

СВЕТЛАНА НЕГАНОВА

# ПОНЯТЬ СЕБЯ, ЕГО, ДРУГИХ

СИСТЕМА СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ



140 тыс.  
подписчиков  
[@neganovka](#)

Система счастливых отношений Светланы  
Негановой. Книги известного психолога

Светлана Неганова

**Понять себя, его, других.  
Система счастливых отношений**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92  
ББК 88.5

## **Неганова С.**

Понять себя, его, других. Система счастливых отношений /  
С. Неганова — «Эксмо», 2021 — (Система счастливых отношений  
Светланы Негановой. Книги известного психолога)

ISBN 978-5-04-115680-0

Надоело быть одной, но от бесполезных действий устала еще больше? Надоело пахать и тратить годы, улучшая себя, в надежде стать счастливой? Хочешь жить по любви, но не знаешь как? Открывай книгу, и реальные изменения начнутся уже сегодня! «Самый адекватный психолог Инстаграм, который научит вас любить себя», – так чаще всего говорят о Светлане читатели ее блога @neganovka. Светлана знает короткий путь к счастливой жизни и поможет: • полюбить себя и поднять самооценку; • вывести отношения на новый уровень и договориться до счастья; • вдохновить мужа на высокий доход, цветы и подарки без манипуляций; • избавиться от страхов, которые мешают мечтам сбываться: • научиться договариваться с кем угодно, о чем угодно. Говорить о важных вещах просто и с юмором – это то, что Светлана умеет делать блестяще. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115680-0

© Неганова С., 2021

© Эксмо, 2021

# Содержание

Введение	6
Вступление	10
Часть 1	14
Глава 1. Душевный детокс	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Светлана Неганова**  
**Понять себя, его, других**  
*Система счастливых отношений*

Иллюстрация Дианы Рыбаковой (@diarybakova)

Художественное оформление Анны Рысухиной

© Неганова С., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

## Введение

### Моя история

Привет! Меня зовут Светлана Неганова, и я убеждена, что в жизни все должно быть по любви: хорошее отношение к себе, любимый мужчина рядом, перспективная работа.

Адекватность и реальный результат – слова, которые я чаще всего слышу в свой адрес от клиентов и подписчиков.

**Я НЕ ВЕРЮ** в волшебные таблетки и принципы вроде этого – «всех мужчин надо хвалить, и тогда они свернут горы».

**Я НЕ ВЕРЮ** в универсальные инструкции.

**НО Я ВЕРЮ** в системный подход, практику и адекватность.

#### **Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ:**

- мечтают выйти замуж, но отчаялись найти мужчину своей мечты;
- замужем, но отношения с мужем не радуют;
- устали быть «сильными и независимыми» и тащить все на себе;
- годами живут в гражданском браке и мечтают это изменить;
- считают, что после свадьбы жизнь заканчивается и начинается суровая пахота;
- хотят вернуть романтику конфетно-букетного периода;
- устали от бесконечных ссор со своим мужчиной, который не слышит и не понимает;
- не знают, как убедить партнера в том, что помощница по хозяйству – не роскошь, а необходимость, что женщина тоже имеет право строить карьеру;
- из раза в раз попадают в деструктивные отношения и не могут выбраться из этого замкнутого круга;
- мечтают полюбить себя и стать счастливыми.

Почему я уверена в результате? Все просто: в этой книге нет голой теории, а каждая практика 100 % проверена и подтверждена результатами более 5000 клиенток.

Мои личные изменения, а также новые судьбы обратившихся ко мне людей оказались настолько показательными, что я решила написать магистерскую диссертацию в СПбГИПСР на тему взаимосвязи семейного счастья и отношения женщины к себе.

Диссертация стала научной основой для создания моей системы, которая позволяет построить счастливые отношения **от Я до МЫ**.

В эту книгу вошли самые действенные методики, опробованные на клиентах. А также методики, которые позволили лично мне изменить отношение к себе, полюбить и принять себя. А затем и построить семейное счастье.

Со своим замечательным мужем я познакомилась в 32 года (так что даже если вам немного за тридцать, действительно, есть шанс счастливо выйти замуж).

Мы встретились... на сайте знакомств! Да, там есть достойные мужчины. И я уже помогла сотням женщин найти свою любовь в интернете, а счастье построить в реальности.

Через неделю после знакомства я переехала жить к своему будущему мужу (от этого факта многие женские «гуру» лишились бы чувств). Через семь месяцев мы поженились.

С уверенностью могу сказать, что семейная жизнь пошла на пользу нам обоим. Я стала более женственной, красивой, спокойной и реализованной. Мой муж – более ответственным, зрелым, успешным. Он начал вести здоровый образ жизни и дарить мне цветы, хотя раньше это было не в его правилах.

В начале отношений Миша был против помощницы по хозяйству (а зачем тогда жена?) и мечтал, чтобы я занималась огородом. Говорил, что руководящая должность его не интересует, а бизнес в России делать опасно.

Сейчас домработница приходит к нам три раза в неделю. Мы живем за городом, но вместо огорода у нас аккуратный газон. Михаил Романович Неганов (мой муж) является соучредителем, генеральным директором и главным инженером компании «Акваном», которая производит фильтры и целые системы очистки воды для любых жилых помещений и предприятий.

Да, не все мужья женских психологов-блогеров продюсируют своих жен. Существуют мужья, у которых на самом деле есть бизнес.

Каждый из нас увлечен своим делом. Мы живем в согласии и достатке и надеемся, что в скором будущем в нашей семье появятся дети.

Но не могу сказать, что мне просто повезло. До 30 лет я была вечно недовольна собой. Ненавидела отражение в зеркале и безрезультатно боролась с лишним весом. Упахивалась на работе, а зарабатывала лишь сумму своего прожиточного минимума. Занимая руководящую должность, позволяла своим подчиненным садиться на шею.

Отношения с мужчинами не складывались. Я боялась их, как огня, но не могла признаться в этом даже себе. Была уверена, что «мне просто не встречаются достойные мужчины», хотя на самом деле это я считала себя недостойной их любви.

Раз за разом влюблялась в тех, кто не обращал на меня внимания или тех, кто был для меня недоступен (например, в женатых). Конечно, мужчины, которые интересовались мной, тоже были, но мне они казались ущербными, обязательно обладающими какими-то изъянами, раз посмотрели в мою сторону. Даже если отношения и завязывались, я настолько боялась быть собой, что вскоре меня начинали оскорблять или вовсе бросали.

Я честно пыталась изменить свою жизнь. Пробовала разные прически, экспериментировала с одеждой, истязала себя диетами. Читала много книг по психологии, ходила на всевозможные тренинги, переслушала все ведические лекции.

### **Но результата не было.**

Я могла дать совет кому угодно, но при этом продолжала страдать от собственных комплексов, страхов, обид, нервных срывов и пребывать в одиночестве. Стала великим теоретиком в теме отношений, про которые узнала все, кроме главного: «Почему у МЕНЯ до сих пор их нет? Где же МОЙ мужчина? Что со МНОЙ не так? Почему на МЕНЯ либо не обращают внимания, либо обижают?».

В какой-то момент я поняла, что жутко устала...

От постоянной борьбы с собой. От чемоданов знаний, которые не приносили результатов. От статуса сильной независимой женщины, которая вынуждена тащить все на себе. Пахать на работе и дома, не получая в ответ никакой благодарности...

Спойлер: тогда я еще не понимала, что настоящая сила не в том, чтобы взвалить все на свои плечи. А в том, чтобы уметь расслабиться и довериться. Открыть свое сердце, которое наполнено страхами, и начать ЖИТЬ. Но об этом чуть позже.

Итак, я забила на все и взяла тайм-аут. Проводила вечера, задумчиво глядя в окно и размышляя, когда же, наконец, встречу того самого человека, с которым мне будет хорошо и комфортно. Который будет заботиться обо мне и любить, несмотря ни на что. С которым мне не нужно притворяться кем-то, а можно расслабиться и быть собой. Того, кто сделает меня счастливой.

Я так мечтала его встретить! И однажды... увидела. В том самом окне. Человека, который перевернул мою жизнь. Принял меня такой, какая я есть, окружил самой крепкой безусловной любовью. И показал, как прекрасна жизнь вокруг.

### **Этим человеком была Я САМА.**

Глядя на собственное отражение в окне, я вспомнила фразу: «**Главное – это любовь к себе**». И в этот момент меня осенило!

Я всегда была уверена, что сначала должна измениться сама – похудеть, улучшить характер, чему-то научиться, приобрести новые навыки – и только потом меня полюбит мужчина. Я создам семью, буду идеально выглядеть, заниматься интересным делом, хорошо зарабатывать. И вот тогда обязательно полюблю себя и стану счастливой. Но оказалось, что я подходила к своей проблеме не с той стороны. Все это нужно было сделать в обратном порядке! Вот почему мне не помогали ни умные советы из книг, ни новомодные методики саморазвития, ни попытки стать незаменимой на работе, ни достижения в снижении веса, ни новые прически. И тогда вместо книг по самосовершенствованию я стала изучать различные практики по изменению отношения к себе и тут же начала применять их. А чтобы точно достичь желаемого результата, предложила поучаствовать в этих экспериментах своим подписчикам в соцсетях.

Целый месяц я искала и придумывала практики на любовь к себе. Выполняла их сама и давала задания подписчицам. Каждый день я писала отчеты о том, как выполняю свои же задания, и читала отчеты подписчиц.

Через месяц мне пришли десятки отзывов и благодарностей... Самым показательным из которых был такой: «Я наконец-то решила проблему, которую год не могла решить со своим психотерапевтом».

### **НО ГЛАВНОЕ, ЧТО ПЕРЕМЕНЫ ПРОИЗОШЛИ ВО МНЕ. ПОЛЮБИВ СЕБЯ, Я СТАЛА СОБОЙ, НАСТОЯЩЕЙ. МОЯ ЖИЗНЬ НАЧАЛА НАЛАЖИВАТЬСЯ:**

- Я запустила успешный бизнес-проект, и доходы увеличились в 6 раз.
- Вес начал таять, и на сегодняшний день мой результат – минус 15 кг.
- Самое важное: спустя 2 месяца после начала моего романа с самой собой, я встретила мужчину своей мечты и вскоре вышла за него замуж.

Когда стало понятно, что созданная мной методика работает, я превратила ее в курс о любви к себе. Тогда он назывался «Лавмарафон», а сейчас является частью системы «От Я до МЫ».

Я провела «Лавмарафон» тридцать раз, хотя изначально не планировала это делать. И уж никак не думала, что вебинары и тренинги на эту тему станут делом моей жизни. Я лишь хотела полюбить себя! И по возможности помочь в этом кому-то еще. Тогда я и подумать не могла, что буду писать магистерскую диссертацию на тему любви к себе, женской самооценки и семейного счастья.

Сейчас я на 100 % уверена, что любовь к себе помогает обрести настоящую гармонию – с собой и с миром, реализовать свои мечты и обрести счастье. И она же лежит в основе здоровых семейных отношений. Хотя для их создания одной любви недостаточно.

Чтобы вывести формулу семейного счастья, я начала активно развивать свой главный талант – налаживать отношения с людьми. Добавила к нему знания по психологии (мужской, женской и даже детской), конфликтологии, экологичному влиянию, маркетингу, продажам, переговорам, работе с возражениями и управлению персоналом. Ведь в основе любых отношений лежит диалог, а его принципы и законы лучше всего изучены в сфере бизнеса. Так почему бы не применить его наработки в личной жизни?!

Когда я стала писать о своих выводах и результатах в блоге, мои подписчицы начали задавать вопросы: «В теории все понятно, но что конкретно нам делать, чтобы улучшить свою семейную ситуацию? Как повлиять на мужа, чтобы он услышал меня/встал с дивана/начал дарить цветы/больше зарабатывать и т. д.?».

Так появился еще один курс «Договориться до счастья». В его основе лежат успешные речевые стратегии и конструкции, позволяющие сделать отношения с близким человеком счастливыми. Ведь влияем мы на другого, в первую очередь, через слова.

Система оказалась универсальной. С ее помощью можно договориться до счастья не только с любимым мужчиной, но также и с детьми, свекровью, коллегами и даже со своим начальником! Ведь в жизни все должно быть по любви: любовь к себе, любимый муж, любимая работа, любовные отношения с друзьями, коллегами, родственниками.

Свои выводы и наработки я объединила в систему «От Я до МЫ» и написала книгу, которую вы держите в руках. Она написана на основе авторской методики, которую я создала благодаря личному опыту и собственным исследованиям. Ее эффективность подтвердили многие женщины.

На сегодняшний день с помощью моих программ более 5000 девушек обрели внутреннюю гармонию и нашли счастье с любимым мужчиной.

Описанные принципы и стратегии просты и легко применимы на практике. Они работают у вас, даже если вы далеки от психологии или считаете себя самым конфликтным человеком на свете.

### **С ПОМОЩЬЮ КНИГИ ВЫ ПОЙМЕТЕ:**

- почему все еще одиноки, хотя давно хотите создать семью;
- отчего ваш любимый мужчина не делает вам предложение;
- из-за чего страдают ваши отношения с супругом;
- какие страхи мешают вашим желаниям исполняться.

Научитесь доверять себе, перестанете бояться собственной силы и убегать от нее. Вы, наконец, встретитесь с собой. Настоящей, уникальной и прекрасной.

Вы перестанете безрезультатно спорить и скандалить с самыми близкими людьми, тратить лишнее время, деньги и нервы на решение семейных проблем. У вас пропадет желание переделывать мужа, обижаться на него. Вы сможете договориться с мужчиной до счастья и жить вместе в любви и согласии. Во всяком случае, я искренне желаю вам этого!

## Вступление

### Как создать семью-команду

Представьте себе, что брак нужно было бы каждый год продлевать в ЗАГСе!

Вы бы продлили? А ваш партнер? Уверены?

70 % супружеских пар разводится и без этого.

Только задумайтесь: ваши настоящие (или будущие) отношения, скорее всего, обречены на разлад. Бывшие возлюбленные превращаются во врагов в большинстве случаев.

Кто виноват и что делать? Как найти достойного мужчину, чтобы с ним попасть в 30 % сохранивших семью и в 5 % по-настоящему счастливых?

Ведь в начале любых отношений мы думаем, что наконец-то нашли то самое, единственное счастье, летаем на крыльях любви и верим, что так будет всегда. При этом убеждены, что со всеми предыдущими партнерами нам просто не повезло. А именно с этим мужчиной случилась любовь, которая поможет преодолеть любые трудности.

Но проходит время, и вы с грустью снова наблюдаете знакомую картину. Возможно, партнер перестал прислушиваться к вашему мнению. Начал указывать, что делать, пользуясь ролью единственного добытчика в семье. Не ценит вашу работу по дому. Может быть, у вас оказались разные взгляды на воспитание детей. Начались разногласия из-за денег. Или «засосала бытовуха», и отношения стали портиться с каждым днем все больше.

Вместо того, чтобы заботиться друг о друге и оказывать взаимную поддержку, вы скатываетесь во взаимные упреки. А чтобы добиться своего, прибегаете к крику и шантажу. Ситуация обостряется еще сильнее, когда масла в огонь семейной вражды подливает свекровь или теща.

Если вначале вы создавали семью, чтобы вместе решать общие проблемы, то сейчас оказались врагами друг для друга. Дети вас не слушаются. И вы не узнаете в зеркале ту счастливую девушку, какой были когда-то.

В итоге ваша женская самооценка все больше снижается, желания изменить что-то становятся все меньше, а мысли все чаще крутятся вокруг возможного развода. Еще одного из тех 70 % случаев.

Разводы – зло! Запретить разводы! Раньше семьи были крепче, потому что развестись было сложно!

Кто бы сказал Анне Карениной (и ее современницам), что разводы – это плохо, она бы вас не поняла. Возможность не жить с нелюбимым человеком, развестись с токсичным партнером – это прекрасно. Проблема в другом. Распадаются вторые, третьи, четвертые браки. А это значит, что мы не учимся на своих ошибках, а раз за разом наступаем на одни и те же грабли. Ведь если не получится, всегда можно развестись. И даже в тех союзах, которые сохраняются, люди часто живут, как кошка с собакой или как соседи по коммуналке. Вот в чем, на мой взгляд, заключается настоящая трагедия! Несмотря на все имеющиеся у нас возможности создать надежную основу для личного счастья, мы не можем этого сделать.

А с чего бы вдруг у нас это получилось?

Мало кто может похвастаться тем, что вырос в семье, где родители были примером семейного счастья. В школе строить отношения нас не учат. Фильмы и любовные романы подсказывают, что нужно лишь найти свою вторую половину, и счастье сложится само.

Вот мы и надеемся, что нам помогут инстинкты. Но их задача заключается лишь в том, чтобы побудить нас найти партнера, в союзе с которым мы сможем продлить свой род, не более

того. Природой не предусмотрено быть счастливыми, об этом мы должны позаботиться сами. И создать не просто семью, но именно счастливые отношения у нас, к сожалению, получается не часто.

Если вы хотите встретить свою любовь, или наладить отношения с вашим партнером, стать настоящей СЕМЬЕЙ-КОМАНДОЙ, то я вас приглашаю в увлекательное путешествие от Я до МЫ.

На этом пути вас ждет душевный детокс и избавление от страхов, обид и ревности. Любовь к себе и восстановление доверия к противоположному полу. Речевые стратегии, которые помогут договориться до счастья.

## **СЕМЬЯ – КОМАНДА**

**Я выделяю несколько признаков семьи-команды, или, иными словами, зрелых отношений и здоровой семьи:**

**1.** У супругов большая часть жизненных целей – общие, а в личных целях каждого из них присутствует согласованность.

**2.** Муж и жена поддерживают и вдохновляют друг друга.

**3.** У них есть искреннее желание заботиться о своем спутнике жизни и готовность принимать заботу от него.

**4.** Между супругами нет места хроническим обидам и злости, а также недосказанностям и замалчиваниям.

**5.** У мужа и жены могут быть разные мнения и чувства по тому или иному поводу, но они всегда учитываются и уважаются.

**6.** Они хорошо знают и принимают друг друга такими, какие они есть на самом деле, без всяких дорисовок и выдумок.

**7.** Вместе они выступают против общих проблем, а не против друг друга.

**8.** Супруги могут вести конструктивные диалоги – без манипуляций, выноса мозга и войны аргументов. Это помогает им мирно обо всем договариваться и тем самым долгие годы сохранять свою любовь.

**9.** Муж и жена сосредоточены не на поиске компромиссов, которые по определению не могут их полностью устроить, а на поиске решений, на 100 % удовлетворяющих обоим.

**10.** Они сами определяют комфортные роли в семье, без всяких «должен и должна», но с учетом индивидуальных особенностей и жизненных целей каждого из партнеров. Да, в современной семье-команде роли могут распределиться традиционным образом – «мама красивая, а папа работает», а также любым другим. Возможно, прочитав эту книгу, вы решите заняться карьерой, а ваш муж воспитанием детей. Самое главное, чтобы оба были счастливы!

Невозможно стать хорошей супругой или супругом отдельно от того, чтобы быть хорошим человеком, руководителем, исполнителем, мамой, подругой, и наоборот. Каждый из нас либо по жизни адекватный человек и эффективный переговорщик, либо он нигде и ни с кем не может договориться. Поэтому я так много пишу о «психологии женской адекватности». Поэтому я помогаю женщинам наработать те качества, которые позволят реализоваться где угодно: в любви, в детях, в карьере, в хобби.

Будьте кем хотите, главное – будьте собой!

Современная женщина может быть счастливой мамой годовасика и женой любимого мужа. Или занимать руководящую должность в крупной корпорации. Жить в путешествиях или заниматься фермерским хозяйством на своей земле.

Когда вы видите перед собой женщину, занятую карьерой, у которой при этом не ладится личная жизнь, дело не в том, что она «не может найти более сильного мужчину». Загляните в закулисы ее работы, и, возможно, вы заметите, что ее отношения и с подчиненными, и с

боссом держатся только на деньгах. Иначе они бы тоже давно развалились, как однажды это случилось с ее семьей.

Когда женщина не выходит на работу, потому что для нее «это лишний стресс», скорее всего, поводы для него она находит где угодно, в том числе дома. Даже если объективно их нет – у нее примерный муж, послушные дети, уютный дом, достаток, любимые занятия, – она создаст такой повод на ровном месте.

То же самое касается мужчин. Не просто так на высокие ТОПовые должности в бизнесе стараются в первую очередь брать тех, у кого уже созданы крепкие семейные отношения. И не только потому, что они обеспечивают тыл. Счастливая семья – пример успешной организации собственного предприятия и управления им.

Как ее построить? В первую очередь стать той женщиной, которая достойна хороших отношений. Под достойной я имею в виду не удобную для других и пытающуюся всем угодить. Достойная женщина – уверенная в себе, счастливая, самодостаточная. Для этого нужно восстановить гармоничные отношения в первую очередь с собой, и тогда счастье в паре окажется приятным бонусом.

Это могут быть отношения либо с тем мужчиной, с которым вы уже живете, либо с другим партнером. Но сам по себе другой партнер не поможет вам стать счастливее. Ведь, как нас убеждает статистика, вторые и третьи браки распадаются так же часто, как и первые. Потому что в каждый новый брак мы привносим себя прежнего. А если мы сами не меняемся, то ожидать более счастливых отношений даже с другим партнером – не целесообразно.

То же самое с работой, которую некоторые меняют каждые три месяца и неизменно оказываются в одних и тех же условиях – коллектив плохой, зарплата низкая, условия труда некомфортные и так далее. Так происходит, потому что сами они при этом не меняются.

Конечно, бывает, что человек случайно попадает в какие-то разрушительные отношения или в подчинение к самодуру. Это происходит однажды и больше не повторяется. Но совсем другое дело, когда что-то нехорошее сопровождает из раза в раз. В этом случае стоит задуматься, а какие качества или убеждения можно изменить в себе самой. Только после этого ситуация вовне тоже изменится. Но об этом мы еще поговорим.

### **ТРИ БЛОКА ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Я хочу выделить три важных блока для построения зрелых здоровых отношений между двумя взрослыми людьми.

1. Любовь, уважение, интерес к себе.
2. Любовь, уважение, интерес к партнеру.
3. Диалог.

#### **Любовь, уважение, интерес к себе**

Все начинается с этого. Если вы плохо относитесь к себе, считаете себя ущербной, не заботитесь о себе, не прислушиваетесь к своим желаниям, вам будет сложно, если вообще возможно, встретить человека, который бы относился к вам иначе.

Или такие люди не будут обращать на вас внимания, или вы сами будете отталкивать их от себя. Они покажутся вам обманщиками, если сделают вам комплимент, захотят помочь или признаются в любви. Ведь вам незнакомо такое обращение с собой.

А потому вы поверите только тем, кто будет вас игнорировать, оскорблять, притеснять или откровенно обижать. Поверите, но не будете счастливы с такими людьми так же, как и с самой собой. Это касается и вашей работы, и достатка, и близкого окружения, потому что уровень любви к себе напрямую определяет ваш уровень жизни, а без улучшения самооценки в принципе невозможно изменить свою жизнь.

### **Любовь, уважение, интерес к партнеру**

Любить и уважать себя – очень важно, но для создания полноценных отношений этого недостаточно. Нам нужно еще любить или, как минимум, уважать своего партнера. И не так принципиально, идет речь о личных отношениях или деловых.

Не каждый человек оправдывает наши ожидания и вызывает симпатию, но в каждом можно найти то, за что его хочется уважать. А иначе с ним невозможно будет ни о чем договориться.

В отличие от профессиональной сферы, в семье хотя бы изначально имеется симпатия к другому человеку. Но часто мы очень быстро забываем о том, что любить – это глагол, и самый простой способ разбудить страсть между супругами, воскресить теплые отношения или вообще вдохнуть в них новую жизнь – начать что-то делать для этого. В первую очередь, увидеть в своем партнере друга и союзника, которым он был для вас когда-то и каким снова может стать. Иначе ни о каком диалоге, ни о каких счастливых отношениях с ним не может идти и речи.

### **Диалог**

Конструктивный диалог возможен только между двумя взрослыми людьми, любящими и уважающими как самих себя, так и друг друга. Вот почему говорить о каких-либо разговорных стратегиях без опоры на первые два принципа гармоничных отношений по определению невозможно.

Если человек не любит себя, то даже не будет пытаться использовать какие-то техники переговоров с партнером, сразу принимая все, даже неприемлемые условия взаимодействия с ним. А если человек не видит в партнере союзника, не уважает его, не понимает или не принимает его особенностей, то надеяться на возможность диалога между ними, кроме ругани, тоже нельзя.

Свою книгу я как раз и выстроила на основе этапов создания таких счастливых отношений.

*Первая часть* будет посвящена отношениям с собой, ведь все начинается с любви к себе. Вы узнаете, из чего состоит душевный детокс, что значит быть зрелой личностью, как стать женщиной-королевой и что входит в ее права и обязанности.

*Вторая часть* поможет вам выбрать партнера и расскажет, как прожить каждый этап развития отношений и использовать кризисы для их укрепления.

Прочитав *третью часть*, вы осознаете, как важно познать своего партнера таким, какой он есть на самом деле, узнаете самые эффективные способы это сделать и поймете, что делать с недостатками вашего мужчины. Мы поговорим о том, как вернуть любовь и уважение к партнеру. И как вернуть доверие к мужчинам вообще.

С помощью информации из *четвертой части* вы освоите различные приемы влияния и разговорные стратегии, которые помогут вдохновлять мужчину без манипуляций, добиваться от него своего без «выноса мозга» и договариваться до счастья даже с мудаками.

Я надеюсь, что после прочтения этой книги и, что более важно, благодаря внедрению полученных знаний в жизнь, у вас появятся желанные отношения.

Ваш партнер в любом случае поменяется. Либо ваш мужчина начнет относиться к вам иначе, либо у вас будет другой мужчина.

Как это произойдет? Ваш мужчина (точнее его к вам отношение) может измениться за счет того, что трансформируетесь вы сами, поменяется ваше отношение к нему, и вы начнете по-новому с ним взаимодействовать; либо в вашу жизнь придет другой человек. Тот, кто будет соответствовать вашему обновленному состоянию. И в этом тоже, пожалуйста, отдавайте себе отчет. Для обретения личного счастья мы можем сделать все зависящее от нас, но изменить другого человека не в силах.

## **Часть 1**

### **О любви к себе**

#### **(от душевного детокса к влиятельной женщине)**

«Ты никогда не станешь счастливой.  
Ты совершенно обычная. Не обладаешь никакими талантами.  
И внешность у тебя заурядная и ничем не примечательная».

Представляете, если бы пришли на сеанс к психологу и услышали от него такое заключение. Что бы вы подумали о нем и его компетенции? Захотелось бы после этого прийти на повторную встречу? Не думаю...

Так почему многие из нас говорят это сами себе каждый день?!

Мы все уникальны, не бывает двух одинаковых Светлан. В нас уже есть все, чтобы быть счастливыми и любимыми. Так почему этого не происходит? Почему мы не можем позволить себе жить так, как хочется? Почему так недооцениваем себя: видим в других их достоинства, а в себе – нет? Позволяем другим ошибаться, а к себе предъявляем самые высокие требования? Почему мы так несправедливы к себе?

Каждый день ко мне обращаются десятки девушек, которые считают, что с ними что-то не так. И ждут, что я буду их исправлять и создавать более совершенных женщин.

В итоге каждая узнает, что с ней УЖЕ все в порядке. А я лишь помогаю открыть себя, настоящую и прекрасную. За несколько недель нашей с вами работы вы не поменяетесь внешне, не получите новую специальность, форма ушей останется прежней.

Не изменится ничего, но изменится все.

.....  
**Вы с удивлением заметите, что мужчины стали делать вам комплименты, собственный муж влюбился заново (даже после двадцати лет совместной жизни), мама начала уважать ваши границы, а шеф неожиданно повысил зарплату.**  
.....

Не верите? Но подобное произошло уже с тысячами моих клиенток. Вот что написала одна из них:

*«Всю жизнь в моем шкафу была пара штанов и футболок. Ни одного платья. Я все время хотела похудеть, а потом уже покупать одежду. Но после работы с Вами... я взяла и купила все, что хотела. И знаете что? Люди начали относиться ко мне так... как я думала они будут ко мне относиться, когда я похудею. Изменила отношение к себе, изменились отношения других ко мне...»*

*Светлана, вы были правы. Достаточно полюбить себя, и тебя полюбит весь мир!»*

Как это сделать? Вы узнаете из первой части моей книги.

## Глава 1. Душевный детокс

*Обиды – это яд, который мы принимаем сами в надежде, что им отравится наш обидчик.*

Часто ко мне на курс приходят женщины, ожидающие узнать волшебные фразы, которые помогут им в один миг «исправить» недостатки и привычки своего мужчины и из маменькиного сынка, тирана, бездельника и неудачника превратить его в сильного, успешного, целеустремленного, заботливого рыцаря. Того, кто будет любить и принимать их в любой ситуации, несмотря ни на что и вопреки всему. И уж тогда – они и сами начнут хорошо к себе относиться.

Да, такие фразы есть. И на страницах этой книги я ими обязательно поделюсь. Но работают они только в том случае, если женщина уже проделала большую работу над собой, избавилась от обид, всевозможных страхов, неуверенности в себе и сама стала достойной такого мужчины. Когда она в первую очередь полюбила и приняла себя.

Это совсем не значит, что именно вы виноваты в семейных проблемах. Если бы ко мне на консультацию пришел ваш мужчина или он читал бы сейчас эту книгу, то же самое я бы сказала и ему. Потому что работа над отношениями, в первую очередь, касается внутренней работы того человека, который хочет их изменить – его душевного детокса и зарождения искренней любви, интереса и уважения к себе.

Именно с этого мы с вами и начнем.

### УЧИМСЯ ПРОЩАТЬ

Вы когда-нибудь обижались на погоду? Спрашиваю на полном серьезе. Представьте: вы собирались встретить новый год в теплых странах. Готовились к этому событию больше полугода, мечтали, копили на поездку. Но в день вылета погода неожиданно испортилась, рейс отменили. И вот вы встречаете праздник не под пальмами, а в зале ожидания. Какие чувства вы испытаете? Злость, негодование, отчаяние, расстройство?

Вряд ли при этом вы будете обвинять природу, грозить урагану кулаком. Да, вам будет неприятно. Обидно, но обижаться на небеса вы не станете.

А теперь представьте другую ситуацию, в которой отправиться в долгожданное путешествие вам помешали не погодные условия, а непредвиденные обстоятельства вашего мужчины. Как вы отреагируете в данной ситуации?

Хорошо, если так же, как на погоду. Но, как правило, в таких случаях мы обижаемся.

Обида – это манипуляция и детское чувство. «Вот как я обиделась, вот как мне плохо. Тебе должно быть стыдно от того, что мне плохо».

Обида – это несоответствие между ожиданием и действительностью. Ждала одно, а получила другое. Ждала в подарок новый айфон, а получила сковородку. Надеялась, что муж после работы поможет с детьми, а он завалился на диван со словами «я устал».

Обида – это когда «ТЫ плохой».

Расстройство – это когда «так произошло».

«Я расстроилась» – это выражение эмоций без претензий.

Важно научиться относиться к другим людям, к их поступкам, как к погоде. Не ожидать большего, чем они могут дать. А если что-то ожидаете, то обязательно сообщайте об этом.

Ведь никто никого не хочет обидеть намеренно. Каждый отчаянно защищает свои раны. Кто как умеет.

Обида – это всегда проблема того, кто обижается. Если обижаюсь я – это МОИ проблемы. Если кто-то обиделся на меня – это уже ЕГО проблемы. Поэтому работа с обидами, прощение – первостепенный компонент душевного детокса и самый сложный его этап.

.....

**Обиды – это тот груз, который мы добровольно взваливаем на себя и тащим за собой по жизни, прилагая огромные усилия. Только подумайте: вас обидел другой человек и, возможно, давно забыл об этом, а вы так впитали это состояние, что до сих пор продолжаете страдать. Какой в этом может быть смысл? Абсолютно никакого, но тем не менее с годами мы все больше наполняем свою душу обидами и даже не думаем отпускать их.**

.....

Почему людям так сложно прощать друг друга? Обычно этому препятствует детский взгляд, искаженная картина мира. Нам кажется, что простить – значит забыть про какой-то несправедливый поступок, согласиться с обидчиком, смириться и признать его правоту. На самом деле, простить – это перестать судить другого. Не закрывать глаза на его действия, не соглашаться с ними, но и не осуждать за то или иное мнение или поступок. Уважать его выбор реагировать на нас тем или иным образом. Помнить, что он – другой человек и в той ситуации не мог действовать иначе.

При этом мы можем выбрать, как поступить со своим «обидчиком»: перестать общаться, четко обозначить свои границы, заявить в полицию, положиться на закон кармы, бумеранга или Божий суд, смотря во что вы верите.

### **История про Иисуса и Иуду**

Даже в одних и тех же поучительных рассказах с возрастом может открыться совершенно иной смысл. Наверняка вам известна библейская история про Иисуса и Иуду, имя которого стало нарицательным и стало синонимом предательства. Но можно ли посмотреть на него под иным ракурсом, в свете другой существующей трактовки данной истории? Конечно, это никак ее не изменит, но благодаря новому взгляду может измениться ваше отношение к вероломному поступку, за который вы все еще держите обиду на своего «Иуду».

Напомню, что изначально Иисус сам предсказал: один из учеников его предаст. И хотя никто из них не хотел бы оказаться в такой роли, слова учителя были законом. Он просто не мог ошибиться, ведь его Миссия заключалась в том, чтобы спасти мир. А потому кому-то нужно было взять на себя роль предателя. И не зря это сделал самый любимый ученик Иисуса, Иуда. Он, по сути, пожертвовал своим именем ради учителя, но доказал, что все слова того истинны.

.....

**А если допустить, что люди, которые так или иначе предают нас, на самом деле нам помогают? Действуют из большой любви, хотя сами, скорее всего, этого не осознают. Ведь благодаря нашим обидчикам мы быстрее меняемся, чему-то учимся, начинаем смотреть на мир шире и в конце концов становимся счастливее. Потому их уроки были не напрасны, и они могут быть достойны только нашей благодарности.**

.....

**УЖЕ ЧУВСТВУЮ ВОЛНУ ВАШЕГО НЕГОДОВАНИЯ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ. А ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ПОСМОТРЕТЬ НА СИТУАЦИЮ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ.**

- Возможно, босс всячески ущемляет вас, чтобы вы, наконец, осознали, что достойны большего, уволились и нашли работу с высокой зарплатой и хорошими условиями.
- Муж пренебрегает вами, чтобы вы сами обратили на себя внимание, полюбили себя и научились быть счастливой, независимо ни от кого.
- Даже дети порой не слушаются, чтобы вы услышали себя и занялись своей жизнью, вместо того, чтобы учить, спасать и строить других людей.

Кто знает... Нам неведом настоящий смысл той или иной болезненной ситуации. Но мы сами можем обратить каждую из них себе во благо, если посмотрим на происходящее с другой стороны.

### **Чтобы мои слова стали еще понятнее, предлагаю вспомнить притчу.**

*Как-то собрались души на совещание перед воплощением на Землю. И Бог спросил одну из них:*

- *Зачем ты идешь на Землю?*
- *Я хочу научиться прощать.*
- *Кого же ты собираешься прощать? Посмотри, какие души все чистые, светлые, любящие. Они настолько любят тебя, что ничего не могут сделать такого, за что их нужно прощать.*

*Посмотрела Душа на своих сестричек, действительно, она их любит безусловно, и они ее так же любят! Пригорюнилась Душа и говорит:*

- *А мне так хочется научиться прощать!*
- Тут подходит к ней другая Душа и говорит:*
- *Не горюй, я тебя так сильно люблю, что готова быть рядом с тобой на Земле и помочь тебе испытать прощение. Я стану твоим мужем и буду тебе изменять, пить, а ты будешь учиться меня прощать.*

*Вторая Душа подходит и говорит:*

- *Я тебя тоже очень люблю и пойду с тобой: буду твоей мамой, буду наказывать тебя, всячески вмешиваться в твою жизнь и мешать жить счастливо, а ты будешь учиться меня прощать.*

*Третья Душа присоединилась к ним:*

- *А я буду твоей лучшей подругой и в самый неподходящий момент предам тебя, а ты будешь учиться прощать.*

*Еще одна Душа захотела поучаствовать и произнесла:*

- *А я стану твоим начальником и из-за любви к тебе буду относиться к тебе жестоко и несправедливо, чтобы ты могла испытать прощение.*

*Еще одна Душа вызвалась быть злой и несправедливой свекровью...*

*Таким образом, собралась группа любящих друг друга души, придумали сценарий своей жизни на Земле для проживания опыта прощения и воплотились.*

*Но оказалось, что на Земле вспомнить Себя и о своем договоре очень сложно. Большинство приняло всерьез эту жизнь, стали обижаться и гневаться друг на друга, забыв о том, что они сами составили этот сценарий жизни, а главное – что все ЛЮБЯТ друг друга!*

Конечно, к подобному взгляду не придешь за один день, так же как невозможно в одночасье простить всех своих обидчиков. Для этого часто требуется немало сеансов у психолога. Но в качестве первичной проработки обид предлагаю простую и эффективную практику.

### **Практика «Камень с души»**

Найдите на улице камень, который ассоциируется у вас с обидой. Он должен быть не очень крупным и тяжелым, но и не слишком маленьким. Размер кулака – самое то! После того, как подберете подходящий камень, принесите его домой и мысленно или вслух назначьте своей обидой.

Вы должны постоянно видеть его и чувствовать. Носите камень не в сумке, а в кармане или в руке. Кладите на стол во время работы или у плиты, когда готовите. Берите с собой в туалет и в постель. Ведь ваши обиды тоже всегда с вами, и они так же осложняют вашу жизнь, даже если вы уже не замечаете этого.

Выполняйте практику одну, две или три недели подряд, пока камень не начнет по-настоящему вас тяготить. Придет день, и однажды он покажется такой нелепицей, что вы захотите избавиться от него раз и навсегда.

## **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.