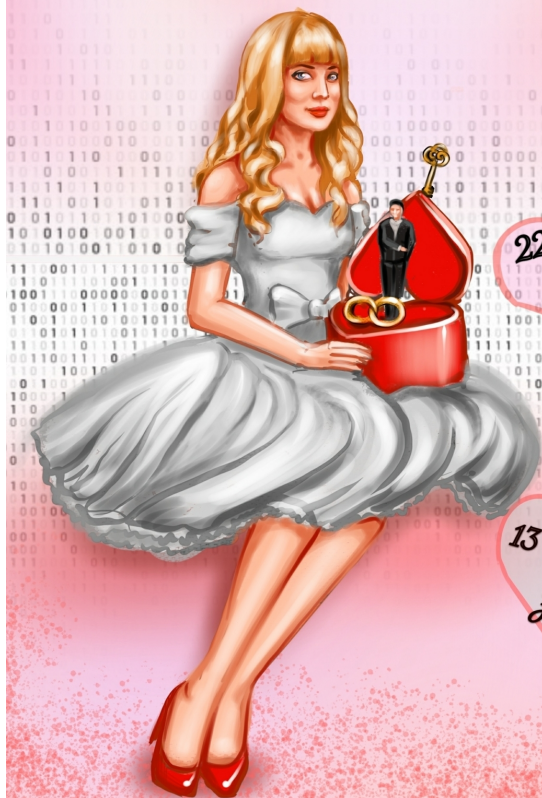


Елена Калкан
Личный код счастливого
замужества



22 секрета об
отношениях

13 лайф-хаков для
знакомства

18+

Елена Калкан
Личный код
счастливого замужества

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54975872

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-06296-2

Аннотация

Чтобы счастливо выйти замуж за мужчину мечты, нужно всего-то ничего! А именно расшифровать свой личный код счастливого замужества! Этот код состоит из 3-х основных составляющих, которые подробно описаны в этой книге. Осторожно! После прочтения вы можете неожиданно быстро выйти замуж! И еще на страницах книги вас ждут 22 важных секрета об отношениях мужчины и женщины и 13 лайф-хаков для удачного знакомства, которые вы сразу можете применить и получить результат.

Содержание

Введение	4
Моя история. Как я два раза вышла замуж через Интернет	7
Глава 1. Стереотипы о мужчинах, убивающие на корню женское счастье	17
1.1. Приличных мужиков очень мало	20
1.2. Мужчинам никогда не понять женщин	25
1.3. Мужчина должен зарабатывать деньги, на женщине очаг и уют	29
1.4. Нет брака – нет гарантий	32
1.5. Все мужики изменяют, так как полигамны от природы	36
1.6. Бьет – значит, любит	40
1.7. Инициативу должен проявлять мужчина, не женское это дело	42
1.8. Техника «скажи «прощай» негативным установкам»	45
Глава 2. Женские страхи, которые никогда не позволят счастливо выйти замуж	52
2.1. Чтобы он позвал меня замуж, мне нужно быть хорошей и подстраиваться, где нужно	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Введение

Чтобы создать отношения мечты, нужно выполнить ряд определенных понятных действий.

Я долго думала, как можно объединить в одну систему все составляющие поиска своего принца. И я поняла, как это сделать.

Нужно просто расшифровать ваш *личный код счастливого замужества*.

Для кого-то это будет действительно просто, а кому-то придется серьезно задуматься, покопаться в себе, вытащить на поверхность что-то не очень приятное, но зато потом кайфовать, построив классные отношения с мужчиной мечты.

Личный код счастливого замужества (ЛКСЗ) – книга-откровение, так как я задам вам вопросы, которые никогда бы не родились в вашей голове, но которые повлекут за собой цепочку ценных осознаний. Вы точно будете знать, какой мужчина подходит именно вам и как его узнать в толпе.

ЛКСЗ – книга-руководство к действиям для тех, кто не намерен полагаться на судьбу и готов проявить активность на пути к личному счастью. Я расскажу вам, как поэтапно наладить свою личную жизнь и создать суперотношения с мужчиной так, чтобы подружки завидовали, а соцсети взрывались лайками от ваших красивых совместных фоточек.

Моя книга для вас, если вы:

- давно и безрезультатно в поиске второй половины;
- устали от знакомств в Интернете и не понимаете, как там знакомиться эффективно и с продолжением;
- если вы уже замужем или в длительных отношениях, но счастья почему-то нет.

Ваш личный код счастливого замужества состоит из трех главных частей, которые и легли в основу моей книги:

1. Убеждения, стереотипы и установки об отношениях мужчины и женщины. Они есть абсолютно у всех: и у вас, и у меня. Но одним они сильно мешают построить вообще какие-либо отношения, а у других они просто существуют фоном или даже помогают.

В первой главе этой книги мы с вами разберем, какие у вас есть негативные установки и как с ними договориться, чтобы они не оказывали дурного влияния на ваши попытки построить качественные отношения с женщиной.

2. Четкий и понятный портрет мужчины вашей мечты. Может быть, я вас удивлю, если скажу, что у всех он разный. Но это так. Поэтому нам с вами важно понять, кого вы будете искать и с кем вам будет комфортно вступить в долгосрочный союз, ведущий именно к счастливому замужеству, а не только к штампу в паспорте. Этим и займемся в третьей главе книги.

3. Конкретные действия, пошаговая стратегия поиска вашего принца. Отвечаем на вопросы «как искать?» и «где искать?». Подробно рассматриваем Интернет как самый эф-

фактивный способ знакомства абсолютно для всех в наше время. Я Вам расскажу, где взять терпение, чтобы ответить на 100–1000 сообщений от сомнительных персонажей и не прекратить всю эту затею, а дожидаться 1001-го сообщения как раз от того самого принца.

Ну что, начнем расшифровывать ваш личный код счастливого замужества?

Поехали!

С верой в вас, Елена Калкан

Моя история. Как я два раза вышла замуж через Интернет

Я чуть было не решила, что выйти замуж практически невозможно, но всё оказалось совсем не так, как кажется...

Я очень хорошо помню, как еще в детстве постоянно слышала от мамы теории о том, что мужчин мало, найти кого-то вообще очень трудно, что надо классно выглядеть, иначе шансы и того меньше... Ну а папа у нас самый лучший, и такого-то уж точно не найти, так как он есть только в единственном экземпляре!

То есть, видимо, и пытаться не стоит. И это при том, что мои родители прожили вместе уже более 40 лет, это второй брак для каждого, и проблем со знакомством никаких у них не было.

Очень люблю моих родителей, которые смогли пронести свои отношения практически через полвека, что удастся далеко не каждому. И еще они смогли показать отличный пример и заложить в мою голову что-то самое главное и правильное.

Но тем не менее в моем еще детском, а потом уже и в сложном подростковом восприятии откладывались сами собой всяческие неверные убеждения. Что именно у меня от-

кладывалось?

Например, то, что надо приложить много усилий, чтобы встретить хорошего мужчину. Причем усилия могут быть даже нечеловеческими настолько, что вообще не стоит и начинать это бесперспективное дело.

Плюс то, что выглядеть нужно прекрасно, желательно на уровне голливудских актрис... И уж конечно, без лишнего веса, который у меня был изрядный.

В подростковом возрасте в организме и так царит гормональный хаос, а когда еще и есть объективные, как кажется, причины считать себя хуже остальных – тушите свет.

А еще и у подружек начали появляться мальчишки...

В общем, я искренне считала, что на меня нормальный молодой человек обратить внимание не может в принципе, так как мой внешний вид привлечь никого не может.

А значит, что? Значит, надо цепляться за любого, кто обратит внимание и будет хоть капельку мне интересен по разным критериям. А дальше?

Дальше пытаться всеми силами сохранить с ним отношения, что-то терпеть, на что-то закрывать глаза.

То есть полная боеготовность к нарушению личных границ. Кошмар, да и только.

В студенческие годы у многих начинается веселая жизнь: вечеринки, клубы, первые отношения... А у меня отношений всё не было и не было.

Я вечно гуляла третьей в компании какой-нибудь подружки и её парня.

Самооценка падала всё ниже и ниже!

Помню, примерно на третьем курсе у меня чуть ли не депрессия уже началась от того, что я всё ещё одна и даже на меков на нормальные отношения ни с кем нет.

И кстати, это нетерпение вступить в отношения было отчасти обосновано тем, что к тому моменту уже сформировалось убеждение: надо скорее найти себе пару, так как это очень сложно, но это самое главное в жизни. Если бы этого убеждения у меня тогда не было, я бы, скорее всего, жила себе спокойно и не торопилась выходить замуж в 20 лет. Но об этом чуть позже...

Проблема поиска парней стояла очень остро. Где их вообще искать??

На нашем психфаке (факультете психологии главного университета города) было 56 девочек и четыре мальчика, которые были весьма специфическими персонажами, и никто их не рассматривал для отношений. Да и они держались вместе, как будто нас боялись.

Зато этажом ниже был физический факультет, где соотношение мужского и женского пола было радикально противоположное.

Но какой в этом был толк? Что нужно было делать?

Спускаться к ним на этаж, подходить и знакомиться? Глупо...

Ждать очередной межфакультетной вечеринки? Можно, но без гарантий...

Идти в ночной клуб? Ходили. Сценарий такой: приходишь, осматриваешь контингент, понимаешь, что тех, кто тебе нравится, вообще нет, а те, кто еще более или менее, не факт, что оценят именно тебя.

В итоге пытаешься танцевать, ждешь чего-то, в лучшем случае хорошо общаешься с друзьями и уходишь несолоно хлебавши.

А Интернета тогда еще не было!!! Точнее, он был как явление, но не было смартфонов, ноутбуков и просто компьютеров у многих не было. Сейчас сложно в это поверить, но я еще из того поколения, в чьем детстве не у всех был даже домашний телефон с крутящимся диском.

Знаете, что я делала? Я знакомилась по пейджеру:)))) Вспоминаю сейчас и смеюсь. Милая такая штуковина, которая была модной очень короткий промежуток времени, а потом у всех стали появляться мобильные телефоны.

В системе использования пейджеров была какая-то служба знакомств, и я с ее помощью даже с кем-то общалась и встречалась.

Если быть до конца честной, то знакомиться виртуально я начала еще в девятом классе через подростковый журнал Cool Girl. Обменивались долго письмами (бумажными!) с одним мальчиком, но так и не встретились...

У меня всегда, сколько я себя помню, было сильное же-

лание вступить в качественные долгосрочные отношения, и это желание заставляло мозг продуцировать любые возможные варианты.

В 19 лет я начала знакомиться на сайте знакомств. Это сейчас их сотни!!! А тогда было 1,5 штуки, и при этом куча вопросов...

Что о себе писать?

Какую фотку выставить?

Как начинать общение?

Можно ли писать самой?

Это нормально вообще или нет?

Если писать, то что?

На что обращать внимание?

С кем идти на свидание, а с кем нет?

Какие выводы делать по тому, что пишет и говорит о себе молодой человек?

Если человек знакомится на сайте, значит ли это, что у него какие-то проблемы??

И еще тысяча вопросов...

И со всеми этими вопросами мне пришлось разбираться самой. А вы сейчас можете прочитать в этой книге!

Своего первого мужа я нашла именно на сайте знакомств. Но не нужно думать, что у меня это получилось с первого раза. Целый год я изучала, как это работает.

Встречалась, общалась, научилась чувствовать истинные желания человека даже в процессе первой переписки. На-

училась в принципе понимать человека по письменному общению и быстро делать выводы о возможных перспективах.

И теперь я точно могу сказать, что удачные знакомства через Интернет – это не миф, а реальность нашего века.

Но я также знаю сейчас о тех многочисленных подводных камнях, о которых не знают 90 % девушек и женщин, решивших искать вторую половинку на сайтах знакомств. И о них я вам тоже с удовольствием расскажу.

Со своим первым мужем, которого я нашла на сайте знакомств, мы прожили вместе 10 лет. И, несмотря на то, что мы расстались, я никогда не жалела о своем выборе в той ситуации, не жалела о потраченном времени... но!

Резонный вопрос: почему мы тогда расстались?

Оказалось, что мало просто найти хорошего мужчину в Интернете и создать с ним серьезные отношения. Нужно еще понимать, какой мужчина подойдет именно вам, чего вы хотите на самом деле от отношений и чего боитесь.

Сейчас я понимаю, что знай я тогда то, что знаю сейчас (про себя, про личные границы, про тревожные звоночки в начале отношений, про то, как вообще над отношениями работать и какие отношения могут принести счастье именно мне), то тот брак либо не случился бы, либо закончился бы гораздо раньше. С другой стороны, всему своё время...

Всё случается так и тогда, как и когда должно произойти. И в этом нет магии. Всё четко и логично.

Но тогда я всего этого не знала, а набивала шишки сама и медленно.

В общем-то, мне повезло. Ничего страшного в моем первом браке не было. Напротив. Для родителей и всех окружающих это была идеальная картинка. И я сама себя убеждала в том, что она идеальная. А счастья-то не было!!!

Свои ощущения не обманешь. Женское счастье либо есть, либо нет. Его нельзя придумать. Точнее, придумать можно и даже заставить поверить всех... кроме себя.

Помню такой случай... Это было года через три-четыре после начала отношений с моим первым мужем. Я ходила в кино перед Новым годом с подружкой на фильм «Ирония судьбы. Продолжение», где в главных ролях был Сергей Безруков, играющий не очень эмоционального бизнесмена, который вроде как старается для своей девушки, но делает что-то не то. И Константин Хабенский, играющий, наоборот, душевного и слегка непутевого персонажа, у которого был прокачан уровень эмоций, но не бизнеса. Видимо, либо то, либо то??

В общем, я вышла из кинотеатра с каким-то пронзительным чувством, что живу неправильно и выбрала не того человека. Но одного фильма было мало, чтобы я вмиг всё поняла и решила что-то изменить... Поэтому просто уговорила себя, что у меня всё хорошо и есть масса плюсов в том, как и с кем я живу.

Через 10 лет пришлось признать, что идеальная картинка

трещит по швам и дальше так продолжаться не может.

Я долго шла к этому решению. Ведь внешне всё так хорошо! И подружки завидуют...

Да и одиночек так много вокруг...

Может, не стоит заканчивать проверенные временем отношения, пусть и не особо счастливые, но зато понятные и стабильные?

К тому времени, помимо законченного высшего образования и полученного гордого звания «психолог, преподаватель психологии», я прошла уже кучу тренингов, как личностного роста, так и профессиональные. Стала дипломированным оператором телефона доверия, сертифицированным коучем, семейным консультантом.

Похудела на 30 кг.

Отношение к себе и к жизни у меня под влиянием времени и этих факторов заметно изменилось. Я поняла, что хочу и могу быть счастливой. Я приняла единственно верное решение для себя на тот момент – развестись.

Вы знаете, **развод – это далеко не всегда печаль и уныние**. Я после развода буквально летала, как будто сбросила с плеч тяжкий груз, и была бы очень рада открыткам с надписью: «Поздравляю с разводом» (в Европе такие, кстати, продаются).

Ведь у меня начиналась новая счастливая жизнь.

После развода я опять начала знакомиться на сайтах знакомств, благо ситуация изменилась и их стало бесчисленное

множество.

Я также стала рассматривать иностранцев как потенциальных женихов для себя, так как обнаружила, что некоторые из них привлекают меня гораздо больше русских мужчин.

Изучила популярные сайты, поняла, как общаются мужчины разных национальностей, что могут значить конкретные вопросы с их стороны или высказывания...

Появлялось много вопросов по ходу.

Например, как, когда и где встречаться с человеком из другой страны?

– Кто должен платить за билеты?

– Сколько можно поддерживать отношения на расстоянии?

– Можно ли доверять? И так далее.

Теперь я всё это знаю! И с удовольствием поделюсь с вами на страницах этой книги.

Через два года после развода я познакомилась со своим нынешним мужем, гражданином Турции. Никогда не думала, что выйду замуж за турка!

На сайтах с турками не общалась и тем более сама не искала по поисковикам. Вспоминаю шутку с просторов Интернета: «Кто знает, как сложилась бы твоя жизнь, ответь ты тогда какому-то турку...»

Вот я и ответила. И вышла за него замуж. И у нас родился ребенок с темными глазками и длиннющими черными рес-

ничками. И эта история очень интересная... Но расскажу я вам её уже в своей следующей книге...

Иногда всё идет не по плану. Но я за то, чтобы быть активной в том, чего вам действительно хочется.

Я не верю в судьбу. Я верю в возможности каждого конкретного человека и его самосознание.

Я верю в то, что любая девушка с любым внешним видом и любыми запросами может найти мужчину мечты для себя и быть счастливой.

Я верю в жизнь после развода. Или нескольких разводов. Более того, развод – это не конец, а шанс на новую счастливую жизнь и её начало. Как говорила одна из моих любимых преподавательниц на факультете психологии, находясь тогда в четвертом браке: «Жизнь – это череда встреч и расставаний», и мне очень импонирует эта мысль.

Я верю в то, что женщина в любом возрасте и с любым количеством детей может выйти замуж и прожить жизнь с удовольствием. Этому много подтверждений среди моих клиенток.

Я верю в то, что в любом возрасте, в любом состоянии и при любых вообще условиях можно начать жизнь заново во всех смыслах этого слова.

И я вам в этом помогу. Начнем?

Глава 1. Стереотипы о мужчинах, убивающие на корню женское счастье

Прежде чем говорить о конкретных стереотипах, давайте разберемся, какую роль они играют при выборе для отношений определенного мужчины.

Как вообще происходит притяжение между мужчиной и женщиной?

Притяжение мужчины и женщины – одна из самых интригующих тем для философов, психологов, физиологов и других ученых в течение многих веков. В разные времена предпринимались попытки объяснить, по каким критериям мужчина или женщина выбирают себе спутника жизни; как именно происходит сближение; какие законы лежат в основе формирования семьи, и так далее.

Все особенности притяжения можно условно разделить на две большие группы: физиологические и социальные.

Физиологические – это черты лица, общая конституция тела, возраст, запах и другие. Природа заботится о том, чтобы мужчины и женщины выбирали только таких партнеров для создания семьи, с которыми может получиться максимально «удачное» и здоровое потомство, поэтому выбор часто осуществляется бессознательно и на тонком генетиче-

ском уровне.

Например, вы знали о том, что если вам нравится запах мужчины (не парфюм, а именно его естественный запах), это значит, что у вас с ним разные гены, а следовательно, возможно здоровое потомство? Это факт.

Однако это только одна сторона медали. Не следует недооценивать роль социальных факторов при выборе спутника жизни, поскольку в человеке социальное и биологическое всегда находятся в тесной связи и не может быть одно без другого.

Социальные особенности притяжения в свою очередь также можно разделить на две группы, это *истинные* и *стереотипные*.

Под истинными будем понимать такие факторы, которые принадлежат конкретному человеку (не группе людей и не обществу в целом), обусловлены условиями его воспитания, социализации на разных этапах и представляют собой те потребности социального характера, которые действительно необходимы этому человеку для построения гармоничной семьи.

Стереотипные – это такие факторы, которые учитываются вами под давлением общества, близких людей, средств массовой информации и прочих источников влияния.

Провести четкую грань между истинными и стереотипными факторами довольно сложно, поскольку каждый человек с раннего детства впитывает в себя массу мифов и стереоти-

пов на тему отношений мужчины и женщины, и в результате все они становятся его частью.

В соответствии с этими мифами и установками, полученными в детстве, мужчина ищет женщину, а женщина – мужчину.

Моя задача – показать вам с помощью этой книги, что от стереотипных представлений вы при желании легко можете избавиться, а найдя и изучив свои истинные потребности, сможете встретить действительно подходящего вам мужчину и быть с ним счастливой.

Невозможно быть счастливой с мужчиной, который нравится обществу или даже про которого подружки говорят, что он классный. Прежде всего вы сами должны считать его таковым, но об этом подробно будем говорить в третьей главе.

А сейчас предлагаю изучить несколько популярных стереотипов о мужчинах, которые могут стать для вас фатальными, если вовремя их не искоренить.

1.1. Приличных мужиков очень мало

О принце на белом коне хоть раз в своей жизни мечтала практически каждая девушка. И каждая слышала от окружающих: работай с тем, что есть, так как идеальных не бывает. Или наоборот: не разменивайся, подожди, пока в твоей жизни появится настоящий мужчина! В первом случае, как правило, девушка вырастает с установкой о том, что нормальных мужчин нет в принципе, ну или их очень мало, и они уже заняты.

А во втором варианте, как можно догадаться, юная девушка превращается постепенно, но неумолимо, в старую деву, которая уже с трудом может объяснить, чего, то есть кого, до сих пор ждет. Однако продолжает это делать с завидным упрямством.

Но остановимся пока на том, сколько есть в наличии «нормальных» мужиков, заняты ли они и стоит ли тратить время на поиск этих редких экземпляров.

Если разобрать детально убеждение: «Нормальных мужиков очень мало», можно увидеть в нем две составляющие: первая – мужчин в принципе меньше, чем женщин; вторая – из тех, что есть, «нормальных» мало.

То, что мужчин в принципе меньше, чем женщин, лично я слышала с самого детства и продолжаю слышать от мамы даже сейчас. Но откуда берется это мнение? Я думаю, что

с послевоенных времен. Имею в виду Великую Отечественную войну 1941–1945 гг.

После войны огромное количество женщин остались без мужей, отцов, сыновей. И еще очень долгое время этот недостаток ощущался во всех возрастных категориях, исключая разве что новорожденных детей.

Но сейчас, в XXI веке, в 2020 году, когда выходит в свет эта книга, я хочу поделиться с вами текущими данными официальной статистики, которые говорят сами за себя (данные за 2019-ый год).

Таблица 1

Численность мужчин и женщин в разных возрастных категориях

Возраст	Количество мужчин	Количество женщин
20—24	5897	5702
25—30	6179	6131
30—34	5519	5597
35—39	5069	5311
40—44	4535	4805
Старше 70	4256	10124

Как видно из таблицы, повода паниковать вообще нет. Если разве что вам уже больше 70 лет, вы одиноки и хотите встретить мужчину в своей возрастной категории, может быть, действительно заметите, что мужчин меньше.

Но что-то мне подсказывает, что мою книгу читают девушки и женщины помладше.

А до 30 лет мужчин даже чуточку больше, хотя именно, начиная лет с 25, у девушек как раз и активизируются особенно сильно все негативные убеждения, в особенности то, которое мы сейчас обсуждаем.

Русской девушке в 30 лет, которая еще не была замужем, кажется, что поезд не просто ушел, а очень быстро уехал со свистом. Именно русской девушке. Так как в нашей стране 30-летняя одинокая женщина – объект, который вызывает желание чем-то помочь и обсудить причину её «несчастья».

В Европе в этом возрасте многие девушки еще и слышать не хотят о муже и детях, так как спокойно занимаются собой и карьерой.

И тут у многих из вас, дорогие читательницы, наверняка возник вопрос: а до какого возраста вообще есть шанс выйти замуж? Когда еще не поздно?

Отвечаю: пока у вас есть желание выйти замуж, вы можете это сделать и это будет не поздно. Даже если уже стукнуло 70.

Но! Мы все понимаем, что есть еще биологическое время для рождения детей. Хотя вопрос о том, до какого возраста именно вы можете зачать, выносить и родить ребенка, лучше адресовать к врачам-специалистам по деторождению.

Но даже если мужчин по количеству вполне хватает, то это ведь не гарантия, что среди них достаточно и «нормальных», правда?

И тут скрывается самая негативная часть обсуждаемого нами стереотипа. Так как про «нормальных» и «приличных» говорят все кому не лень. И продавщица Зойка в поселке Медведково, и бизнес-леди из Москвы. Для Зойки «нормальный мужик» – это который не уходит в запой (ну или хотя бы не больше раза в год), приносит жене стабильно зарплату 20 тысяч рублей и вбивает гвоздь по необходимости.

Для бизнес-леди из Москвы – зарабатывающий от 500 тысяч рублей и интеллектуально развитый холостой бизнесмен без вредных привычек.

На меньшее ни та, ни другая не согласны. У кого больше шансов встретить мужчину своей мечты? Сейчас будет разрыв шаблона, приготовьтесь...

ШАНСЫ У НИХ ПРИМЕРНО ОДИНАКОВЫЕ!

Вы скажете, ну как же так... Мужиков с зарплатой 20 тысяч в деревне пруд пруди, а вот крутого бизнесмена, да еще и холостого, днем с огнем не сыщешь.

И теперь секретный секрет № 1... Внимание...

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ НАЙТИ МУЖЧИНУ МЕЧТЫ СОГЛАСНО УРОВНЮ СВОЕГО РАЗВИТИЯ, КУЛЬТУРЫ И ПРЕДПОЧТЕНИЙ.

Зойке не нужен крутой бизнесмен из Москвы. Что она с ним делать-то будет? Между ними интеллектуальная пропасть, они живут в разных мирах и никогда не встретятся. А в поселке Медведково как раз-таки дефицит непьющих

мужиков. Так что еще постараться придется... Вон и Василий-слесарь жениться надумал...

А бизнес-леди из Москвы даже в страшном сне не увидит никогда слесаря Василия, уходящего в запой стабильно раз в год. Она вращается в среде мужчин со схожими интересами и заработками.

Единственное «но» – уровень культуры и развития должен обязательно соответствовать ожиданиям от мужчины. Тогда «нормальных» чудесным образом станет гораздо больше. О том, кто вам действительно подходит и как сделать так, чтобы стать для своего мужчины мечты также мечтой, а не разочарованием, будем говорить далее на протяжении всей книги.

1.2. Мужчинам никогда не понять женщин

Вы сейчас, наверно, подумали: «Ну да, так и есть». Это и правда, и неправда одновременно. Психологи проводили эксперименты и опросы, согласно которым оказалось, что разница в эмоциональности действительно есть, но с некоторыми оговорками.

Изначально, в детском возрасте, эмоциональность мальчиков и девочек примерно одинаковая, хотя некоторые специалисты и считают, что у женщин генетически заложена большая эмоциональность из-за необходимости рожать и воспитывать детей.

Ведь на самых ранних стадиях развития ребенка женщины должны различать малейшие изменения в его настроении, понимать все оттенки его плача и так далее. Однако я придерживаюсь теории о том, что эти навыки женщина приобретает, а не имеет в своем генетическом коде.

В пользу этого говорит и тот факт, что молодые девушки до рождения первого ребенка часто не имеют проблем со сном и спят как убитые. А после рождения ребенка начинают просыпаться от малейшего шума, вздоха, плача, так как обстоятельства изменились, появилась ответственность за маленькое существо, а следовательно, нужно приспособливаться к другому графику.

В процессе взросления и в результате воспитания разница в эмоциональных проявлениях у мальчиков и девочек начинает наблюдаться все более отчетливо.

С чем это связано?

На мой взгляд, огромную роль играют устоявшиеся стереотипные роли мужчины и женщины, в соответствии с которыми родители и воспитывают своих детей. Не то чтобы это плохо или хорошо, это просто факт, который есть.

Это стереотипное воспитание проявляется практически во всем: начиная от розовых и голубых цветов в одежде для девочек и мальчиков соответственно, заканчивая обучением определенным моделям поведения.

Мальчиков практически никогда не учат развивать свою эмоциональность (что, кстати, помогло бы многим из них во взрослом возрасте более успешно строить отношения с противоположным полом), а даже зачастую подавляют ее. Когда маленький мальчик плачет, ему говорят что-то вроде: «Ну что ты плачешь! Ты же мужчина! Защитник! Защитники не плачут...» И все в таком духе.

Если же плачет маленькая девочка, реакция родителей обычно совсем другая: «Что случилось, почему ты плачешь? Кто тебя обидел? Ну поплачь, поплачь, ты же девочка, тебе можно...»

Для мужчины прослезиться – это значит перестать вообще быть мужиком в полном смысле этого слова. Для женщины – естественный способ проявить свои эмоции.

Если мужчина и женщина смотрят вместе какой-то грустный фильм, после которого женщина плачет, а мужчина с мрачным видом «думает», то это вовсе не значит, что в данном случае женщина более эмоциональна. Это значит только то, что они по-разному выражают свои эмоции. Я думаю, можно с определенной долей уверенности сказать, что гораздо больше различий не в эмоциональности как таковой, а только лишь в способах ее проявления.

Обычно родительские реакции, описанные выше, демонстрируются детям не единожды, а на протяжении всего детства, всего времени, пока ребенок формируется как самостоятельная личность, пока у него появляются собственные желания, собственные модели поведения, в том числе и поведения семейного. В общем, эти самые модели поведения в семье, которые ребенок увидел и усвоил в детстве, он, будучи взрослым человеком, активно применяет, иногда даже неосознанно.

Почему же с мужчинами иногда сложно разговаривать? Они как будто не понимают наших женских эмоций?

В большинстве случаев мужчина либо всё понимает, но не знает, как реагировать, и поэтому абстрагируется, либо вообще боится женских слёз, так как для него это нечто непонятное. Как давать сдачи другому мальчику, его в детстве научили, а как успокаивать девочку – рассказать забыли. Вот и приходится этой девочке, которая уже его жена, учить его проявлять свои эмоции.

И в этом ничего страшного нет. В любых отношениях оба человека постоянно чему-то учатся. Не бывает готового идеального мужчины, как и женщины. А если вдруг такого встретите, это повод серьезно задуматься.

Секретный секрет № 2: ЕСЛИ ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ В НОРМЕ, ТО ЭТО НЕ НОРМА!

Другими словами, если видите совершенно идеального мужчину, будьте готовы, что в самый неподходящий момент вы узнаете о нем что-то такое, что заставит бежать без оглядки.

Утрирую, конечно... Но настоящая норма – это когда в человеке есть достоинства и недостатки. А подходить такой человек будет вам в полной мере, если его недостатки легко вписываются в вашу картину мира и не заставляют биться в конвульсиях от ужаса.

Лайфхак № 1. Если эмоции уже вас накрыли, вам обидно от того, что мужчина вас не услышал, что-то не сделал, не понял и т. д. Можете продолжать плакать, но хотя бы скажите ему, что именно вызвало такие эмоции! Среднестатистический мужчина не экстрасенс, мысли читать не умеет. Когда скажете, можете приятно удивиться, что проблемы и нет вовсе. Либо она будет решена быстро и легко.

1.3. Мужчина должен зарабатывать деньги, на женщине очаг и уют

Какая жуткая фраза про этот уют! И как часто ее повторяют все кому не лень. Жуткая она потому, что когда она звучит, женщина и мужчина как самостоятельные личности как будто перестают существовать, превращаясь в какие-то общественно полезные роботоподобные существа, один из которых старательно несет в дом бумажки-деньги, а другая создает тот самый уют, наглаживая белье и помешивая борщ. У меня почему-то именно такая ассоциация с выражением «создавать уют». Еще, пожалуй, нужно добавить к этому образу пошив занавесок.

Так уж повелось издревле, что мужчина хотя бы физически сильнее женщины, а посему охотится на мамонта и после поимки он его тащит в свою пещеру, где жена быстренько его готовит. Или не быстренько? Но, в общем, готовит. В наше время мамонт перешел в денежный эквивалент, а остальное, по сути своей, осталось прежним. В головах людей. Но необходимо признать, что со времен поимки мамонта прошло все-таки достаточно времени, для того чтобы пересмотреть свои взгляды.

Давайте попробуем разобраться в корнях этого стереотипа про мамонта. Точнее, про то, кто его должен приносить. В древности это был мужчина, во-первых, потому что был

физически сильнее. Во-вторых, в то время не было многоэтажных офисных зданий (одноэтажных не было тоже, за исключением пещер), поэтому способы добывания пищи были весьма и весьма ограничены. И в-третьих, женщина была занята рождением и воспитанием детей, а о карьере вряд ли думала, ибо делать ее было сравнительно негде.

Хотя многие современные исследования доказывают тот факт, что женщины не просто готовили добычу своих мужчин, но также весьма активно занимались собирательством. И более того, часто именно результаты этой женской деятельности кормили семью, так как мамонта добыть было не так-то просто. Таким образом, даже в древние времена женщина вносила немалую лепту в обеспечение семьи.

Что же мы имеем сейчас? А сейчас женщина уже не сидит исключительно дома с детьми, хоть и тратит на это какой-то период своей жизни. Но и далеко не каждый мужчина считает своим долгом заниматься поимкой мамонтов в сфере зарабатывания денег. Мир изменился! И слава богу, наверное?.. Потому что в современном мире у каждого есть выбор и масса возможностей для самореализации.

Несмотря на изменившиеся условия нашего обитания, мы в большинстве своем упорно продолжаем считать, что приносить в дом деньги – мужская прерогатива. Я не хочу сказать, что это неправильно. Неправильной является только определенная ригидность нашего мышления в тех случаях, когда мы не хотим замечать очевидные вещи (например, что

мир изменился), и не понимаем, что роли могут распределяться ровно таким образом, чтобы всем участникам «игры» было хорошо и комфортно.

С другой стороны, природа ничего не делает и не создает просто так. В том, что именно самец с древности призван был обеспечивать и оберегать самку, есть свой смысл: женщина рождает детей, и в этот период она наиболее слабая и не может полностью о себе позаботиться. В то время как мужчина, являясь по своему физическому (и моральному?) строению более сильным, как раз и дает ей опору, защищая от всех напастей.

Это правильно и логично, но всё чаще встречаю женщин, которые планируют посидеть с новорожденным ребенком месяц-два, а иногда и того меньше, а потом опять бежать зарабатывать деньги. Правы ли они? Если счастливы, то правы, безусловно.

Одна моя знакомая, выходя замуж второй раз и имея уже ребенка от первого брака, сказала своему будущему мужу: «Второго ребенка я рожать не буду. Эта тема не про меня. Мне интереснее на работе». И это ее выбор.

Но я за то, чтобы девочки оставались девочками, а мальчики – мальчиками. Не стоит меняться ролями. Хотите строить карьеру и зарабатывать деньги? Да ради бога, но позвольте своему мужчине нести ответственность за семью и решать возникающие проблемы.

1.4. Нет брака – нет гарантий

Все девушки хотят белое платье и выйти замуж. А если говорят, что не хотят, – обманывают.

Замуж хотят потому, что штамп в паспорте почему-то олицетворяет собой стальную цепь, которая, в свою очередь, обозначает стабильность и вечность отношений. Ну и быть замужем – это значит в глазах общества быть успешной и состоявшейся.

А на самом деле все несколько сложнее. Штамп в паспорте – это только лишь чернильная клякса в документе, удостоверяющем вашу личность. Очень прозаично, но зато правдиво.

Штамп – это не гарантия вечной счастливой жизни, к сожалению. Если бы официальное вступление в брак гарантировало неугасающую любовь до конца дней, было бы понятно, почему девушки так к этому стремятся. Но ведь он не гарантирует ровным счетом ничего... Если отношения не получаются по каким-то причинам, никакой штамп их не спасет. Его убирают так же легко, как и ставят, и не нужно питать на этот счет иллюзии.

С другой стороны, этот миф очень сильный, давление общества по этому поводу настолько велико, что очень редкие пары принимают решение не вступать в официальный брак, если считают, что им это по каким-либо обстоятельствам не нужно.

А ведь что такое штамп в паспорте на самом деле? Это информация для общества о ваших отношениях. Официальный брак – это общественный институт, а не человеческая необходимость. Вечная любовь спокойно себя чувствует и вообще без паспорта, а дети рождаются и вовсе без участия паспортного стола.

Но обществу нужно знать, какой у вас статус, имеете ли вы постоянного спутника жизни, какая фамилия у ваших детей и так далее.

И женщины, и мужчины обычно воспринимают брак как нечто серьезное, требующее взвешенного решения, меняющее прежнюю жизнь. Но для женщин это очень радостные переживания, ведь для них брак – это стабильность, надежность, в то время как мужчины часто воспринимают свадьбу как необходимость попрощаться со свободой, что вызывает не очень позитивные эмоции.

Есть еще такой нюанс: жена – это статус, который можно предъявить обществу и тем самым обозначить свое место и позицию.

Недавно одна знакомая мне пара, имея за плечами довольно продолжительный опыт совместной жизни, заключила «договор» (с подачи девушки, конечно): они договорились жить вместе еще полгода, после чего либо расходятся, либо жениться! Выглядит это довольно странно со стороны, но это совершенно реальная история.

Наглядный пример того, как девушка хочет приобрести

после свадьбы статус жены. И больше ничего. А ее молодой человек боится брака, так как, по его мнению, их отношения после свадьбы непременно испортятся. Причем не из-за каких-то реальных обстоятельств, а просто потому, что отношения станут официальными! Это ли не негативное влияние общественных стереотипов??

Но то, что штамп в паспорте не является сам по себе основанием для счастливой жизни, вовсе не значит, что законный брак чем-то плох и вступать в него не нужно. Конечно, нужно! Но только не потому, что «так надо», или этого очень хотят родители, или друзья как-то косо смотрят, и часики тикают всё громче...

А потому, что вы уверены в своем мужчине, у вас хорошие гармоничные отношения, которые вы оба хотите перевести на новый уровень. И вам так же хочется быть единым целым не только друг для друга, но и для государства, заключив официальный союз.

Маленькая ложка дегтя...

*Секретный секрет № 3: НИ СОЖИТЕЛЬСТВО, НИ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК НИКАКИХ ГАРАНТИЙ НЕ
ДАЮТ!*

Человеку вообще сложно жить в ситуации неопределенности и нестабильности. В каких-то ситуациях можно сделать всё возможное, чтобы получить эту определенность, гарантии... Но только не в случае с отношениями. Вы можете клясться в вечной любви, но перегореть под влиянием како-

го-то события. Вы можете прожить в браке 20 лет, но развестись из-за глупой измены. В конце концов, в любой момент может упасть кирпич на голову, и тогда вообще все планы полетят в тартарары.

Секретный секрет № 4: ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА!

Если у вас сейчас всё очень плохо в ваших отношениях, так будет не всегда. Если всё хорошо, так тоже будет не всегда.

Лайфхак № 2. Чтобы жить с осознанием того, что гарантий нет и всё может поменяться, и не испытывать постоянную тревогу, наслаждайтесь по возможности всем, что происходит в вашей жизни. Замечайте любые нюансы, за которые можно быть благодарной окружающим и Вселенной вообще. Делайте всё от вас зависящее, чтобы в случае любого исхода ни о чем не сожалеть.

1.5. Все мужики изменяют, так как полигамны от природы

Все мужчины изменяют. Верить никому нельзя. С такой установкой и страхом живут очень многие женщины. Парадокс в том, что они находят именно таких мужчин, которые действительно им изменяют.

Принято считать, что мужчины полигамны, а женщины – моногамны. Мужчины беспрестанно хотят секса и изменяют, а бедные женщины вынуждены это терпеть, так как сделать с этим все равно ничего невозможно...

Признавайтесь, думали хоть раз так же? Давайте разбираться.

Во-первых, если заглянуть в толковый словарь русского языка, можно увидеть, что полигамия – это многобрачие, а именно многоженство и многомужие. То есть это форма брака, которая теоретически может быть и у мужчин, и у женщин.

Во-вторых, если под полигамией понимать физическое желание мужчин иметь много сексуальных контактов с разными женщинами, то тут всё равно есть определенные оговорки и нюансы.

Обратимся к интересным фактам.

Факт № 1

Мужской и женский организмы сильно отличаются друг от друга по своему анатомическому и физиологическому устройству. Не углубляясь в подробности физиологии, можно сказать, что для мужчин важно количество сексуальных связей, для женщин – качество. Это обусловлено природой, как и все процессы в мире, собственно.

Мужчины могут произвести на свет больше детей благодаря случайным связям. Женщины же могут родить ограниченное количество детей, поэтому вынуждены осторожно подходить к выбору партнера. От природы никуда не уйдешь.

Однако природное желание мужчины оставить после себя как можно больше потомства вовсе не говорит о сознательном желании изменять своей постоянной партнерше, особенно если его всё устраивает в сексе и в отношениях вообще.

Факт № 2

Изменяют своим постоянным партнерам, к сожалению, как мужчины, так и женщины. Только по разным причинам. Если природа мужских измен очень часто носит физиоло-

гический характер (хотя есть и другие причины, разумеется), то женщина решается на измену, если не получает в отношениях/браке необходимых ей эмоций, чувств, внимания и прочих психологических плюшек. Хотя и сексуальная составляющая для женщин, безусловно, тоже важна. Вопрос в приоритетах.

Данные одного опроса в защиту мужчин: мужчин в возрасте до 55 лет спросили, думали ли они об измене и совершали ли ее. Более 70 % думали об измене, а совершили только около 50 %.

Результат этого исследования четко показывает, что только половина мужчин реально пошла на измену!

И только вам решать, стакан наполовину полон или пуст.

В-третьих, если говорить более современным языком, то полигамия – это способность человека в принципе вступать в контакты с разными партнерами. Если бы мы были моногамны, то оставались бы верны своей первой любви в детском саду и не могли бы больше строить отношения с противоположным полом.

Таким образом, полигамны абсолютно все, и мужчины, и женщины. Не стоит уравнивать понятия «полигамия» и «желание иметь много партнеров одновременно», это совсем разные вещи.

Почему же часто приходится слышать именно о мужской полигамии как желании изменить своей постоянной спутнице? Может быть, потому что женщинам тоже есть что скры-

вать, а лучшая защита – это нападение??

Секретный секрет № 5: практически каждая женщина всегда имеет «запасной аэродром» в виде одного или нескольких мужчин, часто даже если состоит в отношениях. Как иногда говорят, женщина – как обезьяна: пока за новую ветку не схватится, старую не отпустит!

К сожалению, это действительно так. Уже чувствую возмущенные возгласы девушек: «Нет! Я так не делаю! Это он, такой-сякой, мне изменяет, а у меня даже и мысли не было!»

Может быть, у вас и не было такой мысли. А как часто вы отвечаете на мужские комплименты в Интернете? Когда последний раз флиртовали где-либо с незнакомым мужчиной? Кого недавно обсуждали с подружкой? О ком вспоминали при серьезной ссоре с любимым? Кому звонили из бара после нескольких коктейлей? Наверняка сейчас много чего про себя вспомнили...

Ну а если не вспомнили совсем ничего, эта книга под влиянием вашего нимба сейчас начнет светиться красивым белым светом...

Секретный секрет № 6: измены происходят тогда, когда есть проблемы в отношениях и нет желания их решать либо непонятно, как это сделать.

1.6. Бьет – значит, любит

Старинная русская поговорка, в которую верят очень многие женщины. Откуда она вообще взялась?

По одним теориям, появилась она еще в Древней Руси в XVI веке и является перефразированием мыслей «Домостроя». По другим, связана она с тем, что мужчины в те времена служили в армии пожизненно, а с конца XVIII века – по 25 лет. Но они уходили в увольнение, и дети у них исправно рождались. И если вдруг дата зачатия не совпадала с периодом, когда мужчина был в увольнении, он мог свою жену убить за измену. Если же просто бил, то делался вывод о том, что любит.

Но мы уже живем в XXI веке! Сейчас женщины не просто тоже могут служить в армии, но и руководить заводами и огромными компаниями наряду с мужчинами. И быть, к сожалению, несчастными по-женски, так как различные установки типа «бьет – значит, любит» способны убить любое счастье на корню.

Возможно, в XVI веке и даже в XVIII-м это было правдой. Сейчас же, в наши дни, если женщина всё еще связывает побои с любовью, то у неё явно сильно искажены представления о нормальных и гармоничных отношениях, а также наверняка имеются проблемы с самооценкой, тянущиеся из детства.

Секретный секрет № 7: мужчина, который любит, решает проблемы женщины, а не создает ей новые в виде синяков. Любимая женщина – его отражение, и он делает всё возможное, чтобы это отражение сияло. От любви, а не от ссадин.

Лайфхак № 3. Если мужчина поднял на вас руку, он либо вас совершенно не любит, а любит только себя, либо у него темперамент, не совместимый с вашим (если, конечно, вы тоже его не бьете по субботам сковородкой), либо у него психическое отклонение. Все три случая непригодны для жизни, поэтому – бежать и ни о чем не жалеть.

1.7. Инициативу должен проявлять мужчина, не женское это дело

Кто должен проявлять инициативу? Мужчина или женщина? На этот вопрос большинство девушек имеет однозначный ответ: конечно, мужчина. И этот же ответ иногда мучителен для мужчин.

Женщина считает, что раз уж она женщина, слабое и беззащитное вроде как существо, а мужчина – охотник и завоеватель, то и всяческая инициатива должна исходить от него, и точка. Инициатива познакомиться, куда-либо пойти, позвонить, предложение выйти замуж в конце концов...

И вот, казалось бы, пусть бы женщина так и думала, ничего же страшного в этом нет, социальные роли мужчины и женщины сохраняются, и общество одобряет...

Но женщина часто сама же страдает от ожидания первых шагов от мужчины. Почему страдает? Потому что давно уже у себя в голове все решила, проанализировала различные варианты развития событий, придумала имена будущим детям и начала просматривать каталоги со свадебными платьями. А тут такая незадача: надо дождаться первого телефонного звонка от этого мужчины для начала!

Мужчина при этом, бывает, совершенно не торопится проявлять инициативу. Причины на то могут быть самыми разнообразными. От нежелания вступать в отношения до

непонимания, что вообще от него требуется.

Что делать?

Лайфхак № 4. Если вы хотите куда-то пойти вместе, что-то сделать и т. д., просто предложите это! Если вас вдруг одолевает страх отказа, неудачи или еще что-то подобное, задайте себе один самый главный вопрос: а что самого страшного случится со мной, если я сделаю конкретное действие? И честно на него ответьте.

Скорее всего, ваш собственный ответ вас приятно удивит, потому что, как правило, страхи такого характера иррациональные, то есть не более чем наша иллюзия. И явно не то, чего стоит опасаться на самом деле.

Небольшое пояснение: не нужно путать разовое проявление инициативы с планомерным добиванием мужика своей настойчивостью. Проявить инициативу в самом начале – совершенно естественно, если вам понравился мужчина, а сам он еще никак себя не проявил по отношению к вам. И если он среагировал – прекрасно, дальше действуете по ситуации. Но если ему не нужна ваша активность по любым причинам, не настаивайте, а просто сделайте выводы и идите дальше.

Всегда будут мужчины, готовые ради вас на всё, и те, кому вы вообще не интересны. Это нормально. Вы и ваша самооценка от общения с теми и другими никак не должны меняться, так как вы королева в любом случае.

Наверное, каждую минуту или даже секунду в мире кто-то мучается вопросами такого рода: позвонить – не позвонить,

позвать в гости – не позвать, признаться в своих чувствах или нет, и так далее. Только представьте, сколько мы тратим негативной энергии на такие раздумья! И сколько времени!

Особенно это касается тех девушек, которые сами по себе активны и предприимчивы. Зачем же ждать проявления инициативы от мужчины, если вы сами можете быстрее все решить, а он при этом будет только «за»? Неужели из-за того, что «мужчина должен первый»??? Задумайтесь об этом.

Мужчинам сложнее, чем женщинам, понимать эмоции и желания других. В частности, женщин. Мужчинам обычно требуется четкий и прямой ответ, понятная просьба со стороны женщины. Женщины же, наоборот, любят изъясняться намеками, а то и полунамеками, которые мужчина, к сожалению, редко понимает, потому и не делает того, о чем как бы просила его вторая половина.

При этом вторая половина уже успевает обидеться, мысленно расстаться со своим избранником только потому, что он не выполняет тех действий, которые она сама придумала, запланировала, а рассказать об этом забыла.

Когда вас в очередной раз посетит мысль о том, что какое-либо ваше действие «неправильно», подумайте еще и о том, а кто это вообще сказал и где это написано. А также о том, пострадает ли кто-нибудь от ваших действий. И если не найдете документального источника, говорящего о незаконности ваших действий и возможном появлении жертв, то смело осуществляйте то, что задумали!

1.8. Техника «скажи «прощай» негативным установкам»

Установки, которые мы разобрали выше, – это лишь маленькая толика того, что может мешать девушке построить отношения с мужчиной своей мечты.

Может быть, вы обнаружили у себя все из вышеперечисленных убеждений, а может, не нашли ни одного.

Но они у вас точно есть. И у меня есть. И у всех моих подруг и клиенток, причем у каждой какой-то свой набор, который либо осознается, либо нет.

Залог успеха в построении классных отношений – осознавать свои основные негативные убеждения, которые тормозят и не дают быть счастливой, а также уметь их устранять по необходимости или отодвигать на задний план.

Давайте разбираться в ваших установках об отношениях.

Ответьте честно и четко на 10 вопросов:

1. Что мужчины чаще всего думают о свадьбе?
2. Как обычно вы объясняете подругам нелицеприятное поведение их мужей/партнеров? Основная причина (независимо от проступка)?
3. Что ваши родители (бабушки, дедушки, тети, дяди и т. д.) говорили вам в детстве или продолжают говорить сейчас о том, что из себя представляют мужчины в целом и ка-

кого мужа нужно искать именно вам?

4. Что вы слышали в детстве о семье? Что это и зачем нужно?

5. Какие две-три новости из мира шоу-бизнеса касаются отношений звезд вы слышали за последнее время и запомнили?

6. Какие фильм/сериал/книга мелодраматического жанра (либо любого другого жанра, но с темой про отношения мужчины и женщины) вам запомнились за последние несколько месяцев? Что именно зацепило?

7. Как объясняете одиночество некоторых своих подруг и своё собственное, если вы пока в поиске?

8. Продолжите фразу: «Стоит только девушке вступить в отношения...»

9. Продолжите фразу: «Я считаю, что мужчины в отношениях...»

10. Продолжите фразу: «Большинство известных мне семей...»

Ответ на каждый вопрос тщательно продумывайте, вспоминайте любые маленькие детали, так как это очень важно. Ответы записывайте. Отмечайте то, что первым приходит в голову. Практика показывает, что первая реакция – самая верная и правдивая.

После того как ответили на все 10 вопросов и записали ответы, перед вами сформировался первоначальный список ваших установок об отношениях. Вы сделали первый шаг.

Теперь из этого списка пока что просто интуитивно выберите те установки, которые кажутся вам негативными, то есть мешающими построению качественных отношений.

На этом этапе важно не обманывать себя, ведь иногда негативная установка умело маскируется под, казалось бы, обычный факт.

Лайфхак № 5. Если сомневаетесь в том, является ли ваша установка фактом либо просто вашим личным негативным убеждением, проверьте, есть ли официальная статистика по этому вопросу.

Например, если думаете, что все мужчины изменяют, — найдите статистику, которая будет говорить о фактических изменах 90 % мужского населения вашего города. Или если кажется, что мужчины поголовно не хотят жениться, поинтересуйтесь занятостью ближайшего ЗАГСа в текущем месяце.

Если же статистики нет и в каких-то вопросах и быть не может в принципе, в таком случае примите как данность то, что ваша установка — только ваша, а к реальности имеет весьма посредственное отношение. Даже если кажется, что у всех подруг и знакомых всё именно так.

Итак, список «мешалок» готов. Теперь проделайте с каждым пунктом из этого списка следующее действие: на новом листе бумаги (либо на компьютере, кому так удобнее) сделайте таблицу из двух колонок. В первой пишите вашу негативную установку. Например, «нормальных мужчин очень

мало, познакомиться с таким, тем более взаимно, очень сложно».

Во второй пишем такую фразу: «Раньше я думала, что нормальных мужчин мало и познакомиться с ними сложно, но сейчас я понимаю, что это не так, потому что...»

И дальше вам нужно из вашей негативной установки вытащить голый факт, с которым сложно поспорить, а всё остальное просто забыть, так как верить можно именно голым фактам, а тратить энергию на фантазии, которые еще и мешают жить, – не наш метод.

Кроме того, обязательно разрешите себе иметь эти установки в прошлом, но в настоящем от них отказаться и попробовать другие. Ощущение эксперимента повышает настроение и вселяет надежду и вдохновение для новых подвигов.

Как это примерно может выглядеть, смотрите в табл. 2:

Таблица 2

Негативная установка	Опровержение
<p>1. Нормальных мужиков очень мало, и познакомиться с такими довольно сложно, поэтому я одна</p>	<p>1. Раньше я думала, что нормальных мужиков мало, но сейчас я понимаю, что мужчин много и я могу построить отношения с тем, с кем захочу. Для этого нужно проделать ряд действий, которых я боюсь / не хочу делать / не верю в них и т. д. Раньше мне было можно так думать, у меня были на то причины. Но сейчас всё по-другому. Факт: мужчин много на любой вкус и цвет, но я не знаю, как и где мне найти моего единственного</p>
<p>2. Все мужчины изменяют, надо с этим смириться</p>	<p>2. Раньше я думала, что все мужчины изменяют, но сейчас я понимаю, что те примеры, которые я знаю, не очень показательны, так как у всех своя история. Нет никакой официальной статистики, говорящей о том, что все мужчины изменяют. Тем более и женщины тоже это делают. Раньше мне было можно так думать по разным причинам, но сейчас я буду думать по-другому. Я построю такие отношения, в которых не будет места изменам</p>
<p>3. Я не могу никому понравиться, я толстая и некрасивая, а женятся</p>	<p>3. ...</p>

Чем больше найдете мешающих установок и напишете к ним опровержений, тем лучше. Это хоть и маленький шаг, но он базовый и необходимый в вашем личном коде счастливого замужества.

Осознание негативных установок и работа по их устранению – это как первый ключик из трех, который нужно правильно подобрать, чтобы замок под названием «счастливое замужество» раз и навсегда открылся для вас.

Не бойтесь выполнять это упражнение, даже если кажется, что это сложно и ни к чему не приведет. Это задача не одного часа, дня, недели и даже месяца.

Только представьте, что вы лет 30 искренне считали себя, к примеру, некрасивой и никому не нужной, а свой лишний вес своим личным проклятием! Как было и у меня.

Почти с самого детства я считала себя толстой, это усугубилось в подростковом возрасте и ранней молодости, и ушло это дурацкое ощущение только в 27 лет, когда я похудела на 30 кг. И я сейчас это говорю не к тому, что вам обязательно надо худеть, просто лично мой путь к адекватному восприятию себя включал такой пункт. А самое интересное, что потом, спустя несколько лет, особенно после беременности, все мои килограммы вернулись, и на данный момент я опять в процессе приобретения стройности... **НО ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ КРАСИВОЙ И СТРОЙНОЙ ОСТАЛОСЬ!** И сейчас мне уже без разницы, составляет ли мой вес 65 или 95 кг, –

в любом случае я классная!

Разумеется, потребуется энное время, возможно, не один месяц, для того чтобы полностью перезагрузиться. Но это нормально! Не требуйте от себя самой слишком быстрых результатов!

В моей 15-летней практике уже было много таких примеров, когда мы работали исключительно над негативными установками достаточно продолжительное время, а после того как они ослабевали или уходили совсем, личный код счастливого замужества был практически полностью разгадан.

Не бойтесь потратить время на себя любимую, чтобы тщательно раскопать всех тараканов в голове.

! Результат будет только от конкретных действий!

Да, нужно избавиться от негативных установок. Да, нужно создать внутри себя правильное настроение и поток энергии для привлечения мужчин. Да, желательно излучать позитив и быть девочкой-девочкой. Это всё нужно! Но без реальных действий, сидя на диване с красивым макияжем, в розовой юбке и смотря сериал в одиночестве, мужчину не привлечешь. И это факт.

Разве что он почувствует ваши женские вибрации из космоса, настроит свой навигатор на них и постучит в вашу дверь.

Глава 2. Женские страхи, которые никогда не позволят счастливого выйти замуж

Чем больше общаюсь на своих консультациях с девушками, мечтающими побыстрее выйти замуж и наладить свою личную жизнь, тем четче вырисовывается список основных страхов и комплексов, мешающих это сделать.

Хочу поговорить в этой главе только о некоторых из них, которые встречаю наиболее часто и которые со 100 % вероятностью откладывают звучание марша Мендельсона на неопределенный срок.

Самое страшное в тех страхах, комплексах и установках, которые я сейчас опишу, это то, что они, как правило, либо вообще не осознаются, либо принимаются за истину, за факт... А поэтому самостоятельно с ними что-то сделать бывает крайне сложно. Но можно!

И я постараюсь вам в этом помочь.

2.1. Чтобы он позвал меня замуж, мне нужно быть хорошей и подстраиваться, где нужно

«...Я всё для него делаю, а он не ценит...»

«...Я впахиваю на двух работах, а он сел на шею и ножки свесил...»

«...Я ему и то, и это, а он нос воротит и только претензии высказывает...»

«...Я уж и так молчу, делаю всё, как он хочет, а замуж все равно не зовёт...»

Это цитаты из наших с вами разговоров буквально за пару последних дней.

Почему-то наш женский мозг так устроен, что хотим мы замуж и штамп в паспорте, хоть ты тресни. А что с этим штампом делать после окончания свадебного торжества, многие не задумываются, а зря.

Женщина, мечтающая выйти замуж и вступившая в отношения с мужчиной, частенько вообще не обращает внимания на его явные недостатки, на некорректное отношение к ней самой просто потому, что хочет дождаться предложения руки и сердца.

Вопрос № 1: а дальше что? Так и закрывать на всё глаза всю оставшуюся жизнь?

Ни один человек не способен всю жизнь терпеть то, что его сильно не устраивает. В какой-то момент терпение лопается, всё накопленное недовольство выливается наружу, претензии и оскорбления льются как из рога изобилия, а партнер в шоке. Потому что слышит это впервые и искренне не понимает, а что такое случилось, нормально же общались...

Вопрос № 2: вы действительно готовы забывать про свои настоящие потребности, желания, хотелки, про всё то, что делает вас счастливой, помимо отношений с мужчиной, даёт энергию... только ради штампа в паспорте и статуса замужней женщины?

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.