– Потому что погода плохая...*

*– Почему погода плохая?*

*– Потому что я ноги промочила и замерзла.*

*– Почему ты промочила ноги и замерзла?*

*– Потому что, дура, потратила деньги на дурацкую юбку и замшевые сапоги, вместо того чтобы купить теплые ботинки и куртку.*

Это то, что в психологии называется **рефлексия** – то есть отслеживание, почему, по какой причине возникла та или иная эмоция. Мы зацикливаемся на чувствах и не замечаем их причин. А чем хуже себя чувствуешь, тем меньше делаешь. Получается замкнутый круг из раздражения и обиды.

**Запомни: либо меняем ситуацию, либо свое отношение к ней.**

Если обид и раздражения станет меньше, освободится место. При позитивном настрое на освободившееся место обязательно придет что-то хорошее.

## **Определяемся с объектом**

Задумайся над одним простым вопросом – почему говорят, что дуракам везет? Почему успеха добиваются не очкастые профессора, а смелые и «безбашенные» эксперимента-

торы? Не знаешь? Тогда давай вспомним, как обычно идет ход нашей «гениальной» мысли: сначала мы думаем о том, что для нас желательно, затем замечаем нежелательное, затем опять о желаемом, потом, возможно, вновь о чем-то противоречащем тому, что было бы приятно для нас. Так в голове вечные пони бегают по вечному кругу, пытаясь сделать его все шире и шире, то есть используя не только свой опыт, но и статистику, мнение мировой общественности и соседки Наташки. Чем больше «за» и «против», тем неопределеннее мысль и желание. Если ты сама не можешь понять, хочешь чего-то или нет, спрашивается, как Вселенная об этом должна догадываться? Представь, что она, как замотанная многодетная мать, хватается то за ребенка, то за веник, то за кастрюлю с супом, а в результате и дети в синяках, и в доме бардак, и жрать нечего.

Самое важное в определении объекта желания – не только выбрать его, но и все время держать в голове, не менять на другие, не сомневаться в нужности. Мысль начинает быстро материализоваться в тот момент, когда ты в очередной раз предлагаешь ее, остановив «цыганскую карусель с лошадьми» в нужном месте, и не предлагаешь после этого противоречащую ей мысль. Или тупо повторяешь одну и ту же мысль, направляя все свои мысли и чувства в одном направлении. Вспомни исторический факт с фразой «Карфаген должен быть разрушен», неизменно повторяемой известным полководцем и государственным деятелем Катоном

Старшим. Все свои речи, независимо от темы разговора, он заканчивал этой фразой, и Карфаген таки ж был разрушен! Частое повторение желаня и визуализации объекта, как и в случае со многими мелочами, о которых мы раз подумаем тем или иным образом и больше не мешаем исходной мысли.

*Кстати, что касается визуализации... Предлагаю тебе прямо сейчас сделать небольшое, но чрезвычайно полезное и показательное упражнение. Для начала возьмем стопку старых журналов, большой лист бумаги (от А3 до А2) и ножницы. Пока не задумываясь, зачем это нужно, вырезаем из журналов любые фразы и картинки, которые чем-то привлекли внимание, чем-то зацепили. Параллельно можно найти кого-то, являющегося воплощением твоей неповторимой персоны. Не нашлось? И не надо – обойдемся. Вырезаем все это счастье и приклеиваем на лист. Пока лист полностью не заполнится картинками и кусочками текстов, следующий абзац с расшифровкой результатов не читаем. Иначе пропадет весь смысл очень полезного и показательного упражнения.*

*Готовую аппликацию вешаем на видное место и тщательно рассматриваем. Нравится или нет, какие сюжеты и персонажи преобладают? Тщательно – потому что упражнение, которое ты только что проделала, называется «Картина мира», то есть все вырезанное и приклеенное тобой – это клочки твоего мировосприятия, твои мечты, страхи и тревоги, цели и бесценный (для тех, кто может позволить*

*себе не считать истраченные материальные ресурсы) опыт. Кстати, в качестве теста на совместимость можешь попросить своего молодого человека или мужа повторить этот подвиг с ножницами в руках, чтобы затем сравнить, в насколько похожих мирах вы живете.*

Второе полезное упражнение – **прямая и однозначная визуализация предмета желания**.

**Хочешь замуж** – можешь прямо по фен-шуй прикупить парные фигурки или вазы, или рядом со своей фотографией прилепить мужчину своей мечты, не ограничивая свою фантазию криминальными физиономиями с сайтов знакомств и манекенщиками сомнительной ориентации.

**Хочешь машину или дом** – поставь на рабочий стол рамочку с картинкой, максимально похожей на то, что ты хочешь. Специалисты также советуют почаще, закрыв глаза, представлять себя сидящей на веранде дома или за рулем машины, мчащейся по трассе. Важно как можно более точно увидеть и даже почувствовать мельчайшие детали – кресло, на котором сидишь, обивку руля, запах салона или фиалок на клумбе и т. д.

На Новый год можно себя порадовать **комплексной инсталляцией** – вокруг своей фотографии наклеить все то, что хочешь получить в этом году – от посудомоечной машины до мужчины, который вполне способен ее заменить.

Зачем нужна визуализация? Все очень просто. Приобретая

вполне конкретный вид и форму, цель приближается, а ты ее подпитываешь ежедневными вожделеющими взглядами. Если еще проще – можно час подряд объяснять подруге, какую ты хочешь кофточку, а можно направить указательный палец в витрину и сказать: «Такая же, только синяя, с поясочком и в три раза дешевле» – и ей сразу все станет ясно! А если тыкать в витрину при каждой встрече, подруга и сама не заметит, как найдет на очередной распродаже не гольф со стразами, о котором сама мечтала, а твою кофточку, от упоминания которой ее уже тошнит.

## **Просить – это не стыдно**

У многих женщин, когда речь о мужчине, возникает закономерный вопрос: «Почему я вообще должна просить о чем-то? Пусть принесет на блюдечке с голубой каемочкой, если любит. А не любит – не нужен мне такой!» Та же логика прослеживается и в отношении к другим источникам благ – от начальства до абстрактной Вселенной. Нам кажется, что все благодетели и дарители должны без слов понимать:

– мы достойны подарков и всяческих благ;

– каковы наши желания в то или иное время года и день менструального цикла.

На самом деле, пока ты сама не скажешь о том, что тебе нужно (приятно, жизненно необходимо, удобно, романтично – нужное подчеркнуть), ни Вселенная, ни храпящее ря-

дом существо никогда не догадаются, что ты чем-то не удовлетворена и катастрофически несчастлива. Хочешь пример мужской логики? «Молчит – значит все в порядке!»

За нежеланием просить, озвучивать свои желания и возлагать их выполнение на кого-то другого стоит самоощущение – от гордыни до «плинтусной» самооценки, перечеркивающей веру в то, что ты достойна получить от жизни что-то просто так, без титанических усилий и сбитых в кровь о клавиатуру пальцев. Научись просить и верить – и обязательно получишь то, что хочешь. Как ты уже знаешь, просить можно у кого угодно, но интереснее у вполне реального и осязаемого объекта – у мужчин. С них и начнем.

Самое ужасное в «прошении» – это **отказ и разочарование** в том, к кому обращена просьба, причем в случае с женщиной – это моментальный отказ. У Вселенной и Бога просить проще – не нужно смотреть «глаза в глаза», и вообще не очень понятно, у кого просишь, поэтому и безмолвный отказ получить не так страшно. Ужасным отказ кажется потому, что тебя с твоими великими желаниями послали куда подальше. Кошмар! Попробуем посмотреть на это ужасное событие с другой стороны – в худшем случае попрошайничества у мужчины и немедленного отказа ты не только остаешься при своем, но и по принципу «капля камень точит» делаешь вклад в мозг мужчины: «Я жадина, лентяй и мерзавец, отказал женщине в такой малости. В следующий раз надо будет чем-то ее порадовать...»

Второй «ужас» – это **боязнь упреков**. Мужчина может подчеркнуть, что сделанное (даже если это банальное выбрасывание паука в форточку) много ему стоило, что с его стороны это одолжение. И это нормально! Одолжения со стороны мужчины – доказательства его любви и пренебрежение своим эгоизмом и своими мужскими интересами во имя тебя. Именно так он говорит о том, что любит. Следуя мужской логике, прямая и конкретная просьба со стороны женщины – это не унижение длиною в жизнь, а смелое заявление о том, что она и сама немало вкладывает в отношения, а значит вправе рассчитывать на его помощь. Главное – представить любую мужскую поддержку как подарок судьбы и не расстраивать себя ожиданиями немедленного и невероятного чуда.

**Как известно, больше всего расстраивают несбывшиеся ожидания**

# 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.