



**MS**

МАРИНА СУХИНИНА

# АЗБУКА СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

ХОЧУ ЗАМУЖ

Часть  
1

16+

# **Марина Сухинина**

## **Азбука счастливых отношений. Хочу замуж**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65550086](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65550086)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

Гармоничные отношения между мужем и женой – это большой подарок Судьбы. Я благодарю Бога за то, что я получила этот Дар. Я счастливая жена и мама троих волшебных детей: двух прекрасных сыновей и доченьки. Наши с мужем отношения прошли испытания разлукой, финансовыми трудностями, неудачами и разочарованиями. И вот уже много лет я обучаю женщин и мужчин выстраивать взаимоотношения в паре, создавать материальное и духовное благополучие в семье. Эта книга посвящена молодым людям, желающим построить счастливые и долгосрочные отношения на основе любви и взаимопонимания. Отношения, которые станут примером для их детей и внуков. Это не просто книга. Это практическое пособие по работе над собой.

# Содержание

От автора	7
Подготовка к путешествию	9
Циклы создания семьи	12
Потерянные знания	17
Главные задачи семьи	24
Высшее предназначение семьи	32
Готовы ли вы к семейной жизни?	38
Тесты	41
Цикл первый – символический отбор	59
Построение образа семьи	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# Марина Сухинина

## Азбука счастливых отношений. Хочу замуж

*Они встретились случайно, как, наверное, и все влюблённые пары. Он мечтал понять цель и смысл своего существования. А Она просто была счастлива, любила всю Вселенную и хотела подарить всё это Ему, тому единственному, о котором мечтала. Сказать, что Они сразу узнали друг друга, – значит сказать неправду.*

*Они чувствовали влечение душ, Они пытались разглядеть друг в друге себя и находили, но не знали до конца, кто Они. Его привлёк блеск её глаз и счастье в душе. А Она восхищалась его мечтой и целеустремлённостью.*

*Она проверяла его испытаниями, а Он завоёвывал её сердце. Она поддерживала его, когда Он совершал взлёты и падал, а Он ещё больше хотел взлететь ради неё и их счастья. Так Они и жили вместе, вместе восхищались, вместе мечтали о будущем, вместе плакали, вместе смеялись и огорчались. Порой им казалось, что Они знают друг друга целую вечность. Если бы Они попытались объяснить словами свои чувства, у них бы ничего не вышло. Вряд ли бы кто-то их понял, а порой Они и сами не понимали себя.*

Он рисовал ей картины будущего из разноцветных камней на берегу, а Она заворожённо смотрела и ловила каждое его слово. Неважно, кто молчал, а кто говорил, Он или Она, – ведь их души говорили всегда об одном и том же.

И не всё было так гладко в их жизни, как хотелось бы, но у них было самое главное: вера друг в друга и любовь. Он называл её Моя Богиня, а Она молчала, улыбалась и не верила своему счастью. Ей казалось, что если Она сейчас начнёт что-то говорить, то скажет какую-нибудь глупость. Как она может сказать, что-то восхитительнее, чем Он!

Они готовы были на всё, на любые лишения и потери ради своей мечты, они верили и не представляли, что это могло быть как-то иначе. Они жили, любили и были самыми счастливыми. Они понимали, что счастье – это не цель. Это всего лишь путь – длиною в жизнь! Они любили жизнь...

Гармоничные отношения  
между мужем и женой -  
это большой подарок  
судьбы

# От автора

*Гармоничные отношения между мужем и женой – это большой подарок Судьбы. Я благодарю Бога за то, что я получила этот Дар. Я счастливая жена и мама троих волшебных детей: двух прекрасных сыновей и доченьки. Наши с мужем отношения прошли испытания разлукой, финансовыми трудностями, неудачами и разочарованиями. И вот уже много лет я обучаю женщин и мужчин выстраивать взаимоотношения в паре, создавать материальное и духовное благополучие в семье.*

*Эта книга посвящена молодым людям, желающим построить счастливые и долгосрочные отношения на основе любви и взаимопонимания. Отношения, которые станут примером для их детей и внуков. Это не просто книга. Это практическое пособие по работе над собой.*

ПОДГОТОВКА К  
ПУТЕШЕСТВИЮ





# Подготовка к путешествию

В основе этой книги лежит вселенский принцип цикличности. Всё в этом мире циклично. Всё в природе рождается, созревает, расцветает и увядает. За летом обязательно приходит осень, за осенью – зима и т. д. Если посмотреть на принцип существования человека на Земле, то и здесь прослеживается тенденция цикличности. Нарушение этого закона приводит к разрушению, дисгармонии и хаосу.

Все процессы, все замыслы человека и он сам – всё подчиняется законам цикличности. Неважно, что собирается творить человек: произведение, картину, бизнес, семью, детей или что-то другое. Если человек действует в соответствии с законами природы – у него всё получается, всё творится совершенным и гармоничным.

Весь мир – живой. Весь мир плодотворит и мыслит! В каждой живой частичке Вселенной заложена сила Творца. Это источник мощнейшей мужской энергии. Эта сила стремится активно и целенаправленно преобразовывать окружающую действительность, совершенствовать, видоизменять и оплодотворять. И только в паре с женской энергией (женским началом), активное мужское начало реализует свою созидательную функцию.

Женское начало – источник невероятной женской силы.

Назначение этой силы – внутреннее преобразование, изменение качества жизни, качества взаимоотношений. Умение вынашивать, удерживать, возвращать и питать энергией Любви. Если мужская энергия – это носитель семени, то женская энергия помогает прорасти этому семени, родиться. Именно поэтому древние ведические трактаты говорят, что жизнеспособность семьи, её крепость и гармония, зависит в большей степени от женщины, от энергии Матери. Ведь именно её способность вынашивать и удерживать помогает семье пройти все жизненные испытания.

На основе природных циклов мы будем рассматривать поэтапное создание семьи. Это будет увлекательное путешествие, которое принесёт Вам много новых знаний, открытий и впечатлений.

В РЕЗУЛЬТАТЕ  
КАЖДЫЙ ИЗ ВАС  
ПОЙМЁТ:

из каких циклов состоит процесс создания семьи;  
как осуществлять переход от одного цикла к другому;

насколько Вы плодовиты, умеете ли «рождать», то есть творить семью;

на каком цикле создания семьи у вас возникают проблемы и как их преодолеть.

А самая главная цель работы – привить вам, уважаемые читатели, вкус к созданию крепкой гармоничной семьи.

# Циклы создания семьи

Давайте познакомимся с циклами создания семьи.

1. Цикл первый: «Символический отбор»



2. Цикл второй: «Символическое оплодотворение»



3. Цикл третий: «Символическое удержание»



4. Цикл четвёртый: «Символическое вынашивание»



5. Цикл пятый: «Символическое рождение»



6. Цикл шестой: «Символическое сопровождение»



7. Цикл седьмой: «Символическое отпускание»

Данные циклы вы можете увидеть во всех сферах жизни человека.

Рассмотрим деятельность этих циклов на примере рождения ребёнка. Представим процесс рождения ребёнка как

проект будущей мамочки. Начинается этот проект с выбора отца будущему ребёнку. К слову скажу, когда девушка задумывается о том, чтобы выйти замуж, она должна не просто искать себе мужа, но и отца своим детям. Об этом нужно подумать заранее. Ведь любимым может быть почти любой молодой человек, дело вкуса, а вот на роль отца твоих детей он может вовсе не подойти. Так вот, на первом этапе мы выбираем здоровое, жизнеспособное семя. Затем необходимо пройти этап оплодотворения, а это значит впустить в себя это семя, довериться, поверить. После того как произошло оплодотворение, мы переходим на этапы удержания и вынашивания. Ведь необходимо ещё удержать и выносить это семя. Убрать негативные убеждения, страхи, окружить заботой, любовью и вниманием себя и своего будущего ребёнка. В это время мамочка должна очень внимательно прислушиваться к своим потребностям, желаниям, гулять на свежем воздухе, общаться с приятными людьми, слушать хорошую музыку, правильно питаться, в общем, создавать все условия для гармоничного развития малыша. И вот наступает долгожданный и ответственный момент, пятый цикл – рождение ребёнка. И этот этап мы тоже должны пройти достойно. После того как малыш появился на свет, начинается этап сопровождения, а другими словами взращивания и воспитания. Ведь нельзя родить ребёнка и сказать, что на этом наша миссия закончена. Ребёнок требует защиты, любви, внимания, духовной и материальной пищи. И когда ребёнок достиг

совершеннолетия, стал сильным, взрослым и самодостаточным, мы его отпускаем из родительского гнезда. Так мы с вами прошли все семь циклов вселенского развития.

Теперь давайте рассмотрим все эти же циклы на примере бизнес-процессов. Допустим, мы хотим открыть какую-то компанию. В первом цикле мы выбираем самую жизнеспособную идею, изучаем рынок, спрос, различные направления. Выбираем дело по душе. Затем мы оплодотворяемся этой идеей, зажигаемся, не спим ночами, создаём образ, план, визуализируем, мечтаем. И конечно, через какое-то время может наступить этап удержания. Когда внутри могут появиться сомнения, негативные убеждения: «А вдруг ничего не получится? А может быть, эта ниша уже занята? А что будет, если я потеряю время и деньги?» И если вы прошли этот этап, проработали свои сомнения и страхи, тогда вы переходите на этап вынашивания. И вот уже совсем близок этап рождения. Это этап, когда вы получаете первую прибыль в компании и понимаете, что ваши усилия не прошли даром. Вы всё сделали правильно. Бизнес-машина заработала, у вас уже работает команда. Вы счастливы!!! И многие на этом этапе останавливаются, начинают получать прибыль и забывают о цикле сопровождения. Компания ещё молодая, незрелая, нуждается в поддержке, защите и вашей личной энергии. Если вы не будете её поддерживать, то через какое-то время прибыль начнёт идти по нисходящей. Если же вы достойно прошли этот путь, взрастили компанию и понимаете, что она

сильная, крепкая и может работать без вашего участия, то вы готовитесь к циклу отпуска. Вы можете продать компанию или выйти из совета директоров и уже не работая получать прибыль.

Я уверена, эти примеры показали вам важность успешного прохождения всех циклов. И теперь вам будет легко реализовать любой проект. А мы с вами приступим к самому важному проекту нашей жизни. Созданию долгосрочных счастливых семейных отношений.

В каждом цикле будут даны теоретическая и практическая части, которые помогут вам в решении тех или иных задач. Рекомендую не торопиться, а вдумчиво проделывать все упражнения, описанные в книге, и только после этого переходить к следующему циклу.

Но прежде чем мы перейдём к рассмотрению циклов создания семьи, хотелось бы затронуть несколько важных вопросов. Эти вопросы помогут вам понять и определить для себя, стоит ли отправляться в это путешествие «Создание счастливой семьи» или отложить работу с дневником на некоторое время и всё обдумать.

ГЛАВА 1. Часть 1

# ПОТЕРЯННЫЕ ЗНАНИЯ



# Потерянные знания

В старые добрые времена никто не задавался вопросом: «А зачем девушка выходит замуж?» Как-то само собой подразумевалось, что, достигнув «брачного» возраста, юная особа должна выйти замуж, родить детей и стать хорошей женой и матерью. А молодой парень – взять на себя ответственность построить и возглавить семью.

К сожалению, нынешнее поколение утратило знания и мудрость семейных взаимоотношений. Молодёжь порой вообще не представляет, для чего, с какой целью строится семья, а некоторые, глядя на неудавшиеся отношения своих родителей, решают, что семейного счастья не существует. И с ними иногда очень трудно поспорить.

Давайте взглянем на семьи, в которых мы росли, на взаимоотношения между нашими родителями. Можно ли назвать их счастливыми? Немногие могут похвастаться идеальной семьёй. В некоторых семьях царят бесконечные конфликты и непонимание, некоторые находятся в разводе, я не говорю уже о крайне неблагополучных семьях, где процветает пьянство, насилие и разврат. Как вы думаете, как сложится жизнь детей в таких семьях, смогут ли они в своих семьях создать то, чего никогда не видели: любовь, гармонию, благополучие?

Конечно, нет! Подумайте сами, сможете ли вы сшить собственными руками какое-то изделие, ну, допустим, платье или пальто, при условии, что вы ни разу не видели, как это делается. Если никогда в жизни вы не видели этого процесса, ни у мамы, ни у бабушки. Нет! А если и сошьёте, то вряд ли это можно будет назвать платьем. Вот так же и мы не можем воссоздать в семье то, чего никогда не видели. Человеческий мозг, как компьютер, записывает на бессознательное и сознательное всё, что мы видим с детства. И, соответственно, воспроизводит лишь только то, что в нас заложено. Конечно, это не значит, что в нас не заложено стремление к гармонии, любви и взаимопониманию. Как раз наоборот, каждый человек подсознательно знает, как должно выглядеть красивое платье, но вот сшить его удаётся не каждому: нужны знания, умения и навыки.



ЧЕМ  
ОТЛИЧАЕТСЯ  
«СЕМЬЯ»  
ОТ  
«БРАКА»?

*Семья* – это исторически сложившаяся система взаимоотношений между супругами, родителями и детьми, обусловленная общностью быта, взаимной моральной ответственностью.

**Браком** же принято называть союз двух людей, освящённый церковным обрядом или оформленный государственным учреждением – ЗАГСом. Слово «брак», как известно, связано с глаголом «брать» и возникло оно как раз в те патриархальные времена, когда мужчины брали, забирали невесту в свой дом.

Поэтому очевидно, что брак нельзя называть полноценной семьёй. Семья – это союз трёх и более душ.

Славянское слово «семья» родилось во времена Древней Руси. Есть несколько толкований его происхождения. Связывают его и со словом «семя», от которого зарождается новая жизнь, и с понятием «я», повторённого семь раз: родители супруга и родители супруги – это четверо, сами супруги – ещё двое и ребёнок.

В книге Юрия Куранова «Тепло родного очага» понятие «семья» раскрывается так:

*«У слова «семья»... два смысла... ..»*

*Первый смысл – это так: семь – я. То есть я... повторён в детях моих семь раз. Потому что считалось: семь человек детей должно быть в каждой семье. А почему? Потому что издавна цифра «семь» почитается цифрой многозначительной и особо счастливой, потому как означает она полноту земной жизни человека, успеха во всех его добрых начинаниях. ...»*

*А второй смысл у этого слова такой: «семья». Я есть семя жизни земной, и заронил я его в жену свою. А она это се-*

*мя выпестовала в себе всей своей душой, всей кровью, и лаской, и самоотверженностью женской. И семя это даёт росток во всю жизнь родни моей сегодняшней и той, с которой я через деток своих и их деток породнюсь, и так далее, до того, что я стану родным через них со всем народом и со всем земным человечеством. ... Так вот ты, молодчик молодой, о своём-то семени и заботиться должен, чтобы оно чистым было, оно-то ведь не только твоё личное»*

ГЛАВНЫЕ

ЗАДАЧИ

СЕМЬИ

# Главные задачи семьи

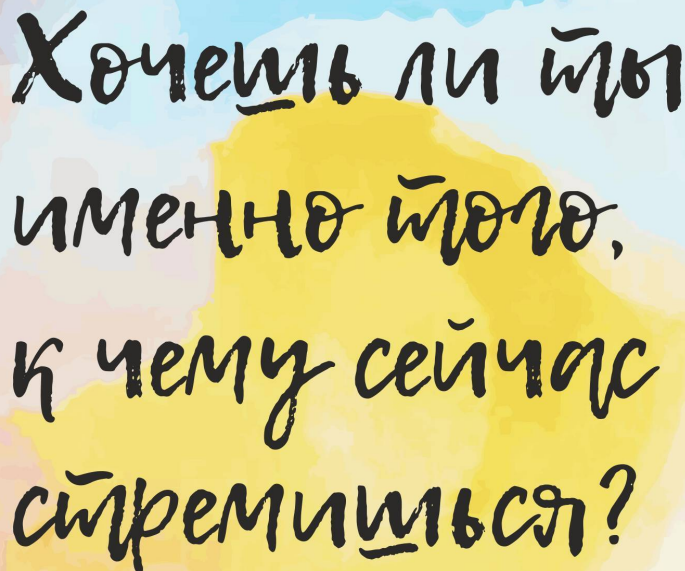
Задачи – это не то, что вы обязаны сделать или реализовать в семье. Это не какое-то бремя, которое ложится на плечи семьи. Это радостные творения, реализовав которые шаг за шагом, вы сможете с гордостью оглянуться назад и удовлетворённо сказать: «Мы всё сделали для своего прекрасного Рода!» Конечно, каждая семья ставит свои задачи, но это тот главный каркас, на который вы можете нанизывать всё, что пожелаете.



1. Создание Образ

2. Создани  
основанного на  
ощущении ценност  
семьи, обеспечива  
раз

3. Раскрытие  
своего  
Развитие свобод

The image features a handwritten-style text in black ink on a watercolor background. The background is composed of soft, blended washes of light blue, yellow, and light orange. The text is arranged in four lines, centered horizontally. The first line is 'Хочешь ли ты', the second is 'именно этого,', the third is 'и чему сейчас', and the fourth is 'стремиться?'. The handwriting is casual and expressive, with some letters having small loops or flourishes.

Хочешь ли ты  
именно этого,  
и чему сейчас  
стремиться?

Если вы спросите молодожёнов перед дверями ЗАГСа: «Зачем ты женишься? Зачем выходишь замуж?», большинство, наверное, удивятся столь глупому вопросу и ответят: «Мы любим друг друга и хотим быть вместе». Действительно, чаще всего молодые люди спешат зарегистрировать свой союз только лишь для того, чтобы на законных основаниях

проводить вместе ночи и дни, наслаждаться вниманием друг друга, любить друг друга. Но ведь любить и быть вместе порой могут люди, которые совсем не подходят друг для друга в семейных отношениях. И что дальше? Даже самый вкусный торт рано или поздно надоедает. Как и самая красивая вещь или игрушка перестаёт нам приносить радость, если мы не понимаем её истинных функций и применяем её не по назначению. Допустим, вы купили игровую приставку без инструкции или с инструкцией на английском языке. Какое-то время вам, конечно, будет интересно изучать её, но после вы забросите её в дальний угол как бесполезный предмет.

*Аристотель учил, что для достижения успеха в любом деле нужно*

*чётко определить цель и подобрать соответствующие средства.*

*Вот этого очень часто нам как раз и не хватает.*

Если бы молодые люди могли знать и понимать высшее предназначение семьи, вполне возможно, что меньше было бы скоропалительных и легкомысленных браков, и уж конечно, гораздо меньше разводов из-за невыполненного поручения или потери интереса друг к другу.

Первое, что необходимо сделать желающим вступить в су-

**прудеский союз, – определить, хочешь ли ты именно того, к чему сейчас стремишься? Для чего тебе семья? Прежде всего, нужно точно знать свои желания, стремления и цели. Поэтому честно и прямо ответьте себе на следующие вопросы.**

**Для чего мне семья?**

---

---

---

**Каково высшее предназначение семьи?**

---

---

---

**Когда, в какой момент я понял (-а), что мне необходима семья?**

---

---

---

**Как изменится моя жизнь, когда я создам семью?**

---

---

---

**Что будет, если я не создам семью?**

---

---

---

---



# ВЫСШЕЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ СЕМЬИ

# Высшее предназначение семьи

Каждый человек интуитивно, бессознательно стремится соединиться со своей второй половинкой. А для чего?

Почему без семьи человек не чувствует себя полноценным? Каково же всё-таки высшее предназначение семьи?

Супруги соединяются вместе, чтобы, *объединив свои мужские и женские энергии, сделать новый шаг в своём духовном развитии.*

Заметьте, когда человек живёт один, у него почти нет проблем, он всем доволен, наслаждается жизнью и сам себе нравится. Но когда он вступает во взаимоотношения с противоположным полом, вот тут-то и начинаются проблемы. Оказывается, что я чего-то не умею, чего-то всё время от меня требует вторая половинка, и характер, оказывается, у меня не такой уж покладистый, и тому подобное. В общем, многие представления о себе и о мире начинают меняться, приходится приспосабливаться, кому-то взрослеть, кому-то избавляться от своих привычек и пороков, таких как эгоизм, жадность, лень и т. п. Ведь теперь приходится жить не только для себя...

Кто-то смиренно принимает такие уроки судьбы, в результате чего духовно растёт, обретает мудрость и получает великий дар в виде благодарности, понимания, любви и уважения в своей семье. А кто-то борется за свои пороки и нега-



тивные привычки, пытаюсь отстоять их право на существование: «Нет уж, пусть лучше меняется он или она, а меня и так всё устраивает!» Такая уж непростая роль у нашей половинки – быть учителем, наставником, нашим истинным зеркалом! И что в большей степени мешает нам принять этот факт – так это наша ГОРДЫНЯ. А она, как правило, ходит в гордом одиночестве, ей семья ни к чему. Поэтому её обладатель, как правило, остаётся один, без семьи.

Поэтому сразу ответьте себе на вопрос:

Готов (-)  
терпеть ка  
Готов

дующая важная часть высшего предназначения семьи – *научиться творить и создавать новое гармоничное пространство во Вселенной, поддерживая и вдохновляя друг друга.*

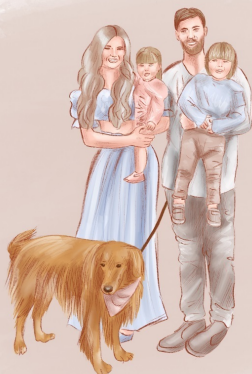
Так как Бог – Создатель и Творец, его цель – научить своих детей тоже создавать и творить, но только в материальном мире. Только в семье человек, подобно Богу, может исполнить своё высшее предназначение, стать богом, творцом.

Именно для этого мы живём в этом материальном мире, здесь мы и должны попробовать свои силы в создании и творении. Для этого мы подсознательно стремимся найти себе пару, без которой оно невозможно. А плод творения – это новая Божественная душа, душа сотворённого в любви ребёнка.

А творение возможно только при соединении мужского и женского начала. Именно это единство мы видим во всех проявлениях жизни. Посмотрите на цветок: стебель – мужская энергия, тычинка – женская, пестик – мужская, пыльца – женская, и так можно перечислять до бесконечности. Разве цветок мог быть создан только мужской энергией или только женской?

Поэтому между мужчиной и женщиной не может быть никакой войны, соперничества, борьбы за лидерство. Ведь они имеют общее высшее предназначение – *творить, подобно Богу, жизнь на земле!*

*В буддизме согласие в браке считается настолько благоприятным  
в кармическом отношении, что Гедун Чопел утверждает,  
что, наряду с буддийскими святыми, тело счастливо-  
го семьянина  
должно лежать в гробнице как объект поклонения*



ГОТОВЫ  
ЛИ ВЫ  
К СЕМЕЙНОЙ  
ЖИЗНИ?

# Готовы ли вы к семейной жизни?

Жизненный опыт и современная наука подсказывают, что необходим определённый уровень нравственно-психологической готовности к браку. От чего зависит эта готовность? Самый простой ответ, который приходит в голову, – от возраста жениха и невесты. Казалось бы, всё логично: чем моложе будущие супруги, тем меньше у них жизненного опыта. Но ведь порой двадцатилетний юноша относится к жизни серьёзнее, чем двадцатипятилетний.

И всё-таки молодости свойственна горячность, поспешность в принятии решений. И если родители советуют повременить, проверить свои чувства, может быть, юным жениху и невесте следует прислушаться к советам близких? Взвесить всё ещё раз: хватит ли у них сил совмещать получение образования с нелёгкими заботами о семье? Уверены ли они в том, что их чувства выдержат проверку долгой разлукой, связанной со службой в армии?

*Каков же оптимальный возраст для создания семьи?* Думаю, наиболее благоприятный возраст для девушки – с 20 лет, а для юноши – с 25. Потому что для него 24-й год жизни – переломный момент. Этот возраст связан с перестройкой жизненных ценностей и целей. До этого времени юноша ещё не имеет твёрдых ориентиров в жизни, и многое

в его сознании в этом возрасте может поменяться, что может не лучшим образом отразиться на семье. Поэтому именно период после 25 лет наиболее благоприятен. Закончена или заканчивается учёба, позади служба в армии, молодые люди определили для себя цель жизни – самое время свадеб.

Но также необходимо помнить, что слишком долгое оттягивание времени создания семьи имеет свои минусы. Молодым проще приспособиться друг к другу, а в семье появляется возможность родить первенца в наиболее благоприятное время, когда маме от 20 до 25 лет.

*Он так долго за ней ходил, что даже обуви стало легче,  
когда они поженились.*

И всё-таки было бы неправильным утверждать, что готовность к созданию семьи определяется возрастом.

Куда важнее для будущих супругов:

*Глубокое проверенное чувство любви.*

*Единство взглядов на совместную жизнь.*

*Умение понимать окружающих людей, учитывать интересы друг друга.*

*Желание иметь детей и готовность к их воспитанию.*

*Оптимистичное отношение к жизненным трудностям.*

*И многое другое.*

Так что не спешите со свадьбой, а постарайтесь понять,

насколько у вашей будущей «половины» сформировано умение понять окружающих людей, умеет ли он (она) учитывать интересы другого, как относится к привычкам, желаниям, вкусам, настроению окружающих.

**Лишь побывав с любимым человеком в очень разных ситуациях, можно увидеть всё это.**

*На быстром коне жениться не езжай!*

Ухаживая, желательно не только проводить время с друзьями, на прогулках, в посещениях кино и театров, но и побывать (и не единожды) в доме избранника, приглядеться к системе отношений, царящей в семье, попытаться оценить, насколько спокойно умеет любимый (любимая) переносить трудности. Оптимистичное отношение к жизненным трудностям – залог здоровья и счастья в семье.

Только зрелую личность можно считать готовой к семейным взаимоотношениям.

***Что входит в понятие «зрелая личность»? Это когда человек достигает такого состояния сознания и мироощущения, в котором он чувствует своё единство со всем, что его окружает. Когда он с радостью берёт на себя ответственность за всё, что происходит в его жизни, в его семье и во всей Вселенной, когда он становится Хозяином в своей жизни.***

Для того чтобы определить собственную готовность к семейной жизни, я предлагаю вам пройти три простых теста.



# Тесты

## ТЕСТ № 1.

## ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ?

*Выберите подходящий для вас вариант ответа.*

Вам нравятся люди, не скрывающие своих чувств?

**а) да б) иногда в) нет**

Вы предпочитаете общаться с людьми, от которых можете узнать что-либо полезное?

**а) да б) иногда в) нет**

Когда друг сообщает вам о грустном событии, например о смерти близкого родственника или о потере работы, вам становится не по себе и вы стараетесь переменить тему раз-

говора?

**а) никогда б) иногда в) всегда**

Вы дружите только с людьми, которые любят заниматься тем же, чем и вы?

**а) нет б) возможно в) да**

Вы почувствуете себя неловко, если человек, с которым вы пришли в кино, расплатится во время сеанса, и решите про себя, что больше никогда с ним в кино не пойдёте?

**а) нет б) может быть в) да**

Если на первом свидании большая часть вечера прошла за беседой, считаете ли вы такой вечер потерянным?

**а) нет б) иногда в) да**

Будете ли вы удовлетворены разговором, если говорил в основном ваш собеседник?

**а) да б) иногда в) нет**

Записались бы вы в спортивную секцию у себя на работе, для того чтобы познакомиться с новыми людьми?

**а) да б) может быть в) нет**

Чувствуете ли вы потребность рассказать всё о прошлых любовных связях вашему новому избраннику?

**а) всегда б) иногда в) никогда**

Хочется ли вам на первом же свидании добиться некоторой физической близости?

**а) да б) зависит от обстоятельств в) нет**

Испытываете ли вы неловкость, проходя куда-либо без очереди?

**а) нет б) иногда в) да**

Считаете ли вы, что на свидание первым должен приглашать мужчина?

**а) всегда б) иногда в) никогда**

Приводят ли вас в замешательство неожиданности (неважно, приятные или неприятные)?

**а) никогда б) бывает в) всегда**

Вам приятнее заниматься чем-либо сообща, а не в одиночку?

**а) да б) иногда в) нет**

Вы согласны, что взаимоотношения зависят прежде всего от того, как люди ведут себя друг с другом в повседневной жизни?

**а) да б) может быть в) нет**

Стали бы вы ходить в тренажёрный зал вместе со своим начальством только лишь затем, чтобы увеличить шансы на продвижение по службе?

**а) да б) может быть в) никогда**

Стали бы вы встречаться с человеком, который не разделяет ни ваших пристрастий в еде, ни ваших представлений о культурном отдыхе?

**а) нет б) может быть в) да**

Не кажется ли вам, что вы участвуете в общественной жизни коллектива только для того, чтобы не вызывать пересудов?

**а) нет б) бывает в) да**

Представьте, что вы отправились на первое свидание в парк аттракционов и вдруг вашего спутника (спутницу) укачало. Пришли бы вы в негодование, оттого что прогулка безнадёжно испорчена, и, немедленно расставшись, отправились бы домой?

**а) никогда б) возможно в) да**

Храните ли вы секреты от близких друзей?

**а) нет б) когда как в) да**

## **А теперь подсчитайте баллы.**

Чтобы перевести свои ответы в баллы, воспользуйтесь следующей системой:

за каждый ответ **а) 3 балла; б) 2 балла; в) 1 балл.**

### **Результаты.**

Вот теперь, когда вы потрудились, настало время узнать, каковы ваши шансы построить счастливую семью.

#### **Сколько баллов вы набрали?**

##### **20–35 баллов (низкий уровень).**

Может быть, вы и хотели бы иметь близкого человека, но сама мысль о сближении пугает вас. Вам придётся поработать над собой, например, научиться общаться с людьми, прежде чем вы предпримете такой серьёзный шаг, как заключение брачного союза.

##### **36–49 баллов (средний уровень).**

Вам не так легко установить с кем-либо близкие отношения, хотя вы, безусловно, желаете найти спутника на жизненном пути. Немного больше уверенности в себе, и ваш страх перед браком если и не исчезнет полностью, то станет почти незаметным.

##### **50–60 баллов (высокий уровень).**

Вы легко сближаетесь с людьми, не боитесь предстать перед ними таким (-ой), какой (-ая) вы есть на самом деле. Состояние влюблённости для вас приятно и естественно, вы не испытываете при этом страх потерять независимость или

быть отвергнутым (-ой). Семейная жизнь не потребует от вас ни больших жертв, ни особого напряжения душевных сил. Вы готовы к семейной жизни.

## ТЕСТ № 2. СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ПОСТРОИТЬ КРЕПКУЮ СЕМЬЮ?

Этот тест поможет оценить ваши шансы на успех в семейной жизни.

*Выберите подходящий для себя вариант: а), б) или в).*

Религиозные убеждения вашего возлюбленного/возлюбленной:

- 1)  
сильно отличаются от ваших;
- 2)

во многом совпадают с вашими;

3)

очень гибкие и практичные.

Когда вы с другом/подругой присутствуете на приёме или на дружеской встрече, то он/она:

1)

общается со всеми, но больше всего внимания уделяет вам;

2)

проводит большую часть времени с лицами противоположного пола;

3)

углубляется в разговоры с лицами своего пола.

Вы:

1)

не хотите, чтобы партнёр надоедал вам после трудового дня рассказами о его/её радостях или печалях;

2)

всегда стараетесь спросить вашего партнёра о его/её дне и выслушать ответ;

3)

не любите говорить о своих делах.

Слова «Я люблю тебя» и другие изъяснения в любви:

1)

звучат между вами, по крайней мере, раз в день;

2)

произносятся только в качестве благодарности за подарок или по другим особым случаям;

3)

никогда не употребляются вами.

Проколов шину, пролив молоко, разорвав шнурок, потеряв пуговицу или пережив другую «трагедию» подобного рода, вы:

1)

способны увидеть комическую сторону ситуации;

2)

легко расстраиваетесь или выходите из себя;

3)

угрюмо, но стойко переносите случившееся.

Когда вам нужна помощь в каком-нибудь несущественном деле, вы:

1)



ожидаете, что другой немедленно всё бросит ради вас;

2)

пытаетесь найти время, удобное вам обоим;

3)

стараетесь справиться с этим делом самостоятельно.

В разговоре о родственниках или близких друзьях вашего избранника вы:

1)

всегда находите какие-нибудь добрые слова в их адрес, даже если не испытываете к ним особой симпатии;

2)

предоставляете возможность говорить о них ему/ей и воздерживаетесь от каких бы то ни было комментариев;

3)

склонны указывать на их недостатки и неуважительно отзываться о них.

Допустим, вы уже поженились и сейчас, взвешивая все за и против, вы:

1)

считаете, что можно и не придавать такого уж большого значения хорошим манерам, внешнему виду, безобидным привычкам и т. д.;

2)

утраиваете усилия, чтобы проявить себя с лучшей стороны;

3)

придерживаетесь своих обычных норм поведения.

В присутствии партнёра вы:

1)

любите рассказывать о своих былых любовных победах;

2)

обсуждаете ваши прошлые романтические связи, только если вас попросят;

3)

отказываетесь говорить о людях, с которыми были в близких отношениях.

Вы обычно начинаете день:

1)

приветствуя вашего возлюбленного/возлюбленную в том состоянии, в каком находитесь в эту минуту (от отвратительного до радужного);

2)

в угрюмом настроении;

3)

с радостным видом, даже если не ощущаете особой радости.

Существует ряд пагубных пристрастий, способных разрушить семейную жизнь, таких как азартные игры, алкоголь, внебрачные связи. Положа руку на сердце признайтесь:

- 1)  
вы подвержены одному или нескольким из них;
- 2)  
испытываете соблазн, но не поддаётесь;
- 3)  
у вас нет с этим проблем.

Вы решились (бы) на семейный союз, потому что:

- 1)  
все ваши знакомые женаты/замужем;
- 2)  
вы полюбили;
- 3)  
на это был ряд причин практического плана.

Не сумев возбудить или сексуально удовлетворить вашего партнёра, вы:

1)

во всём вините его/её;

2)

пробуете применить другой подход или технику;

3)

ищите другого человека, более чувствительного к вашим ласкам.

Вы абсолютно убеждены, что с течением времени:

1)

семья превращается в повседневную удобную для жизни рутину;

2)

сердечность отношений и значение семьи возрастают;

3)

семейная жизнь обычно становится всё менее интересной, теряет свою остроту и привлекательность;

Вы полагаете, что:

1)

вступая в союз, люди должны постараться сделать друг друга счастливыми;

2)

семейный союз – игра, которую в любой момент можно

прервать разводом, если в ней не всё идёт гладко;

3)

семья —

устаревший социальный институт.

Поставьте себе за каждый вопрос то количество баллов, которое соответствует выбранному ответу. Посчитайте сумму.

1. а) 2; б) 6; в) 4 2. а) 6; б) 2; в) 4 3. а) 2; б) 6; в) 4

4. а) 6; б) 4; в) 2 5. а) 6; б) 2; в) 4 6. а) 2; б) 6; в) 4

7. а) 6; б) 4; в) 2 8. а) 2; б) 6; в) 4 9. а) 2; б) 6; в) 4

10. а) 4; б) 2; в) 6 11. а) 2; б) 4; в) 6 12. а) 2; б) 6; в) 4

13. а) 2; б) 6; в) 2 14. а) 4; б) 6; в) 2 15. а) 6; б) 2; в) 2

## **Результаты:**

### **20–39 баллов (низкий уровень).**

Это крайне сомнительный результат, можно даже сказать опасный. Если вы уже женаты (замужем) или только подумываете об этом, вам было бы полезно побеседовать с психологом. Вполне вероятно, что советы специалиста помогли бы вам разобраться в вашей жизни и построить гармоничные отношения с окружающим миром.

### **40–59 баллов (ниже среднего уровня).**

Это невысокий балл. Ваша жизненная позиция слишком эгоцентрична. Вам необходимо научиться жить с людьми и поработать над собой. Каждый, кто желает вступить с вами

в близкие отношения, напрашивается на душевные раны и страдания.

### **60–79 баллов (средний уровень).**

Люди, набравшие такое количество баллов, постоянно подвергают терпению своего партнёра испытанию. Причину распада многих семей часто обозначают общими словами «не сошлись характерами». А на самом деле это те назойливые мелочи, которые, накапливаясь, делают отношения невыносимыми. Смотрите, не попадите в разряд таких людей.

### **80–90 баллов (высокий уровень).**

Ваш приятный характер и спокойная манера обращения с людьми дают вам все шансы для построения семьи. Вы знаете, что для вальса необходимы двое и что отношения в семье складываются хорошо только тогда, когда каждый готов взять на свои плечи больше половины общего груза ответственности.

## **ТЕСТ № 3.**

## **КАПИТАН СВОЕЙ ЖИЗНИ**

Данный тест даёт возможность понять, какую роль вы иг-

раете в жизни. Являетесь ли вы капитаном собственной жизни или вас привлекает роль пассажира? Умеете ли вы брать на себя ответственность?

*Необходимо ответить «да», «нет», «не знаю» на следующие утверждения.*

Я всегда чувствую ответственность за всё, что случается в моей жизни.

В моей жизни не было бы стольких проблем, если бы некоторые люди изменили своё отношение ко мне.

Я предпочитаю действовать, а не размышлять о причинах своих неудач.

Иногда мне кажется, что я родился (-ась) под несчастливой звездой.

Я считаю, что алкоголики сами виноваты в своей болезни.

Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал (-а) таким (-ой), какой (-ая) я есть.

Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.

Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине, виноваты другие люди.

Я считаю, что любую проблему можно решить, и не очень понимаю людей, у которых вечно возникают какие-то жизненные трудности.

Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.

Если случается конфликт, то поиски виноватого я обычно начинаю с самого (-ой) себя.

Если чёрная кошка перейдёт мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.

Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.

Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.

Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и



ответ «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставьте себе 10 баллов. За ответы «не знаю» – по 5 баллов. Подсчитайте общее количество.

### **Результаты:**

#### **100–150 баллов.**

Вы – капитан собственной жизни. Вы чувствуете ответственность за всё, что с Вами происходит, многое берёте на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их и не возводя в ранг жизненных проблем. Вы видите перед собой задачу и думаете над тем, как её можно решить. Что при этом Вы чувствуете, что происходит в Вашей душе – для окружающих загадка.

#### **50–99 баллов.**

Вы охотно бываете рулевым, но можете, если это необходимо, передать штурвал в верные руки. При оценке причин собственных трудностей Вы вполне реалистичны. Гибкость, рассудительность и чуткость обычно бывают Вашими союзниками. В ситуациях, которые никак Вас не касаются, за которые Вы не несёте никакой ответственности, Вы тем не менее, если требуется, всё-таки берёте ответственность на себя. И Вы обычно знаете, когда это нужно сделать. Вы умеете жить в добром согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с самим собой.

#### **До 49 баллов.**

Вы часто бываете пассажиром собственной жизни, легко подчиняетесь внешним силам, говоря: «Судьба...», «Так

сложились обстоятельства...» и т. п. В своих трудностях Вы обвиняете кого угодно, весь белый свет, но только не себя. Тем не менее Вы умеете мирно сосуществовать с другими, не делая различий между тем, какие это люди и как они относятся к Вам.

*Если после прочтения первой главы вы поняли, что гото-  
вы*

*к созданию счастливой семьи, – тогда добро пожаловать!*

*Вы можете отправляться в это увлекательное путеше-  
ствие.*

## ГЛАВА 2

# ЦИКЛ ПЕРВЫЙ – «СИМВОЛИЧЕСКИЙ ОТБОР»

# Цикл первый – символический отбор

**ЗАДАЧА ЦИКЛА – ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩЕГО  
СПУТНИКА ЖИЗНИ.**

**ТРУДНОСТИ ЦИКЛА:**

*Не знаю, каких отношений хочу.*

*Не умею выбирать.*

*Вообще не выбираю, выбирают меня.*

*Бросаюсь на первого, кто похвалил.*

*Долго перебираю. Сомневаюсь.*

*Считаю, что нормальных нет.*

*Выбираю дураков, алкоголиков, лентяев.*

*Избегаю выбора.*

В чём заключается деятельность этого цикла? Когда человек понял, что он готов к сотворению семьи, в первую очередь ему нужно отобрать наиболее жизнеспособную идею.

В нашем случае это:

*Создание образа семьи.*

*Выбор той формы союза, которая будет благоприятной для развития семьи.*

*Определение собственных желаний, намерений и целей.*

*Выбор спутника жизни (второй половины).*

В природе не каждый сперматозоид способен оплодотворить яйцеклетку. Побеждает тот, кто прошёл символический фильтр. Кто его поставил? Именно мы! В первом цикле стоит задача отобрать лучшие семена. Семенами, которые мы закладываем, сеем, являются наши образы, мысли, желания, представления о том, какой должна быть семья.





# Построение образа семьи

Для того чтобы понять, какие образы, чувства и эмоции стоят у вас за словом «семья», предлагаю вам проделать следующее упражнение.

Возьмите ручку и бумагу для записи. Читайте вслух вопросы и записывайте первые же мысли-образы, пришедшие в голову.

## **Вопросы:**

*Если семья – это постройка, то она... (крепость, кооперативная квартира, коммунальная квартира, общежитие, шалаши на двоих, только не дача или что-то другое).*

*Если семья – это цвет, то она... (серо-буро-малиновая, нежно-розовая, и цветов-то таких нет, чёрно-белая, серая, кроваво-красная или др.).*

*Если семья – это геометрическая фигура, то она... (круг, треугольник, вектор, зигзаг удачи, многоточие, спираль...).*

*Если семья – это звук, музыка, то она... (скрипка, fuga Баха, цыганская, романтическая баллада, задумчивая песня у костра, звон колокольчиков, «Взвейтесь кострами, синие ночи!», мелодия, которая не кончается, рок или др.).*

*Если семья – это название фильма или сказки, то она... («Фантомас разбушевался», «Розыгрыш», «Богатые тоже плачут», «Единственная», «Рабья Изаура», «Семь невест ефрейтора Збруева», «Красавица и чудовище» или др.).*

*Если семья – это настроение, то она... (радость, тоска, блаженство, постоянный стресс, тревога, детский смех или др.).*

*Если семья – это животное то она... (собака, крокодил, ёжик, лягушка, мышка, медведь или что-то другое).*

# 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.