



Он. Она

Галина Артемьева

**Ври как мужчина,  
манипулируй как женщина**

«Издательство АСТ»

## **Артемьева Г. М.**

Ври как мужчина, манипулируй как женщина /

Г. М. Артемьева — «Издательство АСТ», — (Он. Она)

Галину Артемьеву называют феей. А еще тонким, мудрым и великодушным человеком. Автор психологических бестселлеров, мать троих детей, любимица противоположного пола. Она больше чем подруга, она лучше, чем профессиональный психолог. Она – наша. Слушайте ее! К сожалению, мы будем всю жизнь играть картами, которые выпали еще при рождении. Но это не значит, что нельзя блефовать, мухлевать или вовремя пасовать! И хотя мужские способы достигать всего, чего хочется, порою грубее и примитивнее – они работают! Так почему бы не воспользоваться их ловушками и приемчиками, а заодно и отточить наш врожденный дар манипулирования? В этой книге есть место и методам ведения нечестной игры, и запрещенным приемам. Но победителей не судят, не так ли? Это самый подробный и удобный практикум, включающий совершенно неожиданные тесты, невероятные, но реальные примеры, конкретные пошаговые инструкции и абсолютно новые методики. А что вы хотели? Известная писательница Галина Артемьева – настоящий ас гендерных игр.

© Артемьева Г. М.

© Издательство АСТ

## Содержание

Ну что, поврем для начала??? ☺	9
Чем отличается мужская ложь от женской	11
Самое главное: знать, что ты хочешь	14
Давайте-ка обманем свое тело!	16
Истории о мужской лжи и женских манипуляциях	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Галина Артемьева**

## **Ври как мужчина, манипулируй как женщина**

Милые читатели! Только не подумайте, что книга эта – очередное пособие на тему «Как обмануть» и «Как подчинить».

Не собираюсь никому давать инструкции, да еще в таких неблагоприятных делах, как ложь и мошенничество любого сорта.

Кроме того, не намереваюсь устраивать игры в перетягивание каната для решения бессмысленного спора о том, кто лучше – мужчины или женщины.

Эти споры способны лишь накалить обстановку, но не решить создавшиеся проблемы. Лично мне сентенция «в спорах рождается истина» всегда представлялась очень и очень сомнительной. Мой опыт показывает, что в спорах рождаются драки и усугубление конфликтов. А их и так много. И пора уже не усугублять, а разбираться и решать все мирным путем. По крайней мере – делать все от нас зависящее в этом направлении.

Я люблю мужчин. Я их уважаю и понимаю. И отдаю себе отчет, как им нелегко в нынешней сложившейся ситуации, когда некогда слабый пол стал совсем не слабым, но при этом хочет сохранить за собой все прежние привилегии и ждет от мужчин рыцарства, терпения и силы.

Я люблю своих сестер и подруг – женщин. И отдаю себе отчет в том, что не все мы мечтали стать сильными и в одиночку тащить груз семейных забот, которые в прежние времена полагалось делить поровну.

Но самое неразумное – начать винить в произошедшем социальном изменении мужских и женских ролей друг друга. Надо приспособливаться к сложившимся условиям. Ведь каждый из нас играет только теми картами, которые ему выпали в начале игры. Можно, конечно, испугаться, не увидев у себя ни одного козыря, и напрочь отказаться от дальнейшего участия. А можно с легкой улыбкой на не совсем готовых к этому устах продолжать игру, внушая противнику, что у вас все так замечательно, что лучше врагу бежать с поля боя на подгибающихся ногах.

Вот скажите: это ложь? Или умение сохранять самообладание и – побеждать? В любом случае, как бы мы это ни назвали, я за такую модель поведения. За стремление без нытья, рыданий, жалоб, воплей и посыпания головы пеплом решать собственные проблемы. Ведь если на свете станет хоть одним сильным, уверенным в себе человеком больше, мир только выиграет.

Некоторой лжи нам, кстати, совсем не грех у мужчин поучиться. Например, мужчина, как правило, молчит о своих болячках, в отличие от нас, готовых со всем светом поделиться, когда у нас где-то кольнет, заночует... У нас-то это часто случается. Даже у самых здоровых. Каждые четыре недели. И тогда мы уверены, что вправе, в силу природной данности, капризничать и придирааться. Знаю даже одну милую влюбленную пару, в которой молодой человек дарит девушке очаровательные сувенирчики (пушистых зайек, медвежат, шоколадки и т. п.) «за хорошее поведение в первый день месячных» (его формулировка). Здорово, да? Что же будет, когда она забеременеет? Ведь каждый день придется дарить... А если ему когда-нибудь надоест? Страшно даже подумать...

Кстати, то, что такое обман – вещь весьма трудно определяемая.

Моя подруга-японка, которая вышла замуж за отличного русского парня, после десяти лет совместной жизни заявила мне:

– Он меня обманул!

И знаете, в чем заключался именно этот конкретный мужской обман?

В том, что за годы счастливого брака муж слегка заматерел, чуть-чуть набрал в весе! А в Японии стыдно быть толстым. И не просто стыдно: в 2008 году я лично прочла в газете «Асахи геральд трибюн» ряд обоснованных официальных предложений об увеличении стоимости медицинской страховки тем гражданам, кто страдает ожирением (представьте, в весовой категории лишним считался вес от 80 кг и выше). Полные люди чаще болеют, объяснялось в статьях. Поэтому пусть займутся своим весом.

Конечно, моя японка шутила. Но в каждой шутке есть доля правды.

Сколько наших мужей вправе считать себя обманутыми в таком случае! Брали замуж стройную улыбчивую красотку, а через пару лет... Ну, мы сами знаем, что бывает через пару-тройку лет с некоторыми из нас.

Поэтому давайте просто кое-что узнаем про мужскую ложь и кое-чему поучимся.

В отношении же манипуляций – мое твердое убеждение: манипулировать нам прежде всего надо научиться самим с собой. То есть всегда быть в хорошей форме – и в душевной, и в телесной. Это серьезный труд.

И в этой своей книге, как и в предыдущей, я уделю вопросу нашей (и женской, и мужской) физической формы достаточно много внимания.

Я задала своим друзьям в Интернете вопрос на тему готовящейся книги. Сформулирован он был так: «Что лучше? Безвкусная правда, сладкая ложь, горькая истина или дистиллированное равнодушие?»

Получился вполне плодотворный обмен мнениями, в котором активно участвовали представители обоих полов, успешные, состоявшиеся в своих профессиях люди разных возрастов. Привожу то, что представляется мне важным.

*Лиза Р.:* Мне кажется, сложно выбрать, что лучше. Задачу усложняет тот факт, что иногда одно и то же событие может одновременно попадать подо все из перечисленных вами категорий. Ну, или, по крайней мере, так выглядеть. Я предпочитаю все из перечисленного в зависимости от ситуации. Равнодушие, пожалуй, переносу сложнее всего.

*Михаил М.:* Хуже всего, безусловно, равнодушие.

*Я:* Я вот тоже все думаю. И лично о себе пришла к выводу: я, как оказалось, больше всего люблю «лапшу на уши» – и как дизайн, и как, в конце концов, теплое питательное блюдо. Греет во всех отношениях. Причем лапша должна быть остренькой, с ароматными приправками.))) И пусть висит! Надежно, дешево, удобно!!!

*Максим Б.:* Равнодушие не может иметь вкуса, цвета, запаха. И даже очистить его нельзя. Это уже будет равнодушное равнодушие.

*Я:* А оно такое!))) То есть – равнодушие в чистом виде. Но – редко встречается.

*Ольга А.:* Равнодушие пахнет химчисткой. Точнее, вещами после химчистки.

*Михаил М.:* Интересно, а что пахнет как вещи, залежавшиеся в шкафу в нафталине?

*Ольга А.:* Из перечисленного?.. Горькая истина. Проветривать рекомендуется после шкафа.

*Алексей В.:* Я отвечу, когда вы мне объясните различия между безвкусной правдой и горькой истиной. А вообще все зависит от ситуации. Правда, конечно, вещь хорошая, но... Часто мы не видим грани между правдой и нашим МНЕНИЕМ. Даже истина, говорят философы, относительна.

*Я:* Объясняю (по ощущениям – а иначе как?): безвкусная правда, она же пресная – то, что мы считаем правдой чисто субъективно, понимая, что это правда «по-моему». Но она лишает возможности видеть мир в истинном свете. От нее скучно. Такое резонерство. А вот горькая истина неоспорима. Как, например, что земной путь имеет «старт» и ленточку с надписью «финиш». Ну, и еще кое-что.)))

По поводу правды я свое отношение написала (оно, кажется, у нас с вами совпадает). Лучше, на мой взгляд, лапша на ушах.))) У нас, например, могут очень равнодушно наброситься на человека просто от больших горячих равнодушных сердец. Тут уж лучше равнодушие.)))

*Алексей В.:* Пинают человека тоже равнодушные! Пинают и преследуют от глупости, злости и необузданности. И при этом они холодно-равнодушны по сути. Так что, опять же, смотря какое равнодушие.

Земной путь имеет старт и финиш, но религиозные люди многое добавили к этому утверждению. Вы понимаете, о чем я. А атеисты – о законе сохранения энергии. Так что истина все еще относительна.

Лапша на ушах хороша, да... если кто-либо рад чувствовать себя слабаком.

Короче, в жизни, как всегда, одни вопросы, а ответами здесь и не пахнет...

*Я:* Нет, не слабаком.))) А чтоб от дела не отвлекаться, не дергаться из-за «правды». В этом своя сила. Вот. И все равно земной путь имеет старт и финиш. ЗЕМНОЙ. А душа – да, бессмертна. (Или, по атеистам, – закон сохранения...))) Но я же о земном пути писала – и эта истина абсолютна. А жаль.)))

*Ирина М.:* Совершенно согласна по поводу лапши.) Вот, допустим, общаешься с человеком, и он с тобой мил, занимателен, любезен. А тебе говорят: «Да он на самом деле считает тебя дурой» и т. п. Я этого предпочитаю не знать и общаться с тем его «лицом», которым он ко мне поворачивается! Милым и любезным лицом. Пусть лучше улыбнется мне, даже неискренне, чем искренне не здоровается и кривит морду.))

*Ксения Б.:* Сладкая ложь, однозначно!:-) Меньше знаешь – крепче спишь! И так хватает г-на в жизни, еще не хватало знать, что там кто про тебя на самом деле думает!:-) Мне достаточно того, что я о них обо всех думаю!:-)

*Я:* Так. Сейчас скажу сладкую истину. Девчонки-мальчишки (или – дамы и господа)! Я ВАС ЛЮБЛЮ, просто ОБОЖАЮ. Согласна со всеми высказываниями! Особенно – для чего мне кислые рожи? Пусть будут улыбки! И потом: если человек за глаза сказал обо мне (например) гадость, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН (ОНА) ТАК ДУМАЕТ. Ну, просто такой был момент. А на самом деле – любит меня, умирает.))) И обмирает.))) И еще. Почему-то считается, что НА САМОМ ДЕЛЕ думать должны обязательно что-то мерзкое. Но ведь это же не так. Я очень плохое (и просто плохое) крайне редко о ком-то думаю. Только о Гитлере.))) А вспышки эмоций – это всегда ведь ложь... От нее, лжи, остается плохо пахнущий дым. И все...

*Ирина М.:* Галечка! А все, кто этому не верит, – жертвы теории заговора! Им, беднягам, везде мерещится подвох, пиар, чужая выгода! Даже удивительно, насколько большинство людей склонны верить, что ПЛОХОЕ – это ОТ ДУШИ, а ХОРОШЕЕ – это ОБМАН (подвох, пиар, проплачено и т. п.)))

*Я:* Да! В этом большая ошибка восприятия и заключена. Считается, если я дома одна (или не я – ну, кто-то), то обязательно наедине с собой происходит что-то недостойное и гнусное: жру руками, сморкаюсь в пальцы, матерюсь в стены от избытка чувств, танцую голышом непристойные танцы на столе и – главное: думаю и думаю обо всех гадости!!! Это же смешно. И так же смешно представлять, что у всех в мозгах одно г-но по поводу других. Лично о себе. Я не общаюсь с теми, о ком могу думать плохо. Мне это тяжело просто. И зачем? Но если с кем-то общаюсь, то без «анализа кала» за пазухой.)))

Вывод из этого обмена мнениями простой: всем нам хочется жить в мире душевного комфорта, в приятной обстановке, пусть внешне приятной. И от каждого из нас зависит, насколько эта обстановка приятна нам самим и окружающим.

Мы настолько погрязли в этой самой «теории заговора», что обижаемся на простые комплименты.

Сколько раз я наблюдала во Франции, как принимают комплименты тамошние женщины. Ну, как? Как само собой разумеющееся! С удовольствием впитывают хорошие слова «ах, как ты сегодня прекрасна», «замечательно выглядишь» и т. п., воспринимают как должное. Ни тени сомнения не промелькнет на лице француженки, когда галантный мужчина скажет ей что-то приятное.

Наша реакция порой изумляет. Вот пример диалога:

– Ты отлично выглядишь.

– Да ладно. Не ври.

(Или: Это неправда. Или: Ах, прекрати, мне не с чего прекрасно выглядеть. И так далее, и тому подобное.)

И кому после этого захочется говорить нам что-то приятное?

Любой комплимент, любое доброе слово воспринимайте с радостью! Зачем вам эти анализы? Сказали вам хорошее? Радуйтесь! И повторяйте эти хорошие слова про себя. И дарите такую же радость другим. И ко лжи это не имеет ровным счетом никакого отношения.

Бывает и страшная, убийственная ложь. Но часто мы воспринимаем ее острее, чем могли бы, именно потому, что сами себя поместили в мир иллюзий, которые, как ни приятны, но все же иногда напоминают о собственной эфемерности и о том, что жизнь порой бывает не такой, какой бы нам хотелось. К этому надо быть готовыми тоже.

Итак, мы в начале пути. И постараемся о многом поговорить: о том, какая она, ложь, бывает; о том, какими бываем мы сами; о том, какую модель поведения выбрать; как создать в семье мир и доброе настроение; как хорошо выглядеть; как радоваться жизни; как поддерживать себя в хорошей физической форме.

От нас самих зависит, как мы проживем собственную жизнь: хныкая и жалуясь или в радости, любви и согласии с самими собой и окружающим миром.

В этой книге вы найдете не только истории о лжи и правде. В ней содержатся психологические установки, направленные на преодоление непростых ситуаций, игры, помогающие партнерам найти общий язык, советы по уходу за собой, комплексы упражнений, дающих возможность всегда быть в хорошей физической форме. Вы узнаете о правилах рационального питания. Психологические тесты помогут вам лучше узнать себя и своего партнера. Все содержание книги, как и прежде, подчинено формуле БИО-ПСИХО-СОЦИО. Это означает, добиться внутренней и внешней гармонии и красоты мы можем, обращая внимание на три главные стороны человеческого существования:

**БИО** – поддержание хорошей физической формы, выполнение комплексов упражнений, правильное питание, отказ от вредных привычек.

**ПСИХО** – создание благотворного эмоционального фона, искоренение страхов, неуравновешенности, стремление жить в покое и радости.

**СОЦИО** – умение найти свое место в обществе людей, быть востребованными, нужными, приятными другим людям.



## Ну что, поврем для начала??? #

Начну с совета. Постарайтесь выработать у себя привычку улыбаться. Хочется – не хочется, надо – не надо. Попробуйте.

Я об улыбке уже писала. И не раз. И буду еще писать. Первое, что поражает всех туристов, попавших впервые в нашу страну, – мрачность ее обитателей. Уже в аэропорту нас встречают такие лица, что никаких мыслей, кроме как о большой беде, не возникает. Однажды я прилетела из Берлина в родную столицу, а точнее, в аэропорт Шереметьево в 5 утра по московскому времени. У нас, пассажиров, была бессонная ночь, мы устали, что, мне кажется, вполне понятно и простительно. Подходим к паспортному контролю. Злобная девушка в форме, видимо, раздраженная недосыпом, кричит, что ей как-то не так подали паспорт. На приветствие не отвечает. Спасибо, что в глаза не плюет. Трудно разобрать, привлекательная ли она или нет, если лицо ее перекошено злобой. Знаете, даже забавно смотреть, во что сами себя могут превратить люди, если дают волю собственному негативу.

– А если улыбнуться? – спрашиваю я у нее.

– Еще чего! – возмущается страж нашей границы. – Всем тут улыбаться!

– Да, улыбнуться! И еще сказать: «Добро пожаловать домой», – мятежно предлагаю я.

А почему, собственно говоря, и нет? Почему в Америке пограничники говорят «Добро пожаловать», а у нас нет? Мы даже доброго слова недостойны? Или это такая специальная линия поведения, чтоб с порога знали, как нас тут любят и ждут?

Да нет. Все проще и грустнее. Нет у нас привычки быть приветливыми. Нет привычки улыбаться. Нет привычки к обмену доброй энергией, тогда как раздражением своим поделиться готов каждый.

Не будем никого критиковать.

Начнем с себя.

Для того чтобы улыбаться, требуются порой большое мужество и сила духа. Иной раз улыбка получается в результате борьбы с собой. Ведь гораздо легче выплеснуть раздражение, гнев, злость. Только не удивляйтесь, что в ответ получите отнюдь не признание в вечной любви. Лицо собеседника – это зеркало. Оно отражает, как правило, наше собственное выражение лица.

Попробуйте провести несложный эксперимент. Примите ваше обычное выражение лица. Не меняя его, быстро гляньте в зеркало. Уверяю вас, вам не очень понравится. Из зеркала на вас глянет кто-то неузнаваемый, мрачный, неприветливый. Вам тут же захочется улыбнуться. Улыбнитесь! Ведь правда – похорошели до неузнаваемости? Недаром же мы все стараемся фотографироваться с улыбками. Ведь любому понятно, что улыбка красит лучше любого визажиста.

Поэтому давайте сразу с утра вспомним про счастье улыбки. И – улыбнемся. Даже через силу. Первому встречному.

А кто у нас дома первый встречный?

Муж!

Ребенок!

Кот!

Собака!

Дождик за окошком!

Вот кого увидели, тем и улыбнулись. И сказали: «Доброе утро! Я тебя люблю!»

Ведь это же правда?

Правда!

И не забывайте про улыбки в течение всего дня. Пусть они освещают жизнь тех, кто вокруг вас.



## Чем отличается мужская ложь от женской

Чтобы найти ответ на этот важный вопрос, пришлось провести небольшую конференцию. Привожу самые яркие высказывания:

*Боб Н.:* Мужская ложь безобиднее, что ли... Мужчины не могут так врать, как женщины, нет... Хотя, зависит от ситуации...

*Я:* Ну, насчет безобидности...))) Это как кому...)))

*Ксения Б.:* Мне кажется, женщина врет более вдохновенно и красочно. И продуманно. У нее все возможные ответвления проверены, легенда максимально правдоподобна, в случае необходимости подключены другие люди, которые точно знают, что говорить... А взрослый мужчина на такое не способен, по-моему... Буркнет что-то невразумительное или скажет, что был на похоронах у Васи, а потом обязательно ни о чем не подозревающий Вася позвонит...:-)

Мужчина, как существо, уверенное в себе непоколебимо, обычно не подстраховывается. Не приходит ему в голову, что могут возникнуть какие-то осложнения в виде неожиданного вопроса или еще чего-то. А женщина не так уверена в себе, поэтому если она врет, что была у Маши, – Маша в курсе. И все ее родственники знают, что говорить, если что. И если в трехсотый раз, опаздывая на работу, врет, что у нее угнали машину, будет несколько месяцев красочно обсуждать с сослуживцами детали поиска и никогда потом на этой машине не подъедет к работе...:-)

*Лола Р.:* Вкратце скажу так: у женщин всегда есть для самой себя убедительное объяснение, почему она врет: либо у нее нет другого выхода, то есть в целях самозащиты, либо она преследует какую-то цель, то есть – это стратегия. Есть масса других объяснений, но ей самой всегда все ясно и понятно. Мужики же, по-моему, врут бессознательно, а потом часто сами удивляются: блин, зачем я так сказал...

*Ксения Б.:* Да, кстати, тоже вариант. Это еще и к измене применимо в большинстве случаев. Если женщина изменяет, она ИЗМЕНЯЕТ. А мужчина парится на эту тему гораздо меньше... Но бывают и исключения, не забываем.

*Максим Б.:* Судя по наблюдениям, ложь бывает не мужской и женской, а хорошо и плохо завуалированной.

*Ксения Б.:* Смысл наших наблюдений сводится к тому, что женщины склонны лучше вуалировать вранье, чем мужчины!:-)

*Я:* Женская ложь (получается) – ложь хитреца. А мужская – ложь простака, более детская, да?

*Ксения Б.:* Возможно... Хотя мальчики в детстве «завирают» очень красочно, с фантазией... А потом это куда-то уходит... Я постепенно склоняюсь к тому, что мужчина подсознательно ощущает свою силу, ощущает себя как сильного, поэтому не опускается до каких-то там «многоходовок»... А женщина ощущает себя слабой, поэтому вынуждена «крутиться» как может... Как-то так...:-)

*Я:* А может, они более ленивые просто?

*Ксения Б.:* У них не развиты определенные извилины мозга, а другие, наоборот, развиты, а у нас нет...

*Я:* Тут я как «нейрохирург нейрохирургу» крепко жму руку!))) Но интересно, коллега, что именно в наших и их извилинах содержится?

*Ксения Б.:* Из того, что я точно знаю. У мужчин лучше глазомер, они более дальновзорки, у них слабее инстинкт самосохранения (поэтому они обычно лучше паркуются и более нагло водят машину). У женщины шире периферийное зрение.

По наблюдениям, они мыслят более крупными пластами, дальновиднее, а мы любим копаться в деталях. А еще они не воспринимают более одной мысли в одной фразе. Обратите

внимание: если ему в эсэмэске задать 3 вопроса (не нумеруя по пунктам), он ответит в лучшем случае на один. На первый или на последний... Это тоже связано с обработкой информации.

*Я:* А мы... а мы... мы зато лучше владеем связной речью!

*Ксения Б.:* Мы можем все, что могут они. Да, нам труднее, чем им, но мы можем собрать шкаф, таскать тяжести, читать автомобильные карты... Некоторые из нас могут даже мыслить крупными пластами, быть политиками и руководить огромными предприятиями! Но они не могут выносить и родить ребенка!:-) Эта опция есть только у нас! Хотя без них нам бы некого было носить и рожать...:-)

*Яков К.:* Мне кажется, разница есть, как и разница в характере мужских и женских способностей. Женщины более работоспособны, логичны, обеими ногами на земле, менее ленивы и вообще прекрасные исполнители. Так же и врут: продуманно, с большим результатом и извлекают максимум пользы. Мужчины чаще всего врать не умеют, и по ним все видно еще до того, как они что-либо задумали. Но если уж они вруны, то переплунут любую авантюристку! И врут с фантазией и вдохновенно, им вообще свойственна большая склонность к импровизации и звериная интуиция. Но любовь к риску и азарт может все испортить, и они останутся в проигрыше. То, что вряд ли произойдет с женщиной, которая осторожней и дипломатичней, так мне кажется... Другое дело, что некоторые мужчины – мужчины только на вид, а если заглянуть внутрь, то там женщина сидит... Та же история с женщинами...)))

*Ксения Б.:* Яша – браво! Взял и одним комментарием все поставил на свои места! Крупнопластномыслящий мужчина в самом расцвете сил!:-)

*Яков К.:* Видимо, я разбираюсь во вранье!)))

*Дмитрий Р.:* Отличается вот чем: мужская ложь более прямолинейная, в то время как женская – изысканная. Мужчины стесняются правды, а женщины не видят в ней смысла.

*Наталья В.:* Женской лжи, скорее всего, будут сопутствовать легкость тона, ясные глаза и бровки домиком. Она готова к продолжению дискуссии, а мужчина, скорее всего, буркнет что-то и постарается отрешиться от таких пустяков, ведь насущные мировые проблемы ждут срочного разрешения.

Так какой же вывод мы из всего этого делаем? Заметьте, все участники нашего обсуждения пришли к выводу о том, что мужская ложь более простодушна, легче распознаваема и не так изощрена, как женская.

Что из этого следует? Кому надо учиться меньше врать? Кому чьей лжи бояться? Кто умело расставляет сети? Кто охотник, а кто дичь?

Пусть на эти вопросы каждый ответит себе сам.

Но в заключение несколько замечательных высказываний о лжи и правде, которые принадлежат участникам нашей дискуссии:

*Ольга А.:* Я иногда не вижу разницы между враньем и персональным «воображариумом» каждого отдельно взятого индивида.

*Яков К.:* Бывает еще буйная фантазия! Я думаю, она нам с вами необходима, но некоторые ее могут принять за вранье.

*Дмитрий Р.:* Скажу так: чем больше вранья, тем больше правды.

*Ирина Г.:* Чем меньше врешь, тем ближе к счастью.)))

Ну, что ж! Давайте все вместе и будем приближаться к счастью. И тут самое главное понять, что такое счастье. И чего мы, собственно, хотим.

## Самое главное: знать, что ты хочешь

Знаете, это ведь великий дар – знать, чего ты хочешь и зачем оно тебе надо. Всем давно уже понятно: мечты сбываются. И – увы – как часто бывает, сбывшись, оказываются совсем не тем, что на самом деле хотелось. Осторожнее с мечтами!

Вот, например, мечта восемнадцатилетней студентки: «Я поступила в институт, мне исполнилось восемнадцать, теперь пора замуж!»

На вопрос, зачем ей замуж, отвечает: «Надо успеть, пока есть женихи, а то потом будет поздно».

Как вы думаете, сбудется ли ее мечта?

Да нет вопросов! Конечно, сбудется!

Вопросы начнутся потом. Когда окажется, что рядом совсем чужой человек, со своими представлениями о жизни, привычками, мечтами, наконец. А тут еще и ребенок... И все получается не так и не то. И конечно, виноват тот, кто помог осуществить мечту.

Безусловно, мечтать надо. Но следующим вопросом после того, как вы определяете свое желание, должен быть вопрос: «Зачем мне это?» А далее: «Что произойдет, когда исполнится мое желание?»

Хотеть замуж, чтоб подружки позавидовали, чтоб сменить место жительства, улучшить материальное положение и тому подобное, можно, конечно, почему бы и нет. Но в этом случае надо считаться с тем, что тебя, взятую как вещь, могут заменить другой вещью.

Мы часто делаем что-то, а потом уже думаем.

Спонтанность – это, конечно, очень мило, но последствия ее уж больно хлопотны. Это стоит учитывать, чтоб не сделаться вечной жертвой собственной «внезапности».

Однако есть желания, которые имеет смысл сформулировать смолodu. И всю жизнь стремиться к их исполнению.

Вот, например, по результатам последних исследований, оказывается, что интеллектуальный расцвет человека наступает в возрасте от 50 до 70 лет. Но чтобы он наступил, надо всю предшествующую расцвету жизнь обогащать свой разум новыми знаниями, ставить перед собой новые задачи. Не растрчивать впустую драгоценное время.

Есть замечательное желание: стремиться прожить как можно дольше и не состариться.

У меня есть много примеров невероятных, привлекательных, активных женщин, которым хорошо за семьдесят. Но исполнять свое желание прожить долгую, активную, красивую жизнь они начали не в семьдесят лет, а в двадцать.

Никто не появляется на свет с ярлычком «счастливчик». Самое большое счастье – иметь достойные желания. Достойные человека.

А если такого умения пока нет, не беда. Голова-то на плечах есть у каждого. И это вполне реально: научиться пользоваться ею по назначению.

Но вот что еще очень важно: развивайте собственные воображение и фантазию.

Зачем это нужно? А вот зачем.

Задумала одна девушка выйти замуж за иностранца. Такой он весь пылкий, красивый, черноглазый, романтичный. Ну очень большая любовь разгорелась в ее горячем сердце? Она просто уверена была, что теперь заживет как в сказке на берегу теплого моря на зависть всем своим подружкам. Но ее почему-то отговаривали. Завидовали сильно, наверняка. Говорили: у них, мол, обычаи другие. И как ты там одна среди чужих будешь. И что, если он будет не такой, как кажется. Особенно мама переживала, которая, как известно, ничего не понимает и отказывается видеть, какая дочь вырастает умная да разумная.

Никого не послушала наша девушка и вышла все-таки замуж за своего прекрасного возлюбленного. Но почему-то все получилось не так, как ждала она, а как предсказывали ей мама и подруги. Родился сынок. Все заботы о нем легли на плечи девушки (теперь уже замужней дамы). Муж уходил вечером сидеть на берегу моря с друзьями: так заведено в той прекрасной далекой стране. А если жена возражала, он ее почему-то бил. Причем очень сильно. Жизнь ее была уже совсем не смешной и уж вовсе не красивой. Каким-то чудом удалось ей улететь домой, к маме, захватив своего ненаглядного сына. Но проблемы ее не кончились. Ведь у сыночка, помимо мамы, есть папа. Такой, как есть. Черноглазый красавец с взбудораженной кровью. И он борется за то, чтобы сынок вернулся к нему, пусть без опостылевшей жены. Ну не безобразие ли?

Так в чем же дело? Можно ли было предусмотреть это страшное разочарование?

Конечно, да.

Достаточно было бы:

- почитать об историях браков с иностранцами;
- выяснить главный круг проблем, могущих возникнуть;
- прислушаться к советам родных и друзей;
- не быть самонадеянной, заявляя: «Со мной такого не случится»;
- заранее закрепить в юридическом документе, где и с кем будет жить ребенок в случае

развода.

И так далее, и тому подобное.

Не надо упираться и полагаться только на свою самоуверенность в серьезных, жизненно важных делах.

Надо читать много книг, пусть это будут развлекательные и легкие книги – не важно.

В них представлены многообразные жизненные ситуации. Ваше воображение, благодаря чтению, будет развиваться, и вы легко сможете смоделировать собственную ситуацию, которая может возникнуть в результате ваших верных или неверных решений.

У девушек неначитанных кругозор крайне узок. Его хватает лишь на один шаг. Полюбила – захотела – бегу замуж. Что потом? Потом: помогите мне, люди!

А что, если подумать заранее? И не торопиться исполнять свои (порой опасные) желания?

Иногда это очень помогает быть счастливой.

## Давайте-ка обманем свое тело!

Да. Все знаю. Правда в том, что жить трудно. Невозможно следить за собой. Нет времени. Нет денег. Нет настроения. И вообще никому не нужно!

Тогда как? И зачем?

Да, трудно и ужасно! Как в романе ужасов.

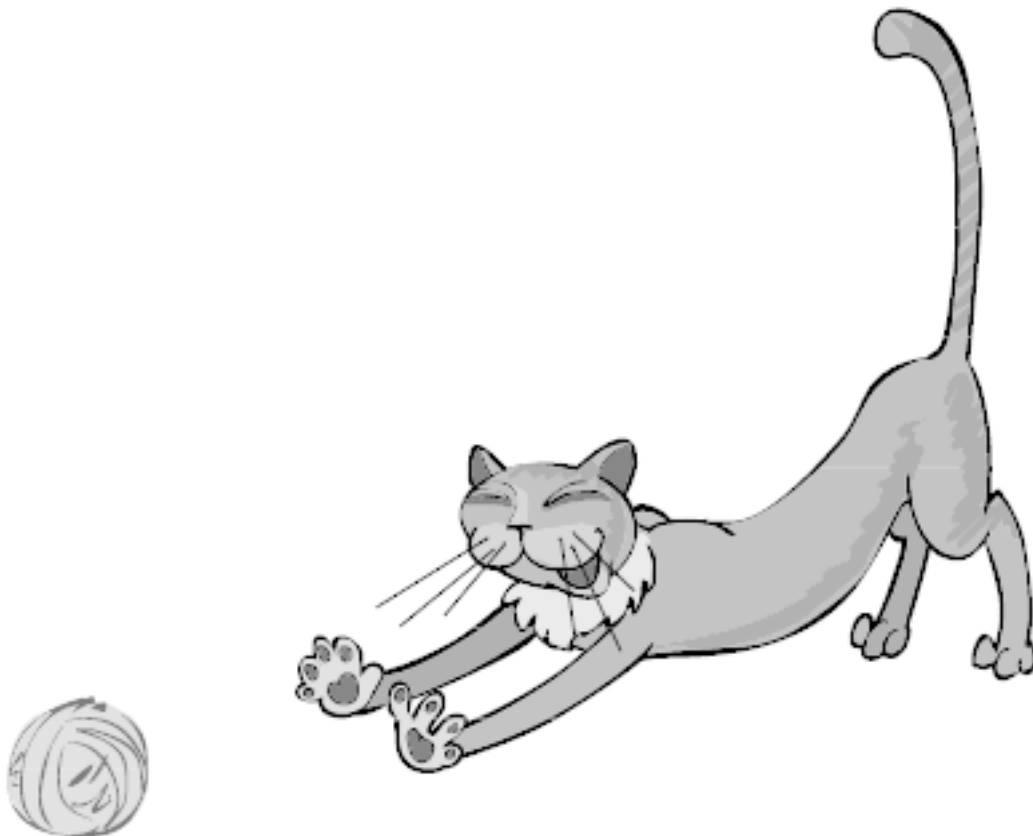
Раз уж так, ничего не остается, как в этот ужас погрузиться. И сделать его еще ужаснее.

Давайте-ка зададим своему телу некую нагрузку. Раз уже хуже некуда, пусть еще помучается.

Предлагаю вам комплекс упражнений на растяжку. Я в предыдущей книге приводила замечательный японский комплекс, который очень хорошо, по отзывам, поднимает настроение и общий тонус. Ведь настроение зависит и от состояния наших мышц и суставов. Да еще как!

А теперь попробуйте наш, европейский. Предложите этот комплекс своему спутнику жизни. Мужчины крайне нуждаются в подобных упражнениях. Поупражняйтесь вместе: увидите, это здОрово. И здорОво!

Растяжка, или стретчинг, свойственна всему живому. Обратите внимание на свою собаку или кошку. Проснувшись, они обязательно потягиваются, а уж потом начинают свою обычную жизнь. Я зову нашу собачку Фросю йогом, потому что она каждое утро, выползая из своей корзинки, проделывает упражнение, которое в йоге так и называется – «собака». Она опирается на передние прямые лапки, а задние вытягивает далеко-далеко, тянется изо всех сил, застывает в этой позе, а потом переходит в следующую: прямые задние лапки, попка кверху, передние вытянуты далеко вперед, мордочка внизу, между лапками. И снова – тянется, тянется, застывает. А потом – встала, отряхнулась – готово! Все мышцы растянулись, расправились, можно начинать гоняться по коридору, прыгать, ловить мячик.





Растяжка просто необходима. И не только сама по себе, но и перед выполнением любого комплекса упражнений рекомендуется сделать ряд упражнений, чтобы привести мускулы и суставы в боевую готовность.

***Итак, что дает стретчинг:***

- улучшает спортивную форму;
- поддерживает эластичность мышц;
- заботится о суставах;
- дает расслабиться телу и душе;
- улучшает осанку;
- поддерживает жизненный тонус;
- усиливает концентрацию;
- замедляет процессы старения организма;
- активизирует обмен веществ;
- улучшает внешний вид.

Достаточно много причин, чтобы регулярно заниматься стретчингом, правда?

Подключите к этим упражнениям своего партнера. Мужчины столько времени проводят сидя: и на работе, и за рулем. Они жизненно в этом нуждаются. Когда занимаешься вдвоем, полезные упражнения превращаются к тому же в веселую игру. Попробуйте!

Выполняя упражнения на растяжку, важно заботиться о дыхании. Во-первых, если вы делаете упражнения в помещении, обязательно проветрите его, во-вторых, постарайтесь, по возможности, делать упражнения на воздухе (на балконе, во дворе, в парке), в-третьих, дыхание не должно быть прерывистым. Следите за тем, чтобы оно было спокойным.

Только представьте: мы вдыхаем ежедневно от 20 тысяч до 30 тысяч раз! Десять тысяч литров воздуха проходит ежедневно сквозь наши легкие! И, конечно, легким, да и всему нашему организму, далеко не все равно, чем мы дышим.

Выполняя упражнения, следите, чтобы начало движения проходило на вдохе, заканчиваем – на выдохе. Задерживаясь в определенной позе, дышим спокойно и ритмично.



***Упражнение 1***

Стоим прямо, ноги вместе, руки вдоль тела.

Поворачиваем подбородок к плечу. Ваш взгляд должен следовать за поворотом. Выполним поворот, увидев плечо, задержитесь в этом положении несколько вдохов и выдохов. Потом медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение с другой стороны.



### ***Упражнение 2***

Исходное положение, как в упр. 1.

Медленно поворачиваем голову в сторону плеча так, чтобы ухо коснулось плеча. Взгляд направлен вперед.

Задерживаемся в этом положении.

Медленно возвращаемся.

Повторяем упражнение с другой стороны.

Это упражнение можно сделать более интенсивным, опуская плечо, к которому наклоняется голова, как можно ниже.

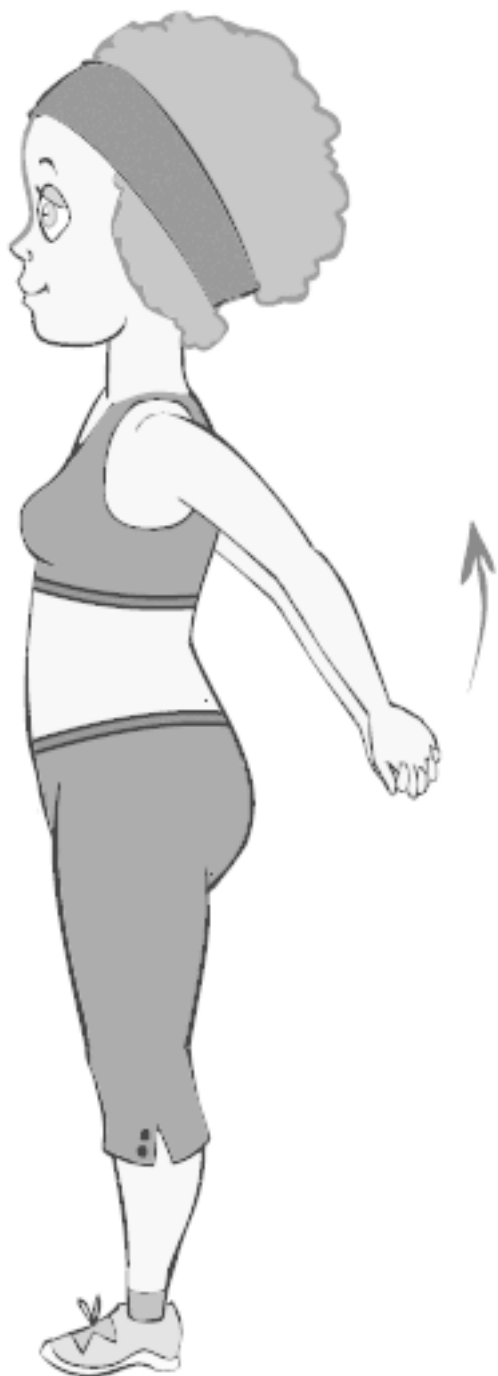
Внимание! Эти упражнения кажутся очень простыми, но выполнять их следует с осторожностью, особенно новичкам, чтобы не повредить шейным позвонкам.



**Упражнение 3**

Стоим прямо. Ноги вместе.

Обе руки заводим назад, за спину. Плечи выпрямляем, соединяем руки за спиной. Медленно стараемся поднять соединенные руки и так же медленно опускаем.



**Упражнение 4**

Стоим прямо. Ноги вместе.

Одну руку поднимаем на уровень груди. Другой рукой притягиваем руку как можно ближе к груди.

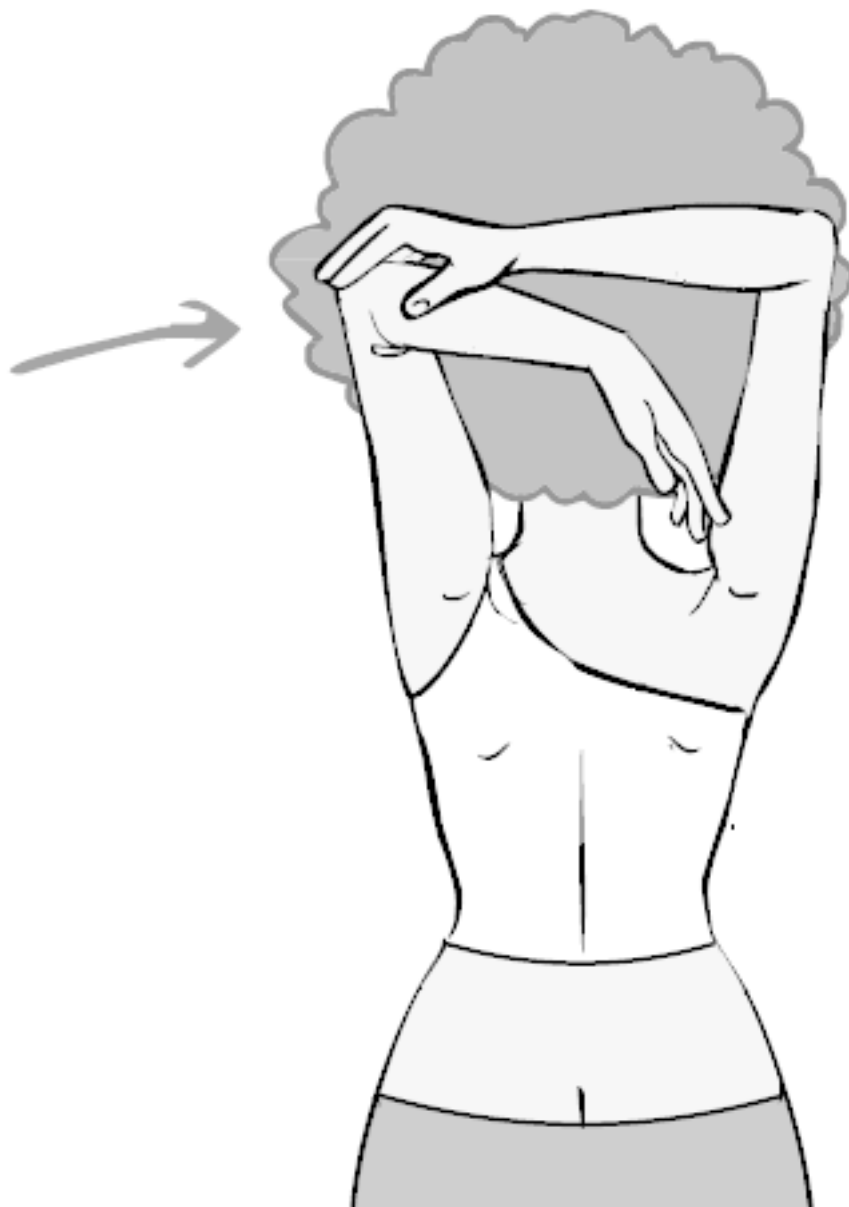
Повторяем с другой стороны.



***Упражнение 5***

Стоим прямо. Ноги вместе.

Поднимаем обе руки вверх. Сгибаем руки в локтях. Правую ладонь заводим за спину так, чтобы она коснулась спины. Левая рука при этом держит локоть правой руки так, чтобы мышцы правой руки ощущали растяжку. Меняем руки и повторяем все с другой стороны.



### ***Упражнение 6***

Его можно выполнять стоя или сидя.

Стоим прямо. Ноги вместе.

Вытягиваем обе руки прямо перед собой. Ладонь правой руки держим под прямым углом пальцами вверх. Руку в локте не сгибаем. Лево́й рукой помогаем потянуться пальцам правой ладони. Повторяем упражнение с другой стороны.



**Упражнение 7**

Как и 6-е упр., его можно выполнять стоя или сидя.

Стоим прямо. Ноги вместе.

Вытягиваем обе руки перед собой. На этот раз ладонь правой руки опущена под прямым углом пальцами к полу. Руку в локте не сгибаем. Лево́й рукой помогаем правой ладони. Повторяем упражнение с другой стороны.

**Упражнение 8**

Сидим на полу.

Ноги сгибаем в коленях. Колени разводим как можно шире, стопы соединяем. Руки на лодыжках. Наклоняемся как можно ниже к стопам, опустив голову. Это упражнение на растяжку мышц спины. Выполняйте его медленно, так, чтобы чувствовать, как тянутся мышцы. Не форсируйте. Выпрямляйтесь тоже медленно.



### ***Упражнение 9***

Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Правая рука поднята вверх, левая упирается в левое колено. С поднятой правой рукой стараемся медленно наклониться в левую сторону как можно дальше, чтобы почувствовать растяжение мышц. Повторяем с другой стороны.





**Упражнение 10**

Это и есть поза потягивающейся собаки.

Стоя на коленях, вытягиваем руки и корпус вперед, голова направлена вниз.



**Упражнение 11**

Ноги на ширине плеч. Слегка сгибаем ноги в коленях, одновременно вытягивая руки в стороны и слегка вверх, так, чтобы ощутить грудную мускулатуру. Важно: это упражнение направлено именно на то, чтобы расправить грудь. Не напрягайте плечевые суставы.



### ***Упражнение 12***

Это упражнение выполняют без опоры те, у кого хорошее равновесие. Если равновесие удержать трудно, выполняйте упражнение, опираясь одной рукой на спинку стула.

Исходное положение: ноги вместе. Сгибаем ноги в коленях. Правую ногу кладем на левую, упираясь правой рукой в правое колено. Левая рука держит ступню правой ноги. Повторяем с другой стороны.



### ***Упражнение 13***

Сидим на полу. Ноги вытянуты перед собой. Спина прямая. Руки ладонями упираются в пол. Правую ногу сгибаем в колене, перекидываем через левую прямую ногу.левой рукой помогаем правой ноге. Повторяем с другой стороны.



#### **Упражнение 14**

Лежим на спине. Обе ноги согнуты в коленях. Поднимаем выпрямленную левую ногу. Руками подтягиваем ее как можно ближе к корпусу. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем то же с другой ногой.

#### **Упражнение 15**

Лежим на правом боку. Голова на вытянутой правой руке. Правую ногу, согнутую в колене, выдвигаем вперед. Левую ногу, согнутую в колене, заводим назад.левой рукой держимся за лодыжку левой ноги, подтягивая ее. Повторяем то же с другой стороны.

#### **Упражнение 16**

Исходное положение: стоя на четвереньках. Правую ногу ставим перед собой. Ладони рук по обеим сторонам правой ноги. Левая нога вытягивается как можно дальше. Возвращаемся в исходное положение и выполняем упражнение с другой стороны.

#### **Упражнение 17**

Ложимся на спину так, чтобы корпус был перпендикулярен стене. Ступни ног упираются в стену. Стараемся развести ноги как можно шире. Спина и руки расслаблены. (Если мускулатура живота у вас достаточно сильна, это упражнение можно выполнять и без опоры на стену.)

#### **Упражнение 18**

Сидим на полу. Спина прямая, ноги прямые. Руки за спиной. Как можно шире разводим ноги в стороны. Пальцы ног направлены вверх. Вытягиваем руки вперед, наклоняясь всем телом вдоль правой ноги. Руки тянутся по обеим сторонам ноги. Стараемся опустить корпус

как можно больше к ноге. Постепенно возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение с другой стороны.

**Упражнение 19**

Стоим прямо, ноги вместе. Прямую правую ногу отставляем назад, одновременно сгибаем левую ногу в колене. Корпус слегка наклонен вперед, прямые руки упираются о левое колено. Остаемся в этом положении, тянем мышцы правой ноги. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение с другой стороны.

**Упражнение 20**

Стоим прямо, ноги вместе. Спина прямая. Сгибаем левую ногу в колене.левой рукой беремся за левую стопу, подтягивая ее как можно ближе к ягодице. Если тяжело сохранять равновесие, правой рукой опираемся о спинку стула (или кладем ее на плечо партнера). Задерживаемся в этом положении. Повторяем упражнение с другой стороны.



Эти упражнения очень полезны тем, кто вынужден работать сидя. Они не отнимают много времени, и проделывать их можно (и нужно) несколько раз в день.

## Истории о мужской лжи и женских манипуляциях

Наш испанский друг Хорхе рассказал одну занимательную народную байку.

Один сосед хвалится другому:

– Представляешь, купил потрясающего осла! Думал, тупая упрямая скотина, а оказалось чудо: и дом убирает, и белье стирает, и обед готовит, и за детьми смотрит, и в поле работает. Мы уж его уговариваем отдохнуть – ни в какую. И не ест почти ничего. Водички попьет – и за работу. Мы с женой не нарадуемся. Самим делать нечего стало – все он за нас делает.

– Слушай, умоляю! Продай мне твоего осла! Я тебе сколько хочешь за него дам! – слезно просит сосед.

Долго не соглашался владелец чудо-животного, потом все-таки уступил настойчивому соседу.

Через какое-то время встречаются они вновь.

– Не знаю, что и делать, – жалуется новый хозяин скотины. – Осла как подменили. Валяется целыми днями, жрет, ничего делать не хочет.

– Ну-у, – тянет сосед. – Если ты так будешь о нем говорить, то никогда не продашь!

Замечательная иллюстрация мужской лжи. Тут и «охотничий рассказ» – преувеличение достоинств осла. Тут и хитрость. Тут и игра на чужом доверии. Тут и простодушие слушающего и готовность купиться на обман.

Классическая картинка. Так и мы, девчонки, вместо того чтобы приглядеться и увидеть «осла» в деле, покупаемся на красивые мужские байки о себе, любимом, и о будущей красивой жизни с ним.

Но не будем ругать наших милых простодушных мужчин.

Истории женских манипуляций – вещь, повествующая о куда более серьезных последствиях для мужчин (да и для всего человечества в целом).

Начнем с самой первой женской манипуляции.

Все начиналось в незапамятные времена. Когда Бог создал человека, вдохнул в него жизнь и поместил его в Райский сад. Первый человек, Адам, жил среди прекрасных цветов и деревьев, окруженный созданными до него животными.

«И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному, сотворим ему помощника, соответственного ему». (Бытие, гл. 2, 18)

Бог усыпил Адама, взял одно из его ребер и сотворил из него первую женщину Еву, которая стала женою для первого человека.

Среди Райского сада было два особых дерева: древо Жизни и древо познания Добра и Зла. Господь разрешил Адаму есть «от всякого дерева в Саду» и лишь плоды от древа познания Добра и Зла запретил ему есть, предупредив, что последствием непослушания будет смерть.

Змий же, который «был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог», уловками и хитростью убеждал Еву попробовать плод запретного дерева.

Наконец женщина поддалась уговорам змея, нарушив волю Господа, после чего дала попробовать плод и Адаму. В результате Адам и Ева познали добро и зло, осознали свою наготу и спрятались от Бога.

Затем последовало наказание: Змий был проклят, обречен ползать на животе и питаться прахом, женщине было определено «в болезни рожать детей» и находиться в подчинении у мужа; мужчине было назначено со скорбью и в поте лица трудиться во все дни жизни его на земле. Люди перестали быть бессмертными и после смерти должны вернуться в землю в виде праха, из которого и был создан Адам.

Итак, заметим: Райский сад, где обитал Адам после появления на свет, был полон живых существ, в том числе и тех, кого потом называли друзьями человека: собак, кошек, птиц и так далее. Однако Господь рассудил, что человеку в пару необходимо другое человеческое существо, причем другого пола. То есть – творение, очень сильно от Адама отличающееся. Ева обладала всеми женскими чертами, которые и довели пару до греха: любопытством, тягой к запретному, умением уговорить и соблазнить ближнего, плохо представляя себе возможные последствия.

## **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.