

КАРА КИНГ

*Больше,
чем просто
красивая*

12 ТАЙНЫХ СИЛ ЖЕНЩИНЫ,
ПЕРЕД КОТОРОЙ НЕВОЗМОЖНО УСТОЯТЬ

ОДРИ

Кара Кинг

**Больше, чем просто красивая.
12 тайных сил женщины, перед
которой невозможно устоять
Серия «Психология. М & Ж»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64506262

Больше, чем просто красивая. 12 тайных сил женщины, перед которой невозможно устоять / Кара Кинг ; [пер. с англ. И. Соколовой].: Эксмо;

Москва; 2020

ISBN 978-5-699-92793-7

Аннотация

В своей дерзкой и провокационной книге об отношениях между мужчиной и женщиной «Больше, чем просто красивая» Кара Кинг рассказывает о 12 могущественных силах, которые есть абсолютно у каждой женщины.

Хочешь побеждать мужчин на их же поле? Заставить их мечтать о тебе? Больше никогда не давать им разочаровывать тебя? Завоевать уважение, получить кольцо, счастливый брак, счастье и завтрак в постель каждое утро в течение следующих 50 лет?

Чтобы получить в отношениях все, что ты захочешь, надо просто научиться управлять силами, которые у тебя уже есть. Больше никаких разбитых сердец и вечеров в обнимку с бумажными полотенцами и мороженым – благодаря «Больше, чем просто красивая» правила теперь устанавливаешь ты!

Книга также выходит под названием «Сила киски. Как получать от мужчин все, что пожелаешь»

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Глава 1	15
Самое важное, что нужно знать о мужчинах	18
Как сдерживать эмоции в конце отношений	22
Средство от разбитого сердца	25
Ни в коем случае	29
Свидания-заполнители	30
Что я в нем терпеть не могу	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Кара Кинг

**Больше, чем просто
красивая. 12 тайных сил
женщины, перед которой
невозможно устоять**

КАРА КИНГ

*Больше,
чем просто
красивая*

Kara King

THE POWER OF THE PUSSY -

HOW TO GET WHAT YOU WANT FROM MEN:

Love, Respect, Commitment and More!: Dating and

Relationship Advice for Women

© Kara King, 2012

Перевод *Ирины Соколовой*

© Ирина Соколова, перевод, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Благодарности

Богу, благодаря Которому возможно всё. Моему мужу Джейсону. Ты потрясающий человек и чудесный отец. Моей прекрасной матери, Кристи. Мне не хватит слов, чтобы выразить мою бесконечную благодарность и любовь. Лучшей за всю мою жизнь подруге Стэйси, за то что ты – Инь для моего Ян. Моей бабушке Мэрвис за то, что воодушевила меня, когда я была готова опустить руки.

Всем женщинам до меня, которые боролись с обстоятельствами, отстаивали свои права и служили примером для других.

Введение

Эта книга полна тайн, познав которые ты сможешь раскрыть свои природные способности и почувствовать себя настоящей женщиной. С ними ты обретишь контроль над своими отношениями, и мужчины падут к твоим ногам.

Изменив восприятие ситуации и начав использовать 12 тайных сил, ты согласишь на всё другими глазами. Ты без труда согласишь разорвать порочный круг неудачных отношений, а потом найти мужчину своей мечты, заставить его влюбиться в тебя по уши и дать тебе всё, чего ты желаешь!

Каждая женщина обладает таким потенциалом. Какой бы она ни была: толстой или худой, низкой или высокой, застенчивой или напористой. Восемнадцатилетней и свободной или сорокапятилетней и с тремя разводами за плечами. Всё это не важно.

Не важно, кто ты, не важно, какая у тебя судьба, – у тебя уже есть всё, чтобы коренным образом изменить свои отношения с мужчинами. Уверена, ты не единожды сталкивалась с теми, кому удалось невозможное.

Например, видела дурнушку в обществе красавца и думала: «Что он в ней нашел?» Или была знакома с законченной стервой, окружившей мужчину, готового на все. Вокруг множество женщин, которым дарят подарки и с которыми обращаются как с принцессами.

Ты когда-нибудь спрашивала себя, почему одних мужчины приглашают на свидания, выполняют практически любую их прихоть и не изменяют, в то время как другие только мучаются в отношениях с сильным полом? Что делают первые, чего не делают вторые?

Точно тебе скажу: успех или провал в отношениях не бывает случайным. Некоторые женщины не смогли бы объяснить, как это у них получается, а другие четко понимают, что делают. Последние манипулируют мужчинами, используя нехитрые приемы, имеющиеся в арсенале любой женщины. Я называю эти приемы силами, потому что они позволяют нам обрести огромную власть над противоположным полом.

Нужно всего лишь знать, что это за силы, и уметь их применять. Именно этому и учит книга, которую ты держишь в руках. К сожалению, многие женщины не обладают таким знанием. Они инстинктивно идут туда, куда их ведет любовь и судьба, но в результате обычно обретаю лишь боль.

Некоторые влюбляются так, что готовы прощать любые выходки своему мужчине. Порой, обжегшись, мы обещаем себе не повторять прежних ошибок, а потом находим нового парня, и он тоже умудряется причинить нам боль, но уже совершенно иначе. Только мы оправились от одного неудачного романа, как следующий партнер снова разбивает нам сердце! Так повторяется раз за разом, наполняя душу горечью. Мы начинаем искренне верить, что все мужчины – коз-

лы, манипуляторы, лгуны и ходоки.

Однако не все мужчины подонки. Честное слово, в мире полно замечательных парней, и, хоть тебе трудно в это поверить, найти их не так уж и сложно. Старое присловье «хорошего мужчину трудно найти» верно только потому, что «найти» его нельзя. Его можно создать.

Штука не в том, чтобы *найти* достойного мужчину. Главная сложность – стать такой женщиной, чтобы он *захотел* быть достойным тебя. Когда в нем проснется такое желание, у тебя появится идеальная возможность лепить из него того, кто тебе нужен. Чтобы мужчина *захотел* быть любящим, верным и заботливым, нужно особое умение, и здесь тебе помогут силы, которые упоминались выше.

Наверное, ты сейчас думаешь: «Гладко было на бумаге». Удивительно, но всё гораздо проще, чем кажется! Ты уже сейчас обладаешь силой, способной заставить мужчину втрескаться в тебя, как школьник, жениться, обеспечивать и хранить тебе верность всю жизнь! И эта книга, глава за главой, расскажет, как этого добиться.

*ТОЧНО ТЕБЕ СКАЖУ: УСПЕХ ИЛИ ПРОВАЛ В
ОТНОШЕНИЯХ НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНЫМ.*

Что бы ты ни ждала от мужчины и отношений, ты можешь это получить. Знание – сила. Ход игры скоро изменится. Теперь ты будешь разбивать сердца, использовать мужчин, ходить на одно свидание за другим, влюблять... а не наоборот.

Это будет весело и увлекательно. Пройдя этот курс, ты по-

чувствуешь себя свежей и сильной, вспомнишь, как это восхитительно – ходить на свидания и ощущать себя женщиной.

Книга разделена на 12 глав. Каждая глава посвящена одной из 12 сил. Я подробно расскажу о каждой из них и о том, как их применять в жизни. Тебе также будут предложены задания, которые нужно выполнить, прежде чем перейти к следующей части. Можешь завести дневничок для этих заданий, но я на всякий случай вынесла их в особый раздел в конце книги, чтобы их удобнее было скопировать. Еще я включила сюда различные ресурсы, полезные ссылки и другую информацию. Всё это будет направлять и мотивировать тебя и не даст сбиться с пути, когда книга окажется на полке.

Хочу сразу предупредить: на протяжении всей книги я буду говорить без экивоков, жестоко, но предельно честно. Подсластить пилюлю – это не в моей манере. На этих страницах ты не раз прочтешь ругательства, будут также и моменты, откровенно затрагивающие вопросы секса. Таков мой способ донести мысль до публики, и таков мой авторский стиль.

Я не собираюсь ходить вокруг да около и миндальничать, я здесь для того, чтобы дать тебе силу. Поэтому хочу заранее извиниться, если что-то в этой книге тебя оскорбит. Я надеюсь, что ты сможешь оценить прямолинейное общение «между нами, девочками».

Прежде чем перейти собственно к книге, я хочу пожелать тебе смелости, целеустремленности, готовности измениться.

Целеустремленность поможет пройти этот путь до конца, а от **смелости** и **готовности измениться** напрямую зависит успех предприятия.

Старые методы не работают, поэтому если ты хочешь, чтобы отношения с мужчинами давали новые результаты, то пора меняться. Ты можешь хоть сотню раз прочитать эту книгу, но если у тебя нет целеустремленности, смелости и готовности внести в свою жизнь необходимые изменения, тогда твои время и усилия будут потрачены впустую.

Порой тебе будет неловко пользоваться моими советами. Просто пойми, что ощущение неловкости – это неотъемлемая часть пути. Будь отважной! Прими этот дискомфорт и двигайся вперед. Со временем ты привыкнешь, и это станет для тебя нормой.

Поначалу кататься на велосипеде кажется невыполнимой задачей. Тут то же самое. Потренируешься, поймешь, что к чему, и уже скоро начнешь крутить педали, совершенно не задумываясь. Таким же образом ты будешь учиться новому стилю общения с мужчинами.

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ ДАВАЛИ НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ТО ПОРА МЕНЯТЬСЯ.

Видишь ли, у тебя сложилось определенное отношение к свиданиям и мужчинам. От него нужно будет полностью избавиться и заменить новым. Это непросто и поначалу покажется невозможным, но если ты тверда в своем решении, то

всё получится. Ты и не заметишь, как новый стиль станет твоей второй натурой.

Когда ты распрощаешься со старыми представлениями, тебе откроется новый мир. Мужчины будут выстраиваться в очередь ради свидания с тобой, они будут отчаянно добиваться твоего внимания и всеми силами стараться тебе угодить. Ты никогда больше не будешь изводить себя из-за мужчины. Они больше никогда не будут врать и изменять тебе или подводить тебя. Ты найдешь своего идеального мужчину, заставишь его влюбиться в тебя по уши, и у него даже мысли не появится о том, чтобы уйти. И самое приятное — меняться безумно увлекательно!

Глава 1

Сила контроля над эмоциями

СРЕДСТВО ОТ РАЗБИТОГО СЕРДЦА

СВИДАНИЯ-ЗАПОЛНИТЕЛИ

ЧТО Я В НЕМ ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ

КАК СДЕРЖИВАТЬ ЭМОЦИИ В НАЧАЛЕ ОТНОШЕНИЙ

Этой силе посвящена первая глава книги. Ей труднее всего научиться, но этот урок станет одним из самых ценных в твоей жизни. Поначалу подчинять эмоции, скорее всего, будет чертовски непросто, ведь чтобы овладеть этой силой, нужно противиться естественной склонности этим эмоциям поддаваться.

Мужчины по природе сексуальны, а женщины – эмоциональны. Так уж заложено от рождения. И не важно, какой у тебя цвет кожи и возраст, не важно, откуда ты, к какой культуре принадлежишь и какое у тебя образование. Всё это никак не меняет сути. Женщина есть женщина. Все мы разные, но устроены одинаково. Мы эмоциональные создания.

*КОГДА ТЫ ОТТОЧИШЬ СПОСОБНОСТЬ
СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ, У МУЖЧИН НЕ
ОСТАНЕТСЯ ВЛАСТИ НАД ТОБОЙ.*

Мы думаем сердцем и поступаем, повинаясь чувствам. Это совершенно естественно и нормально, это часть женской природы. Именно поэтому мы такие замечательные матери. Именно поэтому нам так просто заботиться о любимых. Мы созданы для воспитания потомства. Вот почему нам так сложно сдерживать свои естественные порывы, но мы способны на это, мы можем развиваться. И ты должна быть готова к этому, если хочешь побеждать мужчин в их собственной игре. Научись контролировать свои эмоции.

Послушай... в эмоциональности нет ничего дурного. Это нормально. Просто важно и очень полезно понимать, когда нужно сдержаться, а когда дать волю чувствам. Необязательно впадать в крайность и становиться бессердечной стервой, не знающей, что такое чувства. Однако всегда нужно принимать в расчет эмоции. Стоит это осознать, и ты сможешь управлять ими, контролируя свои поступки.

Когда ты отточишь способность справляться с эмоциями, у мужчин не останется власти над тобой. Хотя скрывать свои эмоции ради личной выгоды, возможно, не совсем «правильно», тебе придется пойти на это, если хочешь победить в игре. Я считаю, в установке на то, чтобы «прятать свои чувства», нет ничего зазорного, потому что, если подумать, мужчины так делают сплошь и рядом.

Мы настолько привыкли к их бессовестной лжи, манипулированию, увиливанию, что почти не замечаем всего этого. Мы считаем такое поведение бесчестным, но тем не менее

раз за разом попадаем в их силки. Так что вне зависимости от того, честно это или бесчестно, при общении с мужчинами тебе придется научиться управлять эмоциями. И я объясню, почему...

Самое важное, что нужно знать о мужчинах

Испокон веков существует определенный тип мужчин. Я говорю о тех, кто видит женщин насквозь. Такой мужчина умеет мастерски нами управлять. Он будет манипулировать, обманывать, изменять и разбивать сердца без сожалений. Хуже то, что эти проходимцы умеют привязать к себе женщину, и она останется рядом даже после всех обид и унижений! Как им удастся так ловко нами вертеть? Они знают нашу слабость: эмоции...

Многие мужчины настолько глупы, что даже не осознают, что творят. Мы сами упрощаем им задачу!

Но есть и такие, кто полностью отдает себе отчет в своих поступках. Они-то опаснее всего. Ты постоянно должна быть начеку. Это хищники, преследующие жертву. Это игроки, изменщики, манипуляторы, подлецы, отморозки и все прочие козлы в целом.

Такие мужчины знают, как использовать наши эмоции ради своей выгоды, в чем бы она ни заключалась. Например, ради секса, денег, шмоток или просто крыши над головой. Ты должна помнить: *существуют мужчины, готовые сказать или сделать что угодно, лишь бы добиться своей цели.* Как только они получают желаемое, их больше ничто не держит. Они прекрасно осознают, что тем самым

причинят тебе боль, но им попросту всё равно. Они уходят без малейшего зазрения совести, а ты остаешься одна, совершенно опустошенная. Они бессердечны, жестоки и расчетливы.

Я не говорю, что *все* мужчины такие. Но ты должна зарубить себе на носу: мерзавцев куда больше, чем тебе кажется, и они повсюду. Они знают, как использовать эмоции женщины, и умеют проникновенно и «искренне» говорить ей именно то, что она хочет услышать.

Играть эту роль они будут ровно до того момента, как выйдут из тебя все, что им нужно. Потом такой подонок уйдет, а может, позволит быть рядом с ним, пока тебе не надоест терпеть подобное отношение. ***Ты должна быть мудрой.*** Не попадайся в их капканы. Скоро ты научишься вить веревки из мужчин, но они уже сейчас прекрасно знают, как вертеть нами.

Многие женщины не понимают, что эмоции делают их легкой добычей. Эмоции заставляют нас совершать самые необдуманные поступки. Ты когда-нибудь оглядывалась назад, вспоминая прошлые романы, и спрашивала себя: «И о чем я только думала?» Наверняка спрашивала. Пожалуй, у каждой женщины был такой опыт. Нужно просто понимать, что ты и не думала. Ты действовала на эмоциях.

Ты поступала так, как велели тебе чувства, в то время как, по сути, должна была их контролировать. Проще говоря, ты слушала сердце, вместо того чтобы действовать, как подска-

зывал разум. Звучит романтично, ведь влюбленные, вроде бы, так и должны себя вести. На самом деле, это самый худший из вариантов. Тебе же не нравится быть влюбленной дурой? Если ты хочешь быть сильной женщиной и забыть о проблемах с мужиками, то такой образ действий – огромная ошибка. Поэтому я прошу тебя отбросить романтику и не поддаваться эмоциям. Оставь их в прошлом (по крайней мере, на время).

Ты сможешь получить преимущество в этой игре, только если совладаешь со своими чувствами. Ты должна разобраться, что главнее: эмоции или разум. Выбор очень простой: конечно, разум! Но само собой, претворять теорию в жизнь нелегко. Мы, женщины, запрограммированы думать сердцем.

Вот тебе классический сюжет. Парень только что разбил тебе сердце, потоптался по осколкам и слинял, как ни в чем не бывало. Человек разумный показал бы ему средний палец и стал жить дальше. Это человек разумный, но мы-то совсем другое дело. Какое там жить дальше! Мы сотню раз спросим себя: «Почему он со мной так поступил?» Придумаем десяток причин, почему его поведение можно понять и простить. Затем начнем разрабатывать план, как вернуть мерзавца. Мы будем действовать по такой схеме, даже зная, что это козел, каких поискать, и что надо поскорее о нем забыть.

В том-то и проблема! *Когда эмоции влияют на поступки и решения, это не приводит ни к чему хорошему.* При-

слушиваться к эмоциям бесполезно. Это может принести удовлетворение — ненадолго, — но потом будет только больнее. Контролировать эмоции особенно важно на двух этапах: в *начале* отношений и в *конце* отношений. Я хочу начать с самого сложного: с конца отношений.

Как сдерживать эмоции в конце отношений

Мужчина причинил тебе боль. В который раз. Ты знаешь, что он никуда не годится, что нужно уйти от него и двигаться дальше. Но всё время думаешь о нем. Страдаешь, плачешь и думаешь, думаешь, думаешь без конца. Хочешь позвонить ему, отправить сообщение или поговорить с его друзьями. Ты можешь дать ему шанс вымолить твое прощение или завоевать тебя снова, даже если осознаешь: это не тот человек.

Мы поступаем иррационально, желая почувствовать облегчение. Мы поддаемся эмоциям, но не осознаем, что потом будет еще больнее. Даже самые сильные женщины, не в силах совладать с эмоциями, порой делают глупости.

Все мы прощали мужчин, которых нельзя было прощать. Для нас главное — спокойствие на душе, и мы принимаем решение под влиянием задетых чувств. Вот почему так много женщин снова и снова прощают лузеров. Это наша эмоциональная, женская, любящая составляющая управляет мозгом. Вот почему невозможно мыслить или действовать разумно, когда настает время уйти от мужчины, которого любишь, но который явно тебе не подходит. Я расскажу, как набраться для этого сил.

Самое простое

Понять, что твоими действиями руководят эмоции

Это легко, ведь в глубине души ты знаешь, что принимаешь неудачное решение. Знаешь, что слишком многое спускаешь этому мужчине. К тому же твои друзья и родные твердят, чтобы ты бросила этого типа, а ты их не слушаешь! **Понять**, что из-за эмоций ты ведешь себя как дура, несложно. Сложно их **контролировать**, когда ты это поймешь.

Сложное

Контролировать свою реакцию

Вот здесь придется потрудиться. И хотя ты не можешь отключить эмоции, зато можешь **корректировать свою реакцию на них**. Кто управляет твоей жизнью: ты или эмоции? Конечно, ты. Пусть твое сердце разбито, пусть тебе безумно хочется простить этого человека, но ты **можешь** себя остановить.

И ты **должна** себя остановить! Ты можешь сказать себе: «Я знаю, сейчас мне ужасно тоскливо, и я больше всего на свете хочу снова быть с ним. Но я понимаю: это говорят мои эмоции, и я решила, что на этот раз не буду им потакать».

Самое сложное

У тебя остались чувства к нему, и тебе по-настоящему больно

Даже если ты сознательно решила не позволять этой боли управлять твоими поступками, сердце твое всё равно разби-

то. Боль никуда не денется. Горечь будет твоей спутницей. Но если ты сможешь себя сдерживать, в конце концов они отступят. На это потребуется какое-то время. Нужно будет занять себя и свой разум, пока боль не уйдет.

Средство от разбитого сердца

Последний и самый важный шаг на пути к тому, чтобы совладать со своими эмоциями, – это лечить разбитое сердце *как настоящую рану*. А именно: дать ей время зажить. Сначала будет больно, но через какое-то время боль пойдет на убыль. Наша самая большая проблема в том, что мы нетерпеливы. Мы не хотим ждать, пока раны затянутся. Мы хотим, чтобы сердце перестало ныть ПРЯМО СЕЙЧАС!

*ВСЕ МЫ ПРОЩАЛИ МУЖЧИН, КОТОРЫХ
НЕЛЬЗЯ БЫЛО ПРОЩАТЬ.*

Вместо того чтобы дать ему успокоиться, мы совершаем всевозможные глупые, иррациональные поступки, желая почувствовать себя чуточку лучше. Я знаю, как бывает больно. Постоянно ноет в груди и животе. Не перестаешь думать о бывшем. Тебе больно физически. Тебя мутит. Ты не можешь есть. Не можешь спать. Так недолго скатиться в глубокую депрессию, а в самом крайнем случае... дойти и до самоубийства. Справляться с такой болью непросто. Порой кажется, что это невозможно, но ты в силах ее побороть!

Тебе придется. Если пойдешь на поводу у эмоций и сновапустишь этого мужчину в свою жизнь или уговоришь его вернуться, чтобы на душе стало чуть легче, неужели ты думаешь, что боль не придет потом? Ведь этот мужчина снова нанесет тебе рану. Круг попросту замкнется. Лучше дви-

гаться дальше уже сейчас и дать себе время оправиться после удара, чем снова кататься на американских горках страданий до эмоционального истощения.

Самое важное

Нужно отвлечься

Итак, у тебя всё еще теплятся чувства к нему, и боль еще не утихла. Что делать? Как двигаться дальше? В этот болезненный период тебе нужно будет занять свой разум. Это самое важное из возможных действий. Встречайся с друзьями, заведи собаку, найди подработку. *Сделай то, что позволит тебе сосредоточиться на чем-то, помимо твоего бывшего.* Многие женщины в такой период начинают ходить в спортзал и садятся на диету. Мало того что фитнес отвлекает от тяжелых раздумий. Вдобавок, когда эта история останется позади, ты будешь роскошно выглядеть.

Ты будешь думать о бывшем, общаясь с друзьями. Ты будешь думать о нем на второй работе, в спортзале, играя с новым щенком. Ничего страшного, это нормально. Главное – не звони ему. Главное – не зови его к себе, чтобы «всё обсудить».

Тебе всё еще будет больно, ведь ты всего-навсего станешь отвлекать свой разум и направлять мысли в другое русло, пока сердце не успокоится. На восстановление может уйти несколько недель или месяцев, но в итоге боль будет становиться всё слабее и слабее. В конце концов, обещаю, она со-

всем уйдет.

Когда она исчезнет, можешь себя поздравить! Ты успешно применила силу контроля над эмоциями! Это значит, ты способна уйти от любого мужчины по любой причине! Ни один мужчина не будет иметь власти над тобой, ни один не сможет использовать твои эмоции тебе во вред. Это действительно БОЛЬШОЕ ДОСТИЖЕНИЕ!

Теперь давай закрепим, как контролировать эмоции:

1. Осознай, что, будучи женщиной, ты от природы эмоциональна (в этом нет ничего дурного, просто крайне полезно знать, как и когда нужно сдерживать эмоции).
2. Теперь, зная такую особенность женщин, никогда не принимай решений, поддавшись эмоциям!
3. Прими как данность, что эмоции/чувства/боль никуда не денутся.
4. На этот раз ты не пойдешь у них на поводу, потому что сама будешь контролировать ситуацию.
5. Ты дашь себе время залечить раны – столько, сколько потребуется. Если разбито в кровь колено, разве ты беребишь ссадину? Нет, ты накладываешь повязку и ждешь, пока боль не пройдет. С эмоциями то же самое.
6. Самое важное: отвлекись на что-нибудь, пока заживают твои сердечные раны. Ты не перестанешь думать о бывшем, но будешь слишком занята, чтобы звонить или пытаться с

ним встретиться.

Ни в коем случае

Не унижайся перед мужчиной! Если он не относился к тебе так, как ты этого заслуживаешь или хочешь, забудь о нем. Нельзя допускать, чтобы из-за собственных эмоций ты попала в положение, в котором тебя будут использовать или причинять тебе боль. Я знаю, что сердце ноет и велит позвонить, приехать к нему или проверить, стоит ли его машина возле дома (все мы не без греха). Тем не менее прояви уважение к себе и вспомни о чувстве собственного достоинства. Научись сдерживать эти порывы. НЕ ЗВОНИ ЕМУ, НЕ ПЫТАЙСЯ С НИМ СВЯЗАТЬСЯ, ЗАБУДЬ О НЕМ НАВСЕГДА. Он облажался и теперь должен отвечать за последствия. Он потерял ТЕБЯ.

Перенести уход мужчины и справиться с болью в сердце непросто. Я и не жду, что ты не будешь чувствовать эту боль. Она никуда не денется. Сердце будет ныть день и ночь. В том-то и суть! Вне зависимости от того, будешь ты лезть из кожи вон, чтобы сохранить эти отравляющие жизнь отношения, или нет, тебе *всё равно* будет больно! Почему бы не переболеть, делая что-нибудь полезное, вместо того чтобы ходить за мужчиной как привязанная, следить за каждым его шагом, унижаться, изводить себя вопросами без ответов, беспокоиться и плакать о нем?

Свидания-заполнители

Отличный способ занять себя и отвлечься от боли в сердце – это снова начать ходить на свидания. Даже если ты настолько опустошена, что встречаться нет никакого желания. Ты будешь ходить на свидания не ради свиданий. Встречайся, чтобы отвлечься от боли. Обычно, когда сердце разбито, о свиданиях мы думаем в последнюю очередь. Для этого мы слишком подавлены. Но на самом деле в этот период свидания нужны тебе как никогда. Поэтому не отказывайся от них, ведь тебе по-настоящему необходимо отвлечься.

*У ВАС ПРОСТО РАЗНЫЕ ЦЕЛИ: У ТЕБЯ – СВОЯ,
У МУЖЧИНЫ – СЕКС.*

Тебя будут преследовать гнетущие мысли о бывшем, ты не почувствуешь равным счетом ничего по отношению к парню, пригласившему тебя провести вместе вечер, но это совершенно нормально. Это не должно оттолкнуть тебя от идеального способа переключиться. Ты женщина, поэтому имеешь право ходить на свидания, даже если не собираешься встречаться с мужчиной. Так что не нужно тревожиться по этому поводу.

Сходи на пару свиданий-заполнителей. Я так их называю, потому что они помогают заполнить пустоту в твоём графике, мыслях и сердце. Можно сходить на свидание-заполнитель, если скучно и хочется провести вечер в хорошем ре-

сторанчике. Можно пойти, если от тебя ушел парень и никак не получается выбросить его из головы. Вполне возможно, что на протяжении свидания тебе будет грустно, но это же целых четыре часа без единого звонка бывшему!

ТЫ БУДЕШЬ ДУМАТЬ О НЕМ НА ВТОРОЙ РАБОТЕ, В СПОРТЗАЛЕ, ИГРАЯ С НОВЫМ ЩЕНКОМ. НИЧЕГО СТРАШНОГО, ЭТО НОРМАЛЬНО.

В таких свиданиях нет ничего зазорного: ты просто даешь шанс мужчине. Это как рекламная акция: покупать товар необязательно. Ты пришла просто посмотреть, интересно ли тебе данное предложение. Естественно, он может тебя не привлечь и не заинтересовать, но ты всё равно даешь ему шанс. Иногда мужчины и этому рады.

Они куда проще устроены. Их интересует прежде всего твоя киска. Они не против заплатить за ужин и билеты в кино, чтобы попытаться удачу. Ну ладно, им не по нутру, когда свидание окончено, а они НИЧЕГО не получают взамен. Ну и черт с ними, ты никому ничего не должна! Достаточно уже того, что ты пришла на свидание.

Повторюсь, не нужно переживать по этому поводу. У вас просто разные цели: у тебя – своя, у мужчины – секс. Не надо чувствовать себя виноватой. Контролируй это чувство вины и двигайся дальше.

Такие свидания помогут заполнить твоё время, тебе станет легче, и ты почувствуешь, что мужчины тобой интересуются. Когда за тобой кто-то ухаживает, даже если он тебе не

нравится, ты начинаешь понимать, что твой бывший определенно упустил что-то весьма ценное. *Свидания-заполнители – это средство, помогающее восстановиться после разрыва. Они направляют твои мысли в другое русло и дают ране зажить* О таких свиданиях и о том, как сделать, чтобы мужчины выстраивались в очередь ради встречи с тобой, я расскажу в Главе 10.

Что я в нем терпеть не могу

Если справиться с уходом бывшего непомерно тяжело, есть еще одно средство: список «Что я в нем терпеть не могу». Возьми свой дневничок и запиши все, что тебе не нравилось в этом человеке. Перечисли все, что тебя бесило. От серьезных недостатков, как, например, «он лжец и изменщик», до мелочей вроде «ужасной родинки на спине». Запиши все, что тебе было в нем противно, что приводило в ярость или раздражало. Даже самые незначительные огрехи нужно включить в список.

Когда у тебя будет особенно тяжелый день, достань этот листок, прочитай и посмейся. Возможно, тебе придется перечитывать его каждый день и даже по несколько раз. В конце концов настанет момент, когда ты откинешься на спинку кресла и рассмеешься, не в силах понять, что вообще нашла в этом лживом бородавчатом подонке.

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.