

18+
LET'S
& NOTES

НАТАЛЬЯ РОМАНОВА

У МЕНЯ ЕСТЬ ПЛАН

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Наталья Романова

У меня есть план

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56347554

ISBN 9785005108951

Аннотация

Жизнь идет быстрее, времени всё меньше, заметки стали короче. Они должны вместить в 1500 знаков смыслы и эмоции, личную жизнь и творчество. Жизнь наизнанку, взаймы или полностью для себя, тайная или светская – всё может являться контентом, на всё будет своя аудитория.

Содержание

Введение	5
Как женщина портит идеальные отношения	6
Опять те же ошибки	10
Почему она говорит, что любит, а потом бросает	12
Я знаю, наверно, всё о женских манипуляциях	14
Как оттолкнуть от себя женщину. Проверено на себе	16
Как отличить никчёмную женщину от настоящей	18
Снова попался в ловушку бывшей девушки	21
Если она решила уйти	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

У меня есть план

Наталья Романова

© Наталья Романова, 2020

ISBN 978-5-0051-0895-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вы держите в руках книгу, составленную из записей публичного дневника моего друга.

Он обычный человек со своими радостями и неудачами. Честно делится с подписчиками эпизодами из своей жизни, странными отношениями и собственной трансформацией, размышляет, впадает в депрессию и снова находит смысл.

Написанный мужчиной и для мужчин, дневник нашел огромный отклик и у женщин.

Автор разрешил воспользоваться его постами и специально для книги написал несколько новых, нигде не опубликованных.

Моя редактура минимальна. Все записи выкладываются с разрешения блогера . **Социofоб**

Как женщина портит идеальные отношения

У каждой женщины есть представление об идеальных отношениях, которые переходят в замужество. Сначала избранник оказывает знаки внимания, ухаживает. Делает предложение руки и сердца.

Женщина выходит замуж. В браке рождает детей. Женщины для себя решает, что мужчина просто обязан сделать её центром своей жизни. Должен один работать, что бы обеспечивать ее и детей, и должен вкладывать время и ресурсы в семью. Муж должен развиваться и приносить всё больше и больше денег. Такие мужчины являются идеалом семьи. Ну и, конечно, верные, честные, заботливые, начитанные и веселые.

Когда всё пошло по плану, и миссия выполнена, т.е. ухаживания – замужество – дети, и женщина чувствует себя реализованной, то ей становится мало. Она начинает видеть недостатки мужа, его небольшую зарплату или слабый карьерный рост, недостаток внимания к своей персоне. Женщина не будет с этим мириться. Она будет улучшать и мотивировать своего спутника скандалами, слезами или уговорами.

Мужчина может долго терпеть желание жены переделать

себя, а может воспротивиться сразу. Итог один – ему это надоест и семья даст крен. Или женщина увидит в другом мужчине стремление работать больше, получать больше, расти и изменяться. Она переключится на любовника.

Женщины разваливают отношения, полагая что мужчина недостаточно делает, зарабатывает, ценит ее и любит. Ей мало. Теперь стало нормой, если что-то не устраивает, сразу идти налево. Как компенсация за страдания с таким нечувствительным и неперспективным и как некая месть за несовершенства. Все порывы мужчины в ее сторону она воспринимает как должное. Без благодарности.

Что нужно делать мужчинам, когда ушла любимая?

Это универсальное и действенное средство. Оно подходит как для мужчин, так и для женщин. Сделайте всё с умом, чтобы не было негативных последствий и недоразумений.

Если девушка или жена ушла, то это совсем не значит, что для пары всё кончено. Крайне важно, что мужчина предпримет после разрыва. А именно, он ничего не должен предпринимать.

Если женщина решительно поставила точку в их отношениях, а мужчина будет совершать попытки изменить это, то ситуация усугубится, женщину такое поведение бывшего будет раздражать. Она всячески будет избегать общения и встреч или сразу заблокирует его.

При использовании игнора не нужно бояться еще худшей ситуации. Всё уже произошло, женщина ушла. Что еще худ-

шего случится? Ну, она может вступить в новые отношения или даже выйти замуж. Если она ушла по причине новой любви, то скорее всего она уже вступила в новые отношения. И вы с этим ничего не поделаете. А гипотетическое «а что, если» вас не должно заботить.

Вскоре из-за вашего невнимания к ее персоне, а попросту женщина начнет потихоньку проверять вас, какие у вас к ней остались чувства. И вообще, почему вы не страдаете из-за разрыва? Если разрыв произошел по ее инициативе, она должна почувствовать вину. **тотального игнора**

Возможно, игнорирование и полное прекращение общения не принесет того результата, на который вы рассчитываете, но значительно поправит вашу самооценку.

Во-первых, вы сохраните лицо, не унижаясь и не вымаливая прощение или крохи ушедшей любви.

Во-вторых, такое поведение уже само по себе будет являться психотерапевтической процедурой и повышением самооценки. За это время будет происходить переоценка ценностей, что вы хотите от женщин и, конкретно, от этой женщины. Какими видите обновленные или совсем новые отношения. Одиночество и рефлексия в любом случае пойдут вам на пользу.

И в третьих, это является некой мстью, как действие без действия. Вы не опустили руки. Вы просто в тотальном игноре. И наказываете женщину забвением. Вы не ведётесь на её попытки начать разговор, на ее флирт или предложение на-

чать всё с начала.

Дистанция дает вам свободу обдумать свои дальнейшие действия, не сливая энергию в разборки, страдания, увидеть себя со стороны.

Начни игнорировать женщину, не выходи первым на связь. Дожми ситуацию в свою пользу. Ошибочно будет игнорить женщину какое-то время, а потом первому написать: «Привет! Как дела?!»

Опять те же ошибки

Есть такие женщины, которые ни при каких условиях не идут на компромиссы, не извиняются, если не правы, жмут свою линию. Они всегда должны быть правыми.

«Я же говорила!» – это про них. Они мечтают о сильных мужчинах. По крайней мере, сильнее их. Но им всегда попадают не те. Например, подкаблучники, маменькины сынки.

Они хотят их переделать, при этом задавив своим авторитетом и последним словом. Мужчину, не оправдавшего вложенных сил, она бросает или пилит всю жизнь. Такая женщина не очень эмоциональна, больше расчетлива, редко влюбляется. Она отличный манипулятор и, одновременно, диктатор. По её мнению, мужчина должен вкладываться в неё. Отдавая всё своё время и средства. Ей всегда будет мало. Без благодарности, как должное, она будет принимать все его старания.

Ей никогда не будет достаточно. По-настоящему они влюбляются крайне редко.

По началу ослепленный мужчина будет выполнять требования женщины, считая это обычным ухаживанием. Это же его инициатива. Он живет в иллюзии: если он любит и помогает женщине, то и она так же к нему относится. По факту, она только принимает, не делает шагов в сторону мужчины.

Симбиоза не происходит.

Женщине становится скучно. Или приходит понимание, что с ее красотой и сексуальностью она может найти какого-нибудь получше. И бросает мужчину. Она подняла себе самооценку, удовлетворила свои капризы, навесила на мужчину ярлык «слабак» и ушла искать сильного.

Такие рамки мышления у женщины возникают в детстве. Когда она видит, что её мать относится к отцу именно так. Или мать, которая в разводе с отцом, твердит своей дочери, что верить никому нельзя, мужчинами надо только пользоваться.

Девочка вырастает с мыслью, что мужчины все без исключения предатели, и уходить надо первой, пока не сделали больно. Это всё не о здоровых отношениях. Каждый раз женщина будет в отношениях исполнять этот сценарий, отшлифовывая навыки манипуляции. Будет закатывать истерики, выносить мозг, истерить, ставить на место мужчину.

Но и мужчина, избегающий таких женщин, которые разрушают психику, каждый раз будет сталкиваться в жизни с такой женщиной. Пазлы желаний всегда совпадают.

Потому что моя красота, ум, харизма и т. п. дорого стоят. Поднажми.

Почему она говорит, что любит, а потом бросает

Как ты думаешь, почему женщина говорит, что любит тебя, жить не может без ваших встреч, готова на любые поступки, да и ты видишь ее искренность, а потом уходит?

Типа любовь прошла, ты мне не нужен, я хочу побыть одна, давай на какое-то время расстанемся (считай навсегда).

Она что играла, лгала, манипулировала? И ты начинаешь загоняться: что во мне не так, что я сделал не так, может поднажать?

На самом деле, женщина была искренней и говорила все те прекрасные слова на эмоциях. Она так чувствовала и была чувственно к тебе привязана. Но как и любая женщина, она не несет ответственности за сказанное. В каждый момент женщина выражает так свое счастье, печаль, усталость, гнев. Она чувствовала влюбленность и радость, о чем тебе и поведала. Влюбленность прошла, глаза открылись, о чем женщина уже не сказала, а начала дистанцироваться.

Напрямую сказать, «отвали» не у всех духу хватает.

Ведь она, вроде как, больно делает. И думает, что такими действиями решит проблему. Пусть мужчина сам поймет, что ему здесь больше не рады. Т.е. опять возьмет ответственность на себя. А мужчина не понимает.

И он начинает навязывать свое общение, чтобы разобраться для себя, что произошло. Соперник ли появился или он что-то не так сделал? Женщина еще больше отдалается. И мужчина начинает считать ее недостойной. А потом перевешивает ярлык на всех женщин. Типа, женщинам нельзя верить, они всегда предадут.

А женщина просто так чувствовала в тот момент, ее глаза светились от любви, она не могла молчать и говорила тебе об этом. Ты воспринимал это буквально. Вспомни, чтобы уложить женщину в постель, ты разве не также ведешь себя? Говоришь то, что она хочет услышать. Только здесь ты жестко манипулируешь.

Не циклись, играй в эту жизнь.

Давай позже, может в следующий раз. Я буду занята.

Ты же мне говорила, что любишь, что теперь мы вместе навсегда, что я твой герой. А сейчас меня бросаешь. Объясни? Обоснуй? Я просто не понимаю.

Я знаю, наверно, всё о женских манипуляциях

Манипуляции – отличный инструмент, чтобы заполучить то, что хочется. Мужчины не отличают их от прямых просьб, почти все ведутся на них.

У женщины не так много рычагов влияния в отношениях: красота, сексуальность и манипуляции.

- Первая манипуляция, конечно, слёзы. Женщина из-за эмоциональности и эстрогена заплакать может всегда (жалко котика или купи шубку). Она плачет, читая книги, или в кинотеатре, на свадьбе и похоронах. Не ведитесь на это. Слёзы женщины ничего не значат. Выход эмоций.

- Вторая манипуляция – хочешь меня, добивайся. Женская красота делает мужчину уязвимым. Им можно управлять. Если он по-настоящему хочет эту женщину, то сделает для неё всё. Манипуляция красотой и сексуальностью работает всегда. Мужчины живут инстинктами.

- Игра на жалости и беспомощности – это вообще классика. Мужчина чувствует себя героем, спасая, помогая. Это делает его значимым в собственных глазах. Ведь никто, кроме него не сможет забить гвоздь, отвезти ее на рынок или починить машину. Он единственный мужчина на всём белом свете, которому она доверяет. Это бесподобная манипу-

ляция мужским эго. Безотказная. Рабочая.

Эти манипуляции работают в начале отношений. В браке манипуляции довольно приземлённые.

И тысяча других очень похожих. Они уже без огонька, без хлопанья огромными глазами и одинокой слезы. Манипуляции мельчают, как и отношения.

Я не говорю, что манипуляции – это только удел женщин. Но у мужчин всё попроще. Он просит, требует или уходит в несознанку. Его манипуляции очевидны, и женщину трогают, только если она сама этого хочет.

Если не починишь кран, то я ... (всё, что угодно)

У тебя не будет секса, пока ты...

Как оттолкнуть от себя женщину. Проверено на себе

Вроде бы такое поведение к женщине правильное и должно укреплять отношения. Ан нет! Ничего подобного! Женщина начинает считать мужчину тряпкой и безхребетником. Перестает его уважать. Включает на полную манипуляции. И, в конце концов, уходит в туман, оставив о нем воспоминания как о никчемном человеке.

Нет.

Ты её всячески добивался. Покупал подарки, водил в рестораны, помогал. А она отказала. И ты снова вместо того, чтобы включить игнор, с удвоенной силой вкладываешь в нее время, деньги, внимание.

Ты ей не нужен. И ты сам это видишь. Но азарт, инстинкты не дают тебе остановиться. Она, тем временем, всё больше охладевает к тебе и считает твои знаки внимания навязчивыми. Хотя, если никого рядом не будет, может принять твою помощь в починке ее машины или в оплате счетов.

Ты раз за разом терпишь неуважительное отношение. Она высмеивает тебя перед подругами, родителям говорит, что ты не вариант. Указывает прилюдно на твои промахи. Ты никогда не будешь ее достоин.

Только как запасной вариант. Она срывает на тебе свою

злость за то, что ты не дотягиваешь до идеального мужчины. А идеальные мужчины на нее не смотрят. Ты мальчик для битья. Уходи, лучше не будет.

О, это вообще мазохизм. Ты прощаешь ее флирты, откровенные заигрывания с другими мужчинами. Веришь ее объяснениям, что ревность полезна или ты виноват сам. Боишься ее потерять и терпишь. Ты ставишь себя на 10-е место, возведя ее на пьедестал. Чтобы заслужить ее внимание, берешь кредиты-ипотеки, работаешь на износ, чтобы заслужить любовь. Позиция «очень нравится женщинам. Должен – давай! Мужчина спокойно относится, когда им манипулируют словом «должен». Ты мужчина, значит уже должен. **я должен»**

И тащит он на себе программу.

Что же ты сделал не так? Бил, пил, курил, унижал, оскорблял?

Как отличить никчёмную женщину от настоящей

Никчёмная женщина живет в позиции жертвы. Она перекладывает ответственность за свою жизнь на мужчину.

При этом сама она ничего не должна этому мужчине. Только одно её присутствие рядом должно делать мужчину счастливым.

Никчёмная женщина не делает шаги навстречу, не поддерживает мужчину и не идет на компромиссы. Минимально проявляет интерес к его делам, если они касаются ее. Она пытается держать фокус внимания на себе, рассказывая, что она делала, как себя чувствует, что ей надо купить. Собственное эго зашкаливает.

Ей неинтересны проблемы другого. Потому что включённость в дела мужчины требуют усилий или помощи. Она не способна их дать, но к себе требует повышенное внимание.

Никчёмная женщина чувствует себя неуверенно, опираясь только на свою красоту. Она повышает самооценку через внимание других мужчин. Ищет постоянное подтверждение, что она ещё вызывает интерес. Тем самым провоцирует своего мужчину на недовольства или скандалы. И хлопая ресницами, удивляется: «А что я такого сделала?»

Она не дает мужчине поддержку и почувствовать доверие к ней. Она, в то же время, может быть очень ревнивой. Может контролировать каждый шаг, объясняя это большой любовью к нему. На самом деле, она боится потерять контроль за ситуацией и над мужчиной.

Никчёмная женщина обсуждает своего мужчину с подругами или родственниками. Рассказывает о проблемах в отношениях, о его слабостях, критикует его на людях. Дает советы и рекомендации, как ему следовало поступить, чтобы не выглядеть таким болваном.

Она может флиртовать с его друзьями или рассказывать нелестную историю о нем. Ведь это весело! Но сама жутко обижается, если мужчина невинно подшутит над ней в присутствии друзей.

Не принимает критику в свой адрес. Она может быть только правой. Ее любимая фраза – «я же говорила». Сама за глаза осуждает и критикует самого мужчину, его родителей и друзей. Хотя сама может делать так же, как и они. Но ей то можно. Она красивая.

Никчёмная женщина считает, что мужчина должен выполнять все ее капризы. Покупать, дарить, спасать, отвозить, брать кредиты-ипотеки, помогать с ее неотложными делами, ехать по первому требованию к ее родителям. Ты мужчина, значит изначально должен.

Ты мне должен всё, а я тебе – свою красоту и сексуальность. Вот она я, делай меня счастливой,

радостной, богатой!

Снова попался в ловушку бывшей девушки

Зачем это надо твоей бывшей – тема другой статьи. Сейчас расскажу, как она может играть на твоих чувствах к ней, какие манипуляции включает.

Надо сказать, я попался в эту ловушку. Прошелся по всем этапам «выздоровления». Теперь вижу такие уловки сразу. Не ведитесь, это вообще не означает, что ты ей нужен или она хочет начать сначала.

Но мы мужчины, мыслим прямолинейно. Если она предпринимает попытки, значит, у нее остались чувства. Это не о чувствах. Это о собственнических замашках, о гордыне, самолюбии.

Какие фишки применяла ко мне моя бывшая:

Ее подруги писали мне, как ей плохо, она страдает, позвони и т. п. Общие знакомые говорили мне, как жаль, что вы расстались. Хотя до этого несколько раз намекали, что мы не подходим друг другу.

Девушка давила на жалость, но сама на связь не выходила. Хотела сделать всё чужими руками. В то же время выкладывала фотки с вечеринок, показывая, что она отлично проводит время с другими мужчинами. Вызывая мою ревность и планомерно бомбя со всех сторон. Это еще хорошо, что

мы не работали вместе.

Выкладывала в сети фото букетов, ногтей, мишек. На большее фантазии не хватило. Плела интригу, но не отписывалась и не блокировала меня.

Я конечно вёлся. Хотя желания начать сначала с ней тогда не было. Через какое то время начинает сама звонить по ерундовому поводу.

Отказ они не прощают. И будут дальше нервы мотать. Это может быть от «мне так плохо», «я скучаю» до «я совершила ошибку», «люблю тебя». Разорвалась бомба. И если вы расстались по ее инициативе, то ты можешь не пройти этот экзамен. Я не прошел, я ждал, чтобы она первая призналась, что совершила ошибку, что я лучший.

Через неделю девушка слилась. Уже не было слезливых статусов, звонков подружек, она меня заблокировала во всех сетях.

Типа, верни книгу, кружку. И начинается карусель: «А помнишь в это же время мы...?» или еще круче «Может сходим куда-нибудь, как друзья?» Ты мне как любимая не нужна, зачем мне такой друг?

Если она решила уйти

Когда женщина уходит от мужчины, она руководствуется тем, что найдет себе получше. Более молодого/зрелого, обеспеченного, внимательного, сексуального, красивого, интересного. Короче, лучше тебя.

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.