

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

АННА ЕЛИЗАРОВА

МУЖЧИНЫ И МЕСТА ИХ ОБИТАНИЯ

КВЕСТ ПО ПОИСКУ ПАРТНЕРА

- КТО СОВЕРШЕННО НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ?
- КАК ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ МУЖЧИН?
- КАКИЕ САЙТЫ ЗНАКОМСТВ ВЫБРАТЬ И КАК ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ?
- КАК СТАТЬ ЗАМЕТНОЙ В TINDER?
- КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА СВИДАНИИ?

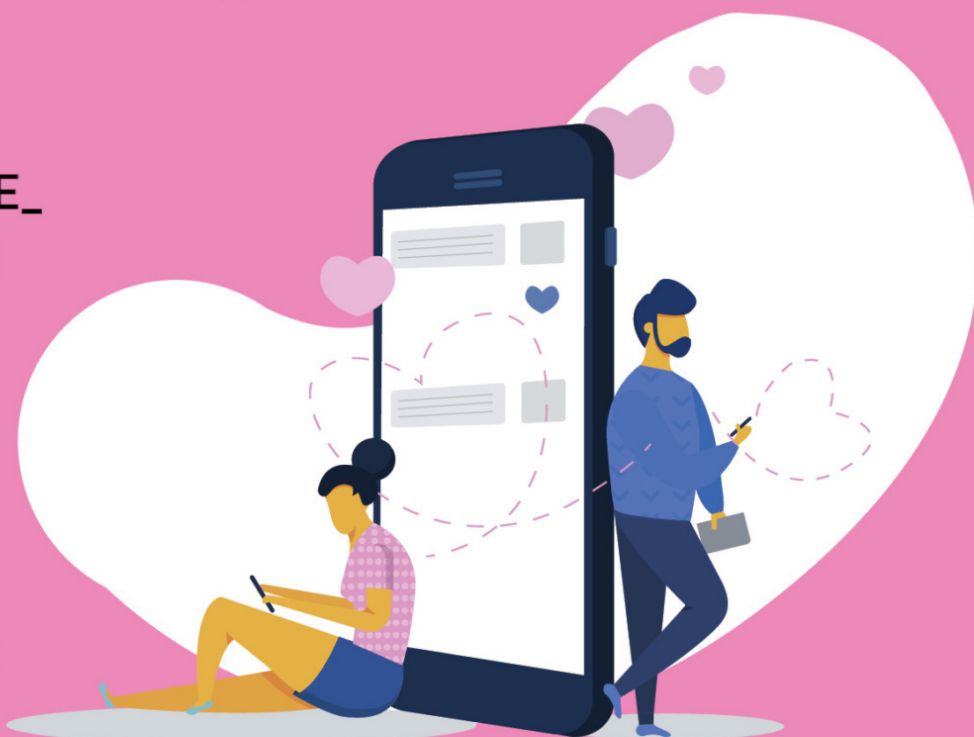
#ЛЮБОВЬ

#СЕРЬЕЗНЫЕ_
ОТНОШЕНИЯ

#САЙТЫ_
ЗНАКОМСТВ

#TINDER

#СВИДАНИЕ



Психология для жизни

Анна Елизарова

**Мужчины и места их обитания.
Квест по поиску партнера**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.92
ББК 88.5

Елизарова А.

Мужчины и места их обитания. Квест по поиску партнера /
А. Елизарова — «Издательство АСТ», 2021 — (Психология для
жизни)

ISBN 978-5-17-137170-8

В жизни почти каждой девушки наступает момент, когда она задумывается о создании отношений с достойным мужчиной. Но, даже имея такое желание, не всегда понятно, где знакомиться с мужчинами, на что обращать внимание на свиданиях и вообще как стать заметной для мужчин. Эта книга для девушек, которые в активном поиске. Автор книги ведет блог в Instagram @anna.vlubit о том, как встретить свою любовь. Анна Елизарова сама прошла этот путь поиска ТОГО САМОГО мужчины. Вы узнаете, какие сайты знакомств существуют, получите лайфхаки по заполнению профиля на самом популярном сейчас дейтинг-приложении – Tinder, поймете, как вести переписку в мессенджерах и как предостеречь себя от мошенников. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-137170-8

© Елизарова А., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Вступление	6
Урок 1	8
Урок 2	14
Урок 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анна Елизарова
Мужчины и места их обитания
Квест по поиску партнера

Серия «Психология для жизни»

© Елизарова А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вступление



Приветствую Вас, дорогая читательница!
Эта книга для девушек, которые так же, как и я, верят в любовь.



Я росла романтичной и верящей в красивые сказки девочкой. Обожала романы Барбары Картленд и серию книг про Анжелику. А сюжет их старый как мир: девушка встречает принца/графа/короля, и ее жизнь сказочно меняется... В итоге героя своей сказки я встретила в самом неожиданном месте и время.

В феврале 2018 года я решила завести блог. Я была девушкой в очень активном поиске, получился этакий дневник свиданий онлайн. Это было забавно: много приключений, встреч, свиданий, неудач. Кадры, которые попадались мне в Tinder, заслуживали целых постов. Это был интересный опыт. Наверняка многие читатели моей страницы в Instagram помнят те времена.

Спустя год активных поисков я встретила будущего мужа, и так в моей жизни появился он. Все произошло быстро и как по маслу. Совместная жизнь, быт, подготовка к свадьбе и, наконец, свадьба. Без страданий, мучений, слез и бессонных ночей от переживаний. Страничка продолжала свою жизнь, но она была уже не только о свиданиях.

Мне стало интересно, не КАК и ГДЕ НАЙТИ ТОГО САМОГО МУЖЧИНУ. А как стать ТОЙ САМОЙ. Не как найти любовь. А что происходит, если ты ее уже нашла. Ведь прежде чем найти другого, нужно найти СЕБЯ.

У меня пришла идея создать курс для девушек, помогающий перейти из одиночества в отношения. Я его запустила осенью 2020 года. После успешного запуска курса на меня вышло крупнейшее в России издательство «АСТ» и предложило написать книгу про сайты знакомств и Tinder. Я думаю, что это первая книга в таком формате. Недавно выходила книга о Tinder, но она представляет собой больше социологический взгляд на приложение и описывает алгоритмы его работы¹. Моя книга немного о другом. Я в нее включила все темы, связанные с поиском любви (свидания, сайты, мужчины). Это не просто книга о Tinder – это целая масштабная система, состоящая из 30 уроков о том, как найти любовь.

В данный момент моя задача и миссия – помогать девушкам обрести личное счастье. Ведь у меня получилось. Получится и у вас.

Девчата! Я бесконечно благодарна каждой, кто держит в руках эту книгу и читает ее. Я знаю, вы сейчас улыбаетесь. Девчатами, кстати, я так называю своих читательниц – по-нежному

¹ См.: Дюпортей Дж. Любовь по алгоритму. Как Tinder диктует, с кем нам спать. М.: Individuum, 2020.

и доброму. Так нас с мамой и сестрой называет папа, и мне это слово очень нравится. Поэтому я так и называю своих подписчиц – по-доброму и заботливо.

А теперь вернемся в ноябрь 2019 года. Мне было 28 лет, я уже съела пуд соли, обожглась на неудачах и залатала шрамы на сердце, но, несмотря ни на что, верила, что встречу достойного мужчину и с ним мы создадим свою семью, которую я желала всем сердцем.

10 ноября 2019 года у меня угнали машину. Я прекрасно помню тот день. Просто подошли, сели и уехали. Сделали это вероломно: воры шли за мной по пятам, глушили мне связь на телефоне, а пока я ничего не подозревала, взламывали машину. К сожалению, так часто бывает в Санкт-Петербурге.

Я была растеряна, потеряна, не знала, что делать и куда бежать. Я привыкла решать трудности самостоятельно, не прося помощи, но похищение машины – ситуация критическая. Как же мне хотелось, чтобы появился супергерой, который бы спас меня от «злых сил». Но я понимала, что так бывает только в фильмах, поэтому взяла себя в руки и поехала в полицию писать заявление об угоне.

Там я и встретила его, своего Героя, и он оказался рядом в нужную минуту... Кто же знал, что такое может произойти и я встречу своего героя при ТАКИХ обстоятельствах?

Но сожалений о потере не было. Как говорится, когда теряешь и отпускаешь, приобретаешь новое, гораздо большее. Так и случилось...

Я встретила будущего мужа. Наше первое свидание было замечательным, и после него мы больше не расставались.

Да, несмотря на то, что я пользовалась сайтами знакомств, мужа я встретила в реальной жизни. Но это не случайность и не везение. Это – результат моих действий. Я была активна, не сидела на месте, и в итоге все сложилось так, как я хотела.

И я готова поделиться своим опытом: теоретическим и практическим. Удачи вам, девочки!

В начале мы разберем все распространенные и НЕОЧЕВИДНЫЕ ошибки одиноких девушек. И будем искать причину!

С этого все и начинается, девочки, ведь когда вы приходите к врачу с недомоганием, он не сразу вам прописывает лекарство, а сначала ищет причину и уже исходя из нее назначает лечение. Сначала нужна диагностика. И только потом решение.

Урок 1

Человеку нужен человек



Я искренне считаю, что ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК. И моя книга для тех, кому не нужно одиночество. Она для тех, кому нужны отношения. Не абы какие, а здоровые, красивые и гармоничные отношения. Поэтому прежде всего эта книга для тех, кто хочет войти в отношения, и для тех, кто вошел в них, но чувствует, что не с теми.



Для начала ответьте себе честно на вопрос, в каком вы сейчас статусе находитесь?

Я думаю, один вариант из трех:

1. У вас никого нет.
2. Кто-то есть, но так себе.
3. Мужчина есть, но отношения не развиваются.

А теперь вопрос: что вы делаете для того, чтобы изменить текущее положение дел?

1. Ничего. Жду, когда разрулит все волшебница-судьба.
2. Активно занимаюсь собой: хожу к психологу, меняю себя внешне и внутренне, хожу на свидания, проживаю свою жизнь по максимуму.
3. Мне настолько плохо, что не могу ни о чем думать, кроме как о своих печалях.

Плохая новость: волшебница-судьба не придет и не приведет за собой мужчину.

Хорошая новость: зато можно на нее не уповать, а привлечь мужчину самой. 100 %.

Отношения – это 95 % технологии и действия с вашей стороны. И это круто, потому что все в ваших руках! Если отношений нет, значит вы просто не владеете технологией. Не совершаете действий или совершаете ОШИБОЧНЫЕ действия. И только когда вы знаете:

ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ЧТО ДЕЛАТЬ.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ.

И... ДЕЛАТЬ!

(Только «знать» для результата не достаточно!)

Срабатывает та самая «волшебная» кнопка связи с судьбой.

Она вас наконец-то слышит.

Вы получаете то, о чем мечтаете:

- Красивые отношения.
- Внимательного мужчину.

- Колечко на пальчик.

Все что пожелаете!

Начнем именно с вопроса **ПОЧЕМУ?**

Какие **ПРИЧИНЫ** мешают построить отношения?

- Кто-то не может в принципе построить никаких отношений.
- Кто-то останавливается на бесперспективных мужчинах, которые не созданы для семьи.
- Кто-то строит отношения с мужчинами, которых в принципе нельзя к себе подпускать.

Я проанализировала тысячи анкет. Я прошла самостоятельно путь поисков и одиночества, а также десятки курсов, консультаций у психологов, экспертные вебинары. И поняла, что сотни причин сводятся по факту к трем основным.

Первая причина – Вы не умеете разбираться в типах мужчин.

Как следствие – выбираете изначально непригодных для знакомства/свидания/отношений.

Это про Вас, если:

- Попадается один «неликвид» – женатые, озабоченные, с несерьезными намерениями.
- Дело не доходит даже до свидания, а мужчина уже сливается.
- Отношения завязываются, но проходят по похожему сценарию: изменяет, бросает, изводит (абыюз, манипуляция, унижения), секс без обязательств и т. д.

Вторая причина – Вы невидимка в пространстве отношений.

Все мы хотим, чтобы нас любили просто так, просто за то, что мы есть. За красивые глаза. Но часто ли мы любим мужчину просто за то, что он есть? Нам же важно, чтобы он обладал определенными качествами, правда? Отношения – это всегда обмен!

- Мужчине что-то нужно **ОТ** Вас.
- Что-то важно **В** Вас.
- Вам что-то нужно **ОТ** мужчины.
- Что-то важно **В** мужчине.

И вы обмениваетесь. Отдаете и получаете. Когда мужчина находит в Вас то, что нужно и важно ему, **он Вас замечает**. Когда вы находите в мужчине то, что нужно и важно Вам, **Вы замечаете его**.

В том, чтобы пазл сложился и вы друг другу понравились обоюдно, ключевую роль играет **то место**, которое вы занимаете в пространстве отношений.

Пространство отношений – это такое поле, в котором пересекаются мужчины и женщины, которые в поиске.

И если у вас проблемы с количеством и качеством вариантов, то это потому, что... **Вы – невидимка в пространстве отношений**.

Первое, почему Вы невидимка, – у Вас низкая ценность в пространстве отношений, то есть Вы не можете дать мужчине то, чего он хочет видеть в женщине. Зато предъявляете требования к тому, что он **ДОЛЖЕН** дать Вам.

Это про Вас, если:

- Вы не хотите отдавать, хотите только получать (я никому ничего не должна, не хочу делать для мужчины это, это и вот это).

- Выставляете райдер «мужчина должен...», не зная, что сами сможете дать ему ценного.
 - Чувствуете себя рядом с мужчинами скованно, смущенно, не в своей тарелке. Не обладаете навыками коммуникации, харизмы и обаяния.
 - В Вас явный перекося в мужскую энергию: «Я все сама». Как будто будете ему ДОЛЖНЫ за эти знаки внимания.
 - Вы не любите или ленитесь ухаживать за собой (мой мужчина полюбит меня такой, какая я есть, и точка).
 - В онлайн Вы не «запариваетесь» над профилем на сайте знакомств. В реальной жизни – над тем, как вы выглядите, ведете, что и как о себе говорите и т. д.
- Второе, почему Вы невидимка, – Вы вышли из пространства отношений вовсе.

Эта ошибка про Вас, если:

- Вы не в браке, а ведете себя как глубоко замужняя женщина.
- Храните верность мифическому «единорогу» (то есть мужчине, с которым у вас отношения только в фантазиях).
- Вокруг Вас вообще нет мужчин, нет вариантов.
- Вы говорите: «Мне никто не нужен, мне и одной хорошо».
- Произошел болезненный развод, и ассоциация с отношениями ужасная.
- Игнорируете пространства для знакомств (тот же Tinder) и ждете, когда судьба все сделает за Вас.
- Считаете, что ВСЕ мужики СВО... и МУ...

Третья причина – Ваш уровень энергии на дне. Как определить, что энергии нет? Первая и самая очевидная – это слезы в подушку и ощущение, что все пропало.

Но есть и другие показатели!

Это про Вас, если Вы:

- Совершаете много действий, но при этом результат МИНИМАЛЬНЫЙ или НУЛЕВОЙ.
- Залипаете на бестолковых мужчинах.
- В личной жизни либо штиль, либо краткосрочные романы без продолжения.
- Придаете отношениям чрезмерную значимость.
- Отрицаете отношения как таковые (лучше быть одной, мне никто не нужен).
- На сайтах знакомств (СЗ) вам очень часто пишут недостойные кандидаты (озабоченные, женатые и т. д.).
- Позиция «Хочу либо все, либо ничего» и чрезмерная избирательность.
- Ищете только конкретного мужчину и предъявляете высокие требования (только богатый, только иностранец и т. д.).

Знаете почему, кстати, в таком состоянии в Вашу жизнь приходят мужчины недостойные и неполноценные? Потому что Вы ищете мужчину с ресурсом, которого у Вас недостаточно, чтобы он с Вами им поделился. А чем поделитесь Вы? Есть ли в Вас та энергия, которая нужна ему?

Нет!

То же самое касается женатых. Обычно они притягиваются к тем женщинам, у которых на целого мужчину ресурса не хватает. И Вы как бы делите его наполовину с его же женой.

Если у Вас слабая энергия, Вы притягиваете слабых мужчин! Вы не встретите сильного настоящего мужчину, если у Вас слабая энергия. Есть даже такое понятие – «энергетика Одинокой женщины».

- Это когда Вы ищете мужчину с ресурсами: с силой, заботой, финансово обеспеченного, эмоционально стабильного, а у самой ресурсы на нуле.
- Чувствуете себя слабой, в финансовой яме, Вас бросает в тоску и уныние...
- Вам нечего ему дать. С Вами невозможно обменяться. Вот он Вас и не замечает.

Как правило, это заканчивается тем, что мужчины на Вас не реагируют. Знакомства если и завязываются, то непродолжительные.

Наглядный пример:

Дано: Красивая, умная девушка, женихов пруд пруди. А потом угораздило ее вступить в отношения «не с тем». Он обладал всеми качествами из ее идеального списка, но только он был не создан для серьезных отношений.

Проблема: После расставания с ним на ней как будто клеймо поставили – либо очередной недостойный, либо полный штиль и никого на горизонте.

Девушка после неудачного романа сильно заболела физически.

Вопрос:

Что случилось, как думаете? И почему так произошло? В ее истории можно насчитать все вышеперечисленные причины.

1. Она не знала типологии мужчин и пропустила все сигналы, по которым можно было распознать, что он вообще не тот!
2. Он не видел в ней ценности для себя. Она не могла ему дать то, что ему было нужно от девушки. А она думала, что он как раз подходит. И что на его статусности мир сошелся.
3. Она стала невидимкой и хранила ему верность после разрыва полгода.
4. Ее уровень энергии был на дне дна – даже здоровье посыпалось!
5. Разочаровалась в мужчинах и в состоянии «все пропало» провалилась на 1,5 года.

Что получается на практике у конкретной женщины? За несколько лет ведения блога я встречала разные боли и чаяния девчат. Перечислю основные:

✓ Все мужчины – козлы.

Когда свой негативный опыт женщина переносит на всех мужчин в принципе.

И, думая о козлах, притягивает в свою жизнь кого?

КОЗЛОВ или НИ-КО-ГО.

✓ Остались одни женатые.

Происходит по двум причинам чаще всего:

- Не хватает энергии на нормального свободного мужчину – вы помните.
- А вторая причина – мало ищете, девчата. Сходили на три свидания, обожглись о женатых, а до свободных парней так и не добрались.

✓ Хочу ТОЛЬКО такого-вот.

Когда женщина выбирает мужчину только глазами: красавчик, спортсмен, от 180 сантиметров и т. д.

✓ Когда женщина выбирает мужчину только мозгами:

- Миллионер, чтоб красивую жизнь устроил.
- Иностранец, чтоб забрал за границу.
- Интеллигент, чтоб обсуждать с ним Кафку и Бродского.

✓ Пережила болезненные отношения.

И теперь боится сблизиться. Может, на свидания и ходит, но внутренне не готова к отношениям, поэтому ничего не клеится.

✓ Ищет причины в себе.

- Я толстая/худая.
- Слишком умная/слишком глупая.
- Красивая и ко мне боятся подходить/некрасивая и ко мне боятся подходить и т. д.

✓ Не уверена в себе.

- Комплексы.
- Окружение, которое подрывает самооценку.

✓ Не может влюбиться:

- «Хочу либо все, либо ничего» – бросает в крайности.
- Чрезмерная значимость отношений.
- Отрицает отношения: «Мне и без мужчины хорошо».
- Хранит верность мифическому мужчине, которого нет в ее жизни, чтобы когда он появится, оценил ее жертву.

✓ Реально не готова к отношениям, но ищет их, потому что «так надо»:

- Давление семьи: «Когда уже родишь нам внуков?», «Так и останешься в девках» и т. д.
- Давление друзей: когда все обзаводятся семьями и чувствуешь себя белой вороной.
- Давление массовой культуры: принято выходить замуж, рожать детей и жить нормально, как «ВСЕ».



Таким образом, есть несколько причин, почему не получается построить счастливые отношения:

- 1. Вы не умеете разбираться в мужчинах.**
- 2. Вы невидимка в пространстве отношений.**
- 3. Уровень энергии на нуле.**

На вопрос «ПОЧЕМУ не получается построить отношения?» ответ мы узнали выше. В следующем уроке мы будем разбираться с вопросом «ЧТО ДЕЛАТЬ?» Возможно ли вообще встретить своего, такого долгожданного, адекватного мужчину?

Да, список ошибок внушительный. И да, потребуются усилия с вашей стороны, чтобы их исправить. Но любовь и отношения с самым лучшим мужчиной на планете, с вашей второй половинкой того стоят! Для этого нужно просто знать, КАК, ЧТО И ПОЧЕМУ и ДЕЛАТЬ шаг за шагом.

- Ради того, чтобы просыпаться с НИМ в одной постели.
- Ради того, чтобы чувствовать себя как за каменной стеной.
- Ради того, чтобы стать той самой парочкой, которые и в 80 лет держатся за руки.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ К УРОКУ 1

Мы с вами напишем три письма самому важному человеку на планете Земля – себе самой.

И сегодня первое письмо – письмо себе в прошлое. Вы узнали столько ошибок сегодня. Ошибок, которые совершили Вы вчерашня. Так что сядьте и напишите себе пару строк:

- Какие именно ошибки вы заметили за собой.
- Какие ошибки вы бы не хотели совершать, если бы можно было отмотать время назад.

Чтобы получить результат, нужно делать! Не откладывая. Это важно.

Урок 2 Что делать?



С вопросом «ПОЧЕМУ?» мы закончили.

Переходим к вопросу «ЧТО?»

ЧТО сделать, чтобы одиночество было не про меня?

ЧТО сделать, чтобы привлечь в свою жизнь любовь, отношения, надежного мужчину?

ЧТО сделать, чтобы обрести спокойствие, стабильность и уверенность, зная: «Я нашла его. Он нашел меня. Теперь все будет хорошо».



Нет результата – смени действия. Учитесь мыслить и делать ПО-ДРУГОМУ!

В моей жизни начались перемены ровно тогда, когда я начала менять поведение и самоощущение, пробовать новые тактики, методики, инструменты. Работала с психологом. Каждый раз перемена слагаемых приводила меня к результату.

Мой опыт

Сейчас поделюсь с вами своим опытом, приведу наглядный пример, как те самые причины мешали мне и не давали найти личное счастье.

Возьмем тот же Tinder. Сколько девушек мне пишет: «Сайты знакомств – это дно». Я раньше тоже так думала. Не знала алгоритмов Tinder и правил оформления профиля: не было мэтчей² (совпадений пар). Сидела, свайпала налево-направо, а толку мало...

А ведь еще 10 лет назад не было сайтов вроде Tinder, был такой Love Planet, Mamba. Я решила попробовать!

Конечно, я поначалу стеснялась. В голове были мысли:

- «А вдруг это позор?»
- «А вдруг меня знакомые увидят?»
- «А вдруг подумают плохое про меня?»
- «А вдруг маньяк-извращенец?»

Да и первые свидания были ужасны. Выбирать тогда я совсем не умела. Не разбиралась в типах мужчин. Не обращала внимание на тревожные звоночки.

² Для тех, кто не знает, что такое мэтч, объясню. Это совпадение в Tinder, когда вы лайкнули мужчину и он лайкнул Вас. Образуется пара, и вы можете переписываться.

На первое свидание пришел мужчина, который оказался ниже меня на голову. Да и на сайте он был Димой, а в реальной жизни оказался Андреем. Обычно, когда мужчины скрывают настоящее имя, – это показатель, что он скрывается от кого-то, чаще всего от жены.

Еще мне попался женатый. О том, что он женат, я узнала, когда увидела их на следующий день в кафе с женой.

Девчата, здесь главное пробовать! Будут попадаться странные, нелепые, смешные кандидаты. Вы будете участвовать себя неловко, глупо, но рано или поздно это принесет свои результаты.

+ Так и я – не опустила руки и продолжила свой путь дальше.

– Не замечала «звончков» – потратила много времени на бестолковые переписки и свидания ЯВНО не с теми. И даже ввязалась в отношения с теми, кто мне, в принципе, не подходил. А это время, нервы, силы, эмоции, красота...

+ Вывела типажи мужчин со всеми их плюсами и минусами – сэкономила время и общалась только с теми, кто реально может подойти. И, зная это, встретила будущего мужа и увидела в нем того самого. Я выбирала головой, а не ценностями.

– Выбирала мужчину с потребительской точки зрения, они это чувствовали и:

- либо не выбирали меня в ответ;
- либо пропадали после встречи;
- либо предлагали неподходящий формат отношений.

+ Поняла, что мне на самом деле важно в мужчине, и осознала собственную ценность – пошли варианты и свидания намного интереснее предыдущих.

Уровень энергии на дне

– Падала на дно отчаяния и рыдала в подушку – в эти периоды липли одни недоварианты или вообще был штиль.

+ Как только входила в состояние внутреннего подъема, приводила себя в порядок, а также голову, тело и дом – активизация на личном фронте.

Я могу продолжать долго... таких историй много.



Таким образом, меняется в вашей жизни все только тогда, когда вы **меняете тактику, стратегию, внутреннее состояние и т. д.**

Нельзя каждый день совершать одно и то же и получить новый результат.

Чтобы получить НОВЫЙ результат, нужно совершать ДРУГИЕ действия.

Урок 3

Ступеньки к отношениям

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.