

Долбенко Наталья  
*Кто твой принц на белом коне*

Как привлекать в жизнь достойных мужчин. Пособие по цене чашки кофе



**Долбенко Наталья**  
**Кто твой принц на белом**  
**коне. Как привлекать**  
**в жизнь достойных мужчин.**  
**Пособие по цене чашки кофе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44826908](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44826908)*  
*ISBN 9785005043504*

**Аннотация**

Как привлекать в жизнь достойных мужчин и строить с ними счастливые отношения, которые длятся столько, сколько ты сама захочешь. Что есть в твоей жизни сейчас такого, что надо изменить в самой себе, чтобы получить то, что действительно хочешь, и перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств, проклятой неудачницей. Может, вы уже в отношениях, но они вас не устраивают, но об этой сказке вы мечтали с детства. Если вы узнали себя в этом, значит, вам по адресу, эта книга написана для вас.

# Содержание

Время раскрывать свой потенциал	29
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Кто твой принц  
на белом коне  
Как привлечь  
в жизнь достойных  
мужчин. Пособие  
по цене чашки кофе**

**Долбенко Наталья**

*Иллюстратор* Галина Долбенко

*Иллюстратор* Александер Долбенко

© Долбенко Наталья, 2019

© Галина Долбенко, иллюстрации, 2019

© Александер Долбенко, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-4350-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Введение**

Как привлекать в жизнь достойных мужчин и строить с ними счастливые отношения, которые длятся столько, сколько ты сама захочешь. Что есть в твоей жизни сейчас такого, что надо изменить в самой себе, чтобы получить то, что действительно хочешь и перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств, проклятой неудачницей. Может у вас вокруг много хороших мужчин, но вы никак не можете выбрать того единственного, с кем будете счастливы. Может вы уже в отношениях, но они вас не устраивают, но об этой сказке вы мечтали с детства, читая волшебные сказки о принцах и золушках. Может вам вообще, куда ни глянь, не попадаются даже более менее приличные, с кем можно было бы хоть раз встретиться и посидеть пообщаться в кафе.

Если вы узнали себя в этом, значит вам по адресу, эта книга написана для вас. Вся суть вашего одиночества в том, что вы не ищите. А мужчины, успешные, и подавно не ищут. Часто даже говорят: да я вообще жениться не собираюсь, мне и так хорошо. А мы по их примеру сидит у окна и ждем своего принца на белом скакуне.

Если вы еще сомневаетесь в пользе этой книги, задайте себе вопрос: когда у вас болит зуб, появилось дупло, вы лечите его сами, пломбуя дырку в зубу яичной скорлупой или идете к дантисту? Если вы все еще не смогли сами справиться с вашими проблемами в отношениях, попробуйте осмыслить свои проблемы на чужом опыте и собранных знаниях.



Для тех, кто приобретет книгу и напишет о ней развернутый отзыв (комментарии оставляйте под книгой, присылайте на e-мейл

[natashadol@yandex.ru](mailto:natashadol@yandex.ru) или пишите на сайте [www.kurolesit.ru](http://www.kurolesit.ru), оставляя свой обратный емейл, чтобы с вами можно было связать-

ся), я подарю книгу «Чертова дюжина шагов на пути к уверенности и успеху».

В 1938 году в Гарвардском университете начали психологический эксперимент исследования жизненных ценностей более 2000 мужчин из двух катгорий:

– Студенты Гарвардского университета, обеспеченные и успешные.

– Дети из бедного квартала Бостона, чьи семьи жили в съемных квартирах без водопровода. И это единственное лонгитюдное исследование, которое продолжалось 75 лет и продолжает идти дальше на оставшихся в живых 90 из них, и уже перешло на исследование жизни их детей и внуков. И все мужчины, обеспеченные или неудачники, на первое место самых главных ценностей в их жизни ставили не деньги, не карьеру, и даже не здоровье. Главным и самым ценным для всех были отношения. Кто-то из испытуемых стал строителем, кто-то инженером, адвокатом или врачом, один из них оказался даже президентом США, и у всех была одна и та же ценность – хорошие отношения. Стоит задуматься над своим одиночеством.

И на вопросы исследователей рассказать и заполнить анкету, выпускники Гарварда не задавали вопрос: а почему вас интересует моя жизнь, я ж обычный человек – они понимали свою важность. Этот вопрос задавали выходцы из бедного квартала с приземленной самооценкой.

Наталья Долбенко  
*Чертова дюжина шагов на пути  
к уверенности и успеху*



Счастливые отношения делают нас здоровее и моложе, – такой вывод сделали ученые после 75 лет этого эксперимента. Испытуемые проходили не только психологические тесты, но и медицинские исследования, опрашивались их родственники, жены, дет, коллеги. И 3 основных вывода из счастливых отношений были сделаны:

– Нам всем позарез нужна взаимосвязь с другими людьми,

мы – часть социума, и не можем

жить отшельниками. Одиночество убивает. Человек спивается, кончает жизнь самоубийством, заболевает шизофренией и другими болезнями, впадает в глубокие депрессии. Оказалось, что у людей с сильной дружественной связью с семьей, друзьями, соседями, организм сильнее и выносливее, такие люди и живут дольше тех, кто лишен социальной связи, любви и поддержки. Состояние одиночества отравляет. Изолированные от других люди чувствуют себя несчастными. И у таких людей раньше и быстрее отказывают функции мозга. Настолько проблема одиночества и непонимания их отравляет, что одинокие люди уже отказываются думать об этом и мозг их отмирает. А спросите любого, и каждый пятый вам ответит, что он чувствует себя несчастным и одиноким. И таким одиноким можно быть даже в браке, в своей семье.

Поэтому пришли ко второму выводу:

– Не важно сколько у тебя друзей в списке, сколько официальных родственников, со сколькими людьми ты ежедневно общаешься, есть ли у тебя пара, а важно качество этих отношений, чтобы ты и тебя понимали, уважали, любили. Жить в постоянном состоянии борьбы и конфликта очень вредно для здоровья. И семьи с постоянными конфликтами более вредны, чем тот же развод. А жизнь в хорошей спокойной обстановке заряжает нас позитивом и мы ощущаем защищенность. В этих исследованиях ученые выявили уро-

вень холестерина каждого участника проекта в их 50 лет и по этим анализам уже поняли, кто более удовлетворен жизнью и в свои 80 будет более здоровым. Так и вышло через 30 лет. Хорошие отношения – это как буфер, который предохраняет от жизненных обстоятельств и от старости. Счастливые пары, кто из них дожил за 80, признавались, что даже в минуты сильных физических недомоганий, у них внутри оставалось состояние внутреннего счастья и спокойствия. А люди с несостоявшимися, сложными отношениями чувствовали физическую боль с удвоенным эффектом душевной боли.

– Хорошие отношения защищают не только наше тело, но и мозг. Оказывается, надежная и сильная привязанность, потому, что сильна вера, что в любую трудную минуту ты будешь не один, у тебя есть поддержка близких. И это защищает от стрессов. Такие люди дольше или до последнего сохраняют остроту ума и не теряют память. Им есть что помнить: счастливые моменты. Наш мозг так устроен: чтобы нас меньше травмировать, он стирает грани прошлого и мы много забываем, а это как упражнение для мозга к забывчивости.

При этом, хорошие отношения не означают безоблачные, идеалистичные, только с улыбками и поцелуями. Главное, чтобы партнеры знали и были уверены, что их никогда не оставят в трудную минуту, их всегда поддержат и приласкают.

Если это так легко оставаться молодыми и здоровыми, по-

чему нам трудно найти и создать хорошие отношения? Потому что мы люди и нам свойственно принимать сиюминутные поспешные решения. Хорошие отношения требуют постоянных усилий, обучения и осознания. И это работа ни одного дня, а всей жизни, без передышки. Именно это нас и пугает. Мы хотим напыжиться лишь раз и успокоиться, что все само собой налажено и мы лишь плывем по течению на надувном матрасе, поглядывая на облачка на голубом небе.

Исходя из этого 75-летнего исследования, ученые сделали вывод, что более счастливо прожили те люди, которые делали ставку не на карьеру, бизнесе, известности, а на хороших отношениях. Такие люди даже из своих коллег, соседей делали дружественных партнеров, друзей, союзников. Если ты научишься гармонично жить с мужчинами, то не только с тем единственным, а со всеми, с кем сталкивает тебя жизнь, будь то продавец в магазине, дворник или банкир. Что означает вкладываться в отношения? Возможностей неограниченное количество.

Если кажется, что ваши отношения утратили лоск, потухают, найдите общие занятия, придумайте вместе общую заботу, например банальной совместной прогулкой или свиданием ночью тайком в отеле, словно вы на начале ваших свиданий, обновите отношения, встряхните их. Или позвоните, напишите родственнику или знакомому, с кем миллион лет уже не общались, съездите в гости к дальним родственникам или в то место, в котором всегда хотели побывать, но так

И НЕ СЛОЖИЛОСЬ.



Как сказал Марк Твен более ста лет назад: «Нет времени – так коротка жизнь на склоки, извинения, желчь и призывания к ответу. Есть только время, чтобы любить, да и на это, так сказать, есть лишь мгновение». Хорошая жизнь строится на хороших отношениях.

Все мужчины до единого делают что-то и добиваются чего-то, чтобы понравиться женщинам. Так устроен мир. И не думайте, что хороших мужиков на всех не хватит. Вам-то что до всех? Вам один нужен, но хороший. Или сравнивать себя с другой: куда мне до него, у него вон какая фигура... Думайте о себе в первую очередь, и тогда вы призове-

те силой мысли и уверенности именно вашего нужного вам хорошего мужчину. Знаете, у каждой женщины свой вкус и тот, который кажется для вас не подходящим, для другой будет просто идеалом, сокровищем. Так что не важно, что для всех, для вас именно всегда найдется из кого выбрать лучшего.

Чтобы обратить на себя внимание успешного мужчины, проработайте и используйте свои сильные стороны, а слабые потом сами подтянутся.

Покупая чужой опыт, вы покупаете и получаете собственную трансформацию. Это для тех, кто готов работать над собой и получать изменения. Лучшая инвестиция – инвестиция в себя, в свою самооценку, в свое развитие. Понимание своих энергий и способность ими управлять, чтобы привлекать в свою жизнь то, что хотите. Понимание партнерских отношений с твоим и не твоим мужчиной. Как найти и определить это. Моя задача дать вам ценность больше цены книги. Разбирайся в себе, раскрывай свою индивидуальность.

С мужчиной должно быть лучше, чем без него, а не так, что с ним хуже, чем без него. Эту книгу вы можете перечитывать несколько раз, потому что одна и та же информация усваивается каждый раз по-разному. Спокойная уверенность в себе – путь к вашему успеху, вы научитесь как входить в такое состояние и оставаться в нем. Здесь мы разберем технологии, на чем базируется отношение мужчины к женщине,

технология почему и как мужчины влюбляются и как делать, чтобы любовь не заканчивалась, а длилась столько времени, сколько ты сама захотела бы. Когда ты понимаешь, как влиять на сердце мужчины, ты сможешь и поддерживать отношения, а не просто влюбить в себя красивыми ножками в короткой юбке. Состояние мужчины, когда он чувствует себя именно великолепным мужчиной рядом с тобой. И тут вы найдете инструкции, которые будете применять и сделаете своими навыками.

Когда вы не уважаете мужчин, вам в научение и в наказание за это посылаются «мудаки». Примите сейчас решение научиться быть настоящей женщиной, к которой приходят только порядочные мужчины с серьезными намерениями.

Но это не дает тебе гарантию влюбить любого и отбить женатого. Любой мужик как раз вам и не нужен. Нужен единственный, нужный и любимый.

**Если ты сейчас видишь цель перестать ныть, жаловаться и обвинять других в своих неудачах, начни развиваться и вкладываться в себя. Инвестируй в свое обучение. Пришло время выйти с уровня жертвы и перестать жить методами нищевродства. Инвестируй в себя по цене меньше чашки кофе. Появилась возможность выйти за рамки нищевродских привычек и не возвращаться в прошлое. Мы не богини и не можем изменить кого-то, мы можем поменять только себя. Когда вы уже прокачиваете себя как пол-**

**ноценная женщина, тогда начинают приходиться в вашу жизнь и полноценные мужчины, свободные и ответственные.** После применения знаний из этой книги, вы будете сами себе говорить: я благодарна себе, спасибо, дорогая.

Эта книга – не бегство от реальности через изотерику, где тебе хорошо в футляр выдумки и духовности, когда ты далека от реальной жизни. И не то, как просто поиметь кошелек успешного мужчины, выйдя замуж за богатого. Это для тех, кому нужны реальные теплые отношения без манипуляций. Системный подход к отношениям, коммуникациям и влиянию. Что и как говорить, чтобы получились счастливые отношения. Как защититься от манипуляций и как влиять самому. Надо уметь манипулировать с целью сделать себя и близких счастливыми и делать отношения счастливыми, не причиняя вреда другому.

Задай себе вопрос: сколько ты в год вложила в себя как женщину (речь не о маникюре и прическах, а о духовном росте, обучении) и сколько вложила в себя как лидера, бизнесменши. Может ты стала руководителем отдела после повышения квалификации, но по-прежнему живешь одна в квартире.



Я иногда вижу в группах и особенно в Индии, куда все едут за духовностью, такой женский типаж – «эзотерическая женщина». Ну, или там «ведическая», «духовная»... сами подставьте нужное окончание. Зрелище то еще. Помимо наколок, паклевых волос и судорожных движений, эзотерическая женщина уверена в том, что она развивается духовно, и чешет к Богу, Абсолюту, Высшим Силам или Предназначению со скоростью поезда-экспресса «Красная Стрела». Эзотерическая женщина проводит время с другими похожими Эзотерическими женщинами. Они садятся в круг, зажигают свечи и благовония, делают женские практики. И пока они вместе занимаются этим бегством от жизни – ей хорошо и спокойно поддерживать на лице гримасу одухотворенно-

сти. Часто использует слова «благодарю», «спасибо за урок», «любовь»,

«принятие», «прощение», «вибрации», «чакры», «веды», «духовность».

Старается улыбаться во весь рот, даже если ей хреново. Она болезненно реагирует на проявления сексуальности, на красивых сексуальных женщин, на разговоры о сексе, на матерную лексику (ведь матерных слов всего три, и все они означают либо мужские, либо женские гениталии, либо то, что эти гениталии делают друг с другом). Эзотерическая женщина много времени уделяет саморазвитию, медитациям, практикам. Но лишь на уровне кармы, прсления душ, чтобы в следующую жизнь не перетащить старые грехи. К делу подходит серьезно, что не вздумайте ее потревожить, пока она соединяется с Богом – наорет так, что мало не покажется.

Такая одухотворенная женщина часто исповедует вегетарианство, веганство или еще какой-нибудь странный способ питания, вплоть до солнцеедения. На мясоедов смотрит как на бездуховное аморальное говно. Часто одинока, потому что не все понимают ее прозрение. Если муж и есть, то он не развивается и не понимает ее, не зарабатывает денег, лежит на диване или сидит за компьютером. Либо вместе с ней лжат под пальмами и практикуют отрафирование потских и прочих мирских желаний. Если она одна, то убеждает себя, что просто пока не нашла свою «вторую половинку»,

не нашла «своего человека». Это продолжается уже несколько лет. Недотрах накапливается и вот-вот рванет. Тяжелая у нее, в общем, жизнь. И все приходится решать самой: искать деньги на визы, билеты и проживание сезона в ашраме или на хипповом пляже.

И так она живет в этом бегстве от жизни годами. Успокаивает себя псевдо-духовностью и медитациями. Ищет в ведах подтверждения тому, что ее трудная и бестолковая жизнь – правильный путь.



Страшнее всего, когда женщина еще молодая, красивая, и могла бы быть счастливой – если бы просто перестала прятаться в медитациях и начала просто жить. А медитации использовать на повышени самооцнки, чтобы найти заботливого успешного мужчину, а не путать отношения с мимолет-

ными воссоединениями, как делала моя знакомая. Потусив в ашрам Оши в Пуне, где два и не за день обучения и пребывания надо платить по 200 баксов, она научилась раскрывать свою нижнюю чакру, тренируясь на всех подряд мужчинах, которые попадались на пути. При этом она считала, что перебирая так одноразовых партнеров, она духовно растет, как учил Ошо, и скоро встретит того самого духовного, с которым воссоединится навечно.

Таким «шибко одухотворнным» надо снова хотя бы начать общаться с обычными людьми, а не с другими такими же тетками-шизотеричками. Делать что-то в реальном мире, а не погружаться в духовные глубины.

Если вы знаете одну такую, посоветуйте ей больше наслаждаться шелестом листьев, прогулкой по городу, теплом солнца на лице, красками восхода, своим телом, разумом, таантами, а не выдуманными медитативными озарениями. Ей нужно привести жизнь в порядок, избавиться от иллюзий, отказаться от своего «духовного образа» и вернуться из выдуманной реальности в обычную жизнь, видя духовность и красоту в повседневности, в чашке ароматного кофе, в домашних хлопотах, в струйках горячей воды, стекающих по спине, когда стоишь под душем. Надо перестать проводить время с одинокими тетками, и побольше общаться с мужчинами. Знакомиться, дружить, заниматься сексом – искать отношения и строить их.

Чтобы жить в гармонии и любви, разберитесь: как отно-

шения устроены, как работают у обычных нормальных людей. На эту тему как раз создана эта книга, в которой мы смотрим на «Умные Отношения» – это как раз то, с чего стоит начать.

Каждый день я слышу разговоры и читаю комментарии в соцсетях:

«Почему у меня не получается построить длительные отношения?»

Почему сначала было так хорошо, а потом все рухнуло в один момент?»

Дорогие мои, я искренне убеждена, что отношения – это то пространство, которое должно приносить удовлетворение, усиливать краски жизни, а не место, где люди должны что-то доказывать друг другу, убеждать и спорить. А что мы видим в большинстве случаев? Сначала все прекрасно, красиво, мужчина – твой герой, уделяет много внимания. А заканчивается все словами «Ненавижу тебя! Ты козел! Какой ужас, куда же я смотрела раньше...» И такой



сценарий у большинства отношений.

Об этом и будет наша тема. Как перезагрузить непонятные отношения. И стоит ли вообще это делать именно в твоём случае.

Предположим, сейчас утро, начало твоего рабочего дня и оно может быть напряженным. Ты едешь в метро или маршрутке на работу или учебу, для начала можешь просто пролистывать вниз, пробгая глазами содержание. Если есть хотя бы 2 минуты в день, читай полностью – это полезно!

И в Следующие 5—10 вечеров мы проведем вместе в рамках этой книги-инструкции. Что мы разберем на уроках, потому что считай, что ты взялась за повышение своей женской квалификации:

**Стрессы** – пробоины в корабле отношений или признак того, что ты тонешь. Ты узнаешь, что это неизбежный процесс, цель которого – совсем не воевать за звание «Кто прав», а найти источник, эдакий корень проблемы, почему мужчина сначала вызывает у тебя восторг, а потом полностью меняется в твоих глазах.

Может ли **мужчина измениться**? – очень популярный вопрос среди женщин. «Он мне раньше другим казался, а потом что с ним случилось? Я его видела совсем другим человеком, ошибалась наверно». Мы разберем, может ли слабый мужчина снова стать сильным. И реально ли вернуть чувства мужчине, который разлюбил.

**Любовные треугольники** глазами каждой из сторон. Что делать, если тебе изменяют, или наоборот ты оказалась в роли любовницы, которую каждый день осыпают обещаниями: «Вот-вот все будет хорошо, потерпи немножко, я жену не люблю и скоро разведусь, мы же даже не живем вместе». Чем чаще всего заканчивается такая геометрия любви.

**Отношения на расстоянии**: миф или реальность? Как поступить, чтобы «сократить расстояние» и перезагрузить такие отношения, и есть ли вообще у них шанс.

Почему каждые **новые отношения** даются все слож-

**нее?** Разберем, почему женщинам сложно доверять мужчинам. Ты узнаешь, почему притягиваешь мужчин определенного типа, а не тех, которых на самом деле хочешь.

Этот факультатив полезен вне зависимости, есть у тебя сейчас отношения или ты одна. Все когда-то сталкивались или еще столкнутся с трудными ситуациями отношений с мужчинами. Для меня важно, чтобы ты раз и навсегда поняла, как расценивать сложности и правильно действовать.

Моя цель – взаимное счастье двоих людей. Чтобы мужчина видел в тебе женщину не только в первую ночь, первые 3 месяца или 3 года отношений, а столько, сколько ты сама захочешь! Помочь обрести тебе уверенность, что именно ты управляешь вашими отношениями: но не как «генерал в юбке» или диктатор, а как Умная Женщина с большой буквы.

Поэтому, прочитав книгу, ты получишь не только теоретические знания:

мы сделаем несколько практических упражнений, чтобы «пробить внешнюю оболочку» и диагностировать твои искренние, настоящие внутренние чувства. Отличная новость: Это помогает трансформировать жизни мужчин и женщин. И этим еще потом ты сможешь абсолютно бесплатно поделиться со своими подругами. Мы постараемся «обмануть» разум и нащупать тот барьер, который ты ставишь между собой и мужчинами, ту глухую стену, которая мешает мужчине сделать тебя счастливой.

**Поэтому сейчас у тебя есть 2 варианта действий:**

– Сказать, что ты и сама справишься, просто дождешься и найдешь своего принца, либо наберешься терпения и дождешься, когда твой чувак наконец-то осознает какая ты принцесса, поймет, что недооценивал тебя и станет вести себя по-другому, как ты мечтаешь. Особенно первый способ хорош, когда у тебя совсем нет времени прочитать и поработать над собой: дела, работа, хозяйство.

– Сегодня съэкономить на чашке кофе или бутылке колы и сделать себе подарок в виде этой книги, которая навсегда останется с тобой, и ты сможешь перечитывать ее сколько угодно раз и применять на практике полученные знания, а потом получать результат, восторгаться и сравнивать себя сейчаснюю с той, которой ты себя сделаешь к моменту прочтения последней страницы.

У большинства женщин есть одно общее заблуждение: «Если я докажу ему, что он не прав – он резко захочет сделать меня счастливой!». Это абсурд и жестокая реальность одновременно. Прошу, не делай так, чтобы он был не прав: это абсолютно не укрепит ваши отношения. Подробнее – ниже.



Дорогая, ты задумывалась когда-нибудь о том, почему женщины, даже самые красивые и умные, привлекают в свою жизнь недостойных мужчин – нищелюбов, тиранов, самолюбивых красавчиков, жигало и маменькиных сынков? А иногда даже умудряются выйти за такого замуж!

Такая модель отношений сформировалась задолго до первых отношений. Она появилась на основе двух факторов:

- любви, которую давала мама тебе до 7 лет;
- способность действовать, которую прививал папа после 7 лет.

Ты можешь говорить, убеждать с пеной у рта, что не похожа на родителей и живешь своим умом, но в 90% случаев (только задумайся в эту цифру – 90%) дети в итоге проживают жизненные сценарии своих же родителей. **Это происходит не сразу, поэтому ты можешь этого не замечать.**

Всё начинается с того, что **женщины строят 5 видов**

**отношений**, которые ни капли не похожи на мамыны и папины:

- отношения с женатым мужчиной (казалось бы, причем тут родители);
- отношения на расстоянии (влюбленность в иллюзию);
- стабильные, но несчастливые отношения («одиночество вдвоем»);
- связь с прошлым (это когда ты мониторишь страницы бывшего в соцсетях);
- отношения с нищевродом (красивый ухаживатель, но плохой деятель).

Так вот, Дорогая. Я и психологи по отношениям, которые подготовили для тебя все эти знания, уже выяснили, чем закончатся твои отношения и почему они в итоге приводят к «родительскому» сценарию.

Занимаясь сейчас собой по данной методике, ты не только поможешь себе заглянуть в будущее, но и расскажешь сама себе, по каким причинам ты выбираешь тип отношений.

А сейчас сделай простое действие, о котором наверняка тебя часто просят другие: улыбнись и посмотри на себя в зеркало или в селфи телефона, обрати внимание как ты хороша, когда просто улыбаешься.



А вечером, уставшая после работы, приходи домой, умойся, переоденься, сядь поудобней на диван и найди **Время** для волшебной СМС любому знакомому мужчине. Эту смс ты найдешь чуть ниже, если наберешься терпения почитать еще. Итак, вечером мы вместе напишем всего одну смс, которую ты сможешь разослать хоть десяти разным мужчинам

и посмотреть на их отклики. Она напрямую будет касаться реанимации твоих отношений, твоего восприятия реалей. Эта смс поможет мужчине взглянуть на тебя другими глазами.

# Время раскрывать свой потенциал

Готовься пройти ряд практик по работе с твоим внутренним состоянием. Ты узнаешь, к какому типу женщин относишься, как стать женщиной-удачей для мужчины и простишься с нищebroдами, после чего им будет закрыта дорога в твою жизнь.

90% женщин повторяют жизненный сценарий мамы и довольствуются малым. Но я вижу перед тобой другой путь – тебе предстоит раскрыть свой потенциал и стать женщиной на все 100%. Для меня важно, чтобы ты была счастлива, выбросила из своей жизни нищebroдов, вернула внимание мужа (если тебе это нужно), полюбила себя. Ты этого достойна. Речь пойдет о психологии взаимоотношений и о том, чего хотят мужчины.

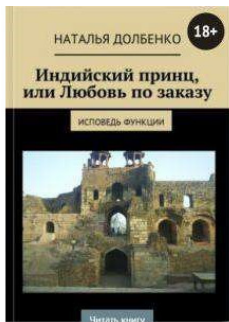
«**Умная, или Королева без трона**». Практики психологов помогут тебе найти и растормозить внутреннюю королеву (а она есть в каждой!) В отношениях важно быть настоящей, «профессиональной женщиной». И ты можешь спросить: «Говорить-то легко, но как ею стать?» И чтобы ответить на твой вопрос, мы подключим методики, умеющие пробудить внутренний потенциал человека и помочь ему переписать свою жизнь с чистого листа.

## **Женщина, которая изменила свою жизнь**

И этой женщиной будешь ты. Ты поймешь себя и свои же-

лания, от чего тебе хорошеет на душе, а что просто неприемлемо, но ты привыкла терпеть. И если в твоей жизни было много наставников, психологов, коучей, но ни с кем из них ты не продвинулась так далеко в налаживании отношений, то здесь, если будешь внимательно читать и следовать инструкциям, то скоро станешь женщиной, которая изменит сама свою жизнь.

Еще несколько лет назад у меня самой была сильно заниженная самооценка, я притягивала в свою жизнь тех, кто только доказывал мне, что я никто и не заслуживаю большего. На текущий момент я многое переосмыслила, изменила настрой, свою тактику поведения, обрела уверенность, что это стало отражаться и на других сферах. И моя книга-курс – это также и мой собственный путь Женщины, который я прошла и буду проходить, находя в себе еще больше плюсов, поможет и тебе масштабно изменить себя и обстоятельства. Даже по окончании прочтения ты во многом поблагодаришь себя за все хорошее, что ты уже



проделала на пути к истинной себе. Какой была раньше моя самооценка, можете узнать из моего романа **«Индийский принц, или Любовь по заказу»**.

Поэтому я настоятельно рекомендую не пропускать ни одной страницы, не игнорировать ни одного упражнения. Только так ты сможешь оценить ее профессионализм и получить знания, которые перевернут с ног на голову твое понимание самой себя. Посмотри на себя в зеркало – и доверься своей интуиции, которая соединила тебя с этой возможностью.

Можешь сделать своим девизом фразу: «Я в жизни сделала две важные вещи: родилась и сделала себя сама». Заряжайся позитивом. Ответы на многие свои вопросы ты найдешь здесь и получишь еще больше знаний об отношениях.

Королевой быть просто! Поэтому читай и выполняй рекомендации, чтобы наилучшим образом реализовать свой женский потенциал. Тогда и появится достойный трон для твоей королевской персоны.

## **Присоединяйся и ты узнаешь много интересного :**

– Откуда берутся любовные треугольники и что делать, если ты в него попала.

– Ева, Мария, Елена и София: кто эти женщины и почему эти архетипы живут в тебе.

– Каких качеств тебе не хватает, чтобы раскрыть 100% свой женский потенциал.

– Три типа женщин: к какому ты относишься и как это влияет на твою жизнь.

– Взгляд в будущее: 5 видов отношений и что тебя ждет на финише.

– Женщина-удача: как стать той, с которой мужчины богатеют и которую одаривают.

И у меня еще одна хорошая новость для тебя. На занятии Алла будет активно отвечать на вопросы участниц, поэтому заходи на страницу трансляции и пиши в комментариях то, что тебя интересует. И, разумеется, не забудь написать о результатах вчерашнего занятия. Я с нетерпением их жду).

Тогда скорее смотри запись урока, чтобы не пропустить самое интересное! Это была не просто трансляция. Я перечитал все вопросы, которые пришли ко мне на почту – и выбрал из них самые волнующие темы (среди них ты, скорее всего, найдешь свою)!

## **Что ты еще узнаешь, прочитав книгу:**

– Женские ошибки, которые разрушают отношения, даже если при этом ты делаешь много хорошего.

- 3 типа мужчин: нормальные, нищелюбы, красавчики.
  - Сценарий идеального свидания
  - Как понять, с каким именно мужчиной ты будешь дол-
- госрочно счастлива
- Где встретить достойного мужчину
  - Что делать, чтобы еще до начала свидания мужчина на-

чал вкладываться в тебя или стало понятно, что он «не тот».

Внимательно прочитав книгу и применив к себе все, что узнала, перейди на страницу книги и напиши в комментариях, что было для тебя наиболее полезным.

Все, что вы найдете в этой книге, разделит вашу жизнь на **до и после**, осознание того, как вы живете и как вы хотите жить, каких отношений вы заслуживаете. Моя цель не быть занудным наставником, а приоткрыть для вас Правду о мужчинах и мужской



природе.

Я слушала много историй от знакомых и в сетях, и долж-

на констатировать факт: женщины, пытающиеся самостоятельно найти счастье, страдают оттого, что ищут правильные ответы на неправильные вопросы. Признайся: ты наверняка уже прочла сотни статей вроде: «ТОП-10 способов стать для него самой желанной», «Почему он завел любовницу» или «Как познакомиться с достойным мужчиной», но они почему-то не помогли. А знаешь, что самое интересное? Они ни за что не сработают, потому что созданы лечить симптомы, а не болезнь. Женщина может обманывать себя, пускать пыль в глаза мужчины, он будет делать то же самое – и у них будет некая имитация отношений, которая, возможно, будет удобной, но счастья не принесет. И 90% пар именно так и живут: обманывая друг друга и пряча скелеты в шкафу.

### **С чего начнутся твои перемены, Дорогая?**

Вместе с классиками жанра психологии отношений я подготовила практический экскурс в мир психологии и взаимоотношений, где ты узнаешь о том, о чем не пишут в дамских журналах. Мы затронем тайные уголки твоей души, которые влияют на события, которые тебя окружают.

Не буду сразу открывать всех тайн и расскажу только о нескольких темах, которые мы затронем:

Почему 90% отношений рушатся по **вине родителей**: ты узнаешь, как чувства к маме и папе влияют на твое подсознание и почему необходимо избавляться от чувства жалости и обид.

Ты наконец-то поймешь, **почему мужчины врут и из-**

**меняют.** Более того: прямо здесь, я дам тебе универсальный совет, как сделать так, чтобы он уже с завтрашнего дня был с тобой полностью откровенен.

Я поделюсь с тобой **волшебной смской**, которая поможет тебе уже сейчас сделать первый практический шаг на перезагрузку отношений и получить видимый результат.

Мы поговорим о самооценке – и все твои **привычные поведенческие шаблоны** будут сломаны: ты узнаешь, что якобы самые «проверенные» методы на самом деле наименее эффективны.

От принцессы до золушки: я расскажу тебе, почему конфетно-букетный период заканчивается и где начинается **полоса конфликтов**.

Что делать, если ты попала в **любовный треугольник**? Этот пункт будет полезен как для жен, так и для любовниц.

**Отношения на расстоянии:** я расскажу, стоит ли относиться к ним серьезно и бывают ли курортные романы со счастливым концом.

Хороший папа или просто папа: что нужно делать, если **бывший муж** ведет себя далеко не по-мужски.

Признайся, а ты знала, что 99% женщин ошибаются в отношении того, **достойный перед ней мужчина или нет**? Ты будешь очень удивлена откровениями, например, о том, что мужчину нужно судить не по поступкам.

И это только часть того, что ты узнаешь на страницах **пособия для Успешной Женщины!** Присоединяйся и меняй

свою жизнь.

Дорогая читательница, отношения это своего рода спорт. На старте ты обретаешь новые знания, работаешь над собой и чувствуешь прилив сил от того, что ты получаешь результаты, к которым стремилась, и начинаешь свой новый забег на длинную дистанцию.



Даже если сейчас тебе какие-то пункты неактуальны, я настоятельно рекомендую прочитать и проработать весь курс книги. Лучше иметь на вооружении часть знаний, которые могут в реальной жизни не пригодиться, чем беспомощно поднять руки, если в отношениях внезапно нагрянет кризис.

И запомни одно простое правило... **Все результаты, которые ты получаешь – создаешь ТЫ сама**. Нет целей, которые ты не смогла бы достичь, если поверишь, что ты этого достойна. И я приложу все усилия, чтобы твой путь к переменам был легким, и ты стала счастливой в рекордно короткий срок...

**Это большая ответственность для меня!** И мне нужна твоя поддержка.

Открой блокнот на новой странице и напиши по пунктам, что больше всего тебе непонятно в поведении мужчин, какой вопрос ты хотела бы решить? Потом можешь поделиться этим со мной, если напишешь на [dolbenkonatasha@gmail.com](mailto:dolbenkonatasha@gmail.com). Вопросы могут быть примерно такие:

«Почему у меня не получается построить длительные отношения? Почему сначала было так хорошо, а потом все рухнуло в один момент?» Попробуй ответить сама. Пусть ответ состоит хотя бы из 5 пунктов.

Я искренне убеждена, что отношения – это то пространство, которое должно приносить удовлетворение, усиливать краски жизнь, а не место, где люди должны что-то доказывать друг другу, убеждать и спорить.

А что мы видим в большинстве реальных случаев? Сначала все прекрасно, красиво, мужчина – твой герой, уделяет много внимания. А заканчивается все словами «Ненавижу тебя! Ты козел! Какой ужас, куда же я смотрела раньше...». И такой сценарий большинства отношений.

Об этом и будет наша беседа. Как перезагрузить непонятные отношения. И стоит ли вообще это делать именно в твоём случае – ты поймешь это сама. Поэтому, сейчас у тебя есть 2 варианта:

– Если у тебя совсем нет времени – пролистай книгу вниз, пробеги глазами по понятиям и отложи на то время, когда

окончательно созрешь для полного изучения.

– Если есть хотя бы 2 минуты в день, читай книгу постепенно полностью и выполняй упражнения – это полезно!

Следующие 300 с лишним страниц мы проведем вместе в рамках курса по изменению себя как женщины.

## **С чего начнем разбор?**

**Стрессы** – неизбежность в отношениях или признак «пробоины в корабле», которую можно залатать? Ты узнаешь, что это процесс познавательный, цель которого вовсе не битва за звание «Кто тут прав». Я помогу найти источник, некий корень проблемы, почему мужчина сначала вызывает у тебя восторг, а потом полностью меняется в твоих глазах.

**Может ли мужчина измениться?** Очень популярный вопрос среди женщин, ведь каждая уже при знакомстве мечтает изменить его, думая, что только она одна такая особенная и только ей с ее особой любовью под силу сотворить с мужчиной чудо. «Он мне казался одним, а потом я увидела совсем другого человека» – откуда берутся такие выводы. Мы разберем, может ли слабый мужчина снова стать сильным. И реально ли вернуть чувства мужчины, который разлюбил.

**Любовные треугольники** глазами каждой из сторон. Что делать, если тебе изменяют. Или наоборот – если ты оказалась в роли любовницы, которой каждый день сыпят обещания: «Вот-вот все будет хорошо, потерпи немножко». Чем чаще всего заканчивается такая геометрия любви.

**Отношения на расстоянии:** миф или реальность? Как поступить, чтобы «сократить расстояние» и перезагрузить такие отношения, и есть ли вообще у них шанс.

**Почему каждые новые отношения даются все сложнее?** Разберем, почему женщинам сложно доверять мужчинам. Ты узнаешь, почему притягиваешь мужчин определенного типа, а не тех, которых на самом деле хочешь.



Эти знания будут полезны вне зависимости, есть у тебя сейчас отношения или ты одна. Все когда-то сталкивались или еще будут сталкиваться с трудными ситуациями отношений с мужчинами. Для меня сильно важно, чтобы ты раз и навсегда поняла, как расценивать сложности и правильно действовать.

**Моя цель – взаимное счастье двоих людей.** Чтобы мужчина видел в тебе женщину не только в первую ночь, первые 2 месяца или 3—5 лет отношений, а столько, сколько ты сама захочешь! Помочь обрести тебе уверенность, что

именно ты управляешь вашими отношениями: но не как «генерал в юбке» или диктатор, а как умная Женщина с большой буквы.

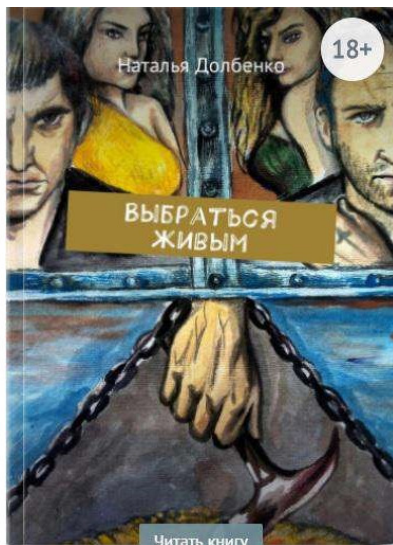
Отличная новость: уже сегодняшний день или вечер вы проведете вместе с собой истинной. Это лучший в мире друг по отношению к вам. Уже с самого рождения она помогает трансформировать вашу жизнь, просто вы не всегда к ней прислушивались. А еще абсолютно бесплатно она делится с вами своим опытом души и вселенских знаний. Чуть позже из практик вы поймете как именно.

В книге ты получишь не только теоретические знания: мы вместе сделаем несколько **практических упражнений**, чтобы «пробить внешнюю оболочку» и диагностировать твои внутренние чувства, искренние и настоящие. Мы постараемся «обмануть» разум и нащупать тот барьер, который ты ставишь между собой и мужчинами. Пробьем ту глухую стену, которая мешает мужчине сделать тебя счастливой.

Ты научишься писать **волшебные СМС**, которые напрямую реанимируют тебя и твоих отношений. Эти смс помогут мужчине взглянуть на тебя другими глазами, а тебе – преобразить свое восприятие.

У большинства женщин есть одно общее заблуждение: «Если я докажу ему, что он не прав – он резко захочет сделать меня счастливой!». Это абсурд и жестокая реальность одновременно. Прошу, **не делай**

**так, чтобы он был не прав:** это абсолютно не укрепит ваши отношения. Подробнее мы тоже поговорим на эту тему.



Дорогая, запомни одно правило: **не надо никому никогда ничего доказывать**. Поэтому менять кого-то бесполезно, пока человек сам не решит поменяться.

Попрошу тебя сейчас сделать два простых, но очень важных для тебя действия:

– Возьми блокнот и на чистой странице напиши: Я точно буду Настоящей Женщиной.

– И далее 10 пунктов преобразования. Их ты будешь заполнять уже в процессе прочтения и осознания.

Мужчины приумножают

лишь твое содержимое. То, что внутри тебя, тебе же и возвращается: если ты думаешь, что все мужчины заботливые, с радостью одаривают тебя и им можно доверять, они верные и ласковые, тогда в твое пространство приходят именно такие мужчины, которые доказывают тебе то, чем ты живешь, твое мнение о них. Так и наоборот, если ты живешь мыслью о том, что все пьяницы и козлы, то такие тебе и встречаются. На чем акцентируешь внимание, то и првлекаешь. Мир же – он многогранный и показывает каждому ту грань грааля, которую каждый предпочитает.

Давай снова сейчас отвлечемся немного и проведем простую психологическую практику. Возьми листок или в том же блокноте новую страницу открой, ручку или сделай задание устно. Составь список из пяти людей, которые влияют на твою жизнь. Ничего не перепутай: самые важные – сверху списка, а менее важные – внизу.

Составила? А теперь внимание! 98% женщин несчастны в отношениях и в жизни в целом. Они испытывают хроническое чувство усталости, недовольны собой, мужчинами, детьми, правительством и т. д. А есть остальные 2% счастливых женщин. И вот в чем разница: пока 98% на первое место ставят детей, мужа, родителей, бывшего, нынешнего, – **счастливая женщина ставит на первое место СЕБЯ.**

**Счастливая женщина – автор своей жизни.** Она любит своих близких, но понимает, что сама создает отношение к себе. Как только ты это осознаешь, начнутся изменения, после которых ты не захочешь возвращаться к прежней жизни.

**Вывод:** пора перейти в 2% счастливиц. А для ощущения счастья надо изменить свои внутренние ощущения. Никто в мире не сделает тебя счастливой, если ты сама не захочешь это начать чувствовать уже на мелочах.



Сегодня ты узнаешь и сделаешь ряд практик по работе с твоим состоянием. Ты раскроешь свой потенциал и наконец поймешь, что на самом деле чувствуешь сейчас, каких мужчин привлекаешь и чем именно, в каких отношениях на-

ходишься и почему. Эти инструменты ты будешь использовать для прокачки себя и своей женственности, своего состояния. Ты сегодня буквально засияешь от этого! Я искренне хочу, чтобы ты каждое утро просыпалась счастливой. Уже сегодня состоится твоя встреча с внутренней тобой, которую ты по ошибке проигнорировала.

Перейди снова в свои записи и напиши вопрос, ответ на который хочешь получить в рамках этой книги. Это позволит тебе больше акцентировать внимание на твоих пробниках и так ты сможешь сделать новую информацию максимально полезной. Сегодня тебя ждет самое важное знакомство в твоей жизни – знакомство с собой, и это самое главное в программе преобразования на твоём Пути Женщины.

Ты, конечно, можешь возразить и сказать: «Да ладно, я и так уже знаю кто я. Маша Петрова, 33 года, вес 67 кг, архитектор» – но я отвечу: «Ты себя точно не знаешь».

Попробуй сейчас ответить даже на самые простые вопросы – уверена, ты сразу и не сможешь:

Когда работаешь по 12 часов в день  
и пытаешься выглядеть адекватно



Кем я себя ощущаю на людях и в одиночестве?

На что и кого я трачу драгоценную энергию и потом чувствую себя уставшей?

Каких мужчин я подсознательно привлекаю в свою жизнь и почему?

Я знаю, чего от меня хотят другие, но хочу ли я этого сама?

Сейчас ты соответствуешь образу, который сформирова-

ли для тебя мама,

папа, твои бывшие, муж, друзья и общество в целом.

А теперь тебе предстоят занятия по саморазвитию и женские практики помогут тебе найти себя под слоями стереотипов, что позволит тебе уже сразу буквально сиять изнутри. Обещаю, сегодня ты засияешь и начнешь прокачивать себя, как женщину, не теряя собственного «Я».

В нестандартном формате тебя ждут лучшие практики по работе с женскими состояниями. Они помогут тебе понять, чего ты хочешь на самом деле, что влияет на твою жизнь и каких мужчин ты подсознательно притягиваешь.

Часто говорят, что человек любит ни кого-то конкретное просто так, а именно свои ощущения рядом с тем человеком. Так вот, мужчины не исключения, они тоже любят не женщину как таковую, а то сладкое эго, которое испытывают, находясь с женщиной. Подумай, почему ты привлекла того же Сережу? Какое мужское эго ты в нем усиливаешь?

Ты вообще в общении с людьми созидашь или разрушаешь? Рядом с тобой мужчины беднеют или богатеют? Какие эмоции ты транслируешь мужчинам?

Задай себе мужской вопрос, глядя на себя как бы его глазами: что в ней такого, от чего мне будет хорошо с ней? Напиши хотя бы три причины.

С помощью психологических практик ты научишься входить в состояние гармонии, для поддержания которого не нужно ничего одобрение со стороны – наличие «силь-

ного» партнера тоже совсем необязательно. Ты научишься быть довольной даже в одиночестве. И даже будучи без пары, ты будешь излучать счастье, которое притягивает мужчин. Они будут осыпать тебя подарками и влюбляться в тебя снова и снова. Ты можешь делиться только тем, что у тебя уже есть в наличии, а не ждать подходящих условий: когда буду счастливой, тогда и других осчастливлю.

Понаблюдай за другими женщинами, поспрашивай и посмотри, в каком состоянии они находятся. Только 2% из них испытывают внутреннее счастье и понимают себя. Задумайся – только 2%! Но после последней страницы книги ты больше не будешь, как большинство. Уже во время чтения и занятий по инструкциям твое состояние изменится и ты больше не сможешь жить по-прежнему. Ты просто уже не захочешь соответствовать чужим ожиданиям и ориентироваться на чужие желания.



**HAPPY  
BIRTHDAY!**

Ты не повторишь судьбу своей мамы, бабушки или подруги.

## **УРОК 1. Настоящая женщина.**

Начнем с того, что всех женщин можно поделить на 2 категории. Вы уже знаете про 98 и 2%. Теперь уточним.

2 типа женщины:

1. **Плачут и жалуются:** мужчины перевелись, остались одни козлы, лохи, пьяницы. Если бы мужчина соответствовал моим ожиданиям, я была бы счастлива. Как же мне сделать, чтоб найти такого? Как повлиять на него? 2. Что происходит в твоей жизни, все из-за тебя самой, из-за твоего взаимодействия с окружающими. Это обидно, но если можешь повлиять на себя, изменить себя, то поменяется и твоя реальность. А это уже обнадеживает.

С этим понятно. Теперь перейдем к понятию хороших правильных отношений. Это не то, к чему мы привыкли, что видим в повседневной жизни или читаем в анекдотах. Да, там смешно. В реальности – все на грани слез и истерики.

Что такое нормальные отношения:

- Вы живете вместе.
  - Мужчина ни от кого не скрывает ваши отношения.
  - Ваши отношения не нуждаются в твоих деньгах. Мужчина обеспечивает себя и вас.
  - Вы живете не в твоей квартире. Исключение, если твою квартиру он купил тебе на свои деньги.
5. Есть взаимные чувства.

Вы раньше задумывались об этом? Или вам казалось нормальным преобладание такого сценария:

Что такое непонятные и неправильные отношения:

– Любовные треугольники.

– Любовь на расстоянии.

– Несерьезные отношения или намерения, которые пытаешься перевести в серьезные.

– Те, в которых ты неудовлетворена.

– Бывшие, твое прошлое, за которое ты все еще цепляешься.

– «Папа», «мама,» – образ отца или матери, которые всегда между вами.

Видите разницу?

Если вы обитаете во второй категории, вам нужно срочно пересмотреть тот блок из представлений о мире мужчин, который вы вынесли из своего воспитания. Каким был и есть образ папы: какие чувства вы испытываете, представив своего папу, был он у вас ли вы его никогда не видели, знаете только по маминим словам и, может, по фотографиям. Если тюфяк, или обижал маму, пропивал деньги, съедал все самое вкусное, не брал вас гулять, то вы все эти эмоции, обиды накладываете и на мужчину, которого ищите или уже нашли по папиному образцу – не кажется ли, они чем-то похожи?

Теперь представьте себя глазами вашего папы (как он вас называл, как наказывал, как проявлял свою заботу): шлюха толстая, если будешь умной, то мужики будут тебе за секс платить, а глупая – значит бросят у забора. Или: бездарная, тупица, лентяйка... что-то еще?

А теперь образу вашего отца вслух или мысленно, если вы не одни, проговорите следующую фразу: «Мне очень жаль, папа. Я тебя люблю.» Какое первое чувство появилось после этих слов? У тебя к отцу и у образа отца к тебе? Горечь, разочарования, слезы? Это нормально. Ты сейчас ломаешь баррикады, настроенные тобой же, чтобы защититься от нападков и критики отца.



За биологическим отцом стоят перед тобой все мужчины мира и твои чувства к ним. Теперь подумайте, какие негативные чувства вы транслируете в мир мужчин?

**Представьте себя одну перед миром, толпой мужчин.** Что вы почувствовали? Страх, неловкость, стыд, зажим, желание сбежать, наорать на них, избить и загородиться от них? И задайте себе и им вопрос, представив мужчин: какие мои негативные мысли и действия я показываю вам,

какие действия мне надо сделать по отношению к вам, чтобы это изменить. Подскажите мне, как это сделать. Спросите у этих воображаемых мужчин: что мне сделать, чтобы это изменить? Какие действия я должна сделать?

Последуют откуда-то из головы ответы – первые мысли. Они и будут верными.

– Доступность видна в тебе, развязность, агрессия, попытка сражаться и сопротивляться, враждебность и апатию видно.

Какие-то советы:

– Будь смелее, добрее, менее скованной, расслабься. Зажги огонь в душе, флиртуй, не бойся любви и привязанности. Смейся, забудь о нас, словно мы не мужчины.

– Будь сама собой, улыбайся, наслаждайся жизнью и общением с нами, разговаривай больше, шути.

В процессе внутреннего диалога у вас могут появиться слезы, грусть, обида – все это от душевной боли. Она как нарыв, начал выдавливаться.

Теперь поблагодарите папу и мужчин, сказав: спасибо, я сделаю все, чтобы войти с вами в мир.

Теперь тоже самое проделайте **с образом вашей биологической матери**. Следите за чувствами, возникшими от того, что перед вашим взором ваша мама.

– Страх, скрытый гнев, угроза, боюсь бросит и накажет, останусь одна. Мужчин нет, отца нет – поддержки от них нет, только мама, но она тиран и за поддержку требует одиноче-

ства, отрешения от мужчин: либо я, либо они, выбирай. Я боюсь ее потерять.

Может будет что-то еще. Позвольте мыслям идти и показывать вам вашу скрытую проблему.

Какая теперь ее реакция на вас? – Я люблю тебя, дочь, но ты страшная, как и я, потому что (толстые, белобрысые, бровястые, худые и т. д. красивыми не бывают) и никто тебя такой не полюбит, живи одна и тогда не будешь никем унижена. Ты не создана для семьи, для мужчин.

Красавицы только от дьявола, от бога мы все страшны и некрасивы.

Везет только шлюхам, стервам, ведьмам... Мне жаль тебя. Ты несчастна.

И ты моя дочь, к сожалению. Я страдаю, что родила тебя. У тебя добавиться еще куча подробностей.

Теперь образу мамы скажите: «Я очень скучаю по тебе, мама. Мне тоже тебя не хватает. Я очень тебя люблю. Мне очень жаль.»

Посмотрите теперь, как сразу изменились ваши переживания после этих слов.

Мама плачет и прижимает к себе, просит прощение и чувствует, что ты красивая и счастливая, будучи такой, как есть.

Спросите у нее, что она думает про мужчин?

– Они подлецы, скоты, неблагодарные твари, эгоисты. Все гуляют и не заботятся о семье, деньги пропивают.

А что ты, мама, чувствуешь по отношению к мужчинам?

– Ненавижу их, презираю, люблю, хочу нравиться, но боюсь греха и осуждения других женщин, боюсь позора, чтоб не сказали и не подумали, что я гулящая какая.

**Если у вас конфликт с мамой** – это и есть трансляция вашего восприятия мира, отношения к нему, способа его любить. Вы сопротивляетесь и боитесь одновременно, любите и ненавидите, идете навстречу и отталкиваете сразу же все, что приближается.

**Если у вас конфликт с папой** – это ваш способ взаимодействовать с мужчинами.

Теперь поблагодарите маму за то, что она сказала вам всю правду о вас и мужчинах. **Мама – проводник любви.** Она учит ребенка любого пола любить себя и мир. Через любовь к себе вы, соответственно, любите и мир. Если у вас претензии к себе, то и к миру будут большие претензии, значит мама вас не научила правильно с достоинством к себе относиться.

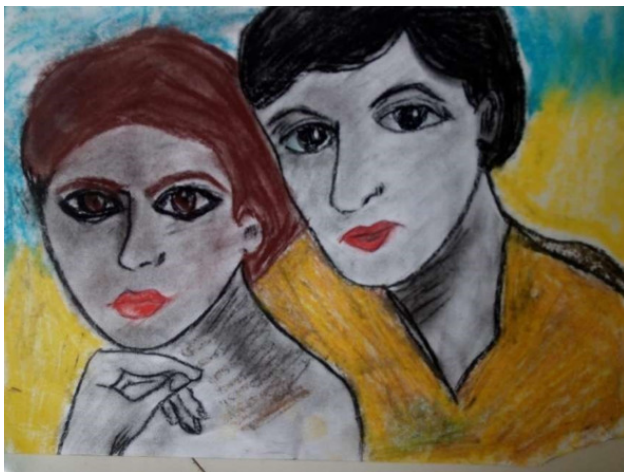
**Папа учит действовать.** Он показывает, что мужчина – опора, защитник. И, если он вам такое не показал, вы и к миру относитесь с недоверием. Папа+мама=80% база, 20% – наработки со временем. Поэтому нет базы защищенности, если вы все еще пребываете во внутреннем конфликте с родителями.

Мы, настоящие, проявляемся в стрессовой ситуации. Женщина рождена быть под защитой мужчины и давать ему силы вдохновения.

Почему мужчины врут? Мужчина приумножает то, что в тебе. Он просто показывает то, что есть внутри тебя. Как зеркало. Если тебя постоянно обманывают, задумайся, что от себя самой скрываешь ты и не хочешь показывать другим.

А если ты встречаешь пустых мужчин, на которых нельзя положиться, что сидит в тебе от этого? На что на тебя нельзя положиться, в чем ты себе не доверяешь?

Мужчины-нищоброды в твоём окружении, это не те, кто не умеет зарабатывать. Это те, у которых внутри претензии, обиды и потому они ничего не делают, чтобы в чем-то преуспеть. Слабое содержание. Не хватает сил и веры, чтобы действовать. Тоже самое и внутри тебя, не находишь?



Мужчина врет, отнекивается, отмалчивается – это тоже обида, злость. Чувство неловкости, когда не можешь делиться с другими.

Вспомни себя: когда ты чем-то недовольна, ты начинаешь обижаться, чтобы получить желаемое. Это тоже манипуляция. И пока мужчина влюблен, он «искупляет свою вину», поощряя твои капризы. Но со временем ему становиться по фигу – он просто устал от однообразного сценария. Если постоянно манипулировать, то и притягиваешь такого же манипулятора. Доходит до встрясок, разборок, войн. Поэтому врут, чтобы избежать войны. Поощряете ли вы правду от мужчин о вас или вы избегаете ее через обиды? Поэтому мужчина ищет «союзника» на стороне, в любовницах, которые первое время будут одаривать его лаской, без капризов и претензий.

Чувствую, как эта правда кольнула вас по самолюбию. Вы даже можете воскликнуть: Не правда, чушь, это не про меня! – Правильно, не про тебя.

Ты настоящая совсем другая, и эту другую мы вместе вытаскиваем наружу.

Хватит ей уже притворяться спящей красавицей. Принцу мы сами откроем красную дорожку, освободив ее от колючих терний.

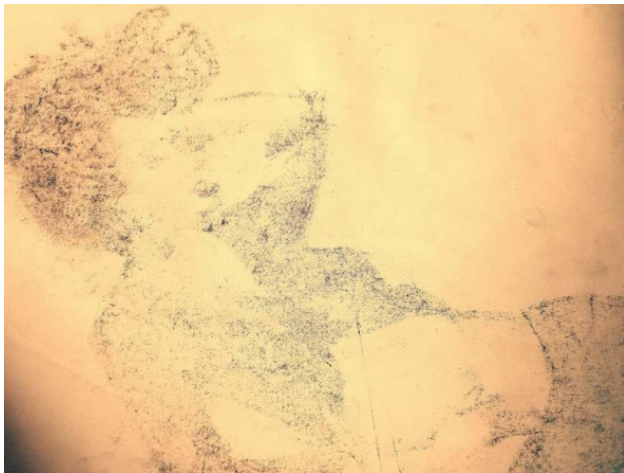
Для этого просто проговорите себе вслух фразу: «Я – смиренная женщина» – возникает согласие или сопротивление, отвращение к этой фразе, бунт?: фу, чего это я должна сми-

риться, я не раба ничья. Никому не хочу подчиняться, сама хочу всем управлять, своей жизнью, своими делами, чувствами, людьми.– И вы как бабка в «Золотой рыбке» останетесь снова у разбитого корыта.

Может возникнуть иронический смех: я?! А зачем? Реакция у всех разная. Но прийти мы должны к одному понятию.

**Смиренная** – это не рабство, это «с миром в сердце». Если возникает негатив, значит вы в позиции воина, защищаетесь от внешнего мира. Смиренная – это не значит покоренная и униженная лохушка-неудачница. Мир в душе и вы живете в мире и согласии с окружающим миром – вот концепт данного понятия. Теперь смирились? Полегчало?

И вот от этого настроения вы либо ждете, что мужчина завоеватель, а вы добыча и должны сопротивляться ему. Либо вы смиренна и кричите: иди сюда, со мной тоже получишь мир, со мной хорошо, со мной все расцветает и благоухает!

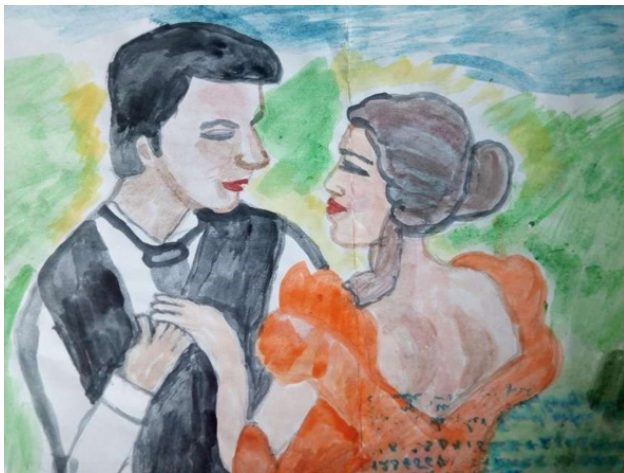


И сейчас что-то внутри вас начинает бурчать, урчать, мурлыкать, побежали муражки, закололо под ложечкой, участилось сердцебиение это просыпается спавший вулкан, мощная женская энергия, энргия самой природы, которой наделила каждую из нас Вселенная. Мы – как маленькая галактика, можем все и ничего – зависит от нас. Цель профессиональной правильной женщины – это не цель найти муж/чину и не остаться одной, или исправить его. Твоя цель – выйти самой на высший уровень, тогда и мужчины будут твоего уровня. Можешь ли ты себя назвать довольной, или всегда критикуешь себя? Понимаешь ли психологию нормальных отношений – это взаимность. Вы должны поменять свою психологию, чтобы уметь взаимодействовать с мужчинами выс-

шего уровня развития. Вы можете быть классной, но ничего не делать при этом, и остаться с носом, потому что никто, даже ты сама не узнаешь об этом, насколько ты хороша.

## **УРОК 2. Кто твой идеальный мужчина.**

У каждой он свой и внешне, и по внутренним качествам (тихий или веселый, много молчит или общительный). Но база всегда одна: он должен быть надежным и с ним мы должны хотеть быть слабыми.



Давайте сейчас разберемся, какой же именно нужен вам. Для этого каждая спросит саму себя внутреннюю, увидит свой собственный образ подходящего мужчины.

## **Техника идеального мужчины.**

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте образ мужчины – совершенства, образ героя, образ собирательный, лучший мужчина. Может вы представите какого-то реального мужчину, который кажется вам совершенством. **Отследите, что вы чувствуете рядом с ним, как вы себя с ним представляете.**

– Чувство уязвимости, несовершенства, недостойна, недостаточно молода, стройна, красива, не роскошна. Ему будет неловко со мной в высшем свете. Со мной встречаться можно только в тайне, чтоб никто не знал. Низкая самооценка.

Если вам уже с ним комфортно и вы ощущаете свою полноценность, радость, – поздравляю: вы уже хорошо поработали над собой, если считаете себя достойной совершенного успешного мужчины.

А теперь спросите у этого идеального мужчины, **что он думает о вас такой, как вы есть. Что чувствует рядом с вами.**

– Ты красива, свежа, молода. Активна и очень сексуальна. Но я боюсь тебя, твоей внутренней энергии, твоей мощной сексуальности. Ты подавляешь меня своей красотой и пронизательностью. Я боюсь, что от тебя ничего не скроешь и ты знаешь меня больше, чем я сам. Мне неловко с тобой, хотя очень тянет к тебе.

Ваш воображаемый мужчина скажет еще много чего – каждой что-то особенное.

Теперь спроси его: **скажи мне, какое чувство, что**

**именно мне мешает быть в союзе с таким идеальным мужчиной, как ты?**

– Сама себя ставишь ниже и бежишь от меня. А могла бы заговорить, улыбнуться, кивнуть мне, посмотреть с восторгом, подмигнуть. Играй со мной, пошути со мной, попробуй довериться мне. Поверь в любовь.

**Следующий вопрос: Какое мое чувство блокирует мое единение с тобой?**

– Ответственность, агрессия, ты отпугиваешь мужчин своей силой, свойственной мужчинам. Дай нам инициативу проявить себя.

**И, наконец: Как мне быть в равенстве с тобой?**

– Будь собой и не трусь. Ты уже равна мне своей красотой и умом, пронизательностью – я хочу быть с тобой, твоя внутренняя сила меня будоражит, вдохновляет, я восторгаюсь тобой.

Ваш образ мужчины, что живет в вашей голове, в вашей душе, расскажет вам именно то, чего не достает вам до победы. Вы можете обидеться, что он сказал что-то вам неприятное, что вы даже от себя скрывали. Может даже быть, что вы не стали, не смогли с ним общаться и он исчез или вы напугались и прекратили внутренний диалог. Это показывает вашу неготовность к нормальным отношениям. В таком случае задайте себе вопрос: почему образ мужчины ушел, почему я ушла? И первое, что придет в голову – правильный ответ. Записывайте все ответы, ведите блокнот своего развития. Че-

рез пару недель прочитаете и не поверите, насколько вы изменились. Особенно, когда снова проделаете это упражнение – другие ощущения, другие ответы.

На днях мне в Инстаграмме написал один молодой человек: Наташа, я потерял твой номер телефона, дай, пожауйста, опять. – Я ответила, что не помню его, но я вспомнила: год назад или побольше мы пару дней переписывались, но встретиться не получилось. Обычно я злюсь на людей, которые вспоминают меня через столетия – скучно что ли стало? и не даю второго шанса. Но тут я решила сменить тактику и прикинуться забывчивой и попробовать заново. Мне стало интересно узнать причину, по которой он исчез тогда и снова появился. Мы начали писать, чуть позже я дала номер и мы продолжили переписку в вотцапе. Он обмолвился сам, что хочет отношений, но **я их ненавижу**

# 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.