

16+

Дарья Широкая



Алгоритм
как выйти замуж, или От борща
к лангусту

Дарья Широкая

Алгоритм как выйти замуж, или От борща к лангусту

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63514611

SelfPub; 2020

Аннотация

За аллегорическим названием кроется вызов. С первых же страниц книги Твое сознание начинает анализировать реальность с целью понять Твои истинные желания и ответить на такой казалось бы простой вопрос «Чего Ты хочешь?». Эта книга как тропинка, она помогает проанализировать себя, жизненные ситуации и запустить внутренний процесс трансформации. Книга мотивационная. Призыв к действию и инструменты к действию в каждой прочитанной строке. Это дорожная карта к изменениям, результатом которых может быть Выйти замуж, если это Твоя цель. Книга подойдет девушкам готовым к реальным действиям. Это как точка опоры, чтоб перевернуть Твою Вселенную и вдохнуть в нее новую жизнь.

Содержание

Глава 1. Введение, или пора бы уже подумать и о...	5
Для тебя ли эта книга	8
Глава 2. Понять себя – найти себя	11
На пути к изменениям	11
Совсем немного истории	12
Понять свою цель	14
Твои желания	16
Теперь читаем вместе	16
Приехали! Smart!	18
Практика Smart	19
Теория Smart	23
Пять критериев Smart	23
А может можно и без Smart?	26
Соединение теории с практикой	27
Вариант первый. Желания по Smart	28
Вариант второй, улучшенный. Желания по Smart	29
Едем по-новому или выход из зоны комфорта	31
Сказано-сделано?	32
Шесть вариантов причин «простоя»	33
в новых начинаниях. И что с этим делать	
ТЕСТ. Женщина-надо или Женщина-	38

хочу

Конец ознакомительного фрагмента.

40

Дарья Широкая

Алгоритм как выйти замуж, или От борща к лангусту

Бегая каждый день по своему привычному кругу... дом, школа, работа, магазин, ты думаешь «выйти замуж за границу, это что-то невозможное!».

Да, – скажу я, – это невозможно..., для тебя! Пока ты так думаешь.

Звучит не очень приятно, но правда не обязана быть красивой.

Глава 1. Введение, или пора бы уже подумать и о...

Итак начнем...

Ты молодая, симпатичная женщина ...дцати лет. У тебя есть работа, не идеальная, со своими минусами и плюсами и сносной зарплатой. Близкие, коллеги, а иногда родители и «добрые» подруги, пользуясь случаем, никогда не забывают удивиться как такая “умница и красавица” все ещё одинока. И при этом напомнить тебе о возрасте и о том, что “пора бы уже подумать и о серьезных отношениях...”.

А ты думаешь, конечно, думаешь, ещё и как! И намного

чаще, чем они могут себе это представить! Но эти мысли не делают тебя счастливее, а скорее угнетают. С ними ты и живешь в привычном тебе кругу забот и проблем. Но твои проблемы в какой-то степени тебя даже бродят. Ты прячешься за ними от грустных мыслей, живя от зарплаты до зарплаты, и **довольствуешься теми отношениями, которые есть (если есть!)**.

При этом, уверена, ты неплохо справляешься с разного рода житейскими сложностями, а порой, прям как ясновидящая, можешь предугадать новую проблему, спешащую к тебе навстречу. А их-то хоть отбавляй!

Если назначили школьное собрание – готовь кошелёк. И еще даже не сходяв на него, ты уже четко представляешь, как именно пройдут эти 2 часа и ломаешь заранее голову, сколько же запросят сдавать в этом году и где “их” брать.

Если потек кран ты, как, Юлий Цезарь, решаешь головоломку из трех задач одновременно – как (снова) отпроситься с работы, где найти трезвого и вменяемого слесаря и сколько “это” будет стоить.

На каждую житейскую проблему у тебя есть **алгоритм действий и мыслей** – готовых реакций. Ты достойно лавируешь в потоке жизненных неурядиц, который несет **тебя по течению**... все дальше и дальше. Иногда, возможно, ты даже гордишься собой, что еще на плаву, но при этом все ещё почему-то одна. А если и есть ухажер, то он совсем не спешит переходить к решительным действиям.

Почему?

Нет, нет, мне вовсе не интересно, почему он не спешит. Он в нашей задачке остается за скобками. А вот почему Ты довольствуешься этим средненьким результатом и откладываешь на потом твою **основную миссию** “**быть женщиной**”... это вопрос дня!

Для тебя ли эта книга

Чтоб понять, как эта книга может послужить для тебя, ответь на один простой вопрос:

Хочешь ли ты выйти замуж?

Сейчас ты можешь ответить честно, не лукавя, ... да мне, мол, и так хорошо, а для здоровья кто-то есть! Мы здесь вдвоем: я и ты, и правдивый ответ сможет помочь нам разобрать клубок накопившихся проблем, за которыми истинная Ты и твои желания!

Готова ли ты создать семью и жить семейной жизнью?

Хочешь ли ты быть хранительницей очага?

Речь пока не о том умеешь ли ты ею быть..., а лишь хочешь ты этого для себя.

– Допустим, сегодня ты ответишь **«нет, не хочу»**. Тогда эта книга послужит лишь как роман, который читают в поезде или в метро, с целью скоротать время.

– Если же **ты не знаешь, чего ты хочешь** ... Во-первых, не переживай. Около 80 % людей не знают, чего они хотят. Да, ты относишься к ним, но (во-вторых) с этой секунды, осознав этот факт, у тебя появился шанс задуматься над своими «хочу» и, надеюсь, перекочевать в следующую категорию – «знающих».

– А вот если **ты знаешь, хочешь и ждешь**. Если твоя цель (желаемый результат твоих действий) это **выйти за-**

муж, то эта книга может стать твоим вдохновителем на пути к ее достижению.

Однако, чтобы достичь этот **нового результата**, вероятно, **необходимо что-то изменить**.

Ты сделала первый шаг в этом направлении, взяв в руки эту книгу. И что это изменит?

Надеюсь, что книга поможет четче понять, чего именно ты хочешь и покажет возможный путь достижения твоей цели.

Эта книга – реальная история реальной женщины, которая хотела, имела цель, четкий план и абсолютную веру в их осуществление. Мне будет искренне приятно, если мои усилия по её созданию помогут тебе и многим другим женщинам/девушкам сделать еще несколько шагов в достижении своей цели, чтоб в результате **стать любимой, единственной, желанной женой своего мужчины**.

А вот чтобы получить этот новый результат, следует измениться и изменить твои реакции! Да, для нового результата нужны **новые реакции**.

Другими словами, переводя это на бытовые стереотипы, невозможно, имея привычный набор продуктов и того же самого повара, сварить *Новый борщ*. Борщ будет все время такой же, лишь с небольшими отличиями.

А если, готовя свой борщ, ты к тому же мечтаешь о жареном на гриле лангусте, то, согласишься, **нужно что-то радикально изменить**:

- или набор продуктов,

- или повара.

Совсем заменить повара (себя любимую) мы не можем, а вот *изменить себя* – да.

Глава 2. Понять себя – найти себя

На пути к изменениям

Мы – это «набор» привычек и реакций.

Наши реакции исходят из головы и почти всегда являются следствиями приобретенных ранее привычек. Мы шаблонно реагируем, шаблонно сердимся, шаблонно «взрываемся» и радуемся. И эти наши (твои) реакции привели тебя к тому результату, который ты сейчас имеешь. Молодая, красивая, но одинокая. Следовательно, чтоб изменить результат, и так-ки выйти замуж:

– во-первых, необходимо **изменить** свои привычки. Используя наш пример, хорошо бы наконец-то пойти в магазин и купить лангуста, а не овощной набор.

– А во-вторых, и в-главных, **изменить свои мысли, а значит, изменить и себя!** Стать другим, – *новым поваром*. Научиться готовить Лангуста.

С того момента, как ты начнешь мыслить, думать и реагировать на ситуации по-новому, это будешь другая, новая Ты. И **новая Ты обязательно сможет достичь поставленной цели**. Достичь нового результата.

Я прошла этот путь назовём его “от борща к лангусту” чуть более чем за год. Я изменилась и мир вокруг меня из-

менился, заиграл новыми красками и цветами жизни. И я бы хотела, чтобы было как можно больше счастливых женщин, получающих удовольствие и радость от жизни. Возможно, что и ты, или твои подруги, захотите стать одними из них!

Оставляя тебе время на размышления, плавно перейду к Истории.

Совсем немного истории

Мне 39 лет. И несколько последних из них я живу за границей. Живу, работаю, отдыхаю!

Когда мне было около тридцати, я в первый раз поехала отдыхать за границу. В Турцию! Сейчас, конечно, это может вызывать улыбку «Турция – заграница», а в далеком... 200х для меня это было достижением!

На отдыхе случайное знакомство в кафе повлекло за собой длительную переписку, периодические встречи в скайпе, короткие вечерние звонки,... но поехать в гости на Новый год я не решилась.

За границу. замуж. страшно. не хочу.

Прошло несколько лет.

За это время интернет прочно вошёл в нашу жизнь, победно вытесняя из нее книги, театры и даже обычные приятельские посиделки. Современные тенденции нашей жизни сделали привычным делом интернет-знакомства. Появились различные сайты знакомств, которые многих поглощают на-

всегда, не давая наивным пользователям времени оглянуться и вспомнить об их истинной **цели** регистрации. Что же поэтому эту книгу пишу я, а не они.

Понять свою цель

«Ищу мужа» – смело указала я в заглавии моего профиля. Сейчас сложно сказать, знала ли я, когда писала следующую за этим фразу, насколько реальные очертания она обретет со временем. Так вот дальше было указано **«переезд возможен»**.

В момент регистрации я чётко понимала, чего **хочу**. Я ищу не партнера «для здоровья». Я молода, красива, уважаю себя, я могу и **хочу построить** новые, **взрослые отношения** и **выйти замуж**.

Почему интернет?

Сколько раз я слышала и читала дурные отзывы о таком виде знакомств. Не говоря уж о реакции старшего поколения на подобную «авантюру». Возможно, и ты где-то в глубине, пока еще одинокой, души думаешь:

- интернет-знакомства... это несерьёзно,
- в сети полно жуликов,
- или, может, у тебя более оптимистичный взгляд на это ноу-хау XXI века, как, например... «И надо же, как это у Машки так удачно все сложилось в интернете, может и мне попробовать...?».

Да, все это так, и абсолютно несерьезно знакомиться с жуликами в сети даже назло счастливой Машке!

А если без шуток!? то, думаю, мы все проходим через по-

добные сомнения.

С другой стороны, разве вероятность НЕсерьезного знакомства в кафе, на дискотеке, на пляже или в магазине ниже, чем в интернете? (Я нарочно обошла в своем перечислении такие, почти священные, для экс-советских женщин места знакомств, как библиотека и кладбище).

Так вот, думаю, что количество неудач одинаково как в результате интернет-знакомств, так и после знакомств вживую. Лишь с тем отличием, что неудачи в сети зачастую «списывают» на сам «коварный» интернет, а вот при живых знакомствах такого бонуса у тебя нет.

Но зачем вообще начинать без веры в успех?!

К теме о различного рода сомнениях и страхах мы обязательно вернемся чуть позже, а для начала готова ли ты ответить на простой вопрос «Чего **ТЫ** хочешь, регистрируясь на интернет-сайте знакомств»? Какова твоя цель? Какие изменения ты желаешь привлечь в свою жизнь?

Если взять чистый лист бумаги, то что ты напишешь после слов «Я хочу...». Ведь раз мы с тобой говорим здесь за чашкой ароматного кофе, то, видимо, принц все еще в пути. А ждать его сложа руки, к счастью, не наш случай.

Попробуем разобраться.

На следующей странице ты можешь написать свои желания. Не стесняйся, пиши, что думаешь, чего реально хочешь. Далее мы рассмотрим вместе, что получилось. Лучше начинать со слов «я хочу».

Твои желания

Я

хочу.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Теперь читаем вместе

«Я хочу, чтоб у меня был мужчина»... Да, хорошее желание, только это совсем не одно и то же, что выйти замуж. Ты согласна?

Есть еще что-то... Интересно!

«Хочу, чтоб меня любили». Да! Прекрасно, хотя неизвестно, чего будет хотеть тот, кто тебя полюбит, да и полюбишь

ли ты его в ответ...

Какие другие хочу?

Оказывается не так и просто не только знать, а именно написать,

ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ

Как же так получается, мы взрослые люди, а не знаем чего хотим? Так вроде знаем, чтоб любил, хотел, на руках носил... Тогда почему же не работает? Почему у пресловутой Машки все получается, а у тебя все что-то не то попадается, а время (читай годы) идёт.

Приехали! Smart!

Говоря современным языком, твои желания (цели, хотелки – как тебе удобно их называть), сформулированы не по Smart. Что это значит? Конечно, ты легко найдешь объяснение этого термина во всезнающем интернете. В «классике» SMART чаще всего используют в бизнес-процессах. Собственно, так я и познакомилась с этим термином несколько лет назад, изучая на занятиях для продвинутых менеджеров, методики коммуникаций, способы формулировок целей и решения различного рода проблем. Речь скорее шла о проблемах, возникающих на производстве и в бизнесе. «Проблемой» в данном случае принято считать наше **желаемое состояние**. А метод-Smart **помогает** нам **выстроить «дорожку»** от нашего имеющегося состояния к желаемому.

Я сейчас

Твой помощник Smart

Я в моем желаемом состоянии

Научившись со временем успешно применять Smart в рабочей обстановке, я как-то незаметно для самой себя, стала использовать метод-Smart и в повседневной жизни.

При формулировке желаний я стала применять этот простой метод. Использование SMART помогало мне

для начала четче понять самой, что я хочу, зачем и как. Я стала чаще ощущать удовлетворение, ведь мои маленькие **женские желания-хотелки стали сбываться.**

Со временем я даже стала подмечать за окружающими, как порой они неточны в выражении своих желаний. Мне было очевидно, почему при таких расплывчатых формулировках вероятность того, что результат будет соответствовать задуманному ими в начале, стремился к нулю.

Да, звучит мало радостно. Но думаю, тебе не стоит причислять себя к ним! Как быть?

Мы попробуем вернуться к написанным тобой выше Хочу, но сформулируем их вместе!

Естественно, для начала потренируемся на маленьких «хочу». А в дальнейшем, сможем перейти к важному этапу «написания целей и долгосрочных желаний».

Пойдем от малого к большому.

Следуя современным методикам, приведу сначала **практические примеры**, как мы зачастую выражаемся в повседневной жизни без, а затем с применением Smart-метода. А ты, поняв различия, сможешь переложить их на свой лад. К **теории** мы перейдем чуть позже. Начнём?

Практика Smart

Из диалогов влюбленных

– Дорогой, купи мне что-нибудь вкусненькое, – говорим

мы любимому, загадочно улыбаясь.

Он возвращается из магазина с полкило шоколадных конфет. Ты дуешь губки (или ругаешься – по comment), ведь ты-то в глубине души хотела свежей клубнички.

Любимый расстроен, ничего не понимает и весь вечер, мягко говоря, подпорчен.

А почему так получилось? Любимый невнимательный или не было клубники? Совсем нет.

Просто твое желание было сформулировано нечетко, не по Smart.

– Любимый, я бы хотела сегодня вечером пойти прогуляться вдвоем, – говоришь ты по телефону и думая (по себя) о походе в хороший ресторан.

Он приходит на встречу в джинсах, футболке и «кричащих» кроссовках, что явно диссонирует с твоим маленьким чёрным платьем, шпильками и клатчем.

Самое малое, это тебе будет некомфортно, хуже если задуманный поход в ресторан таки сорвется.

И снова встает вопрос «Почему»?

Разве у него нет более подходящей одежды, возмущаешься ты. Конечно, есть. Только представления о «прогуляться вдвоем» у вас разные. Или, другими словами, твой ему посыл (желание) был сформулирован нечётко. Не по (верно – Smart).

Возможно, в этих персонажах ты узнала своих подруг или знакомых. Еще лучше если ... ты их храбро сассоциировала

с собой.

Почему лучше и кому?

Лучше, конечно, тебе, таким образом, первый и зачастую крайне сложный этап «Что Вы, я не такая!» ты уже преодолела. И, надеюсь, готова к освоению нового способа формулировки желаний.

В приведенных примерах просматривается несколько проблем. Основная – **это трудность в формулировании своих желаний**, вторая – это проблема коммуникаций. Ее мы пока отложим и разберёмся с таким важным умением для каждой женщины, как *самой определить* свое желание и умение его *выразить*.

Как и многие другие проблемы, эта (зачастую) родом из детства. Помниться, ведь как часто нас, маленьких, учили в садике, в школе и дома быть скромными, не просить, не привлекать внимания, делать то, что надо, а не то, что хочется. А если наоборот, то это крайне плохо и **хорошие девочки** так не поступают. Со временем же хорошие девочки выросли и превратились в хороших девушек и женщин. Они и дальше продолжают не просить и делать то, что надо. А свое «хочется» хромает где-то сзади, тихонько шепча свои желания, боясь быть услышанным.

Все это стало ежедневной рутиной и не приносит никакой радости хорошим, но одиноким девушкам/женщинам.

А ведь как было бы здорово сказать:

– Дорогой, мне так хочется поесть свежей клубнички се-

годня вечером. Мог бы ты мне купить полкило? А я и с тобой могу поделиться... ммм (Дальше улыбка, цем, чмок... и т. п.).

– Любимый, как классно, что завтра пятница, мне бы так хотелось с тобой вдвоем в наш любимый ресторан «xxx». Знаешь, я надену свое новое изящное черное платье, которое так подходит под мои туфли на шпильках. Что ты об это думаешь, мой дорогой? (Дальше, конечно, цем, чмок и т. п.)

Какие два прекрасных вечера угадываются за этими высказываниями! В чем же разница и в чем проблема?

А она кроется в нас самих, а именно – в **умении общаться, и четко формулировать и выражать свои желания**. Все так ... просто! И теперь лишь тебе решать:

– Или научиться излагать свои желания четко, применять *Smart* при формулировке желаний даже в простых житейских ситуациях;

– Или и дальше, как ни странно, постоянно находиться в окружении ничего непонимающих «дураков».

Уверена, другие бы забросили начатое тут же, поняв необходимость прилагать усилия и что-то менять в себе самой, но мне повезло! Ведь в твоих планах выйти замуж и уехать за границу. А значит, я имею дело с человеком, готовым к куда более радикальным переменам в своей жизни и маленький *Smart* будет лишь легкой разминкой.

Теория Smart

В наших двух примерах при сравнении неудачных высказываний с более результативными явно заметны различия. Цель научиться их видеть сразу, сходу, на автомате, и избегать! Привыкнуть четко формулировать свои желания другим и цели для самой себя.

Два последних варианта это высказывания взрослого человека, который знает конкретно, чего он хочет.

Да, ты можешь сказать, что этот вариант не несет в себе сюрприза. Что ж, тогда или будь готова к сюрпризу «в кроссовках» и умей его принять или твоя цель должна соответствовать **5-и критериям Smart.**

Пять критериев Smart

Рассмотрим их по порядку:

S – spécifique, конкретная.

То есть, формулируя цель, необходимо четко указывать **Что** должно быть достигнуто. Как можно меньше «по-умолчанию» общайся, описывай, визуализируй партнеру и/или себе самой свое желание;

M – measurable, измеримая.

Применяй измеримые критерии. Так будет гораздо понятнее «горячо», «холодно»... или ты все ещё стоишь на месте.

A – attainable, достижимая или agreed, согласованная.

Во-первых, не требуй от людей больше, чем они могут и не будешь иметь с ними проблем. «Это как?», – спросишь ты. Попробуй сначала сама себе искренне ответить на вопрос:

«А верю ли я, что он (или я сама) достигнет/у поставленной цели?». И если ты и сама не веришь, что это возможно, к сожалению, это не цель и не желание, а наказание.

Во-вторых, твоя цель должна быть согласована и с тем, кто ее выполняет и с тем, на кого повлияет ее результат, если это не только ты;

R – relevant, значимая или realistic, реалистичная.

А зачем вообще это все? Например, на твоё «я хочу выйти замуж за границу». Следует задать вопрос «А зачем?». Ведь если цель просто выйти замуж за границу, то это не будет работать. Почему именно за границу? Что ты там будешь делать, **как** ты станешь Там **счастливой**? Ведь если я тебя правильно понимаю, именно это твоя цель.

Нюанс для продвинутых: твоя цель не должна противоречить другим уже принятым/поставленным ранее целям (пример такого противоречия будет приведен далее).

T – time-bound, ограниченная во времени, т. е. имеющая четкий срок реализации.

Если цель не имеет срока реализации, не стоит огорчаться, что она все никак не исполняется. Видимо, мы сами внутри не готовы к ее исполнению и поэтому не ставим себе сроков. Мы откладываем и тянем. Что ж, возможно, это не твоя цель, а, возможно, ты не готова прилагать конкретные усилия к ее достижению.

Вот и вся теория.

Готова! – скажешь ты. Хочу!

Замечательно, тогда попробуй написать (да, повторю, именно написать) свою цель (регистрации на сайте) в соответствии с вышеуказанными критериями Smart.

Прописывая свою цель, не останавливайся на первом этапе. **Распиши затем, как ты себя видишь за границей через год, через два, через пять?** Наверняка, ты уже думала об этом, не придавая своим мыслям четкие очертания и формы.

Ведь ты хочешь что-то изменить в своей жизни? И при покупке этой книги тобой, хочется верить, двигало не банальное женское любопытство, а желание максимально приблизиться к своей заветной цели.

А может можно и без Smart?

Тебе может показаться, что **Smart** никак не связан с возможностью выйти замуж. Возможно, это так. Я даже уверена, что существует множество женщин, которым он не понадобился. Но, как было сказано ранее, цель – не просто выйти замуж за границу. А **быть там счастливой**. Для свершения таких наполеоновских планов нужны помощники, и **Smart** будет одним из первых.

Конечно, вырабатывая **привычку грамотно использовать Smart**, вначале будет нелегко, немного коряво и нескладно. Но ведь и когда ты училась ездить на велосипеде, ты падала, набивала синяки и шишки и в тайне думала «ну как этому возможно научиться?!». Теперь же ты едешь, смотришь на прохожих и даже кокетливо улыбаешься некоторым из них. А ноги едут сами! Это стало твоим!

По утверждениям психологов, новое действие становится нашей привычкой при ежедневной практике в течение 21–30 дней. Далее новая привычка проходит различные стадии формирования и через 3 месяца превращается в естественную необходимость. Все это время следует каждый раз отслеживать соответствие твоих желаний **Smart-у**. Затем ты даже не заметишь, как это войдёт в привычку.

Соединение теории с практикой

Для соединения теории с практикой вернемся к нашим примерам и разберем их вместе по частям:

– Дорогой, мне так хочется поесть клубнички (S – конкретная, ему не надо догадываться) сегодня вечером (T – ограниченная во времени). Мог бы ты мне купить (A – достижимая, её реально выполнить, и ты в это веришь) полкило (M – измеримая)...? А я и с тобой смогу поделиться... ммм (R – значимая – цель двух влюбленных нам ясна).

Если ты уловила принцип, то сможешь легко определить соответствие второго примера критериям Smart:

– Любимый, как классно, что завтра пятница (T – _____), как бы мне хотелось сходить (A – _____) с тобой вдвоем в наш любимый ресторан «xxx» (M – _____).

Я думаю надеть свое изящное черное платье и туфли на шпильках (S – _____).

Что ты скажешь мой дорогой?.. мmmm... (R – _____).

Чуть позже я обязательно приведу примеры нечеткой формулировки *долгосрочного* желания, а также мы поговорим о последствиях таких ошибок. Сейчас же, применяя вышеприведенные объяснения, ты можешь попробовать **написать свои желания**. Важно при этом помнить о всех пяти

критериях Smart.

Иногда встает вопрос, **как 5 критериев «вместить» в одно желание/цель.** Отвечу – твоя цель может иметь к примеру, название, а затем детализацию по пунктам. И в целом это будет соответствовать Smart-у. Попробуем написать по Smarty.

Вариант первый. Желания по Smart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Перечитав написанное, видишь ли ты, что изложенное желание отвечает всем пяти критериям Smart одновременно? Конечно это не легко, но чем больше ты думаешь над каждым критерием, тем конкретнее ты представляешь свое желание (будущую жизнь). Из туманного «хочу вкусненькое» (читай – хочу уехать) начинают вырисовываться детали. Хочу Что? Где? Когда? С кем? ...и зачем!

Здесь и далее я осознанно не привожу пример моего «хо-

чу», моего плана желаний, упреждая, таким образом, возможность «заразиться» чужими желаниями. Я убеждена, что гораздо проще было бы дать мой пример, чем практически объяснять все этапы создания желания. Но, хороший учитель объясняет, а не дает готовый ответ.

Твоя цель обязательно исполнится, когда она твоя, родилась в твоей голове и отточилась на бумаге, будучи многократно передуманной и переписанной.

Появились мысли, как улучшить свое желание?

Вариант второй, улучшенный. Желания по Smart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если тебе не хватило оставленного здесь места, – это замечательно! Значит внутренний мыслительный процесс пошел! И ты сможешь теперь писать и описывать, ЧТО ты хочешь, где и как в своем личном ежедневнике. Со временем

желания-цели обретут реальные формы и сроки. Они станут твоими, а значит, обязательно исполняться!

Далее я буду возвращаться к цели регистрации и твоему списку желаний. Если твой будет уже готов, это поможет примерять и применять последующие советы, вносить необходимые коррективы.

Едем по-новому или выход из зоны комфорта

Вооружившись Smart-знаниями, а у меня на это ушло значительно больше времени, чем потребовалось тебе, я поняла **некорректность формулировки «ищу мужа»**. Ведь со времени моей регистрации на сайте прошло немало времени, а я все искала и искала. Что ж... как заказывала.

Я ощутила внутреннее желание к большим переменам.

С другой стороны, к этому времени течение жизни плавно привело меня к мысли, об ограниченности моих возможностей. Я ощущала себя полной сил, желания расти и развиваться дальше, но менять работу было бессмысленно (от добра добра не ищут). Тщетные поиски партнера в “реальности” да и в местном интернете каждый раз давали повод к грустным мыслям. Меня стало одолевать ощущение замкнутого круга.

Хорошая работа, хобби, верные друзья, знакомые... – все было замечательно, все шло по кругу. Так лето сменяло весну, потом приходило время отпуска, затем снова приходила осень, а за ней опять начиналась подготовка к новому году. Время шло, время бежало, и если не задумываться и не поднимать голову, чтоб оглядеться, я могла бы и дальше крутиться на этой карусели. Но мне решительно чего-то не хватало!

Не хватало главного – ощущения, что я – **Любимая Женщина**.

А время шло...

С этими внутренними ощущениями я продолжала жить. Вскоре, на одном из тренингов по личностному росту, я открыла для себя (а скорее просто осознала) следующее: если не можешь изменить ситуацию, выйди из нее. Так я пришла к мысли кардинально выйти из привычного круга и при этом стать **Любимой женщиной!**

Я решила выйти замуж за иностранца

Это меняло все!

Используя современные термины это называется «**выйти из зоны комфорта**». Да уж, выйти так выйти! В какой-то мере сносные базовые знания иностранного языка были моим бонусом и сыграли немаловажную роль при принятии решения двигаться в этом направлении (критерий А – достижима. Я верила в свои возможности по языку).

Сказано-сделано?

Как говорится, принять решение это 50 % успеха, а вот вторые 50 % – это воплотить его в жизнь.

Сколько раз мы принимали решение заняться плаванием, бегом, бросить курить или не есть после шести, и как часто

наше «Все! со следующего понедельника начинаю!» превращалось потом в «со следующего месяца», а потом в «... Нового года точно начну»..., а на дворе уж снова лето.

Встает известный вопрос «Почему?».

Почему я сама хочу, но не могу начать исполнять задуманное. Причем, задуманное не кем-то, а мной, самой, для моего же блага! Я продолжаю заниматься привычными мне делам, обещая себе, начать «завтра».

Причин немало, есть среди них и простые, простенькие препятствия, которые лишь слегка тормозят процесс. Если ты выявишь таковые у себя, то уверена, сможешь преодолеть их довольно легко. Лишь небольшое усилие и концентрация на желаемом результате.

А более глобальные причины можно объединить в следующие блоки:

Шесть вариантов причин «простоя» в новых начинаниях. И что с этим делать

1. Мы боимся

Боимся, что не получится, боимся что скажут другие, боимся потерять больше, чем найти. У нас масса сомнений на-

ших личных в переплетении с опасениями наших “заботливых” подруг, друзей и родственников.

Что с этим делать?

Я бы разделила «боязнь» на различные этапы

а. Начальный этап – **Сомнения** – в целом это полезная реакция. Но только лишь если это лишь промежуточная часть анализа действий или планов. Сомнения помогают рассмотреть различные варианты развития событий... «подстелить соломку», где нужно и **пойти дальше**... к цели.

б. запущенный этап – это **Страх** – блокирующее чувство. Ты без труда найдешь в интернете информацию на эту тему. Но интернет опишет вероятные причины, предложит способы решения, а конкретные действия нужно будет предпринимать тебе самой.

Страхом зачастую становятся сомнения, которым мы дали волю разрастись. Это чувство возвращенное тобой, в которое ты слишком погрузились. Ау! Или меняй свой план или всплывай.

Nota. Порой мы не верим в свои желания и прячемся за страхом. Нам так удобно. Эта ситуация была описана в разделе А по теории Smart.

2. Мы не очень-то и хотим

Эта ситуация была описана в разделе Т по теории Smart.

У нас как бы есть цель, но больше для прикрытия. Нам снова так удобно. Когда нам нужно, мы извлекаем нашу цель из шкатулки, а все остальное время живем, не особо заботясь о ее реализации.

3. Мы всегда (почти всегда) действуем по привычке

Мы ездим на работу по привычному нам маршруту, ходим в один-два любимых магазина, ведь так удобно и привыч-**Но!**

Если ты хочешь прийти к новому результату, заведи себе новые привычки. Между целью и нынешней тобой необходимо иметь мостик. Как было сказано ранее, для достижения новой цели, необходимо завести новые привычки.

4. Мы мыслим шаблонами

Пункт схож с предыдущим. Только ранее речь шла о действиях, а теперь о мыслях.

Например. Написал тебе мужчина, у которого в профиле фото с татуировкой или у него в виде прически симпатичный ирокез на голове. У многих такое может вызвать типичную мысль о несерьезности... Хотя на самом деле, это лишь шаблон. Или другой пример: иногда девушки не желают зна-

комиться с итальянцами по той причине, что они шумные и несерьезные. Мы, конечно, все видели «приключения итальянцев в России», но с тех пор уже столько воды утекло и выросло как минимум два поколения. Следует пересмотреть стереотипы мышления.

Признаюсь, я не являюсь исключением и также бываю подвержена стереотипному мышлению. Неужели? – удивилась ты. Посуди сама.

На начальном этапе знакомства с моим будущим мужем, в одном из своих первых мейлов он выслал фото в... плавательных шортах! Я конечно понимала, что он живет на юге, где всегда тепло и солнце, но голый торс меня таки смутил. И я не на шутку усомнилась в серьезности его намерений. (А ты бы не усомнилась, получив такое фото?!). К счастью, наличие в мейле второй фотографии: его дочки с маленькой внучкой, сгладили эффект. Почему к счастью?

Гораздо позже, когда мы уже жили вместе и как-то завели разговор на эту тему, я узнала, что мой супермужчина оказывается (!) ранее комплексовал по поводу своего животика. И отправив мне своё фото «Аполлона с животиком», решил, так сказать, меня сразу ввести в курс дела, во избежание дальнейших огорчений. А я то что подумала... о ля ля?!

Этот пример – яркое отражение того, как стереотипы мышления могут нас увести в сторону от реальности, и что бывает, если от них чуть-чуть отступить.

Пойдем далее. Наши стереотипы блокируют зачастую не только наше восприятие реальности, но и влияют на наше поведение.

5. Мы сами себе ставим ограничения

Иначе говоря мы сознательно ограничиваем свободу своих действий, мы не много ни мало вычеркиваем из своего арсенала целый пласт возможностей.

Например: Я не верю в серьезные отношения посредством интернета, или я... не сплю в 1 встречу, я не отдыхаю за счет мужчины, я никогда не выучу английский...это так сложно. Во введении уже прозвучало мое мнение о таком мышлении. **Это твой способ мышления, и пока ты так думаешь, он будет работать.** Есть время ставить «блоки», есть время их снимать. Решайся!

И вот мы подошли к, на мой взгляд, наиболее трудной задачке:

6. Сначала «надо», а затем «хочу»

Такого рода проблема возникает не у всех. А только у людей (в нашем случае – женщин), которые, к сожалению, не любят себя.

Вполне вероятно, что они сами и не задумывались над

этим, а задумавшись могут начать отрицать этот факт. Но если беспристрастно задаться вопросом: «Может ли любящая Себя женщина свои такие мега-важные «хочу» откладывать и откладывать, посвящая своё время реализации лишь «надо»?»

Любящая себя – нет. А обычная – да.

И я не случайно поставила этот пункт в заключении списка причин – препятствий к реализации цели. Успешное прохождение всего последующего пути открыто лишь для **любящей себя женщины**. Любящая себя женщина/девушка сможет привлечь мужчину не своими навыками, умениями или еще хуже – своей полезностью; а именно своей **женственной стороной**, обаянием, очарованием и проч.

Небольшой, тест поможет тебе понять: ты пока в большей степени живешь только своими «надо» или же успешно комбинируешь их со своими «хочу»:

ТЕСТ. Женщина-надо или Женщина-хочу

- I) в течение недели ты несколько раз занимаешься *спортом* (зарядка, плавание, фитнес, танцы, проч) – да/нет ____;
- II) ты регулярно делаешь *маникюр/педикюр* – да/нет ____;
- III) ты *любишься* собой в зеркале (честно!) – да/нет ____;
- IV) даже когда ты одна дома, ты *хорошо выглядишь*, на тебе надет красивый спортивный костюм или платье, ты ухожена – да/нет ____;

V) мужчины (а) тебе дарят *подарки* просто так – да/нет
—;

VI) ты *регулярно*, а не только к празднику, обновляешь
свой *гардероб* –

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.