

О К С А Н А    М О С К О В Ц Е В А



БИЗНЕС-ПЛАН  
ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ  
И СЧАСТЛИВОЙ  
СЕМЬИ



**Оксана Московцева**  
**Проект «Любовь». Бизнес-**  
**план здоровых отношений**  
**и счастливой семьи**  
**Серия «Психология на каждый день»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63354111](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63354111)*

*Проект «Любовь». Бизнес-план здоровых отношений и счастливой  
семьи: Питер; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-4461-1775-8*

### **Аннотация**

Бабочки в животе. И океан нежности. И искры между вами. Почти все мы однажды испытывали на себе химию любви. Но давайте честно: как часто тот, кто заставлял ваше сердце биться чаще, оказывался надежным, добрым, терпеливым, понимающим... подходящим? Если вы все еще находитесь в поиске мужчины, с которым сможете не только пережить волнительные моменты начала влюбленности, но и остаться вместе надолго, а лучше навсегда – построить семью, вам поможет... маркетинг. Оксана Московцева, журналист, маркетолог, выпускница Стартап Академии Сколково, на своем примере и примерах знакомых всем нам расскажет, как схемы, давно и успешно реализуемые в бизнесе, помогут определить

наиболее подходящего вам мужчину, привлечь его внимание и построить с ним крепкие счастливые отношения. Эта книга со множеством примеров, советов, упражнений поможет составить персональный бизнес-план успешной личной жизни.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

О чем эта книга и зачем вам ЕЕ читать?	6
Выбор мужа как бизнес-проект	8
12 шагов к счастливому браку	13
Шесть шагов стартапа по-сколковски	14
Система двенадцати шагов	17
Шаг 1	20
Стесняюсь признаться...	21
Боюсь брака	24
Шаг 2	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Оксана Московцева**

**Проект «Любовь». Бизнес-  
план здоровых отношений  
и счастливой семьи**

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Психология на каждый день», 2021

© Оксана Московцева, 2020

© А. Сафонов, дизайн обложки, 2020

# О чем эта книга и зачем вам ЕЕ читать?

Все просто – вы хотите счастливую семью. Разве нет? Счастливые, самостоятельные и состоявшиеся в разных областях женщины жаждут реализации и на этом поле (за редким, очень редким исключением). Одинокие женщины мечтают вступить в брак, замужние – сделать его счастливым.

Крепкая, надежная привязанность улучшает здоровье и стимулирует функции мозга. Люди, удовлетворенные близкими отношениями, дольше сохраняют отличную память и добиваются больших успехов в бизнесе и творчестве. Такие результаты показало самое длительное панельное исследование, проведенное Гарвардским университетом<sup>1</sup>.

Эта книга для тех, кто хочет создать семью (в первый, второй или даже пятый раз) в обозримом будущем. Здесь не будет манипулятивных техник «как заарканить миллионера» или «как заставить его жениться», – я уверена, что на этом счастья не построишь. «Проект “Любовь”» – пошаговая инструкция для тех, кто готов работать над собой, познавать себя и развиваться, для тех, кто не боится развеять мифы и ложные представления о семье и любви, для тех, кто готов заниматься подготовкой к браку каждый день, как зарядкой

---

<sup>1</sup> <https://www.adultdevelopmentstudy.org/publications>

и гигиеной.

В этой книге вы найдете:

✓ подробное описание двенадцати шагов, которые предстоит сделать на пути к счастливому браку;

✓ 41 практическое задание: выполнив их, вы сможете выбрать идеального спутника жизни;

✓ описание основных ошибок, которые женщины делают на пути к замужеству, и советы, которые помогут этих ошибок не совершать.

Неважно, сколько вам лет: 18, 30 или 55, были вы уже замужем или еще нет. Если вы хотите создать счастливую семью, давайте над этим работать. Вы готовы? В путь!

# Выбор мужа как бизнес-проект

Вы наверняка уже пробежались по оглавлению книги и заметили, что многие главы имеют маркетинговые названия. Вас это не смущает? «Брачный рынок», «воронка продаж», «упаковка товара», «уникальное торговое предложение», «лидогенерация» и прочие термины, уместные скорее на совещании по стратегии продвижения, а не в книге про замужество и любовь... Не волнуйтесь, речь не идет о товарно-денежном обмене в отношениях между мужчиной и женщиной. Никаких «секс за содержание» и «ночь на кушетке за провинность» в книге не будет. Просто мне бизнес-терминологией пользоваться удобно и привычно: я окончила стартап-академию Сколково, много лет проработала в рекламе, маркетинге и PR. Создание и пошаговая реализация проектов – мой профиль. Думаю, что и вам взглянуть на выбор мужа по-новому будет интересно.

Названия глав и используемая в книге терминология соответствуют основной идее – применению маркетинговых инструментов к созданию семьи.

Я уверена, что сначала у человека формируется потребность в семье, а уже потом встречается идеальный партнер. Конечно, бывают случаи, когда заядлый холостяк или убежденная противница замужества теряют голову от страсти и вступают в брак. Но это скорее говорит о том, что на созна-



тельном уровне они просто игнорировали свою потребность в семье и провозглашали ценности, для них уже устаревшие.

Я много раз задавала людям вопрос о планах на создание семьи – лично и через социальные сети. Чаще всего ответ выглядел так: «Да, семью, наверное, нужно будет когда-нибудь создать, но пока не с кем, и есть другие задачи (диплом получить, карьеру построить, здоровье в порядок привести, мир посмотреть, квартиру/машину купить и т. д. и т. п.).

Если провести аналогию с покупкой, получается, что брак сейчас не является необходимым вложением, он не настолько привлекателен, чтобы тратить на него ресурсы в первоочередном порядке.

Современный мир уже не навязывает семью как единственный возможный сценарий. Общение, поддержку, секс и даже некий суррогат любви сейчас можно получить вне брака. Даже смешные моменты, связанные с экономией, уже давно не работают: и машин на семью хочется две, и холодильников бывает несколько, и вообще человек любого пола, живущий один, легко и без проблем может себя обслуживать и обеспечивать.

Следовательно, единственная мотивация для создания семьи сегодня – потребность души. Рано или поздно она просыпается практически у всех. Быстрее всего отмечают у себя эту потребность люди, которые в принципе хорошо чувствуют потребности своей души. И часто в России это женщины, поэтому и кажется, что женщин, мечтающих о заму-

жестве, больше, чем мужчин, стремящихся к созданию семьи. Но объективно это не так. Есть, конечно, чисто статистические предпосылки: с каждым десятилетием, начиная с двадцатилетнего возраста, число мужчин относительно женщин уменьшается на 2–3 %. Если количество парней и девушек студенческого возраста в среднем по стране примерно одинаково (в некоторых регионах мужчины даже в большинстве), то к 30 годам на 100 женщин остается уже всего 98 мужчин, к сорока – 95, а к пятидесяти уже как в песне: «На десять девчонок по статистике девять ребят». Дальше картина становится еще хуже из-за ранней мужской смертности в нашей стране. Но в детородном возрасте количество мужчин и женщин сопоставимо<sup>2</sup>.

В современной культуре принято считать, что женщина всегда хочет замуж, а мужчина жениться не хочет: не готов брать на себя ответственность и становиться главой семьи. И это тоже миф! Мужчин, мечтающих о детях и любящей жене, мужчин, которые хотят заботиться и защищать, предостаточно. Они создают семьи, растят детей в любви и счастье. Почему они женятся не на вас? А вот тут вступают в силу те самые рыночные законы: то, что такой мужчина ищет в браке, он не находит в вас. Если вы хотите создать счастливую семью, нужно выбрать из миллионов мужчин того, чьи потребности совпадут с вашими возможностями и чьи до-

---

<sup>2</sup> Данные Росстата «Число женщин на 1000 мужчин в разных возрастных группах».

стоинства удовлетворяют ваши нужды. Вот здесь и начинается маркетинговый подход, ведь маркетологи умеют увязывать потребности покупателей и свойства товара.

Согласно Ф. Котлеру, маркетинг – это вид человеческой деятельности, направленный на удовлетворение нужд и потребностей посредством обмена.

Маркетинговые наработки взяли на вооружение рекрутеры: они подбирают идеальных членов в определенные команды. Воспользоваться готовыми, проверенными на сотнях миллионов людей инструментами я предлагаю и вам.

Конечно, не стоит приравнивать себя к товару, который ждет покупателя на полке. Или играть в корпорацию, которая выбирает лучшего кандидата на вакансию. Каждый из нас – человек, индивидуальность. Не товар, не бизнес и даже не коллектив. Хотя если у вас есть дети и вы планируете выйти замуж, уже сложившемуся домашнему коллективу новый выбор тоже придется «продать».

Мы возьмем на вооружение только те маркетинговые инструменты, которые применимы к человеку, и адаптируем их, чтобы результат помог создать счастливую семью.

Любовь – это не мурашки по коже, не бабочки в животе и не эмоции через край – все это влюбленность (она же эротический интерес и страсть). Влюбленность может превратиться в любовь, а может и не превратиться. Тут важны осознанность и ясность взгляда, желание и намерение любовь растить. Собственно, семья нужна для того, чтобы помочь паре

вырастить осознанность и любовь.

Убедила? Или вы все еще думаете, что путь к счастливому браку выглядит так: случайная встреча – любовь с первого взгляда – нам все друг в друге нравится – сразу решаем всю жизнь прожить вместе – на утро подаем заявление в ЗАГС?

Разочарую вас: так не бывает.

Иногда мужчина может сделать предложение на второй день знакомства (причем вполне серьезно). Но это значит, что все шаги, описанные в этой книге, он уже сделал, все продумал, и проработал, и узнал про вас все, что ему нужно для принятия решения. Остается только задать ему все важные для вас вопросы, и если ответы вас устроят, принять предложение.

Не знаете, что спросить? Или замуж вас пока не зовут? Тогда читайте книгу и обязательно делайте упражнения. Удачи вам!

# 12 шагов к счастливому браку

Описанный в этой книге подход к созданию семьи будет очень напоминать подход к запуску бизнес-проекта или выводу нового товара на рынок. Если вы в теме, можете пропустить следующий параграф, а остальным я дам краткую справку о том, как запускаются проекты по системе Lean Startup.

В 2015 году, уже решив применить маркетинговые инструменты для поиска мужа, я пошла учиться в стартап-академию «Сколково» и убедилась, что проектный подход к браку работает.

# Шесть шагов стартапа по-сколковски

Предприниматель, начинающий новый проект, должен сформулировать, что он хочет принести этому миру, какова его миссия, зачем его продукт людям. Должна быть четкая, понятная идея продукта, его сильных и возможных слабых сторон.

Первый шаг к запуску проекта – это понять себя (свой товар, услугу, бизнес). Если вы хотите создать счастливую семью, начинать тоже нужно с этого: необходимо глубоко и подробно себя изучить. Ведь создать счастливый семейный союз с женщиной, которая себя не знает, просто нельзя. Этот этап очень важен.

Второй шаг в бизнесе – изучение целевой аудитории, потенциальных покупателей и пользователей. Анализ потребностей и ожиданий от товара/ услуги, готовности клиента платить. На этом этапе мы внимательно присмотримся к нашей целевой аудитории – противоположному полу, обладающему нужными нам характеристиками.

Третий шаг – валидация и тестирование идей. Попытки продажи рабочих образцов или привлечение пользователей к бета-версиям продукта. Если такой возможности нет, бизнес организует прямые опросы целевой аудитории. Мы возьмем на вооружение этот инструмент: будем задавать прямые вопросы и внимательно наблюдать за мужчинами, которые

нам интересны.

Четвертый шаг – вираж (он же пивот). На этом этапе происходит корректировка товара и услуги по результатам опросов и тестов. Затем проводятся повторные тесты, чтобы получить отклик на обновленный продукт, и этот цикл нужно повторять регулярно, чтобы оставаться на плаву. Но это в бизнесе. В личной жизни мы не гонимся за максимально широким числом «покупателей». Нам нужен один мужчина, но идеально подходящий, а значит, наш «продукт» и «уникальное торговое предложение» должны четко апеллировать к его потребностям и ожиданиям. Женщине, которая хочет выйти замуж, достаточно один раз четко сформулировать свою уникальность (УТП), но сделать это нужно так, чтобы это предложение вызывало стопроцентный отклик у целевой аудитории. При этом нельзя обманывать ни себя, ни мужчину – вы ведь не сможете притворяться всю жизнь, да и муж очень быстро разочаруется, если поймет, что купилкота в мешке.

Пятый шаг в бизнесе – построение маркетинговой стратегии. Она представляет собой подробное описание того, какие люди, как и когда будут узнавать о товаре, зачем его покупать – и почему именно у вас, а не у конкурентов.

На этом этапе мы сделаем три шага:

- 1) доработаем «упаковку»;
- 2) наладим «лидогенерацию» (привлечение потенциальных «покупателей»);

3) построим «воронку продаж» (систему отсева и отбора кандидатов).

Закономерный шаг в новом бизнесе – это привлечение партнеров или инвесторов для расширения. Наша задача – построить счастливую семью, и завершающим этапом проекта станет получение и принятие предложения о замужестве. И так же, как при приглашении новых людей в свой бизнес, здесь очень много нюансов – юридических, экономических и этических. Если речь о бизнесе, все детали нужно уточнить и согласовать до заключения сделки. При создании семьи все сложные, болезненные и спорные вопросы лучше обсудить до свадьбы. Некоторые, возможно, стоит зафиксировать в брачном договоре.

Подробнее о каждом шаге вы прочтете в следующих главах. Там же вы найдете и четкие инструкции, которые помогут сделать эти шаги.

А пока отвлечемся от бизнеса и маркетинга и посмотрим на предстоящие мероприятия с точки зрения осознанности.



# Система двенадцати шагов

Вы наверняка слышали про систему «12 шагов». Она была разработана в тридцатые годы Биллом Уилсоном и Бобом Смитом – создателями общества Анонимных алкоголиков, которые сами смогли побороть вредную зависимость.

12 шагов описала в своей книге «Путь художника» и Джулия Кэмерон. Писательница помогла миллионам творческих людей выйти из кризиса и начать творить.

Осознанность, последовательность, взаимная поддержка и вера в помощь высшей силы – вот четыре кита, на которых держится успех системы «12 шагов».

Понятно, что путь выхода из творческого кризиса отличается от пути, который надо пройти, чтобы излечиться от наркомании. Наши 12 шагов к счастливому браку тоже будут другими. Однако главные принципы останутся неизменными. Спектр эмоций и страхов, с которыми придется работать, – тоже. Если перевести с языка маркетинга на обычный русский, 12 шагов к счастливому браку – это 12 вопросов, откровенное и глубокое изучение которых и станет вашим ключиком к счастью.

1. Что меня беспокоит? Почему? *Страх.*
2. Чего я на самом деле хочу? Зачем? *Стыд.*
3. Кто я на самом деле? Какая я? *Низкая самооценка.*
4. Какой мне нужен мужчина? А если честно? *Жадность*

*и страх.*

5. Какая женщина нужна ему? *Зависть.*

6. Хочу ли я стать такой женщиной? Могу ли и как? *Зависть и неуверенность.*

7. Что мне нужно делать? И сколько я готова вкладывать? *Излишнее воодушевление.*

8. Как меня видят мужчины? А как я хотела бы, чтобы они меня видели? *Стыд и удивление.*

9. Где встретить мужчину моей мечты? И сколько мужчин мне нужно встретить? *Стеснение.*

10. Как определить, что мужчина мне подходит? *Преждевременная влюбленность.*

11. Как с ним общаться и все не испортить? *Спешика.*

12. Что нужно уточнить прежде, чем сказать «да»? *Стеснение.*

Вы уже думали над этими вопросами? Прорабатывали такие чувства? Если да, то часть пути вы уже прошли, значит, с этой книгой работать вам будет гораздо легче – дело пойдет быстрее.

Готовы? Приступим.



# **Шаг 1**

## **Чистосердечные признания**

Осознание проблемы. Пока вы не признаетесь себе, что хотите создать семью, пока не поймете, какую именно семью и зачем вы хотите создать, все ваши отношения с противоположным полом будут выглядеть как попытки ухватить неосязаемое и добиться чего-то, чему вы сами еще не дали определение. Общение с партнером в таких случаях сводится к «пойди туда – не знаю куда, принеси то – не знаю что». Даже романтические фразы вроде «хочу просыпаться с тобой каждое утро» или «мечтаю состариться вместе с тобой» не вносят ясности.

# Стесняюсь признаться...

Современная культура ориентирована на достижения, успех, независимость и самостоятельность. Можно сказать, что она заставляет девушек соперничать с мужчинами, соревноваться, кто умнее, сильнее, успешнее. В такой парадигме брак и семья уже давно не воспринимаются как что-то необходимое. Девушки в семнадцать спокойно говорят, что не хотят замуж в ближайшее время. Стремления к браку может не быть и в двадцать пять, да и в тридцать женщины могут честно заявлять, что замуж им не обязательно. Если потребность души действительно еще не созрела, то все это честно, правильно и хорошо. А вот если такие признания – всего лишь дань моде или страх показаться смешной, то дело плохо.

Нет ничего постыдного или глупого в том, чтобы хотеть замуж, мечтать стать женой и матерью. Лабковский не прав<sup>3</sup>. Жить в семье – естественная потребность души, так уж мы устроены.

Это вовсе не проявление слабости или несамодостаточности. Речь не идет о желании вцепиться в супруга мертвой хваткой и переложить на него ответственность за свою жизнь. Хотеть замуж – значит чувствовать в себе готовность

---

<sup>3</sup> Имеется в виду растиражированная цитата «Здоровый человек не хочет выйти замуж».

любить, хранить верность, заботиться и вдохновлять. Если вы не согласны и ваш «внутренний ворчун» все еще утверждает, что замуж хотят только дуры, срочно делайте первое упражнение.

## **Упражнение № 1. Семья – это...**

**Возьмите листок и ручку. Быстро, не задумываясь, напишите 10 предложений, начинающихся так:**

1. Семья – это...
2. В семье главное...
3. Моя семья – это...
4. Большинство семей...
5. Хорошая семья – это...
6. Идеальная семья – это...
7. Семья нужна...
8. Замуж хотят...
9. Жениться хотят... 10. Семью создают...

**Теперь внимательно посмотрите на то, что у вас получилось. Это – ваши убеждения. Надо понимать, что правильных и неправильных убеждений не бывает. Все они субъективны, и все они влияют на вашу жизнь.**

**Подумайте, какие из этих убеждений ограничивают ваши возможности? Какие из этих установок наводят вас на мысль, что замужем плохо или хотеть семью глупо?**

Например, если вы написали, что жениться хотят только дураки, это явно снижает ваши шансы (вы-то не хотите замуж за дурака).

**Найдите опровержение этим убеждениям в реальной жизни.** Это просто: посмотрите на женатых мужчин, которые вызывают у вас уважение и несомненно умны.

**Возьмите чистый блокнот и на первый лист выпишите десять новых предложений.** Пусть они начинаются как указано выше, а заканчиваются так, чтобы каждая фраза вселяла в вас надежду и уверенность.

Вот какие фразы записала я:

1. Семья – это радость общения и взаимной поддержки.
2. В семье главное – желание слышать.
3. Моя семья – моя опора.
4. Большинство семей могут быть счастливы, если захотят.
5. Хорошая семья – дружная.
6. Идеальная семья – дружная, счастливая, многодетная и богатая.
7. Семья нужна всем.
8. Замуж хотят зрелые женщины.
9. Жениться хотят реализованные мужчины.
10. Семью создают, чтобы вместе дальше развиваться.

# Боюсь брака

Многие люди, выросшие в дисфункциональных семьях, воспринимают брак не как опору, а как кандалы, которые не очень хочется надевать. Далеко не все женщины, которые боятся брака, честно себе в этом признаются, многие декларируют, что готовы выйти замуж за достойного мужчину, но глубоко убеждены при этом, что достойных нет. Или, наоборот, бойко и во всеуслышание заявляют, что и одним хорошо живется: проще, свободнее и даже сытнее, а для секса и разговоров по душам достаточно с мужчиной встречаться по выходным. В отпуск можно съездить, развлечься, но жить вместе и тем более ставить штамп в паспорте – не надо нам этого.

Такие «семьи выходного дня» с конца прошлого века получили массовое распространение в Европе, а сейчас и в России, во многом благодаря появлению международных сайтов знакомств. Отношения на расстоянии имеют свою прелесть, но несут в себе и массу опасностей. Одно дело, когда ты жена моряка, подводника, артиста или космонавта: ты ждешь его дома, пока он «забывает мамонта» или спасает мир от скуки, но у вас общий дом, быт, общие планы и будущее. Мужчина тоже скучает и мечтает вернуться домой, а не приехать в гости. А когда две отдельные жизни сохраняют свою отдельность настолько, что даже домом называют



разные места, женская душа не получает двух из трех важнейших «Б»: близость и безопасность (третья «Б» – благо-  
дарность – может присутствовать).

Какая близость, если большую часть года между вами сотни километров? А безопасность? Как мужчина может ее обеспечить, не вкладывая в вашу жизнь сил, времени и средств? Женщина в таких отношениях не чувствует, что она замужем, при этом она и не свободна. Если это вас устраивает – дело ваше. Если нет, нужно искать, что заставляет соглашаться на такие отношения.

Второе упражнение – для вас.

## **Упражнение № 2. Смотрим в глазареальности**

**Откройте блокнот и выпишите в столбик все свои характеристики:**

1) *физические данные* (рост, возраст, вес, телосложение, привлекательность, ухоженность, состояние здоровья и прочие особенности, на которые, по-вашему мнению, обращают внимание мужчины);

2) *социально-демографические показатели* (например, наличие жилплощади или автомобиля, высшего образования или детей от предыдущего брака);

3) *личностные и психоэмоциональные данные* (характер, эмоциональность, интеллектуальные способности, эмпатия).

Все, что является неотъемлемой частью вашей жизни и идет с вами «в пакете», выписывайте обязательно. Должен получиться внушительный список не менее чем из 30 пунктов.

**Каждому пункту присвойте балл.** «0» – если считаете, что эта характеристика у вас такая же, как у большинства. «-1» – если вы думаете, что этот показатель играет не в вашу пользу, и «+1», если считаете, что фигура, например, или финансовое положение у вас лучше, чем у многих в вашей конкурентной группе, и это работает на вас. Если разрыв со средним значением кажется вам очень большим, ставьте «+/-2».

Теперь суммируйте числа. Если сумма получилась отрицательная – впереди много работы с самооценкой. Если положительная – будет намного легче.

Второй этап этого упражнения – **составление планов**. У вас будет план принятия и план перемен.

Разделите параметры с отрицательными оценками на две категории: данность, которую вы не сможете изменить, и то, что можно прокачать.

## **ПЛАН ПРИНЯТИЯ**

**Выпишите на следующий лист блокнота все характеристики со знаком «минус», которые изменить невозможно.**

Напротив каждой черты с отрицательной оценкой напишите, как вы можете научиться ее любить и принимать. Может быть, потребуется работа с психологом или достаточно сместить фокус внимания?

Работайте на принятие: прощайте себе ошибки, научитесь отделять себя от сложных семейных историй, смотрите вокруг – на женщин, которые вышли замуж, имея детей, или на семьи, которые нашли решение проблемы бесплодия. Собирайте и впитывайте информацию, которая покажет, что тот или иной критерий на самом деле важен далеко не для всех мужчин. На пятом этапе вы узнаете, что нужно и важно мужчине, который подойдет именно вам.

Возможно, придется научиться принимать свой рост и возраст, форму пальцев или размер ноги. Работа на принятие требует времени, усилий и даже денег (если вы пойдете с этим к психологу). Поэтому лучше сразу вставить ее в план.

## **ПЛАН ПЕРЕМЕН**

**Выпишите на новый лист все аспекты, которые вам стоило бы улучшить, чтобы повысить свою субъективную ценность на брачном рынке.**

Рядом с каждой характеристикой напишите, как ее можно улучшить и что вам для этого нужно сделать.

Например, если вам кажется, что вы недостаточно женственны или сексуально привлекательны, поправить это

можно соответствующими курсами или практиками. Следовательно, нужно такие курсы найти.

**Составьте план, но не начинайте его реализовывать сразу.** Еще не время. К плану перемен мы вернемся после шага 4.

Нам предстоит серьезная работа: встреча с целым набором страхов, сомнений и переживаний. Эта работа потребует от вас психической устойчивости, силы воли, энергии и ясности взгляда. Если в вашей душе дыра, пробитая сбежавшим мужем или не сделавшим предложение любовником, если вы еще горюете по отношениям, которые закончились, или страдаете от любой другой травмы, отложите эту книжку и сходите к психологу. Дайте себе время восстановиться и набраться сил. Боль, шок и адреналин – мощный стимул, в таком состоянии вы можете круто взяться за дело, но быстро устанете или, что еще хуже, наделаете ошибок, наломаете дров и окажетесь в браке с неподходящим человеком. Минимальный период горя, как говорят психологи, – примерно полгода (плюс-минус пара месяцев в зависимости от вашей психики и глубины полученной травмы). Так что если вы только вчера съехали от мужчины, который так и не сделал предложения, и пока еще люто его ненавидите, результаты упражнений на шагах 2, 3 и 4, скорее всего, будут некорректными. Дайте себе время.

Если буря эмоций уже улеглась, пора сказать прошлым отношениям «Прощай!», а точнее даже «Прощаю!» Прежде

чем приступить к упражнению № 4, сделайте все три этапа упражнения № 3.

### Упражнение № 3. Зализываем раны

Это упражнение, как и предыдущее, состоит из трех этапов.

**1. Напишите письмо.** Обращаясь к бывшему мужу или возлюбленному, выскажите ему все. Начните с того, как он вас ранил, какие эмоции вызывал, что вы чувствовали по отношению к нему, как ощущали себя. Потом перечислите, чему это вас научило, что дало. Напишите «Я тебя прощаю». Перейдите к тому, что вы вспоминаете с теплом и за что готовы его поблагодарить. Теперь вспомните себя в отношениях. Все ли вы делали правильно? Может быть, вы тоже причинили партнеру боль? Попросите прощения за свои поступки у него и у себя. Напишите: «Прости меня, \_\_\_\_\_ (его имя). Прости меня, \_\_\_\_\_ (ваше имя). Я прощаю тебя. Я прощаю себя. Я прощаюсь со всем, что написала».

**2. Прочтите письмо вслух.** Если захочется поплакать – поплачьте. Теперь сожгите письмо.

**3. Устройте себе «вечер неги»:** наберите теплую ванну с солью или пеной, растопите камин или зажгите свечи, заварите вкусный чай или какао (или другой согревающий напиток, который вас радует). Устройтесь поудобнее в ванной или в кресле, почитайте любимые стихи, послушайте

спокойную музыку или посмотрите фильм, который поднимет вам настроение. Поухаживайте за собой, обеспечьте себе максимум комфорта и тепла, поддержки и внимания. Ничего не требуйте от себя, ничего не обдумывайте, не планируйте и не вспоминайте. Просто слушайте биение сердца, вдох-выдох – и пусть весь мир подождет.

Четвертое упражнение стоит делать только после того, как вы разобрались с первыми тремя (желательно через день или даже через несколько дней). На первый взгляд упражнение простое, но оно очень важное.

## **Упражнение № 4. Важные вещи**

**Откройте блокнот и запишите все, что для вас важно.**

Дом, семья, работа, дети, отдых, приключения, впечатления, путешествия, отношения, дружба, любовь, деньги, творчество, духовность, общение, тактильный контакт, признание, спорт, секс, достижения, комфорт, тишина, уединение, веселье, радость... да что угодно!

Перечислите все, что первым приходит в голову и кажется важным лично для вас. Первые пять, максимум семь слов и отражают первый срез ваших ценностей. Так устроен мозг: он сначала выдает то, что находится ближе к поверхности, чаще используется. Возможно, при более пристальном рассмотрении вам покажется, что список слишком поверхност-

ный или слишком «как у всех». Не страшно. Работать с ценностями мы будем и дальше. А пока возьмите первые семь из списка и напишите, что они значат лично для вас, что дают вам в жизни.

Например, в начале 2015 года у меня первой ценностью в списке стала работа.

«Работа дает мне ощущение нужности, востребованности (пользы), развитие и повышение компетенций, реализацию амбиций и творческих планов, интересные знакомства и интересные задачи. Деньги тоже иногда приносит».

Может оказаться, что первые ценности в списке уже включают в себя все то, что вы назовете позже. Выписали – и отложите на сутки. В течение этих суток время от времени прислушивайтесь к себе, отмечайте, в какой ценности вы сейчас находитесь, получаете ли то, что описали, испытываете ли такие эмоции.

## Упражнение № 5. Выявление ролей

Переходим к пятому упражнению.

**Вспомните минувший день, каждую из важных сфер, которым вы посвящали время** в течение этого дня, и то, в какой роли вы при этом выступали.

**Вспомните и другие дни**, чтобы лучше нащупать ваши основные роли.

**Вспомните прошедшую неделю и даже месяц:** то, как вы проявляли себя, чему уделяли время, какие роли исполняли, что делали, какие качества при этом задействовали и что чувствовали.

Например, на работе я чувствовала себя «Умником», «Плохим полицейским» и «Пожарным», потому что любила решать сложные задачи, часто была вынуждена принимать непопулярные решения и бросаться «на амбразуры горящих задач».

**А как проявляете себя вы в самых важных сферах жизни?**

**Выпишите все роли, которые вспомните.** Опишите, какие ваши качества в них проявляются и какие потребности удовлетворяются, какие роли радуют вас, а какие напрягают. Зафиксируйте все это в блокноте.

Когда вы закончите упражнение, получится список ролей, в которых вы сейчас проводите большую часть жизни. Мы не о масках и притворстве, словом «роль» мы обозначаем набор действий и поведенческих паттернов. Внимательно посмотрите на список, который вы составили.

Когда я выполняла это упражнение, оно открыло мне неприятный факт: 8 из 11 описанных мною ролей были мужскими и даже не имели достойного названия в женском роде: «умник», «пожарный», «полицейский», «интервьюер», «верный друг», «исследователь», «мужик». Это заставило меня задуматься и о моем образе жизни, и о моем образе



мыслей. Я обозначила три женские роли, которые хотела бы освоить в собственной семье: «жена», «мать» и «муза», но в тогдашней моей реальности этих ролей просто не было.

А что получилось у вас? Нравится получившийся список? Может быть, появились мысли, как перестать играть роли, которые больше всего напрягают? «Обиженный ребенок», «жертва обстоятельств», «ненасытная свинья», «рассеянная неряха», «доверчивая дура» – эти и подобные роли нужно незамедлительно убрать из репертуара. Например, примите такое решение: «Я больше не буду обиженным ребенком, не стану хлопать дверью, бросать трубки, дуться и требовать извинений. Эта роль дает мне чувство собственной значимости, право на выражение эмоций (в том числе негатива), но все это можно получить и другим путем». Перестаньте играть роли, которые забирают ваши силы и не приносят радости. Просто откажитесь от них и сосредоточьтесь на тех, которые вам по душе.

## Шаг 2

# Замуж? Зачем? Или чего я на самом деле хочу

Хочу на ручки. Хочу новое платье. Ничего не хочу решать. Если на вопрос, зачем вам создавать семью, вы отвечаете именно так, значит, замуж вам еще рано. А надо именно на ручки, новое платье и отдохнуть. Очень часто потребность в защите, принятии, любви, заботе, отдыхе и восхищении мы, женщины, приравниваем к потребности выйти замуж. Надеемся найти в браке то, чего нам не хватает. Иногда даже получается, но рассчитывать на то, что вы сможете удовлетворить все свои потребности за счет мужа, – безрассудно. Вступать в брак, когда базовые нужды не закрыты, очень рискованно, ведь семья работает как увеличительное стекло. Если в брак вступает счастливая женщина – она станет еще счастливее, если несчастная – станет еще несчастней. Семья – не панацея, даже не надейтесь. Сначала нужно научиться удовлетворять свои потребности самостоятельно. Наполните себя настолько, чтобы вам захотелось *отдавать* (любовь и заботу, восхищение и защиту) другому человеку, и только тогда начинайте думать о замужестве. Замуж нужно выходить, когда есть желание делиться, а не из-за пустоты и потребности брать.

Голодный птенец с открытым клювом, который пищит и вечно требует еды (в нашем случае – внимания, подарков, заботы и ласки), птенец, не желающий расти и не способный взлететь, – не самый приятный спутник в жизни, согласитесь. И если обычно вы не такая, а конкретно сейчас вам хочется, чтобы мужчина решил за вас все проблемы, выдал огромную порцию обожания и внимания, чтобы поднять вашу самооценку, сгреб в охапку и увез отдыхать, значит, ваша женская энергия на нуле.

Это очень сложный период, когда сил не хватает не только на то, чтобы строить отношения с умом, но даже на то, чтобы подумать, а что и зачем вы делаете. Для сильных самостоятельных женщин именно период упадка сил часто становится временем новых бурных романов с неподходящими мужчинами. Просто защитные механизмы, которые создавались годами, слабеют в ситуации нехватки сил, и в поле вашей жизни проникают такие мужчины, которых в нормальном состоянии вы бы отшили, даже не заметив.

# 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.