

Отношения

С МУЖЧИНОЙ:

всё дело во мне

Евгения Ващекно

— Книга-тренинг



18+

Евгения Игоревна Ващенко
Отношения с мужчиной:
всё дело во мне

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55595475

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-06005-0

Аннотация

Книга-тренинг – это комплекс техник, которые помогают создать, реанимировать или улучшить отношения с мужчиной. Автор преподносит техники в сочетании с эмоционально насыщенным, правдивым сюжетом. С помощью него читательница может посмотреть со стороны на свои проблемы с мужчиной, понять причины недопонимания и увидеть новые варианты развития отношений. Вы хотите стать более уверенной и счастливой девушкой? Тогда эта книга для вас!

Содержание

От автора	5
Я хочу	6
Создать ТРЕНД на счастливую семью	6
Превратить отношения в настоящее	6
ИСКУССТВО	
Донести идеи большому количеству людей	7
Введение	8
День первый	15
Обязанности женщин и мужчин в отношениях	27
Энергетические центры человека	29
Пять уровней женского сознания	34
1-й уровень. Тело	34
2-й уровень. Жизненная энергия	36
3-й уровень. Интеллектуальное развитие	36
4-й уровень. Знания – жизненная сила – мудрость	38
5-й уровень. Блаженство	39
Три типа мужских запретов	43
Домашнее задание первого дня	51
Задание № 1	51
Задание № 2	51
Задание № 3	52
День второй	53

Личные границы – выдумка или реальность	57
Границы личности: классификация	58
Признаки слабых границ	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

От автора

Я верю, что у каждой девушки есть потрясающая возможность прожить свою жизнь счастливо и ярко, встретить достойного мужчину и воспитать прекрасных детей. Я решила написать о том, как верить в себя, как правильно вести себя с мужчиной, как распознавать серьезного мужчину, как грамотно выходить из конфликтных ситуаций.

Я хочу

Создать ТРЕНД на счастливую семью

Сейчас огромное количество девушек нуждаются в том, чтобы кто-то открыл им глаза на их уникальность и ценность. Девушка ценна сама по себе, не нужно «заслуживать» или «выбивать» любовь мужчины. Не нужно терпеть унижения или молчать в ответ на недостойное поведение мужчины. Мужчина будет поступать так, как вы позволите. Он будет относиться к вам так, как вы к себе относитесь. И будет любить вас столько, сколько вы себя любите. Да, именно так это работает.

Превратить отношения в настоящее ИСКУССТВО

Почему? Потому что можно создавать отношения вкусно, можно создавать отношения красиво, можно получать от этого удовольствие, и если вы не получаете от этого удовольствие, если мужчина вас не ценит просто за то, что вы есть, значит вы еще не знаете, как превратить отношения в искусство.

Донести идеи большому количеству людей

Я считаю отношения, построенные на взаимном уважении, искренности и открытости, позволяют создать прочные отношения с мужчиной. Позволяют вам жить своей жизнью, помнить о своих желаниях и чувствовать себя счастливой. Уверена, что, только сохранив себя, вы сможете привлечь достойного мужчину, подходящего именно вам.

Создавая здоровую семью, мы создаем ПОКОЛЕНИЕ, от которого будет зависеть, в каком мире мы будем жить через 50 лет.

Приготовьтесь создать свою жизнь мечты шаг за шагом, несмотря на неудачи прошлого опыта. Информация даст возможность каждой девушке изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Введение

Кто пишет книгу – пусть излагает только то, что знает. Догадок у меня и у самого достаточно.
Иоганн Вольфганг фон Гете, немецкий поэт, романист, драматург и философ

Нехватка кислорода при каждом глубоком вдохе... Слезы у Элис скатываются по щекам все чаще и чаще. Мужчина сжимает ее в своих объятиях в надежде успокоить. После очередной ссоры она никогда не чувствовала раздирающей боли, которая, словно металлический капкан, сейчас сжимает ее грудь. Она стискивает его футболку так, что немеют костяшки пальцев. «Кислорода, – хочется сказать ей. – Мне не хватает кислорода». Но она не может вымолвить ни слова, не может даже пошевелить губами. Ее ноги подкашиваются, дыхание замирает. Он подхватывает бездыханное тело. Укладывает на пол и в спешке начинает делать массаж сердца и искусственное дыхание. «Раз, два, три. Дыши. Раз, два, три...» – он с ужасом вдыхает и выдыхает потоки воздуха, снова и снова.

Дыши... Дыши... Прости меня. Прости, что сорвался и накричал. Не оставляй меня. Дыши, – мужчина в спешке делает искусственное дыхание.

Кашель... Дыхание девушки возобновляется... Снова кашель. Немного приподнимая Элис, кладет голову себе на

грудь. У девушки восстанавливается дыхание, прекращается очередной приступ. Он аккуратно укладывает ее в постель, накрывает одеялом, ложится рядом, чтобы согреть ледяное тело. Через несколько минут девушка засыпает. Мужчина бережно гладит ее по голове, целует в мокрую и соленую от слез щеку и уходит спать в другую комнату.

Утро. На улице еще темно. Тусклый свет от фонарей едва освещает улицу. Прохладный воздух, который поступает через едва открытую форточку, вдыхается жадно и нетерпеливо. Так странно... Кажется, я всегда знала, чего хочу. Я делала все для того, чтобы жить... Жить счастливо. Была ли это жизнь? Шикарные букеты цветов. Дорогие рестораны, подарки, такси, поездки за город. Вкусная еда. Страстный секс. Поездки к семье молодого человека, где любят и ценят, как собственную дочь. Снова подарки. Забота. Внимание и постоянное беспокойство: где я и что со мной? Друзья, которые навещают, проводят время сутками со мной, готовят для меня кальмаров, запекают рыбу в фольге. Исполнение желаний каждый день... Не это ли мечта любой девушки? У меня все есть. Загородный родительский дом, в котором всегда рады видеть. Прогулки на велосипеде по лесу. Сказка! И, несмотря на то что чаша весов снова и снова пополняется аргументами, она не перевешивает ощущения глубокого одиночества.

В задумчивой позе стоит девушка у окна, вдыхает прохладный воздух и ведет мысленный диалог с собой. Белая

шелковая сорочка нежно обнимает ее за тонкую талию. И, чтобы этот момент чувствовать еще острее, девушка лишь слегка покачивает бедрами и переносит вес своего тела то на одну ногу, то на другую. Темно-каштановые волосы спадают на хрупкие плечи. Она их поправляет, запуская нежные руки себе в волосы, и больше гладит себя по голове, чем хочет убрать прядь, которая слегка прикрывает глаза.

Самостоятельная, с сильным характером, не поддающаяся нытью, девушка сейчас чувствует себя растерянной и подавленной. В небесно-голубых глазах замер страх безысходности. Девушка смотрит на небо сквозь стекло, а в голове быстро проносятся мысли одна за другой: «Работа... Создать семью... Не готов... 10 лет... Не готов... Бред... Полный бред...» Беспорядочный поток мыслей прервал скрипучий звук отрывшейся двери спальни. Элис замерла. Она слышит, как ее мужчина вышел из спальни, как надевает ботинки. Хлопнул дверью. Несильно, но достаточно громко, чтобы она заметила его недовольство. Девушка помассировала себе виски. Так, спокойно. Соберись. Сейчас пора на работу.

На часах 7:01, Элис собирается на работу. Спустя 15 минут выходит на улицу, останавливается у парадной, глубоко вдыхает прохладный воздух, улавливает насыщенный аромат свежеиспеченных булочек, аромат которых тянется шлейфом через открытое окно пекарни соседнего дома. Она заходит в пекарню, аромат усиливается. Подойдя к прилавок, делает выбор в пользу нежно хрустящей булочки с ма-

линовым джемом и кофе. Приветливая девушка-пекарь принимает заказ. И, пока варится кофе, у Элис есть пара минут, чтобы осмотреться. Ее взгляд скользит по уютному интерьеру. Белоснежные скатерти накрывают мощные столы из натурального дерева, напоминающие пьедесталы. На столах стоят хрупкие стеклянные вазы с желтыми цветами. Огромные витринные окна зрительно увеличивают пространство помещения. Особо теплую атмосферу создает яркий свет от лампочек, которые как будто парят в воздухе. Чтобы насладиться приятной атмосферой, Элис присаживается на стул из натурального дерева, который гармонично сочетается с мощным деревянным столом. Через мгновение ее тело наполняется спокойствием и умиротворением. Она закрывает глаза от удовольствия.

В течение следующей минуты она расплывается с девушкой-пекарем и благодарит за прекрасный завтрак. Сжимая хрустящую булочку в одной руке, горячий и ароматный кофе в другой, направляется к выходу.

Идя по улице к остановке, Элис наслаждается хрустящей булочкой, смакует малиновый джем. Вдыхает прохладный воздух, но телу легко и приятно. Дойдя до остановки, Элис почти на ходу запрыгивает в маршрутное такси, чтобы доехать до работы. Она присаживается на свободное место, допивает ароматный кофе. Быстро кончиком пальца убирает крошки от последнего кусочка булочки с уголка губ. Аккуратно достает телефон из кармана, чтобы проверить рабочую

почту. В почте среди множества писем находит письмо со звездочкой. В нем перечислены темы для обсуждения на совещании. Глаза переходят со строки на строчку. Темы могут быть полезны женщинам и девушкам, которые хотят создать счастливые отношения с любимым мужчиной. Вот и ответ на мой вопрос «Как наладить мои отношения?». Элис просматривает перечень тем.

За просмотром тем время летит незаметно. Через 20 минут маршрутное такси останавливается у стеклянного здания, где работает Элис. Она выходит из маршрутного такси и решительной походкой направляется к стеклянному крыльцу. Звонко цокая шпильками по ступеням лестницы, она с силой толкает дверь и оказывается в уютном помещении. Совещание уже началось, об этом свидетельствует разговорный гул, доносящийся из комнаты через открытую деревянную дверь.

Девушка активно включается в процесс обсуждения тем для нового курса по отношениям, рассчитанного на женскую аудиторию. Она занимает должность ведущего редактора в тренинговом центре «Здоровые отношения», поэтому для нее очень важно, чтобы звучала качественная информация. Обучение всегда проходило успешно, доказательством служила масса благодарственных писем от довольных девушек и женщин, в которых они благодарили за помощь в создании счастливых отношений с мужчинами. Самые интересные и вдохновляющие истории из писем Элис отбирала для публи-

кации в журнале с красивым названием «Моя история любви». Плюс она занимается поиском тренеров в различных сферах личностного роста, проводит собеседования для долгосрочного сотрудничества с тренинговым центром «Здоровые отношения», где сейчас происходит жаркое обсуждение программы для обучения женщин.

Элис, увлеченная разговорами о содержании курса со своими сотрудниками, тренерами, не заметила, как на автомате ее рука потянулась к рядом стоящей хрустальной вазе за шоколадной конфетой. Она быстро развернула конфету. Как только конфета соприкоснулась с влажным языком, она почувствовала нежно тающий терпкий вкус горького шоколада. Медленно рассасывая конфету, придавливая ее языком к небу, она чувствовала, как горький шоколад постепенно начал становиться немного слаще... Рецепторы кончика языка обволакивала карамельная начинка. Проглатывая слюну, насыщенную сладко-терпким вкусом, Элис заметила надпись на шуршащей этикетке от конфеты. Содержание надписи на фантике ее немного встряхнуло:

«ХВАТИТ ДУМАТЬ – ДЕЙСТВУЙ!»

«Еще одна подсказка от Вселенной, значит пора уже разобраться в своих отношениях. И курс «Построение гармоничных отношений с мужчиной» мне в этом поможет».

После того как совещание закончилось и заявленные темы были утверждены, Элис пообещала себе, что на следующий день обязательно будет присутствовать на первом занятии

курса.

День первый

Забываясь о красоте, надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет.

Коко Шанель, французский модельер, основавшая модный дом Chanel

Элис сидит за рабочим столом с широко закрытыми глазами, через которые проступают слезы. «Не хочу разбирать документы. Я зарываюсь в бумагах с каждым днем больше и больше». Работоспособность Элис подкосило увольнение помощницы по собственному желанию. На место помощницы пришла в отдел редакции молодая и неопытная девочка по имени Саша. Худощавого телосложения девочка с темно-русыми волосами и зеленовато-серыми глазами казалась хрупкой тростинкой на фоне огромных папок с документами. Общения, которого не хватало Элис в отношениях с мужчиной, восполнялось, когда Сашенька обращалась за советом и поддержкой.

Сейчас поддержка необходима Элис. Она судорожно открывает оранжевый блокнот, чтобы прочесть на корешке запись из бодрящих слов. Фразы расплываются перед уставшими и заплаканными глазами. Элис вытирает слезы и продолжает читать, не останавливаясь:

«Да будет вера, а с нею – сила, а с силой – правда, а с

правдой – жизнь.

И где б судьба тебя ни носила, прошу, не сдавайся, прошу, держись.

Я ни о чем тебя не просила. Сейчас, пожалуйста, поклянись,

что не отдашь себя в лапы боли и в зубы немощи и нытью
Что будешь выдержан и спокоен, что не позволишь
пронзить копьё

своих по-детски святых метаний и светлых целей; убьешь
ленцу.

(Алмаз тогда обретает грани, когда ложится в ладонь к
творцу.)

Чужая воля, чужие мысли способны выбить из колеи,
не поддавайся. (В сакральном смысле – не сбейся с
выбранного пути)...»

Отрывок из стихотворения Алисы Степанцовой

После прочтения Элис чувствует, как открывается второе дыхание. «Все хорошо. Я могу изменить свою жизнь к лучшему. Здесь я принимаю решения. Я приготовлю праздничный ужин на 10-летие и спокойно предложу обсудить, как нам жить дальше. Уверена, он согласится завести семью. Его согласие будет началом новой жизни».

Размышления девушки прервал сотрудник отдела маркетинга, энергично открывший дверь в кабинет.

– Красота, одевайся, – с улыбкой произнес Павел. – Через пять минут выезжаем.

– Куда выезжаем? – поинтересовалась Элис.

– В Выборг, на экскурсию. Надо сопроводить группу ребят, победителей фотоконкурса «Моя вторая половинка», который финишировал на прошлой неделе.

– Интересно.

– Ну что, едем? – ждал ответа Павел, прищурился один глаз.

«Предложение отвлечься от рутинной работы как раз кстати», – подумала Элис и слегка кивнула головой. Через пять минут они вместе с группой ребят зашли в комфортабельный автобус темно-синего цвета и расположились на свободных местах. Элис тяжело вздохнула и осторожно откинула голову на спинку кресла.

– Ты сегодня какая-то печальная, что-то случилось?

Маскировка беспокойства за приветливой улыбкой не удалась. Чувствовать истинное настроение – отличительная черта Павла, которую Элис выделяла.

– Да. То есть нет, – девушка резко прервала желание высказаться, наблюдая, как к ним направляется незнакомый мужчина, в присутствии которого она не хотела делиться сокровенным.

– Павел, здорово! – незнакомец крепко пожал руку Павлу и, не отводя взгляда от Элис, продолжил: – Спасибо, что ты меня пригласил. Чувствую, путешествие будет особенным.

– Знакомьтесь. Макс – мой друг детства. С Элис вместе работаем.

– Приятно познакомиться.

– И мне приятно, – нежно сказала Элис.

– Думаю, вы поладите, – выпалил Павел и уступил свое место Макс. – Я к водителю, проверю, все ли в порядке.

От бесцеремонного жеста оставить девушку наедине с малознакомым мужчиной по телу Элис вихрем пронеслась теплая волна адреналина, а ладошки мгновенно стали влажными.

– Мне Павел не рассказывал, что работает с красивыми сотрудниками.

– Благодарю, – смущенно ответила Элис. – Вы тоже победитель фотоконкурса?

– Нет, Павел пригласил. Можно на «ты»? – вежливо поинтересовался Макс.

Девушка слегка выпрямилась, с интересом разглядывая Макса. Большие, выразительные карие глаза. Прямой «орлиный» нос. Чувственные губы среднего размера. Высокий лоб с темными густыми бровями. Волевой подбородок. Широкие плечи, сильные руки, статная и отлично сложенная фигура.

– Да, можно, – ответила Элис.

– Мне интересно твое мнение. Паша меня упрекает, что

я много работаю, мало отдыхаю и не занимаюсь домашними делами. Я заказываю еду на дом или ем на ходу. Часто, когда Паша приходит в гости, мне нечем его накормить. Возможно, я старомоден, но я полностью поддерживаю идею, что мужчине необходимо работать и развиваться во внешней среде, а женщина развивается во внутренней среде, то есть занимается домашними делами и развивается в увлечении, которое вдохновляет и делает ее счастливой. Это ведь круто, когда каждый в семье занимается своим делом, – по-хозяйски подвел итог Макс.

Элис ловит каждое слово Макса как глоток свежего дыхания. Простая и понятная истина. «Впервые вижу мужчину, который разделяет идею разграничения обязанностей мужчины и женщины. Я считаю, что мир, где в семье существует разграничения обязанностей, – сказка, которую рассказывают на ночь. Сказочный мир, в котором живут идеальные люди, счастливые семьи. Я бы все отдала, чтобы почувствовать себя счастливой женщиной, о которой заботится мужчина. Мир, в котором я не беспокоюсь о финансовом вопросе. Мир, в котором я доверяю мужчине штурвал капитана, а сама стою за его сильной мужской спиной, чувствуя при этом спокойствие и безопасность. Мир, где я забочусь об уюте и чистоте, с удовольствием готовлю и вдохновляю мужчину на подвиги.

Сейчас я знаю мир, где мысли о работе и о доме ни на секунду не покидают. День, заполненный галочками в еже-

дневнике, опустошает и наполняет печалью. Спланированный и упорядоченный день к вечеру не приносит удовольствия. Отношения, в которые я окунулась с головой, разорвали мои автоматические действия. Мой мужчина работает в фирме, которой владеет его мама. Если у фирмы дела идут в гору, то мы можем себе позволить все: от дорогих ресторанов до поездок за границу. Дорогие и качественные продукты, вещи, подарки, поездки на катере. В моменты кризиса фирмы мужчина впадает в отчаяние, становится агрессивным. Непредсказуемость и адреналин раскачивают мои эмоциональные качели от восторга до скандалов и обратно. Мужчину не заботит будущее, он живет здесь и сейчас, получая удовольствие ежедневно. Я наигралась в красивую жизнь, хочу стабильности и создания семьи», – мысленно произносит Элис, а вслух грустно отвечает:

– Да, согласна с тобой. Во Вселенной все устроено гармонично.

– Мне нравится одно из правил Вселенной: то, что не может стать подобным, – отторгается. У меня было так с моими друзьями и коллегами по работе, – подхватил Макс. – Когда у меня сменились ценности и приоритеты в жизни, друзья и коллеги постепенно отвалились. На их место пришли другие люди с семейными ценностями, добротой, поддержкой.

Элис посмотрела на Макса как на пришельца с другой планеты. «Откуда он взялся такой? Он уверен в себе. Знает, чего хочет. Вот бы мне так. Мои отношения разваливаются,

как карточный домик, но я не хочу, чтобы они «отвалились». Я верю, что трудности – это подготовительный этап к добрым и надежным отношениям». Девушка посмотрела в окно. Закрыла глаза и плавно опустила голову на спинку кресла.

Спустя некоторое время Павел торжественно произнес:

– Приехали. Прямо по курсу Выборгский замок. Все выходим!

– Я слышал, что Выборгский замок – это единственная в России средневековая крепость, достаточно хорошо сохранившаяся, – улыбнулся Макс. И пара направилась к выходу из автобуса.

Девушка остановилась у автобуса, чтобы вдохнуть кислорода и оглядеться. Выборгский замок создает впечатление старинного мощного сооружения, которое хранит память о пережитых действиях в своих стенах. Подойдя к подножию к одной из башен замка, заметила рыжего кота. «Интересно, что здесь делает кот?» Несмотря на то, что он выглядит упитанным и неповоротливым, через секунду с легкостью запрыгивает на деревянную доску. Вальяжно садится, чтобы с высоты осмотреть гостей. Элис подошла к коту и потянулась рукой, чтобы погладить животное. Рыжий предупреждающе зашипел и пару раз без церемоний ударил по руке. Своим жестом он явно дал понять, что он здесь хозяин и лучше отойти от него подальше.

– Не поцарапал? – поинтересовался Макс.

– Нет, не успел, – мягко ответила Элис.

Макс обеими руками бережно берет руку девушки, чтобы проверить, нет ли царапин. Элис наблюдает за действием Макса. «Он совершенно другой мужчина, каких я еще не встречала. Уверенный в себе, нежный, готовый заботиться и двигаться к цели. Как же мне тепло от его рук. Что-то мне становится жарко».

– Уже все прошло, – девушка одергивает свою руку. Смущенная, как девочка на первом свидании, она спешит обратно к автобусу, чтобы немного остыть и прийти в чувство.

Через некоторое время ребята постепенно подходят к автобусу, чтобы ехать дальше.

Следующая остановка – собор в центре города. Возбужденное состояние присутствующих от великолепия старинного замка одним взмахом сменяется спокойствием и умиротворением, как только они переступают порог собора. Высокие потолки и иконы подчеркивают загадочное таинство пространства.

– У нас 10 минут, – скомандовал Павел и направился к одной из икон, чтобы поставить свечку и помолиться.

Элис внимательно наблюдает за присутствующими в соборе людьми. Они ходят медленно, спокойно, иногда останавливаются у икон. Примерно минуту стоят и двигаются дальше. Взгляд цепляется за толпу в центре помещения.

«Любопытно, что там происходит?»

Несколько шагов – и все становится понятно. Местная кошечка ластится о ноги прихожан. Ласковое животное. Даже не нужно мурлыкать, чтобы привлечь к себе внимание. Черно-белый окрас симметрично распределен по всему изгибающемуся телу кошки. Элис приседает, чтобы погладить животное. Мягкая шерсть блестит под лучами дневного света. Изгиб ласковой кошки повторяет каждое движение руки, а шерсть окутывает нежные пальцы. Завороженная Элис с улыбкой наблюдает, как с благодарностью смотрит на нее животное.

– Нам пора, идем, – сказал Макс и протянул руку, чтобы помочь подняться.

Элис встает, и они направляются к автобусу. Присаживаясь на мягкое сиденье, девушка с удовольствием делится своими впечатлениями о поездке:

– Мы побывали в двух совершенно разных по энергетике местах и увидели двух животных: кота и кошку. Они мне напомнили о мужской и женской силе. Рыжий – задиристый кот, который знает, чего хочет. На опасность отвечает предупреждением. Он готов сражаться и атаковать. И черно-белая кошка, в которой сочетаются, как и в ее окрасе, страсть и нежность, свойственная женщине. Кошка одним видом сумела увлечь за собой, не прикладывая особых усилий. Спровоцировала на поглаживания, которые ей достави-

ли удовольствие.

– Все как в жизни, – подтвердил Макс. – Кстати, о жизни: может, завтра вечером встретимся? Хочу передать тебе письмо для публикации в журнал «Моя история любви».

Его карие глаза светились и казались еще насыщенной и глубже. Он слегка наклонился к Элис.

– Да, с удовольствием, – на выдохе произнесла девушка, сама от себя не ожидая.

Ее тело утопает в мягком сиденье кресла. Состояние расслабления волной проносится по телу. Она чувствует умиротворение и покой. Улыбка невольно поднимает уголки ее губ. Дыхание становится ровным и глубоким. Она делает глубокий вдох. Выдох. Мысли останавливаются. В голове становится тихо и спокойно.

Автобус медленно, но верно подъезжает к крыльцу здания с табличкой «Центр «Здоровые отношения». Элис обменивается номерами телефона с Максом и направляется на первое занятие, которое вот-вот начнется.

– Всем доброго дня! – Наталья, ведущая тренинг по построению гармоничных отношений с мужчиной, поприветствовала собравшихся девушек. – Приступим, мы с вами проработаем следующие темы:

День первый

- Обязанности мужчины и женщины в отношениях
- Пять уровней женского сознания
- Какие бывают мужские запреты
- Критерии здоровых и нездоровых отношений

День второй

- Личные границы
- Конфликты в отношениях

День третий

- Зона комфорта
- «Ловушки мозга»
- 2 основных сценария развития жизни
- Упражнение на выявление ограничивающих установок
- 4 этапа преодоления зоны комфорта

День четвертый (день самостоятельной работы)

- Как понять, что мужчина любит

День пятый

- За что отвечают энергетические каналы родителей
- Баланс значимости (внимания) в отношениях
- Три кольца любви
- Как женщина попадает в ловушку «больных» отношений и почему остается
- Как выйти из разрушающих отношений

День шестой

- Две модели отношений
- Три уровня потребностей в отношениях
- Социальные и личные роли в отношениях
- Какая опасность в перевоспитании мужчины

В конце каждого дня я буду давать вам практические упражнения ответы, на которые необходимо прописывать. Начните вести дневник. Пишите в дневнике о себе – о своих переживаниях, об их смыслах, о чувствах, о собственном развитии. Польза дневника заключается в возможности рассуждать, думать и анализировать. Выполнять упражнения ради того, чтобы повлиять на поведение другого человека – не эффективно. Поведение другого человека может измениться после того, как изменится ваше собственное поведение в ходе выполнения практических упражнений.

Плюс я отправлю вам авторскую медитацию, которая поможет аккуратно прервать связывающую энергетическую нить с человеком, отношения с которым давно или недавно прекращены. Данная практика необходима для того, чтобы восполнить свой энергетический ресурс и создать здоровые отношения.

Обязанности женщин и мужчин в отношениях

Сегодня для вас, мои дорогие, особенный день. Сегодня у вас перевернется представление о мире обязанностей мужчины и женщины. Я расскажу, какие функции необходимо развивать мужчине и женщине. Выполнение своего природного предназначения, внутренней программы – это залог сбалансированных и счастливых отношений в паре. Развивая в себе женскую программу, мы не только становимся счастливее, но и автоматически пробуждаем природную программу мужчины, если она спит. Усиливаем мужскую программу, если мужчина от природы занял лидирующую позицию, позицию сильного самца.

С дальних рядов послышалось тихое хихиканье.

– А что, если нет самца? – встревожилась девушка в строгом костюме.

– Значит, слушай внимательнее, чтобы быть готовой, когда на горизонте появится он. В момент выстраивания отношения ты как «дважды два четыре» уже будешь знать, где твои обязанности, а где мужчины. Знания помогут отсеять слабых мужчин на старте отношений. При вступлении в отношения между мужчиной и женщиной появляется энергетическая связь, которая способна усилить потенциальные возможности каждого. Назовем их обязанностями, которые

делают отношения и семьи долговечными и счастливыми. Рассмотрим мужские обязанности и женские на примере чакр, – Наталья стала говорить уверенно и медленно.

Энергетические центры человека

– Чакры – это энергетические центры человека, ответственные за поглощение и выработку жизненной энергии. Энергетические центры напрямую связаны с физическим и эмоциональным здоровьем человека. Энергетических центров семь.

Первые три центра взаимодействия называют животными центрами. Партнеры живут ради того, чтобы питаться, обоняться и размножаться. В точности как живут животные в своем мире. Гармония и счастье в таких семьях часто отсутствуют, потому что для полноценной любви и взаимопонимания необходима совместимость на остальных четырех центрах, более высоких уровнях.

Центры различаются на мужские и женские. Начинаем снизу вверх с первой чакры (центра).

1-й энергетический центр. Муладхара, нижняя чакра, которая расположена в промежности у основания копчика. Активна у мужчин, пассивна у женщин. Этот центр отвечает за продолжение рода и безопасные условия жизни. У женщины в нижней чакре энергии хватает только для выживания, а развитый энергетический центр у мужчин обеспечивает безопасность и защиту как для женщины, так и для их детей. В современном мире многие женщины несут мужскую энер-

гию, что очень плохо, так как два пола должны друг друга дополнять, а не заменять. В результате если замужняя женщина активна в мужском центре, то центр супруга начинает работать пассивно. Данный процесс является противоестественным и не приносит счастья ни одному из партнеров.

2-й энергетический центр. Свадхистхана. Находится на два пальца ниже пупка, отвечает за удовольствие и желание. Здесь, наоборот, активен женский центр. Женщина дает энергию, а мужчина ее принимает, причем не только через секс. Сильнейшие потоки энергии идут через чувства, ласки и поцелуи, даже благоприятные мысли о возлюбленном на расстоянии. Если женщина не дает энергию, то у нее растет склонность к гинекологическим заболеваниям. Транслирование в мир безусловной любви – истинное предназначение женщины.

3-й энергетический центр. Манипура. Солнечное сплетение, которое находится чуть выше пупка. Отвечает за материальное благополучие, успехи. У мужчин чакра активна, он дает, а женщина принимает. Чакра работает при условии получения мужчиной энергии от второго центра. Мужчина с сильной чакрой приносит в дом деньги и исполняет желания женщины. Если женщина берет на себя обеспечение семьи, то чакра мужчины перестает работать, или ее активность снижается. Если чакра мужчины не отдает энергию, то

развиваются со временем жадность, мстительность и болезни желудочно-кишечного тракта.

4-й энергетический центр. Анахата. Расположена в области сердца, посередине грудной клетки. Женская чакра, отвечающая за привязанность и симпатию. Если она работает активно, то жизнь награждает представительницу прекрасного пола неожиданными подарками. Мы знаем, что женщина обволакивает любовью все вокруг: делает приятные сюрпризы мужчине, готовит ему, в разлуке посылает любовь на край света и т. д. Многие из нас встречали чрезмерно романтических мужчин, которые никаких чувств, кроме дружбы, вызвать не способны. Это объясняется тем, что данная чакра активна у мужчины. Часто бывает так, что к таким мужчинам женщина не испытывает искренней любви, а берет его любовь (энергию).

5-й энергетический центр. Вишудха. Расположена в области горла (щитовидной железы). Отвечает за общение, самовыражение. Активная мужская чакра в области кадыка. Мужчина должен реализоваться в социуме, женщина – в семье. Когда женщина отдает своему мужчине энергию из сердечного центра, он стремится оставить свое наследие в мире: великие дела, подвиги.

В процессе раскрытия пяти чакр у двух любящих людей открываются два высших центра. Эмоциональная оболоч-

ка наполняется энергией любви и радости, расширяется ее верхняя часть, которая принимает энергию Вселенной. Подобный союз неизменно реализует все желания обоих партнеров. Если вы позволяете мужчине быть королем, то роль королевы вам обеспечена, – с улыбкой подмигнула Наталья и продолжила говорить более оживленным голосом так, что у Элис пробежали мурашки по коже от проникновенной речи тренера.

– Если мужчина и женщина в паре обмениваются энергией неправильно, то союз становится негармоничным. Энергия всегда перетекает между чакрами: от нижней к верхней. К примеру, если мужчина не хочет делиться энергией из первой чакры, то женщине придется заниматься обеспечением материальных условий для жизни. Женской энергии для этого не хватает, и ее сексуальная энергия трансформируется в энергию обеспечения. Женщина теряет привлекательность, ее либидо падает, развиваются гинекологические заболевания. При этом муж переместит энергию из первого центра во второй и пойдет «налево». Это тупиковая ситуация. Если женщина не дает энергию для третьей чакры мужчины или он сам не обеспечивает реализацию этого центра, то женщина сама начинает подниматься в социуме, причем энергию берет из сердечной и сексуальной чакры, превращаясь в черствую и холодную бизнес-леди. Выходит, что королева все же реализуется, но рядом с ней нет короля, а в лучшем случае бегают мальчик-паж.

6-й энергетический центр. Аджна. Расположена в центральной части лба. Так называемый «третий глаз». Отвечает за интуицию, чувство опасности. Активна у женщин. Жена – главный помощник мужа по жизни. Женщина чувствует лучше мужчины многие вещи, она способна предсказать негативное развитие обстоятельств.

7-й энергетический центр. Сахасрара. Находится в области темени. Мужчина и женщина видят друг в друге частицу высшего, без которой невозможно существовать. Поэтому партнеры относятся друг к другу бережно, не испытывают обиды, не предъявляют претензий, это самый чистый союз. В наше время очень редко кто достигает этого уровня. Возможно, когда вы были в церкви, вы обращали внимание, что над головами святых изображают золотое свечение – открытый 7-й центр, что символизирует святость, безусловную любовь и мудрость. Все мы рождены для высоких отношений, и наше счастье зависит только от нас.

– Уверена, что данная информация немного раскрыла для вас истинные обязанности в отношениях между женщиной и женщиной, – на выдохе проговорила Наталья. – Я расскажу, как развить женские центры на примере женского сознания. Рассмотрим, как развивается женщина от примитивных желаний к духовным.

Пять уровней женского сознания

1-й уровень. Тело

Уровень, на котором женщину волнует исключительно ее внешний образ. Все ее мысли сосредоточены на том, как она выглядит в глазах окружающих. Женщина постоянно сравнивает себя с подругами, коллегами, соседками. Ей важно получать подтверждение того, что она стройнее их, моложе, привлекательнее, красивее.

– Каков итог? – обратилась Наталья к аудитории. Прочитав ответ в глазах каждой третьей, кому был знаком истинный ответ, она продолжила мысль. – Он плачевен и непонятен самой женщине. С утра до ночи она старается делать все, чтобы понравиться другим людям. А они, неблагодарные, отвергают ее и обижают. Вокруг, словно специально, собираются те женщины, кому она явно проигрывает. У соседки по подъезду оказывается более стройная талия, у лучшей подруги – роскошная шубка. А женщина с грустью смотрит на старенькое пальто, которое висит у нее в шкафу. Коллега находит классного стилиста и приходит на работу с ультрамодной стрижкой и укладкой. Да что там говорить, если даже муж этой несчастной женщины ни с того ни с сего уходит к молодой любовнице. Жизнь приносит одни разочарования.

Конечно, каждой женщине свойственно ухаживать за своим телом, стремиться красиво одеваться, пользоваться хорошей косметикой. Если женщине позволяют финансы, она делает ставку именно на свою внешность, превращает тело в основную ценность в отношениях с мужчинами. У женщины, ограниченной в средствах, все иначе. Она начинает завидовать более богатым женщинам, мучается от того, что не может позволить себе дорогие кофточки, маникюр, педикюр.

Внешность важна для любой женщины. Это неоспоримый факт. Но если кроме своего собственного тела женщину больше ничего не интересует, можно с грустью констатировать остановку в ее развитии. Все ее мысли, время, семейный бюджет направлены на то, чтобы получить счастье извне – в модном бутике, в солярии, в салоне красоты. Но это счастье призрачное и недолгое. Покупка одежды и модные стрижки радуют, когда тебе двадцать. Со временем внешность меняется, фигура становится не такой подтянутой. Многочисленные салоны красоты уже не справляются с возрастными изменениями. И тогда возникает вопрос: откуда получать счастье? Ответа на него женщина не находит и впадает в депрессию. И причина ее в том, что женщина привыкла в жизни лишь что-то получать со стороны. Отдавать она не умеет и не хочет.

2-й уровень. Жизненная энергия

Женщины, находящиеся на этом уровне развития, уже понимают, что здоровье важнее. Такие женщины все свободное время проводят в спортзалах, бассейнах, занимаются йогой, посещают массажные салоны. Они активно начинают заботиться о своём здоровье, чтобы и после выхода на пенсию быть энергичными.

Женщины, задумывающиеся о сохранении жизненной энергии, прекрасно понимают, что курение – это не только некрасиво, но и вредно для здоровья. Они знают, что глаза становятся красивыми и манящими не от дорогой туши, а от блеска, который возникает при здоровом образе жизни. И счастье они ищут не в салонах красоты, а на теннисных кортах, в фитнес-клубах, в беседах с единомышленницами. И благодаря этому всему уровень их энергии значительно повышается. А женская энергия – это не только здоровье, но и гармония во всех сферах жизни, в том числе в отношениях с мужчиной.

3-й уровень. Интеллектуальное развитие

Очень важный уровень, на котором женщина приходит к мысли о необходимости самообразования. Она читает мудрые книги, задается поиском ответов на важные для себя во-

просы. Такая женщина осознает, что в течение всей жизни ей надо постоянно развиваться и постигать секреты взаимоотношений в семье и на работе. Со временем к ней приходит понимание того, что чем больше она будет отдавать окружающим людям, тем больше получит в ответ. Она познает законы развития Вселенной и узнает о том, что в мире все гармонично и уравновешенно. Делясь чем-то с другими, мы начинаем что-то получать и для себя.

Этот этап развития подталкивает женщину к посещению тренингов, развивающих семинаров. Она записывается на них, чтобы задать наставникам вопросы, которые созрели у нее в голове. Женщина интуитивно уже понимает, что секрет красоты, здоровья, гармонии и счастья нужно искать в самой себе, а не вовне. Но, увы, раскрыть этот секрет у нее так и не получается. Книжки покупаются одна за другой, семинары идут таким плотным графиком, что женщине уже не хватает времени на семью, а вопрос о счастье так и остается без ответа. Женщина уже много знает и понимает, она дает полезные советы подругам. Но со своими задачами она справиться, увы, не может.

– А в чем причина того, что женщине не удастся справиться со своими задачами? – удивленно спросила девушка в малиновой кофточке, которая почувствовала в речи Натальи свою собственную жизнь.

– Причина в том, что уровень ее активного ума не дает

ей осознать главное: огромный поток идущей со всех сторон информации абсолютно бесполезен, если не пропускать его через себя. Не находить внутри сердца отклик. Женщина не понимает, что человеческий ум дает порой далеко не те ответы на вопросы, которые жаждет услышать душа, – с улыбкой ответила Наталья и добавила: – В первую очередь, получая любую информацию, необходимо прислушиваться к себе и к своему сердцу.

4-й уровень. Знания – жизненная сила – мудрость

На этом уровне женщине открывается путь мудрости. На самом деле мудрость дается каждой женщине с первого дня рождения. Все женщины по природе своей мудры, они питаются энергиями, которые дает им Земля. Проблема в том, что под гнётом «навешивания» на себя мужских обязанностей, женщина забывает свою истинное предназначение.

Выйдя на четвертый уровень, женщина начинает все накопленные знания реализовывать на практике. Она уходит от гонки за результатом, прекращает вечную спешку. У нее получается чувствовать вкус самой жизни и смаковать каждое ее мгновение. Женщина понимает, что «много» не значит «хорошо». Она учится слышать голос своей души, распознавать его в суровом материальном мире.

На этом этапе женщина спокойно воспринимает тех лю-

дей, которые продвинулись дальше, чем она. Более того, она готова прислушиваться к их советам. Она выбирает для себя комфортный темп жизни и обретает способность слушать других и меняться. В отношениях с мужчиной она не пытается поставить себя на лидирующие позиции. Наоборот, женщина прислушивается к своему мужчине и не стремится переделать его под себя. Она осознает, что вся наша жизнь является своеобразной школой, а счастье кроется в самой душе. Внешний же мир способен дать только возможности и мимолетные удовольствия.

5-й уровень. Блаженство

Этого уровня достигают единицы. Женщины, которые смогли выйти на уровень блаженства, обретают смысл жизни в том, чтобы служить и помогать другим людям так, как это делала мать Тереза и все святые.

– С теоретической частью, вижу, все понятно? – Наталья обратилась к аудитории, и все начали кивать головой, как в школе после объяснения новой темы. – Вот и замечательно. Теперь поговорим о самом главном, о том, как закладывается фундамент гармоничных отношений.

Наталья оглядела аудиторию и продолжила раскрывать следующую основу для построения гармоничных и счастливых отношений.

– Если отмотать ваши отношения на этап знакомства, то можно четко увидеть жизнь без мужчины. До начала отношений ваша жизнь складывается идеальным образом из ваших увлечений, встреч с друзьями и подругами, занятием спортом и чтением книг. Так же происходит и у мужчины. У него своя жизнь, которая наполнена его увлечениями и делами. Представьте. Вы начали встречаться с женщиной. Вам необходимо перестроить свой дневной график таким образом, чтобы и для мужчины было в нем место. Вы начинаете сокращать свои занятия по времени (например, спорт, вместо двух часов до одного часа), по количеству (например, занятие танцами один раз в неделю вместо двух). Так же происходит и у мужчины. Получается, что встречаются две личности с двумя разными мирами, которые создают свой мир.

В начале отношений, когда вы оба проводите время вместе, вас это возбуждает и окрыляет. Вы погружаетесь друг в друга. Вы друг для друга как невероятно интересная книга, которую вы хотите читать взахлеб, перелистывая страницу за страницей. Любые отношения между женщиной и женщиной – это обмен новой информацией, новым пережитым опытом. Ваши личные жизни, которые включают в себя увлечения, развитие и друзей, отодвигаются на второй план.

Состояние полной эйфории и счастья в один момент перетекает в слияние друг с другом, и ваше «я» превращается в «мы» все больше и больше. Ваше эмоциональное состояние начинает зависеть от настроения вашего любимого. Любое

колкое слово вы воспринимаете остро, а после ссоры готовы сделать все что угодно, лишь бы ваш мужчина снова сказал «люблю». Постепенно вы узнаете друг друга больше, и время, которое вы сутками проводите вместе, в определенный момент уже не такое яркое и захватывающее, как в начале отношений. Начинаются ссоры и обиды, обвинения и запреты, развитие отношений останавливается. Этот момент считается переломным. Он может быть, как со знаком плюс, так и со знаком минус.

Мужчина – охотник, если он пребывает все время вместе с вами, его инстинкты завоевателя распространяются на вас, то есть на ваше время и вашу личную территорию. Этот «захват» проявляется через требования, запреты, пренебрежение вашими потребностями. Важно понимать, из каких побуждений так себя ведет мужчина.

– Мой мужчина запрещает встречаться после работы с подругами, – тяжело вздохнула девушка в сиреновом платье.

– А во сколько ты заканчиваешь работать? – поинтересовалась Наталья.

– В 21:00, – ответила девушка и начала задумываться над тем, почему ее муж против встреч с подругами после работы.

– Девушки мои дорогие, а вы что думаете, почему мужчина против встреч? – с улыбкой спросила Наталья у аудитории.

– Может быть, потому что уже слишком поздно для

встреч, – ответила женщина средних лет с первого ряда.

– Правильно, – согласилась Наталья. – Скажите, если вы с подругами встречаетесь в выходной день или в более раннее время, как реагирует ваш мужчина?

– Нормально, – засмущалась девушка, понимая, что в запрете мужа ничего плохого нет.

– Именно. Я могу предположить, что мужчина беспокоится за тебя. И для него важно, чтобы, когда стемнеет на улице, ты была дома. Через запрет он показывает заботу о твоей безопасности. Этот запрет относится к первой категории запретов.

Три типа мужских запретов

1. Запрет-просьба

В эту же категорию входят запреты:

– не кури,

– не пей,

– не пойдешь в куртке осенней, когда на улице уже зима

(без шапки, если на улице

холодно).

Мужчина через данные запреты просит одеться теплее, так как заботится о здоровье женщины.

– Данные запреты несут в себе больше созидательный характер. Любящий мужчина всегда будет заботиться о своей женщине, включая ее здоровье. Забота важна для рождения здорового потомства. Замечательно, что у тебя заботливый мужчина, – радостно сказала Наталья девушке в сиреновом платье.

Следующий запрет, который произносит мужчина:

2. Запрет-каприз

В этом случае мужчина уже не может обосновать, почему он что-то запрещает. Здесь на первое место выходит его эго, которое необходимо удовлетворить. Обычно это звучит так: «Я мужик, я так сказал – и точка».

Это можно рассмотреть на примере красной помады. Когда он не может объективно обосновать, почему нельзя краситься красной помадой. В этом случае лучше не спорить с мужчиной, а просто ответить: «Да, дорогой, как скажешь», – и сделать по-своему. Необходимо направить свое согласие на эго мужчины. Услышав принятие, мужчина успокоится. Увидев на вас красную помаду в следующий раз, уже не будет так рассержен.

– Мой сын так успокаивает мое эго, – оживленно начала женщина средних лет в первом ряду. – Когда он идет в школу, я прошу его надеть шарф. Он соглашается, надевает, и я успокаиваюсь. После школы он приходит без шарфа, но я уже не сержусь на него. Я спокойно с ним разговариваю, а он в ответ рассказывает, сколько голов забил после занятий на школьном дворе, – по-матерински заметила женщина.

– Интересный пример, – согласилась Наталья. – Третий запрет, который озвучивает мужчина:

3. Запрет-страх

Страх в прямом смысле этого слова, внутренний страх вас потерять. Потерять уютный мир, который вы так долго и трепетно создавали. К таким запретам могут относиться:

- изучение языка,
- посещение курса личностного роста,
- поездка для повышения квалификации,
- обучающие курсы усовершенствования навыков,
- посещение художественной выставки и так далее.

К запретам-страхам относятся все запреты, которые вас изменяют как личность. Согласитесь, что, изучая новую информацию, вы незначительно, но меняетесь. Впитывая в себя новые идеи, возможности, мысли, ценности, вы преобразовываетесь в новую личность. Если мужчина не поддерживает ваш интерес к новому, не готов развиваться сам, он будет сдерживать ваше совершенствование.

Элис с замиранием сердца слушает Наталью. Рука невольно потянулась вверх, чтобы задать волнующий вопрос.

– Мне мужчина запрещает ходить на тренинги и семинары. Говорит, что я трачу время впустую. А мне необходима его поддержка и понимание.

– На третий запрет мужчины тебе необходимо выстроить личную границу своим несогласием, – строго ответила Наталья. – Приведи аргументы, зачем тебе посещение семинаров или тренингов. Объясняя цель посещения семинаров и тренингов, скажи, что для тебя это важно. Может быть, посещение курса или тренинга делает тебя счастливой – тоже отличный аргумент. Подведи итог разговора: нравится мужчине или нет – ты в любом случае будешь интересоваться и посещать то, что ты хочешь. Если в момент разговора ты слышишь сопротивление, это означает, что ты уже позволила захватить свою личную территорию. Возможно, в начале отношений ты сразу поставила на первое место отношения. Забыла о своих интересах, увлечениях. Ты слилась с ним воедино и переложила на него ответственность за одностороннее принятие решений в выборе досуга.

Элис опустила глаза... Горькая правда, которую она услышала от Натальи, зазвенела в ушах. «Начало разногласий в отношениях я создала сама. Я полностью доверила свою жизнь без права корректировки. Пустила на самотек развитие отношений, а спустя годы они уперлись в бетонную стену, которая покрылась пылью ожиданий и претензий».

– Когда ты будешь отстаивать свои интересы, – продолжила Наталья, – мужчине станет непонятно, почему ты не согласна с ним. Для него ваше «мы» будет слышно, как «я».

Целенаправленное отделение спровоцирует в нем страх тебя потерять. Если мужчина мудрый, любит тебя, доверяет тебе, то он спокойно обсудит с тобой любую ситуацию и поддержит в твоих начинаниях. Поддержка и доверие – залог здоровых отношений, – Наталья рисует таблицу с критериями здоровых и нездоровых отношений:

Таблица 1. Критерии здоровых и «больных» отношений

Здоровые отношения	Нездоровые отношения
Действуете как одна команда	Перекладываете ответственность друг на друга
Говорите с целью высказать своё мнение и найти компромисс	Спорите с целью отстоять свою правоту не смотря ни на что
Поддерживаете друг друга при любых обстоятельствах	Критикуете, остаётесь безучастным к проблеме переживаниям друг друга
Искренны друг с другом	Пытаетесь скрыть свои недостатки за маской
Молчание может быть для вас комфортным	Молчание вас раздражает и вводит в состояние дискомфорта
Даже, когда вы вместе, вы остаётесь личностями	Полностью растворяетесь друг в друге
Уважаете интересы и увлечения любимого человека	Запрещаете заниматься увлечениями любимому человеку
Спокойно можете обсудить любую тему для разговора	Существует табу на определённые темы, при обсуждении которых вы раздражаетесь, общение происходит на повышенных тонах.
Вместе работаете над отношениями	Принимаете отношения и любимого человека как должное, не способствуете развитию отношений
Честны друг перед другом	Лжёте друг другу, даже в мелочах
Вдохновляете друг друга, принимаете такими какие вы есть	Хотите изменить друг друга через психологическое давления

– В таблице 1 приведены критерии здоровых и «больных» отношений. Для того чтобы проанализировать, какие в итоге отношения у вас, подчеркните в своих тетрадях верное утверждение. Чтобы понимать, нужна ли корректировка отношений. Все ли понятно?

– А что делать, если мужчина запрещает ходить на обуча-

ющие курсы?

– Или краситься яркой помадой?

В аудитории раздались вопросы: «а что, если запрещает/не разрешает» один за другим.

– Если мужчина категоричен в вашем выборе: как одеваться, краситься, куда ходить и так далее, это признаки того, что он хочет вас перевоспитать. Подробнее про перевоспитание мы будем говорить на шестом дне нашего курса. Допустим, вы осознали, что вас хотят перевоспитать, подстроить под шаблон идеала. Из-за того, что вы боитесь потерять мужчину вы позволили собой командовать и захотели угодить. В таком случае, необходимо постепенно возвращать себе свои привычки, увлечения и выходить из-под влияния мужчины

– А если мужчина начнет ругаться? – настороженно спросила девушка в серой кофточке.

– Во-первых, если мужчина проявляет деспотичность, это уже нездоровые отношения. Как личности вы равны изначально, у вас равная позиция. Поверьте, вы его не потеряете, если сохраните свою индивидуальность, свои увлечения и подруг, наоборот, он станет вас больше ценить. На любую корректировку себя, со стороны мужчины, задавайте себе вопрос:

«Меня это делает лучше или хуже?»

Анализируйте требования мужчины: он действует из эгоистичного поведения или потому что заботиться и любит.

Я ответила на ваши вопросы?

Девушки и женщины закивали головой.

– Отлично, тогда на сегодня это все. Домашнее задание у вас на почте. Мне было приятно всех вас видеть. Встретимся с вами завтра. Приятного вечера!

Домашнее задание первого дня

Задание № 1

- Опиши, какие функции (обязанности) ты взяла на себя – мужские или женские? Если в твоём арсенале мужские обязанности, ответь на вопросы:
 - Зачем ты это сделала?
 - Счастлива ли ты с этими обязанностями?

Задание № 2

Для того чтобы проанализировать, какими – «здоровыми» или «нездоровыми» – являются твои отношения, необходимо ответить честно на следующие вопросы:

- Какой ты была до отношений с мужчиной?
- Какой ты стала в отношениях с мужчиной?
- Каким был мужчина до отношений?
- Каким стал мужчина в отношениях?
- Тебе нужен такой мужчина, ты хочешь с ним создавать семью?
- Ты чувствуешь себя счастливой рядом с мужчиной?
- Тебе лучше в отношениях с мужчиной или вне отноше-

ний?

Задание № 3

Для того чтобы вернуть себе себя, вспомни:

- Чем ты занималась до отношений?
- Какие у тебя были цели, желания, интересы?

Выпиши 50 действий, которые вдохновляют и радуют.

В ближайшие 72 часа выполни два действия, которые больше всего находят отклик в твоём сердце.

День второй

Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить и без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом».

Ирвин Дэвид Ялом, американский психиатр и психотерапевт, доктор медицины, профессор психиатрии Стэнфордского университета

Пропустим утренние сборы Элис и переместимся сразу к обеденному перерыву, когда девушка выходит из центра «Здоровые отношения» и направляется к уютному кафе недалеко от ее работы. На перекрестке, в пяти минутах от кафе, Элис запускает руку в карман, чтобы нащупать телефон и позвонить Сашеньке. Обхватив телефон всей рукой, Элис чувствует нарастающую вибрацию...

SMS от Макса: «Добрый день, Элис! Как насчет того, чтобы встретиться сегодня в 20 ч. ТК «Старт». Я подготовил письмо для журнала».

Странное, но приятное ощущение тепла наполняет тело Элис. Она тоненькими пальчиками набирает ответное сообщение.

– Привет! – раздается знакомый голос со спины. Элис не успевает отправить сообщение... Все внимание переключает

на девушку, которая, как ясный день, улыбается и тянется к ней, чтобы обняться.

– Привет-привет! – с восторженным удивлением произносит Элис. – Ты давно приехала?

– Вчера вечером. Не хотела тебя беспокоить, решила сделать сюрприз! Идем, мне нужно тебе кое-что рассказать!

Девушки, оживленно разговаривая, подходят к кафе. Любезный администратор провожает их за столик у окна.

– Рассказывай, что за спешка? – нетерпеливо спрашивает Элис.

Девушка, как заведенный зайчик, эмоционально и живо начинает рассказывать:

– Я придумала! Помнишь, ты мне говорила, что хочешь уволиться с работы?

Элис озадаченно кивает головой. Интересно, что на этот раз придумала Танька.

– Тебе может показаться странным то, что я скажу. Выслушай до конца. Я вчера встретила Рому!

Обычно все истории Тани начинаются с этой фразы, только меняются имена. Она бесконечно влюбчива. Спокойные отношения не для нее. Для нее они создают рутину, которую Таня не выносит. После очередного расставания с мужчиной, так как она тяжело переживает одиночество, Таня очень быстро влюбляется в нового покорителя ее сердца. Сейчас она энергична и жаждет поддержки подруги.

– Так вот, – продолжает Таня. – С Ромой мы вместе учились. Он не очередной ухажер, если ты успела об этом подумать. Я узнала, что он специализируется на недвижимости, но это неважно, – быстро и нетерпеливо проговаривает девушка. – Важно другое. Роман открыл обучающий центр. Обучающий центр с лучшими тренерами по личностному росту, по развитию бизнеса и многому другому. И... – Таня делает интригующую паузу, хитро поглядывая на подругу. – И ему нужен управляющий! Та-а-да-а-ам! – Таня произносит последнее слово нараспев, так что некоторые из посетителей кофе оборачиваются в сторону подруг.

– Я не понимаю, что ты имеешь в виду, – Элис намекает Тане, что пора уже перейти к главной мысли разговора.

– Сходи к Роману на собеседование на должность управляющего. Плюс у тебя есть выходы на тренеров и специалистов, которым всегда нужна аудитория. А ты мечтала создать что-то, что будет полезно обществу. Мечта, а не работа!

– Так, погоди, мне нужно это обдумать.

– Не нужно, – улыбнулась Таня. – Я уже договорилась о собеседовании на завтра, в 11:00, ресторан «Баклажан». Метро «Площадь Восстания». Не благодари, – радостно заявила подруга.

От неожиданной новости Элис почувствовала жар в теле.

В глазах застыл вопрос: «Зачем? Зачем? Ты все решила за меня. У меня и так много забот на работе, полная неразбериха в отношениях. Еще это собеседование! Оно совершенно не вписывается в мои планы».

Девушка делает глубокий вдох и выдох. В голове пробегает мысль: «Все, что ни происходит, к лучшему». Немного помолчав, Элис делает глоток бодрящего кофе, который принес официант минутой ранее.

– Я подумаю.

– Супер! – таинственно произнесла Таня.

– Знаешь, у меня скоро начнется второе занятие в центре.

Нет времени объяснять. Идем со мной, уверена, тебе будет интересно.

Таню не пришлось долго уговаривать. Они вместе поспешили на занятие.

– Всем доброго дня! – радостно поприветствовала участниц Наталья. – Я смотрю, в нашем женском полку прибавление, – подмигивая Тане, с улыбкой произнесла она. – Итак, начнем. Записываем сегодняшнюю тему:

Личные границы – выдумка или реальность

– Личные границы – невидимая черта между отдельной личностью и окружающим ее миром, – серьезным тоном начала говорить Наталья. – Отдельные личности очерчивают границу в двухстах метрах вокруг себя, а другие полностью стирают все границы.

Прямо сейчас ответьте себе честно на пять вопросов:

1. Вы охраняете свой внутренний мир от вмешательства посторонних?
2. Вы всегда следуете личному порыву или пытаетесь угодить кому-то?
3. Для вас важно мнение посторонних, или вы полагаетесь только на себя в принятии сложных решений?
4. Часто ли вы отвечаете «да», если хотите сказать «нет»?
5. Часто ли ваши друзья сливают на вас свою негативную информацию, даже если вам это неприятно?

Если вы ответили положительно на вопросы, то ваши личные границы нарушаются. При этом вы чувствуете дискомфорт. Страдает ваше душевное равновесие. Вы морально истощаетесь. Это следствие объяснимо: ведь вы позволяете ко-

му-то манипулировать собой.

Рассмотрим, какие границы личности бывают.

Границы личности: классификация

1. *Физическая граница* – ваша кожа. Если к вам прикасается незнакомый человек, вы ощущаете дискомфорт.

2. *Эмоциональная граница* – если унижают ваше достоинство или ваших близких при разговоре. К примеру, вы можете испытывать дискомфорт, если вас спрашивают: «Почему вы до сих пор не замужем?» или «Почему у вас нет детей?». Собеседник лезет в вашу личную жизнь, нарушая эмоциональные границы.

3. *Граница личного пространства и прав на собственность*. К примеру, вы предпочитаете одиночество, а к вам на пару дней приехала подруга. Бесспорно, вы ее впустите, но если она не торопится уезжать, то она нарушает ваше личное пространство. Или подруга взяла вашу зубную щетку – нарушено право на собственность.

4. *Граница времени*. Если ваш собеседник опаздывает на встречу, то вы теряете драгоценное время в ожидании.

Признаки слабых границ

Ваши границы слабые, если вы:

- не можете дать отпор собеседнику, пытаетесь оправдать его;
- общаетесь с теми, кто вас не уважает;
- слишком доверчивы;
- стеснительны;
- слово «нет» отсутствует в вашем лексиконе;
- постоянно решаете чужие проблемы, забывая о себе;
- вам трудно попросить помощи;
- остро реагируете на критику;
- скрываете истинное «я»;
- не высказываете свое мнение открыто;
- часто злитесь.

– Как вы считаете, почему наши границы нарушаются? –

Наталья обратилась к аудитории.

– Возможно, потому что боимся потерять любовь и уважение собеседника, – ответила Элис.

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.