

# ГАРМОНИЯ С МУЖЧИНОЙ



ОЛЬГА  
ГОРЕЛОВА

ОТ СТРАХОВ И ОБИД –  
К НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

18+

**Ольга Горелова**  
**Гармония с мужчиной**  
**Серия «RED. Психология**  
**и стиль жизни»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67250673](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67250673)*  
*ISBN 978-5-04-166333-9*

**Аннотация**

У вас в руках книга-тренинг об истинной любви к себе и создании гармоничных отношений с мужчиной. Как построить счастье с мужчиной? Где грань между эгоизмом и любовью? Как обрести веру в себя? Как научиться дарить и получать любовь? В книге вы найдете ответы на эти и другие важные вопросы для каждой женщины вне зависимости от статуса и дохода. С помощью книги вы поймете, как реализовать своё женское предназначение и быть всегда любимой.

Будучи замужем с 2005 года, я искала ответы на эти вопросы и в итоге совершила переход от слёз душевной боли до эмоционального уюта, от расставаний до крепкого союза, от страхов и обид до настоящей любви. Осознала то, что приводит к гармонии с собой и с мужчиной. Пройдя путь от женских и духовных практик до нейропсихологии, я стала практикующим психологом, основала свою женскую школу «Жизнь без границ»

и клуб «Музы». Сотни девушек пишут слова благодарности за прекрасные перемены в себе и в личной жизни после того, как начинают внедрять знания, которыми я искренне делюсь в этой книге.

В книге вы найдете пошаговую инструкцию с упражнениями, заданиями, практическими рекомендациями, яркими жизненными примерами, которые будут полезны вам и вашим дочерям на любом этапе жизни. Когда примените эти знания, вы совершите квантовый скачок в любовь, длиною в жизнь.

*Комментарий Редакции: Извечная тема поиска секрета счастливых отношений обретает феноменально новый курс. Богатое пособие Ольги Гореловой рассматривает проблему с принципиально разных сторон, включая нетипичные подходы и полярные углы зрения.*

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Глава 1. Жила-была девочка и однажды она захотела замуж	11
1.1. Что закодировано в тебе с детства?	11
1.2. Три главных дара для девочки. Насколько ими пользуешься?	21
1.3. Страшно любить. Проще бояться	45
1.4. Мужчина: счастье или стресс?	61
1.5. Ошибки в браке	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

# **Ольга Горелова**

## **Гармония с мужчиной**

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital  
(RED)

В оформлении обложки использована фотография:

© knoppper / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

**\* \* \***

# Предисловие

«Девочка» – первое, что услышала я, лёжа на операционном столе уже 40 минут. Я повернула голову вправо и увидела на руках акушерки кричащего ребёночка. «Какая красивая и здоровая девочка» – подумала я и счастливо улыбнулась. Меня по-прежнему мелко трясло от анестезии. Но это ерунда. Ведь у меня теперь есть дочка – мечта моей жизни! И одновременно новая задача – стать мудрой наставницей, примером любви и счастья.

Катюше и всем дочерям земли посвящается.

# Введение

Милая моя читательница! Если ты читаешь эти строки, значит мою книгу притянуло твоё сознание, и она способна тебе помочь. Пройдя путь в несколько десятков страниц, ты получишь знания о своих дарах и способностях, о которых, возможно, ещё не подозреваешь. Сможешь возродить любовь в отношениях или встретить новую любовь.

Изучая уже несколько лет действие женских энергий, силы мыслей и особенности нашего разума, я убедилась, что даже книги нам не попадают случайно в руки. Значит, ранее ты создала запрос на поиск любви к себе и обретения счастья с мужчиной. Доверься своему выбору.

С 2013 года я веду тренинги и консультирую женщин на темы обретения себя, гармонизации отношений с мужчиной, с детьми. Ко мне всё чаще обращаются девушки с вопросами, как построить семью, как быть любимой, как стать более женственной и мудрой, как жить в гармонии с собой и с миром, как понять, стоит ли продолжать отношения или расстаться, как вернуть любовь в отношения, как научиться понимать себя и т. д.

После многолетних исследований и изысканий, начиная от древних учений и до современной нейропсихологии, в моей практике стало так много примеров, ответов и знаний, что я уже не успевала всё рассказать в рамках своих программ

и курсов. Именно поэтому родилась идея написать книгу, в которой я смогу передать тебе, дорогая читательница, накопленный опыт и жизненно важную информацию для вас обоих. Да, несмотря на то, что книга для женщин, она способна сделать счастливой не только тебя, но и твоего настоящего или будущего мужчину.

Я искренне считаю, что миссия каждой женщины – постоянно развивать в себе осознанность, творчество и создавать пространство любви и достатка вокруг себя.

Свой путь Женщины я начала примерно 11 лет назад, когда перестала быть счастливой с мужем. Встала на путь поиска себя, своей женственности, сексуальности, мудрости, чтобы уйти от душевных страданий.

Тогда в мою жизнь пришли женские практики. Благодаря им, я узнала многое о сакральности женщины, нашей связи с природой, ведических учениях, славянских традициях. Увидела, что отношения с мужем становятся лучше, когда работаешь над собой. Потом был период духовных практик. Для меня мир и взаимосвязи в нем стали гораздо шире, чем раньше. Изучив психологический портрет по дате рождения, я осознала свой потенциал и способности. Благодаря этому определила для себя будущее. Оно стало сейчас моим настоящим. После получения степени магистра психологии, имея уже на тот момент степень кандидата наук, стала вести консультации и курсы. Последние два года я очень плотно изучаю мышление, сознание, работу мозга и нейропсихологию.



В моей жизни это дало мощный толчок развития во всех сферах. Объединила знания, выделила из них самые работающие и действенные, создала авторский подход в работе с девушками. На основе него написана эта настольная книга о любви.

Книга создана в виде тренинга. На каждой странице ты, милая читательница, найдешь не только причины текущих проблем с мужчиной и разъяснения, к чему это ведёт на уровне здоровья, денег и изменения сознания, но и практические советы, рекомендации, упражнения и задания, как исправить то, что пошло наперекосяк. Я постаралась создать для тебя уютную и откровенную атмосферу книги.

В первой главе ты, моя дорогая, познакомишься со своими природными возможностями и поймешь, почему с мужчиной возникают сложности. Во второй главе найдешь ответы на самые сложные и важные вопросы, которые возникают в жизни каждой женщины. В третьей главе содержатся задания для возрождения в тебе состояния истинной Женщины.

Если в процессе прочтения книги ты достигнешь состояния уверенности, почувствуешь прилив сил, радости и ощутишь легкость, то я буду считать, что цель достигнута. Если у тебя пойдут сразу улучшения в отношениях с мужем, то это будет для меня самой большой наградой.

Предлагаю тебе отнестись к книге как к интересному эксперименту и с любопытством начать свой путь, где я буду твоим незримым проводником к любви.

P.S. Небольшая рекомендация: отложи книгу на 2 минуты, чтобы взять ручку и чистый блокнот или тетрадь. Назови блокнот – дневник осознанного счастья. Не пытайся проглотить книгу сразу. Она обладает мощным терапевтическим эффектом, когда читается вдумчиво. Теперь открывай первую главу и начинай путешествие к себе.

# Глава 1. Жила-была девочка и однажды она захотела замуж

## 1.1. Что закодировано в тебе с детства?

*Школьные годы. Я совсем наивная девчонка. Живу вместе с родителями, братом и сестрой в маленькой однокомнатной квартирке. У нас вместо кроватей раскладные кресла. Каждую ночь, укрывшись одеялом, я представляю, как обнимаю своего будущего мужа и засыпаю у него на плече. Я ощущаю теплоту его тела и мягкость кожи. Мне становится уютно и спокойно, после чего я уже мирно сплю.*

И так было на протяжении нескольких месяцев. Это не навязчивая идея, скорее детская фантазия. Но именно эта фантазия привела меня к счастливому браку.

Ведь то, что мы многократно показали своему мозгу с эмоциями радости, максимально ощутили это телом, к тому неизбежно придём. Это секреты нашего разума. Работает по принципу навигатора в автомобиле.

Тема гармоничных отношений с мужчиной начинается с детства. Там находится огромный ресурс любви и даров от природы для женщины. С возрастом они забываются и оста-

ются не востребованными. Твоя основная задача, милая читательница, – вспомнить свои ощущения, мечты и радости из детства и юношества. Ведь там ты была сама собой в разы больше, чем сейчас!

В детском возрасте мы живём в настоящем времени – «здесь и сейчас». Поэтому дети быстро забывают прошлое и не понимают, что значит «через год». В детстве у нас было много мечтаний. Это не осознанные цели, скорее желания в потоке. Они зависели от того, кто нас окружал и в какой атмосфере семьи мы жили.

Будучи подростком, девочка часто интуитивно представляет, какого мужа хочет, сколько детей у неё будет. Особенность видеть своё будущее легким и радужным сохраняется примерно до 18 лет. Когда нет ещё долга и обязанностей перед мужем, детьми, работой. К тому же мысли о смерти или старости ещё не посещают светлую голову девочки. Жизнь воспринимается как открытое поле.

**Вспомни сейчас и запиши в свой дневник осознанного счастья:**

О чём ты мечтала в детстве?

Что думала, когда засыпала?

Какого мужа хотела видеть рядом с собой?

Как видела свою будущую семью?

Возможно, в твоих мечтах не было мужа, но было что-то другое?

## **Чем отличаются девочки и мальчики с точки зрения мышления?**

Мальчики не мечтают о женах. Им хватает матерей.

По рассказам своего пятилетнего сына Саши я понимаю, что он видит своё будущее применительно к тому, кем он станет. Например, он говорит, что будет водителем карьерного самосвала или пожарным, или учёным. А в дни наших с ним разногласий он заявляет, что полетит один исследовать другие планеты, и не скажет мне, где он.

Одно я вижу точно, каждый день все свои действия он неосознанно посвящает мне. Своей первой женщине в жизни. Его зелёные глаза так и ждут моего одобрения. Его улыбка так и просит улыбнуться ему в ответ.

Каждый раз, когда ему удастся меня обрадовать или развеселить, он начинает говорить более воодушевленно и уверенно, повышая немного тон голоса.

Из мальчиков вырастают мужчины, которые будут смотреть уже на свою женщину с ожиданием похвалы и одобрения. Немного с примесью страха – понравится ей или нет.

Девочки же с малых лет являются уже более самостоятельными, независимыми и самостоятельными в отличие от мальчиков. В силу особенности своего мышления и природных задатков.

Наблюдая за своей дочкой, ей сейчас почти 3 года, часто слышу «я сама». Она обижается и злится, если я за неё

что-то сделаю. Катя прекрасно может постоять за себя даже перед старшими детьми. Однако приходится ей объяснять, что нужно научиться принимать помощь других. Особенно, когда не получается сделать что-то самой. Иначе это может привести к ловушке женской силы, в которую попадают многие девушки во взрослом возрасте.

Я точно понимаю, что её самостоятельность – отражение моего состояния. Но если мне удаётся работать с этим сознательно и намеренно обращаться за помощью к мужу, то у детей обычно реакции преувеличены. И для своего возраста Катя ещё не умеет управлять своим поведением. Это задача мамы – направлять её.

### **Ответ на вопросы:**

- 1) Есть ли у тебя стремление сделать всё самой?
- 2) Умеешь ли принимать и просить помощи у других, в том числе у мужчин? Если нет, то книга тебе поможет научиться это делать.

Дочка подражает моим поцелуям, обнимашкам, тону голоса. Говорит, что у неё такие же длинные волосы, как у мамы. Мяукает, если мой голос становится более строгим и серьёзным. Ведь на котят не сердятся.

Она чудесно строит глазки отцу. Забирается ему на коленки, ест из его тарелки. Бежит по утрам будить его и когда ей это удастся, то торжественно объявляет: «А вот и папа!»

**Каждый ребёнок живёт в любви!** Той самой безусловной, вечной, данной свыше. Задача наша по мере взросления – почаще в неё возвращаться и уметь сохранить, несмотря ни на что.

Чем младше ребёнок, тем сильнее проявлена Любовь. На основе изучения становления психики и психологии детей, выявлено, что до 3 лет ребёнок полностью живёт в любви, то есть бесстрашен. С 3 до 7 лет начинают появляться страхи, поведение становится результатом отражения внутреннего состояния родителей и тех, кто его растит. С 7 до 14 лет у детей появляется анализ своих и чужих эмоций. Они уже могут создавать сами своё внутреннее состояние. После 14 лет ребенок стремится к сепарации от родителей и ответственности. Таким образом, после 3 лет доля любви в состоянии ребёнка будет зависеть от того, насколько этой любви много в семье и в окружении). Именно поэтому все дети вызывают умиление и радость. И на них невозможно долго злиться, даже когда они разлили сладкий чай на только что вымытый пол.

Сознательное возвращения себя в состояние любви – это фундамент, на котором строится вся жизнь, а не только гармоничные отношения с мужчиной.

Наблюдай почаще за детьми! Проникайся их состоянием бесконечной радости. **Ведь радость – это и есть любовь.** Маленькие дети не корят родителей за ошибки и не пом-

нят зла. Для них нет плохого и хорошего, как и у самой любви. Они плачут сейчас, а через 5 минут уже смеются. Детское сознание заполнено доверием и открыто этому миру.

**Задание:** Зафиксируй в дневнике свои ощущения в теле и эмоции, которое появляются у тебя при виде искренней радости ребёнка.

Не важно, есть у тебя свои дети или нет, хочешь ты стать мамой или нет, твоя женская цель – научиться сознательно входить в любовь. Отключи сейчас все свои логические доводы за и против. Просто сделай. Без тренировки и желания любить жизнь сама не измениться.

Чтобы стало лучше получаться, каждый день тренируй радость. Тренировка – это многократное повторение одних и тех же действий. Как в спортзале. Только ты качаешь сейчас не пресс, а «мышцу» любви – ту самую нейронную связь в мозге, которая дает сигнал всему твоему телу и окружающим, что ты готова к счастью.

Если у тебя, глядя на любимое дитя или на другого ребенка, возникает улыбка, ты в этот момент тренируешь «мышцу» любви. Твой мозг ловит этот сигнал, и каждая твоя клеточка несет это состояние всему телу. Отсюда идут нужные слова, жесты, мимика. Запоминай и отслеживай это состояние.

Взрослые страхи, обиды, претензии, зачастую необоснованные, закрывают этот великий дар любви и доверия. При-



чем не только у тебя, но и у твоих детей. Ведь они учатся на твоём примере. Смотрят на мир твоими глазами.

## **Как кодируются негативные программы в отношениях?**

Вспомни, когда ругались родители. Ты маленькой (когда не было ещё анализа своих и чужих поступков) всегда вставала на защиту мамы. Что в этот момент испытывала к отцу? Обидчику любимой мамочки. Даже если не помнишь, то я скажу. Дети начинают ненавидеть, хоть и не осознают этого. Также сильно или слабо, как это делала и мать. И чувствуют жалость к ней, потому что она жалела себя. Девочки всегда идентифицируют себя с матерями.

Твой мозг ловил переживания родителей и направлял на тебя саму. И сейчас – то, что происходит – это проекция из прошлого.

Например, ты жалеешь маму, потом по проекции ты начинаешь жалеть себя рядом с мужчиной. Это формирует такое поведение, при котором мужчины начинают обижать тебя. Но это не означает, что мужчина плохой. Он просто ведёт себя в соответствии с твоим состоянием.

Именно мама определила, как у тебя будут складываться отношения с мужчинами. Маму бросили или изменили ей, она автоматически будет себя считать жертвой, недооцененной. Это начинаешь испытывать и ты. Но это даже не твои эмоции. Ты можешь это изменить.

Во времена родителей 60-х гг. и раньше уровень осознанности среди женщин был гораздо ниже, чем сейчас. И не зная того, мама передала эту программу дочери на уровне нейронных связей, телепатического общения, сама того не понимая.

Если бабушка не справилась со своей душевной болью, не смогла отпустить обидную ситуацию и вернуться в состояние любви, то эту программу продолжала твоя мать. У матери повторяются события (немного при других условиях). Если и она не справляется, тогда ситуации нарастают. И их приходится расхлёбывать тебе. Задумайся, что хочешь передать ты своим детям?

Так и формируются родовые программы. Это набор реакций и ощущений, которые включаются на определенные сигналы. Например, на мужчин. И запускается модель поведения внутри женщины. Что похожее на компьютерную программу, если упрощать.

На действия и слова мужчины появляется мысль, заряженная эмоцией – это топливо для реакции. Это может быть злость, ревность, обида, страх, радость, благодарность и т. д. В этот момент на уровне мозга формируется нейронная связь. Достаточно несколько раз повторить эту реакцию, и она становится автоматической программой на всю жизнь. Или до той поры, пока не захочется поменять что-то в отношениях.

Если не ладятся отношения с мужчинами, значит твоя

внутренняя программа что-то вроде вируса, и его нужно устранить. И раз ты сейчас читаешь эту книгу, моя дорогая, значит именно ты можешь переписать код вашей женской программы в роду.

Зачем женщина проживает болезненные ситуации с мужчинами? Чтобы научиться вновь любить себя.

**Миссия у всех людей на земле одна – научиться ЖИТЬ в ЛЮБВИ и верить в себя.**

Поэтому все ситуации в жизни – это как большая образовательная программа, целью которой является именно любовь. У кого это не получается, тот ходит по кругу похожих проблем с усилением масштаба.

Раскроешь любовь в себе, несмотря на негативные коды из детства, сможешь полюбить и мужчину. Чисто, искренне, по-настоящему. И он сможет научиться любить также. Ведь именно ты задаёшь направление для отношений и чувств. Более подробно я объясню это позже.

*«Родилась девочка. Пока она была маленькая, то видела вокруг себя всех людей в радужных красках. Её не пугали падения, она снова вставала и шла. С раскинутыми ручонками от радости бежала к маме и папе. Улыбка мамы напоминала ей улыбку ангела. Она всё ещё помнила ангелов. И ей было хорошо и спокойно. Она очень любила папу.*

*Прошло время. Мир стал более чётким и менее красочным. Девочка стала замечать слёзы матери и грубости от-*

ца. Что с ними случилось? Или так было всегда? Они ей уже не казались ангелами, о которых девчушка уже практически не помнила. Её лицо становилось всё более серьёзным. Она ощущала иногда боль внутри, когда становилось грустно и жалко. Только непонятно было, откуда это и почему? Девочка и не догадывалась, что это плачет сердце матери.

Прошло ещё время. И девочка увидела в своём папе обычного мужчину, такого же, как многие другие. Но только хуже, ведь мама расстраивалась из-за него. И ей не хотелось проводить больше времени с родителями. Грустно становилось от того, как они обижают друг друга. Она захотела создать свою семью.

Ей приснился сон. Стоит она у дерева. Ей пора идти вперед. Рядом с ней стоит светящийся человек. Он дает ей два яблока и говорит: «Одно яблоко – любовь. Это то, что ты чувствовала, когда помнила ангелов. Другое – это ненависть и страх. Они также будут с тобой, пока ты в мире людей. У твоих родителей тоже есть два яблока. Счастье твое, как и их, будет зависеть от того, какого яблока в своей жизни ты съешь больше. Выбор всегда за тобой».

## **1.2. Три главных дара для девочки. Насколько ими пользуешься?**

Только девочкам от рождения даны 3 дара:

1. Дар видения – умение создавать и предвидеть своё будущее через мечты;
2. Дар женской силы – умение достигать желанного без борьбы, сочетание внутренней силы и внешней мягкости;
3. Дар любви – умение быть собой и создавать атмосферу вокруг себя.

**Задай себе вопрос:** насколько проявлен у тебя каждый дар? Поставь сейчас напротив каждого дара от 0 до 10 баллов (по ощущениям, долго не раздумывая).

Теперь давай проанализируем вместе, как на самом деле они используются тобой. Заодно поймёшь разницу в своих ощущениях и в сути каждого дара. Сможешь их скорректировать.

### **Дар видения – путь к материализации мыслей**

Этот дар активирован у девочек с рождения. Тесно связан с творчеством и вдохновением. Влияет в дальнейшем на самореализацию, легкость восприятия жизни, ощущение себя на своём месте в жизни, раскрытие творческих способностей, умение мечтать, строить оптимистичные планы на будущее, быть Музой для мужчины.

Его наличие связано с активными двумя полушариями мозга. Левое – это анализ, логика, копилка прошлого опыта, структурирование, контроль. И правое – интуиция, предвидение, создание будущего, визуализация, мечтание. На стыке левого и правого полушарий (мозолистое тело) рождается творчество.

Кстати, зачастую у женщины умение структурировать, например, информацию, и выполнять функцию контроля развито гораздо сильнее, чем у мужчин. Несмотря на то, что некоторые мужчины считают, что логики у женщин нет.

Однако, в доме все разложено логично и женщину раздражает, когда нарушают созданный ею порядок. Она стремится контролировать всех членов семьи, раздавая поручения и отслеживая их выполнение.

Это напоминает «императора» – наместника, который управляет в своём государстве. Императоры часто ходят в доспехах – чтобы суметь защитить свою территорию.

Слабое место такой позиции – усталость от гиперответственности и контроля. Женщине просто не остаётся времени на себя! Она начинает считать себя мужиком в юбке.

Как думаешь, есть ли у тебя стремление контролировать близких по мелочам?

Ещё один довод в пользу активности у женщины левого полушария – это женщина-водитель. Раньше женщина за рулем сравнивалась с «обезьяной с гранатой». Сейчас, по мнению многих экспертов, они признаны более аккуратными во-

дителями, и число женщин на дорогах растёт с каждым годом.

Это говорит о том, что мышление женщины способно быстро адаптироваться к чётким правилам и логике движения, например, дорожного.

Правое полушарие – это источник женской энергии и её природной сути. Место базирования видения.

*Видение – это способность женщины создавать желаемые образы на уровне мыслей и чувств, которые со временем становятся реальностью. Тренируется через медитации и регулярную работу с написанием желаний. Использовать можно в любое время в разных ситуациях.*

Несмотря на то, что такая способность дана всем от рождения, но ясно видеть во взрослом состоянии может только осознанная женщина, которая чётко понимает себя, свои желания и то, как хочет жить. Она предвидит результаты на основе происходящих сейчас действий или бездействий, которые являются причиной событий будущего.

*Действия могут быть ментальные, эмоциональные и физические.*

Ментальные – мысли, желания, вопросы, послы. Чаще всего они хаотичны и кажутся неуправляемыми. Но это не так.

Наша самая главная задача в жизни – научиться ДУМАТЬ.

«Думать – самая тяжелая работа на свете. Вот почему

столь немногие ею занимаются». Генри Форд

«Нет такого приёма, который бы человек не использовал, лишь бы избавиться от тяжкого труда думать». Томас Эдисон

*Думать – это ВЫБИРАТЬ свои мысли, слова и самостоятельно определять, как долго размышлять о чём-то. Это набор убеждений и ценностей, которые могут меняться в жизни. Принимать решения, особенно в сложных ситуациях и брать за них ответственность. Также это умение остановить внутренний диалог по своему желанию.*

Люди причиняют себе психологический вред, думая о неприятных для себя событиях из прошлого вновь и вновь. Если на руку попадет горящий уголёк и обожжёт, то человек сразу одёрнет руку или стряхнёт уголёк. Если пришла неприятная мысль, то принцип должен быть таким же. Но этого не происходит.

Потому что мысли не причиняют нам физической боли. Поэтому человек готов терпеть её дольше, чем горячий уголёк. Это принцип реактивности мышления. Пока в материальном мире (сюда относится сфера отношений, физического здоровья, денег и материальных объектов) всё хорошо, пока кто-то не сделал больно, женщина будет делать неприятно себе. При этом не осознавая причинение вреда на ментальном уровне. Вред выражается в неправильном расходовании своих жизненных сил. При умелом обращении с мыслями, бодрость и вдохновение не покидают.



Но если вдруг обидели, например, муж изменил, то женщина начинает действовать. Сначала деструктивно для обоих, потом она может интуитивно или с помощью психолога начать внутренние изменения и приходит к выводу, что жила в деструктивном мышлении относительно себя.

Всё, что происходит с нами в жизни, является следствием мышления и эмоционального состояния.

Уже много, где написано, что мысли материальны. Источник находится в Библии: «Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно», «ибо у Бога не останется бессильным ни одно слово». (цитаты из Евангелия). Слово – это в первую очередь мысль, и только потом что-то сказанное вслух. А слово, наполненное эмоцией – это желание, которое материализуется в ситуации.

Наверняка, ты замечала, моя дорогая, что стоит подумать о знакомом человеке, он неожиданно звонит или встречается. Захотелось какую-то приятность для себя, она каким-то чудом происходит. Чем легче ты этого захотела, тем быстрее получаешь.

Мышление – основа нашей жизни. О чём мы думаем каждый день, тем и становимся!

Только вдумайся в смысл этой фразы. Достаточно просто повторять это почаще, осознаешь глубину и действенность её в жизни.

Материализацию мыслей можно заметить и в изменении своего образа:

1) Сравни, как ты хотела выглядеть раньше и как ты выглядишь сейчас. Если близка уже к желанному образу, это явное проявление в материальном мире твоих мыслей.

То, что ты ощущаешь и думаешь о себе, является основой, как будут к тебе относиться люди. Это влияет на качество отношений с женщиной.

2) Вспомни, когда ты обижена и разозлена, как к тебе относится муж? Какие люди тебе встречаются? Увеличивается ли число конфликтов вокруг тебя?

Да. Число конфликтов и ссор, когда ты в негативном состоянии, растёт. Так и происходит влияние на события вокруг тебя.

Когда в голове много посторонних мыслей и шумов, дар видения работает с перебоями, либо блокируется вовсе.

Ясно видеть можно в хорошую погоду при солнце, безоблачном небе и отсутствии сильного ветра. С вершины горы увидишь дальше, когда открыт простор и тебя ничего не отвлекает. Так же обстоят дела и с внутренним видением по жизни.

Чем большее число людей ты пытаешься контролировать и продумывать их ответы, тем больше помех в твоей голове. Ты не удержишься на вершине горы с хорошим обзором при таком сильном ветре разноплановых мыслей. Потеряешь равновесие по жизни и перестанешь чётко осознавать себя и свои желания.

Когда девушка долго тянет на себе близких, решает мно-

го чужих задач, она начинает терять себя по жизни, как в дремучем лесу. Начинает расти число вопросов кто она, как стать счастливой с мужчиной, чего хочет на самом деле и т. д.

Есть отличная новость: научиться управлять своими мыслями можно начать в любой момент. Это навык. Такой же как говорить или ходить.

Нужно только каждый день прилагать к этому усилия. Зато результат превышает все ожидания. Гораздо круче, чем от медитаций и аффирмаций.

Медитация – это умение погружаться внутрь себя и управлять своими образами для достижения максимального расслабления и получения эмоционально положительного заряда. Аффирмация – это фраза с позитивным посылом, настраивающая на благоприятный исход событий или убеждения себя в получении чего-то желанного.

Хотя их действенность неоспорима. Но сами по себе они не дадут длительный эффект.

**Задание:** Интуитивно напиши процент мыслей напротив каждой строчки, которое соответствует твоему состоянию в последнее время. Сделай вывод.

Твои мысли в долях в течение дня за последний месяц	%
1.О себе и своей полезности	
2.О мужчинах или муже	
3.О детях	
4.О работе	
5.О прочем	
Итого	100
Позитивные мысли	
Неприятные мысли	
Итого	100

Показатель мыслей о себе (пункт 1) должен быть в идеале не ниже 80 %. Имеет значение не только сам показатель, но и его качество – конструктивные мысли или недовольство, оправдания, критика.

Предлагаю тебе, моя дорогая читательница, пройти тест «Уровень владения даром видения». Ответь на вопросы «да» или «нет».

- 1) Многое, о чём мечтала в детстве, ты имеешь сейчас в жизни?
- 2) Ты чётко представляешь, что хочешь через год?
- 3) Знаешь ли ты, как хочешь жить через 5 лет?
- 4) Твои мысли реализуются так быстро, что порой становится даже страшно?
- 5) Исполняются не только мелкие желания, но и крупные?

6) Часто ли сбывается так, как ты сказала?

7) В медитациях ты легко можешь представить себе образы и всё идёт плавно, без убеганий мыслей в разные стороны?

8) Ты легко можешь отогнать от себя неприятную мысль, не задев своё настроение?

9) Твои отношения с мужчиной стали такими, как ты думала о них год назад?

10) Ты регулярно записываешь свои желания и всегда знаешь, чего хочешь?

Если у тебя получилось 9-10 «да», отлично! Ты можешь сильно влиять на происходящие события. Нужно только немного подтянуть навык управления мыслями.

Если 5-8 «да», то твоя жизнь скорее похожа на зебру: временами хорошо, а порой совсем не так, как надо тебе. Необходимо включиться в свою жизнь здесь и сейчас.

Если 4 и менее «да», то ты не управляешь своей жизнью. Она выглядит как спонтанные события. На тебя оказывают слишком большее влияние окружающие люди. Необходимо нарабатывать способность управлять эмоциями, разобраться в своих желаниях.

Благодаря дару видения женщина может создать желаемое будущее не только для себя, но и для близких.

Вспомни моменты, когда ты уплывала в свои мечты. Чётко видела картинку желания. Чувствовала то, что хотела, а не то, что происходит сейчас. Это и означает – *видеть своё будущее*.

Чем легче и естественнее происходит процесс видения, тем быстрее и чётче исполняется желание в дальнейшем.

*Видеть* означает представлять образ, чувствовать эмоционально, ощущать в теле своё желание. Совершать квантовый скачок на уровне мыслей. Ведь для мозга нет времени и пространства.

Если сейчас я попрошу представить лимон, у тебя сразу же появится больше слюны. Тело мгновенно реагирует на образы. И для мозга нет разницы – происходит это на самом деле или ты просто об этом думаешь. Нейронная связь работает одна и та же.

Качество жизни и отношений складывается на основе двух процессов: того, что мы крутим в своей голове и чувствуем изо дня в день, и того, что мы можем создать на пике сильных эмоций.

*Немного научных данных*

*На любое событие возникает эмоциональная реакция – приятная или негативная. В этот момент формируется нейронная связь в мозге – фиксация реакции на внешний или внутренний раздражитель. Раз для тебя это оказалось важным, тело запоминает. На соединении двух нейронов от твоей реакции происходит выброс гормонов – либо счастья, либо стресса. При многократном повторении эта связь укрепляется и переходит в привычку.*

*Учёные-нейрофизиологи установили, что необходимо 120 дней для закрепления новой нейронной связи, чтобы она*

*стала срабатывать как автоматическая программа. Нейронные связи подкрепляются жизненным опытом. Если ситуация и эмоциональная реакция на неё больше не повторяются, то нейронная связь не работает. От числа повторов реакций зависит число срабатываний нейронов. Это влияет на повторы жизненных ситуаций.*

Чем сильнее тебя задевает поведение другого человека, тем чаще твоё сознание будет выбирать из миллиарда других возможностей именно ту, на которую ты реагируешь.

Поэтому тебе будет казаться, что все мужчины изменяют, если была такая боль. Это твой мозг выбирает именно таких. Но слово «все» здесь не применимо. Так как это были лишь частные случаи.

Мозг одного человека взаимосвязан с мозгом других людей. Кто-то называет это эмпатией, другие – считыванием. Не надо быть экстрасенсом, чтобы понять без слов, увидев человека, что у него плохое настроение. Причём понимание о состоянии другого приходит мгновенно. Это чаще и сильнее проявлено с близкими людьми.

Не просто так существует термин телепатия. Он не означает прямую передачу мыслей от одного другому человеку. Телепатия – это чувствование на расстоянии. Никто не сомневается в чувствовании своего ребёнка вдали от дома, объясняя это материнским инстинктом. Дело в сонастройке мозга матери на потребности ребенка и продолжительное пребывание рядом с ним. Тот же принцип работает между

мужем и женой, двумя друзьями и подругами и также работает связь между всеми людьми на земле, только не столь очевидно, как в семье.

Это объясняет тот факт, что все желания на земле исполняются только через людей.

Ведь наши желания делятся на два вида:

1) то, что хотим испытать в жизни – счастливая семья, дом на берегу моря, путешествия, стройность и т. д.

2) то, что проживаем каждый день.

*Мозг любые мысли и эмоции воспринимает как желания и исполняет их.*

Второе исполняется само собой, без особых усилий, потому что достаточно уже натренированных нейронных связей. Первое нужно создать в своей будущей реальности сознательно. Вот тут тебе и нужен твой дар видения.

Прежде чем что-то увидеть реально в своей жизни, надо сначала это захотеть и показать мозгу через образ и эмоции.

Если ты захочешь выпить чай. Ты сначала об этом подумаешь или услышишь такое предложение. И только потом пойдешь пить чай. Если не было внешнего или внутреннего посылы, то ты не пойдешь пить чай, а займёшься другим. Также работает и со всем остальным в жизни. Поэтому со своими желаниями нужно работать регулярно и систематически. *Писать и в медитациях чувствовать.*

Нейронные связи образуются на протяжении всей жизни. С возрастом процесс замедляется. Если есть устойчивая



связь с мужчиной, с которым ты уже больше 10 лет, то поменять привычные модели поведения возможно не раньше, чем в течение года. При условии ежедневных для этого усилий с твоей стороны.

Качество используемых нейронных связей влияют на чёткость и масштаб дара видения. Чтобы он работал максимально, необходимо два параллельных процесса:

- 1) убирать реакции на раздражители, чтобы освободить сознание от негативных эмоциональных реакций;
- 2) создавать новые нейронные связи – больше радости, новых увлечений, полезных привычек, удовольствий от ежедневных отношений и дел.

*Тогда ты начинаешь понимать себя всё лучше. И происходит чёткое и быстрое осознание своих желаний, в том числе рядом с мужчиной.*

Создавать гармоничные отношения с женщиной – это в чистом виде процесс формирования нужных нейронных связей. Первый опыт отношений и брака происходит в основном на основе запрограммированных из детства моделей поведения родителей и подкреплением потом выводов через свой опыт. Хотя первый опыт – это лишь следствие детства и состояния мамы. Есть народная поговорка: «Как у матери, так и у дочери».

Примерно после 30 лет можно создать свой сознательный сценарий построения отношений с женщиной, когда родительские убеждения начинают осознаваться, а мироощуще-

ние меняться. С развитием психологии и коучинга граница возраста может быть сдвинута на более ранний этап.

Благодаря тонкому телепатическому сообщению друг с другом, женщина появляется в жизни мужчины, чтобы исполнить его желание. А он для исполнения её. В момент вашего соприкосновения в пространстве мозг считывает, насколько мужчина подходит под твоё состояние. Оно определяется тем, что ты думаешь о себе и чувствуешь каждый день. Это ты транслируешь невольно каждый день.

Твои желания о верном, понимающем и заботливом мужчине могут не сработать, если для этого не созданы другие нужное внутреннее состояние.

Это является причиной хождения по замкнутому кругу. Когда мужчины меняются, а проблемы остаются прежними. Потому что прежними остаются ощущения и ожидания рядом с мужчинами.

*Мозгу надо на что-то опереться, когда хозяйка взаимодействует с мужчиной.* Есть две ступени для опоры:

- 1) жизненный опыт;
- 2) созданный прочувствованный образ.

Если у тебя, моя милая, был уже удачный опыт замужества, то выйти второй раз успешно замуж – это неизбежность. Если у тебя всегда были проблемные отношения, то придётся потрудиться, чтобы создать нужную будущую реальность сначала в своей голове, подкрепить правильным окружением и своими действиями по отношению к мужчи-

не. И не важно, продолжаешь ли ты историю своей мамы или проживаешь свою, ты в любой момент можешь начать это менять.

Когда есть образ семьи в голове, вера в этот образ и желание так жить, тогда легко передать его мужчине через свою искренность. Мужчина будет идти мысленно за видением женщины и начинает тоже в это верить. Как когда-то смотрел на мир глазами матери и верил ей, так и сейчас ему нужен проводник для будущего. И такая роль по природе отведена женщине.

Активированный дар видения делает женщину Музой.

Только муза может вдохновлять мужчину. При этом ничего особенного не нужно делать. Мужчина рождается с активным одним полушарием – левым. Поэтому его мышление в основном аналитическое и меньше рефлексии, чем у женщины. Мужчина может думать только о работе, напрочь забыть о просьбе жены или забрать детей из сада. Женщина старается удержать всё сразу в голове и помнить обо всех.

*Случай из моей жизни: однажды папа забыл забрать меня из детского сада, когда защитил на отлично диплом в автодорожном колледже. Пришёл домой довольный. Тут мама и спрашивает: «А Оля где?» Пришлось бежать за мной. Тогда не было ещё телефонов, маршруток. Воспитатель сидела со мной на крылечке садика, когда детей всех уже разобрали. Папа вовремя пришёл. Воспитательница собиралась взять меня к себе домой ночевать.*

Это объясняет тот факт, что мужчина больше сосредоточен на работе и своих достижениях, а дома может вести себя как «бездельник». Женщина и работает, и дома наводит порядок, и за детьми смотрит. Это становится поводом для обид.

Благодаря женщине-Музе у мужчины начинает включаться правое полушарие и рождается мужское творчество. Оно может найти применение в бизнесе, в повышении на работе или в домашних делах. Тогда мужчина становится более успешным и готов помогать жене по дому. Но не все мужчины могут стать миллионерами. Много зависит от матери и среды, в которой он рос.

Пробуждение правого полушария делает его отличным семьянином и заботливым отцом. У него появляются вслед за женщиной свои идеи: пойти в спортзал, хотя был далек от спорта, писать посты, снимать видео, вкусно готовить, захотеть сделать ремонт дома, поиграть с детьми и т. д.

Дар видения женщины рисует картинки радости и счастья в её голове, а живёт потом этими образами вся семья. И муж, и дети.

*Представь: сидят двое – он и она. Девушка воодушевлённо рассказывает о том, как она видит свою будущую семью. Возможно, они просто друзья, и ей пришла сейчас мысль рассказать об этом. Девушка увлечённо говорит. Рисует, как будет весело и романтично вместе путешествовать. Гулять по берегу моря, держась за руки. Как здорово иметь*

*свой дом или просторную квартиру, где всем есть место. Как замечательно слышать звонких смех детей и умиляться, когда они залезают на колени, упираясь детским личиком в грудь или живот. Её настолько сильно увлекают мечты, что мужчина непроизвольно начинает тоже видеть эти образы и проникаться к ним чувствами. Если вера девушки сильна, то он вдохновится её желаниями. Вслед за ней начнёт в них верить и помогать в реализации. Именно он может стать тем самым принцем на корабле «Алые паруса».*

От того, как ты пользуешься своим даром видения, зависит, как быстро ты материализуешь отношения и желания. Но это ещё не всё. Есть другие важные части пазла счастливых отношений: дар любви и дар женской силы.

### **Дар женской силы**

*Она живёт в домике в лесу. Вокруг неё вековые деревья с мощными корнями и высокими кронами, прозрачные стремительные ручьи, переливистые звуки птиц. Ветер играет с листвой. Ощущение бесконечного покоя и гармонии.*

*Она любит выходить на холм и оглядывать безграничные дали. Ощущать величие просторов и чистые свободные потоки воздуха. В эти моменты она чувствует и осознаёт себя частью земли, проникаясь единством с огромным миром.*

*Придя домой, она уютно разводит огонь в печи. Языки пламени создают причудливые истории теней на стене, бу-*

*доразжа её воображение. На лице отражается всё то, что она видит и чувствует внутри. Вот промелькнула улыбка, а сейчас появилась складка между бровей. В её доме царит такой же покой и гармония, как вокруг дома в природе.*

Почувствовала ли ты себя в роли этой природной девушки или была больше наблюдательницей со стороны?

На самом деле тебя объединяет с этой девушкой гораздо больше, чем ты думаешь. Женское тело находится в сильной взаимосвязи с природой и всем, что окружает.

В эзотерике это называют «связь с пространством». Например, надо сонастроиться с пространством и Высшие силы тебе помогут. Тогда ты станешь гармоничной.

Что-нибудь понятно из этой рекомендации? Для меня лично это было раньше размытой красивой фразой. Здесь очевидно только одно – надо переложить ответственность на Высшие силы и эфемерное пространство, чтобы стать счастливой. И все ходят, благополучно молятся, но желания исполняются через раз и то не у всех. Если Высшие силы – это любовь, то почему не всем помогают?

Давай разберемся: В чём именно сила женщины? Как ей пользоваться? Как проявляется твоя связь с другими?

Пространство – это единство людей на уровне мыслей и чувств каждого человека. Поэтому мы в своей жизни встречаем похожих по поступкам людей. Меняя своё мышление, реакции, цели, наше окружение начинает тоже меняться.

Отсутствие примера счастливой семьи, собственные

неудачи в личной сфере могут создать впечатление, будто ты совсем одна и тебя никто не понимает. Это состояние неизменно приводит к грусти, жалости, потери веры в себя и низкой самооценке. Но это всё лишь иллюзия о себе. Ты гораздо больше этого.

Твой мозг всегда на связи с пространством, то есть с мозгом других людей. Просто материализация мыслей происходит не мгновенно. На земле нужно время, чтобы процессы проявились в реальности.

Мысли относятся к стихии воздуха. Поэтому ты можешь менять их очень быстро. Если осознанность не сильно развита, то мысли мелькают сами собой. Начинает казаться, что это неуправляемый поток – вихрь. На самом деле, мысли, чувства и тело – это единственное, чем необходимо научиться управлять. Остальное в виде отношений, здоровья и денег – это следствие.

Замечала ты: подумав о каком-то человеке, он встречается в ближайшее время? Хотя могли не видеться до этого годами. В крупных желаниях работает также. Только процесс более растянут, поэтому положительный результат начинает казаться совпадением, счастливым случаем, чудом.

Само по себе в мире ничего не происходит. Всё, что случается в твоей жизни, результат собственных мыслей, эмоций, действий или бездействий.

Как ты уже поняла, что **дар женской силы** – умение совладать с собой в любых обстоятельствах, осознавать ответ-

ственность перед собой и проявлять себя с любовью рядом с другими. Она дана нам в первую очередь для создания чего-то прекрасного, для творчества. Природа может как доставлять красоту и бесконечное счастье, так и погубить.

Невозможно контролировать эмоции. Это тоже самое, что контролировать, как течёт вода. Она просто течёт. Но можно научиться управлять, совладать.

Есть выражение, что эмоции нельзя подавлять. По сути, это даже невозможно сделать. Эмоции всегда есть. Просто ты их либо понимаешь, осознаешь и умеешь ими управлять, либо не понимаешь. Если не работать с ними каждый день, они начнут отражаться на любом органе. У кого-то яичники, у другого кишечник.

Любая негативная эмоция вызывает напряжение и не естественна для тела. Положительная эмоция относится к спектру любви.

Только женщина от природы способна совладать с эмоциями. Это её стихия. Мужчине нужна женщина, чтобы этому научиться. Они учатся у нас через отношения.

**К чему приводит неправильное распоряжение своей силой?**

Женщина, которая ощущает свою силу, не всегда может ей благополучно распорядиться. От незнаний она начинает брать на себя много задач. Решать больше чужих проблем.

– *Ольга, я устала. Большие не могу на себе всё нести. У*



*меня муж и трое детей. В нашей семье я мужик. Пока мужу не скажешь, сам не сделает. Да и то не сразу. Я также, как и он, работаю. Только мне приходится ещё домом и детьми заниматься. На себя времени не остаётся. – сказал мне на одном дыхании одна из моих клиенток. И так говорит каждая вторая.*

*– Есть любимое занятие? Что нравится делать наедине с собой? – спросила я.*

*– Да. Я люблю рисовать. У меня давно уже лежит картина для рисования по номерам, но руки никак не дойдут.*

*Знакома ситуация? Это характерно, к сожалению, для большинства современных женщин. Потому что сила направлена не на себя, а на внешний мир.*

*Когда женщина действует в ущерб себе, её сила меняет знак с женского на мужской. Физически она остаётся женщиной, а по мышлению и резкости становится похожей на мужчину. В этом есть опасность.*

*Тело слушается нас буквально. И если женщина понимает, что теряет свою плавность, мудрость и перестаёт быть довольной собой, то женские органы начинают за ненужностью отмирать, то есть болеть.*

*Сила дана в первую очередь самой женщине, как хозяйке. И пользоваться ей надо по назначению. Создавать свой мир внутри своей головы, направлять на творчество, выбирать любовь в каждый момент времени! Тогда внешний мир сам подстроится по принципу вселенской гармонии.*

При встрече с мужчиной и начальном общении женщина сразу формирует о себе образ. И мужчина либо идёт за ним, либо выбирает другое. Женщине ведь тоже не все мужчины нравятся. Одна моя клиентка сказала: *«После первого свидания мужчина мне сказал, что я похожа на самку богомола. Оля, что это значит?»*

Когда женщина хочет любыми способами прогнуть свою линию или достичь своей цели, например, выйти замуж, мужчина это чувствует. Хотя внешне женщина может сидеть и молчать. Но её состояние отлично читается по позе, взгляду, выражению губ, подбородку, рукам и т. д. Тело ведь передаёт всё, что думает и как живёт человек.

Самая распространённая ошибка женщин – думать, что ей под силу кого-то изменить или исправить: мужчину, детей, родителей, друзей и т. д. Муж что-то сказал, надо его научить, как со мной разговаривать. Поздно пришёл домой, не так посмотрел на другую женщину, не так ест, храпит и т. д. Надо перевоспитать. Ребёнок не слушается, надо его заставить слушаться. Не делает уроки, надо сесть над душой и с нервотрёпкой их делать. Родители живут неправильно, надо им сказать. И где тут сама женщина?

Все действия сводятся к тотальному контролю. Она становится похожа на императора, который ходит в доспехах, раздаёт поручения и строит своих подчинённых. Меняется тон голоса, тембр становится более высоким, потому что состояние диктует телу, что делать. А высокие, особенно визг-

ливые голоса, мужчины не любят. Крикливых и много говорящих женщин все стараются избегать, в том числе и другие женщины. Но она думает, что атк её услышат и сделают всё по её воле.

А как же закон доброй воли? Один из главных законов любви. Женщина вдруг решила, что ей подвластна воля другого человека.

Когда происходит замещение объекта для применения силы, женская способность созидания и творения замирает внутри. Уходит в тёмный угол сундука. Пока о ней снова не вспомнят.

Стоит доверится и почувствовать свою природную силу, внутри будто открывается ящик Пандоры (с древнегреческого означает «всем одарённая», «вседающая»). Появляются интересные идеи, рождаются проекты, появляются новые знакомые, повышается настроение. Жизнь становится очень интересной и увлекательной.

Как думаешь, какая женщина больше нравится мужчине: та, что в доспехах и с мечом, или которая в потоке созидания и любви?

Сила – это прежде всего мысли и чувства женщины. Вектор её применения зависит от направления внимания. Куда смотрим, то и видим. Туда и прикладываем усилия. Задача состоит в том, чтобы намеренно начать смотреть в другую сторону. Не куда привыкла, а куда хочешь. В этом как раз помогает дар видения.

Важно понимать, что для силы не имеет значения разрушать или сотворять. Она действует в равной степени. Чем сильнее женщина, тем больше она может создать или разрушить в своей жизни и жизни близких. Научиться ей владеть можно только путём повышения осознанности.

## 1.3. Страшно любить. Проще бояться

С любовью рождается каждый, но далеко не всем удаётся её сохранить в течение жизни. На земле существует много уловок для мозга, которые «выбивают» из состояния любви. Для чего? И кто так придумал?

Я считаю, что это создано природой/Высшими силами намеренно, чтобы люди научились достигать любви в любых условиях. О состоянии любви и преодолении трудностей можно узнать на моем авторском курсе «Гармония с мужчиной» (<https://project.gorelovaolga.com/garmonycourse>)

Как посещение тренажёрного зала. Чтобы накачалась определённая мышца или навык, нужно многократно это сделать. С «мышцей» любви то же самое.

Путь к любви не всегда гладкий. К любви к себе тем более. Сколько раз нужно, чтобы тебя обидели, унизили, причинили страдания, прежде чем ты скажешь «достаточно». Теперь я буду любить и ценить себя. Можно ли обойтись без лишних страданий?

В начале пути прийти к любви невозможно. По крайней мере, в земных условиях. На земле программы страдания и страха срабатывают мгновенно, автоматически. Они запускается в любом теле с момента рождения. А программу Любви необходимо устанавливать самостоятельно, осознанными усилиями.

Представьте, что у вас новый компьютер. Там есть железо, но нет программного обеспечения. Вот железо – это мозг. Программы – это те состояния, в которых вы живёте. От их качества будет зависеть, насколько быстро будет работать компьютер, часто ли его нужно перезагружать, отдавать в ремонт (болезнь) или он будет мгновенно обрабатывать запросы и выдавать нужный результат (исполнение желаний).

Моя задача, милые девушки, донести мысль вам о том, что пока мы живём, мы учимся любить. Этот процесс бесконечен. Как и сама любовь, Бог, жизнь.

У каждой женщины своя норма терпения. Кому-то нужно, чтобы изменили 10 раз, прежде чем она станет себя ценить и не идти на компромиссы с собой. Кому-то одного раза достаточно, чтобы произошла переоценка. Но важен не сам уход от мужчины, а состояние и новые убеждения, с которыми женщина уходит. Она может остаться с мужчиной после измены, всё зависит от её состояния и готовности. Об этом более подробно я расскажу во второй главе.

По мере привыкания к состоянию любви, женщина перестаёт терпеть. Если её что-то не устраивает, она будет решать сразу. Без агрессии или обиды. А из состояния нейтральности. Но этот навык нужно развивать.

Всегда помните о своей силе. Чем женщина больше обижена, тем больше дров она может наломать. Потом самой же придётся с ними разбираться.

Напиши сейчас список из 10 пунктов, которые раскрыва-

ют твоё понимание «любовь к себе». По каким показателям ты понимаешь, что любишь себя?

Теперь давай вместе разберёмся с ним. Чаще всего девушки мне называют сразу: уделять себе время, баловать покупками, походами в спа-салон. Это всё хорошо. Но недостаточно. Подобные внешние действия больше напоминают пластырь, которым нужно заклеить больную мозоль. Но сама мозоль от этого не пройдёт. Надо как минимум поменять туфли. Устранить причину её образования. Давай более внимательно рассмотрим это.

## **Дар любви**

*Любовь к себе – это прежде всего выбор: своих мыслей, эмоциональных реакций и действий, которые направлены на благо для себя и без вреда для окружающих.*

Если каждый человек научиться так жить, то большинство проблем с земли уйдет. Не будет необходимости доказывать другим, что ты лучше. Потому что перестанешь сравнивать себя с кем-то. Уйдут обиды, злость, ревность, раздражение, переживания, так как эти чувства противоположны любви.

В оппозиции с любовью всегда стоит страх. От него идут производные: ненависть, ревность, агрессия, желание кого-то изменить, недовольство, осуждения, тоска и т. д.

Когда женщина живёт в абсолютной безусловной любви прежде всего к себе, она не сможет навредить ни себе, ни

другим. У неё не возникнет мыслей о самоунижении или желании кому-то отомстить. Она просто пройдёт мимо ситуации. Выберет себя! Отпустит людей, которые не отзываются ей или даже вредят. Среди них могут быть и родственники. Без оценок, обид и чувства вины.

Для многих женщин родственники являются стоп-фактором для собственного развития. Они требуют слишком много внимания к себе. И она под давлением долга начинает их слушать. Не семья мешает самореализации или состоянию вдохновения, это срабатывают внутренние самозапреты. Внешне выглядит, будто они запрещают куда-то ходить или что-то делать.

В голове у женщин их обычно очень много. Запрет на любовь, секс, оргазм, рождение детей, богатство, красоту и т. д. Потому что стыдно, неудобно, совестно, я хуже других, у них получится, а у меня нет. Происходит принижение собственного достоинства.

Так как наш мозг подчиняется закону вселенской гармонии (суть похожа на закон притяжения или принцип зеркала), то поведение, слова и отношение к нам со стороны родственников просто проекция нашего состояния. Именно поэтому в жизни женщины могут постоянно встречаться мужчины, которые её недооценивают, не уважают, оскорбляют, потому что она боится что-то сказать или чувствует себя виноватой или должной.

К сожалению, реальность большинства семей такова, что



в них нет любви. Есть зависимости, привычки. Родственники становятся ненавистными друг другу. Дети далеки от родителей. Муж часто пропадает вне дома.

Вместо того, чтобы выбрать себя и начать строить свою жизнь, женщина думает, что у неё нет выбора и винит окружающих в ненадлежащем к ней отношении. Не может от них отлепиться эмоционально и мысленно. Живёт в страданиях, долгах, поэтому рано начинает стареть и болеть (с 30 лет. В значении Библии человек может прожить до 600-1000 лет.).

Когда теряется состояние любви, происходит переход в конфликт и войны с собой. Как следствие, агрессия или недовольство окружающими.

На земле войн уже практически нет. Люди сами себя убивают мыслями и эмоциями. Поэтому стало больше заболеваний со смертельным исходом, пандемии. В противовес этому пошёл бум психологии и коучинга. Тоже ведь не случайно. Это закономерный процесс, чтобы научить людей быстрее справляться со стрессом и уметь управлять своим состоянием.

Как женщина чувствует себя в семье, такую атмосферу она создает вокруг себя. Не было отца или его внимания, возникает состояние брошенной. Значит она будет вести себя именно так с мужчинами, провоцируя их на уход или измену. После исполнения такого «желания», она будет винить или себя, или его или другую женщину, причиняя вред тем самым только себе.

Отсутствовало доверие с матерью, значит в паре с мужчиной или с миром тоже его не будет. Сложно открыться, быть искренней, непосредственной. В ответ мужчина тоже будет с ней закрытый. Хотя в общении с другой женщиной он вполне может проявить доверие.

Нам кажется, что мы любим других. Упиваемся своими чувствами к другому человеку. Но это не любовь. Влюбленность, страсть, интерес и т. д. Но не любовь. Сильная тяга к мужчине переходит довольно быстро в зависимость от его мнения и решений. Его слова и действия начинают сразу же влиять на настроение женщины. И любовь как индивидуальное состояние удастся сохранить лишь иногда. Чаще всего отношения плавно перетекают в злость или обиду. Недовольство – низкая степень ненависти. Это проявление любых форм борьбы. Перетягивание одеда на себя, тайное сражение за главенство в семье, желание переделать партнёра.

У женщин довольно быстро копится много претензий к мужчине: не помогает по дому, не занимается с детьми, не платит алименты, не интересуется, как у неё дела, грубит, денег не даёт. И вместо того, чтобы снова перевернуться в любовь, женщина под влиянием шаблонов поведения, без выбора своих реакций, начинает усиливать и зацикливать эти ситуации.

Разговоры с женщиной на повышенных тонах, обвинения, призывы к совести, манипуляции своим настроением, нежеланием разговаривать или заниматься сексом останутся все-

гда без нужного результата. Он может пару дней что-то попытаться сделать иначе. И на этом всё. Почему так происходит?

Мужчина живёт состоянием женщины и транслирует ей это обратно. Когда она недовольна или расстроена, мозг воспринимает это как желание. Сигнал к действию для мозга мужчины, с которым в тесной связи. Создаётся ситуация, где она снова будет расстроена или недовольна.

Только женщина способна разорвать этот порочный круг взаимных обвинений и обид. У неё два активных полушария. Она способна долго терпеть ситуацию. Мужчина по своей натуре будет искать более быстрые способы компенсации стресса. Не нравится с женой, не хочет идти домой, но не готов с ней разводиться, мозг подкинет ему легкие варианты восстановления: пойти с друзьями в бар, начать общение с другой девушкой и т. д.

Можно ли назвать мужчину плохим? Предателем? Нет. У него своя миссия. И ему для реализации этой миссии очень нужна женщина. Муза.

Бессмысленно обвинять мужчин. Во-первых, это портит себе жизнь и фигуру. Во-вторых, это не меняет природу мозга обоих. В-третьих, это не приводит к исполнению желания быть счастливой.

Зажатость в эмоциях, неумение их осознать, корректно проговорить или отпустить приводит в напряжении в теле, в органах. Стыдливость, застенчивость с мужчинами, обиды

и злость на них является причиной женских заболеваний и бесплодия.

Когда женщина живёт в любви, она не будет болеть. Наоборот, пойдут процессы омоложения и выздоровления. Учеными доказано, что тело человека способно к саморегенерации. Полный цикл обновления составляет 7 лет. Для этого важно постоянно работать со своим мышлением, внутренним состоянием, образом жизни и питанием.

Раз тебе в руки попала эта книга, значит у тебя, милая моя читательница, есть запрос и сила, поменять негативные программы, создать новые, положительные для себя.

Немного о любви и детях

Многие путают любовь с переживаниями. С рождением детей активируются программы чувства вины, страхов за детей, самобичевание. Когда мама переживает, она в страхе. Страх противоположен любви. И страх, и любовь создают события в жизни. Только первый со знаком минус, второй – с плюсом. Причём эти события будут больше с жизнью и здоровьем ребёнка.

Когда мама в любви, она способна быстрее отпустить навязчивые мысли о болезнях или травмах. Тогда и ребёнок будет более успешным, спокойным и здоровым. *Любовь мамы – залог безопасности ребенка.*

Речь не про тисканье своего дитя, а про состояние. Здесь первична любовь мамы к себе, а потом уже к ребенку. Как в самолете. Сначала маску оденьте себе, а потом детям. В жиз-

ни же происходит обычно наоборот. Женщина в доску расширяется ради родного дитя. А когда я спрашиваю: *«Что вы за последнее время сделали себе приятного?»*, слышу ответ: *«До себя у меня времени не хватает»*.

Дети очень чувствуют жертвенность мамы и вырастая, не могут устроить своё личное счастье. Потому что воспитаны на долге перед родителями, им неудобно быть более богатыми или счастливыми, чем родители. Они просто живут по тем же нейронным связям, которые транслировали им в детстве взрослые.

### **Чем отличается влюбленность от любви?**

Это два разных состояния. Влюблённость имеет объект для эмоций, мыслей. Влюбиться можно в мужчину, испытывая к нему физическое влечение и тепло внизу живота. Мечтать о нём. Испытывать приятные ощущения от прикосновений, поцелуев. Я всегда рекомендую влюбляться в мужа вновь и вновь. Это управляемое состояние.

Влюбиться можно в себя, когда получилось сделать что-то очень сложное и значимое! То, к чему долго шла, преодолела много трудностей. Это сродни благодарности и самоуважению. Когда на лице улыбка, радость в сердце, восторг от себя самой.

Влюбиться можно в работу, бизнес, свой дом, место отдыха, страну.

Для любви же не нужны объекты чувств. Потому что это

форма и основа жизни. Достаточно тебя самой. Ты являешься источником любви.

Порой, когда в жизни происходят сложные неприятные события или произошло «засыпание», необходим более сильный человек, который верит в себя, знает, чего хочет в жизни и очень активно реализует свои идеи без вреда для окружающих. Тогда он становится проводником, способным пробудить первого.

Засыпание означает жизнь на автопилоте. Когда изо дня в день происходят одни и те же события, в жизни ничего не меняется. И человек переходит на режим самосохранения в спящем режиме. Он ходит на работу, общается, есть, но не испытывает при этом сильных ярких эмоций. Не умеет выбрать свою реакцию, а идёт за мнение других или прежними эмоциями.

Любовь к себе всегда приводит к пониманию себя и своих желаний. К динамичности действий, проектов. Умении отслеживать свои реакции и состояния в разных ситуациях. Балансировать между домом и работой. Действовать так, чтобы не предавать свои мечты и не вредить окружающим.

Есть люди, с которыми тебе легче сохранить состояние любви. Не приходится прикладывать усилия для создания отличного настроения. Оно получается естественно. Тогда говорят «я тебя люблю». То есть я в состоянии любви рядом с тобой. И, как правило, это взаимно. Просто с разной амплитудой чувств.

Однако есть и те, которые не подходят тебе. В их присутствии приходится себя контролировать. А это всегда энергозатратно. Именно поэтому я рекомендую всегда чистить своё окружение и расширять круг общения.

*Любовь – это одновременно духовное состояние и нейронная связь в мозге, которая запускает выработку определенных гормонов.*

Осознание, что ты являешься частью единого круга людей и всего, что тебя окружает, помогает обрести любовь. Чувство единства формируется в детстве. Если у тебя была полная семья, где царило понимание и уважение, то это ощущение будет с тобой всегда. И таким женщинам проще и быстрее удаётся создать свою семью.

На уровне тела это поддерживается гормоном окситоцином. Именно он вызывает чувство удовлетворения, снижения тревоги и чувство спокойствия рядом с партнером (ист.: Meyer, Dixie. Selective Serotonin Reuptake Inhibitors and Their Effects on Relationship Satisfaction (англ.) // [The Family Journal](#) (англ.)русск.: journal. – 2007. – Vol. 15, no. 4. – P. 392–397). Многие исследования доказали связь окситоцина в человеческих отношениях, повышении доверия и уменьшения страха.

Окситоцин играет важную роль в сексуальном возбуждении. Ещё гормон отвечает за грудное молоко у матери, вызывая физический контакт между ней и ребенком. Что создаёт ощущение целостности и единства.

Если в детстве не было активного участия отца в жизни девочки или отношения между родителями были плохими, то возникает чувство ненужности и начинает сильнее проявляться страх остаться одной. Но это всего лишь чувство. На практике невозможно остаться одной. Если только не уехать в лесную глушь и запереться там. Хотя даже в этой ситуации всё равно будет мысль о том, что есть другие люди.

Но именно это ощущение из детства будет мешать строить отношения с мужчиной. Можно ли повлиять на выработку окситоцина?

Да. Развивать в себе чувство единства с окружающими. Отлично помогают в этом вопросе занятия в женском кругу, где каждая девушка настолько хорошо начинает проникаться пониманием к другим участницам, что происходит некое духовное родство. И человек, который был чужим день назад, становится по восприятию как сестра. Не подруга. Это другое состояние. Я это часто наблюдаю у девушек, кто долго участвует в моем клубе «Музы» (если интересно, напиши мне в инстаграм @go\_gorelova\_olga).

С мужчиной такого единства не будет. Но чувствовать себя как с родным по духу можно научиться. Через общение. Благодаря словам мы можем показать свой мир. Если этот мир понравится другому, то будет дружба, семья, партнёрство. Не понравится, не страшно. Вокруг миллионы людей.

Ошибка большинства женщин в том, что они мужчин боятся. Страх секса, долга, предательства. Особенно в начале



общения. И мужчина может еще ничего и не захотел, но женщина уже себе придумала. Испугалась и закрылась. Спровоцировала ситуацию, где он поступит так, как она больше всего боялась. Но дело не в мужчине, а в том, что страх создаёт события в отношениях со знаком минус.

Есть альтернатива: при общении с мужчиной воспринимать его открыто, будто лучшего друга. Тогда мужчина вслед за женщиной начинает тоже раскрываться. Они тоже ищут поддержки и понимания. Им важно, чтобы их ценили. Мужчины хотят нравиться. Поэтому могут выражать это через сексуальный флирт. А куда пойдёт дело, решит всё равно женщина. Так получается, что бояться смысла нет.

В отношениях мозг выполняет одну важную задачу – защитить нас. Защита на земле всегда была связана с войной – это один из основных шаблонов поведения. Поэтому с мужчиной чаще всего происходит борьба. Особенно при длительных союзах. И большинство людей живёт в злости друг к другу, потому что в страхе за самих себя.

Агрессия, обида, ревность, желание поменять мужчину – это производные страха. Страх остаться одной, быть недооцененной, обиженной, пустой траты времени и т. д.

Выражение «ты не в себе» довольно буквальное. Оно означает, что человек не выбрал свою осознанную реакцию, а поддался на стереотип поведения и кричит на кого-то, потому что боится за себя и своё будущее.

Есть отличная новость – с развитием осознанности мыс-

лей и чувств в конкретных ситуациях и умении менять свои реакции начинают создаваться новые нейронные связи. Связи любви! Это стимулирует перерождение отношений.

Ко мне каждая вторая девушка приходит с запросом на обретение гармонии с собой и с миром. Гармония и есть перелом в любовь. Уже просто как результат.

Сейчас для тебя, моя дорогая, приготовлен тест на определение навыка сохранять в себе состояние любви рядом с мужчиной.

Ответь «да» или «нет» (применительно к мужчинам):

1. Ты слушаешь с искренним интересом в глазах, не отвлекаясь на гаджеты.
2. Умеешь увидеть в мужчине хорошее и искренне восхищаться этим.
3. Ты лёгкая и умеешь сохранить хорошее настроение, несмотря ни на что.
4. Умеешь создать тёплую и уютную атмосферу дома, где вы оба расслабитесь
5. Умеешь получать удовольствие и наслаждение от всего, что приносит жизнь.
6. Умеешь вовремя убрать то, что тебя раздражает.
7. Умеешь быть благодарной ему, даже за мелочи.
8. Видишь свою ценность и значимость вне зависимости от мужчины.
9. Вы умеете доверять и прислушиваться к мужчине?
10. Вы умеете сохранять собственное достоинство?

Если у Вас есть хотя бы 5 «да», то ты – настоящая находка для мужчин!

И в твоей жизни обязательно появится достойный мужчина, потому что эти навыки в современном мире делают женщину уникальной, редкой и желанной!

Если ты ценишь в себе только красоту, фигуру и способность к сексуальному удовлетворению мужчины, то, скорее всего, тебя будут использовать. Ведь, если ты относишься к себе только, как к телу, то почему другие должны докапываться до твоей души?

Если ценишь только свой ум, то отношения будут строиться на равных. Как у хороших друзей. Но заботы, восхищения и романтики может не быть. Необходимо видеть и воспринимать себя глубже. Не быть гордячкой или не прикидываться жертвой. Тогда обретишь личное счастье.

*Авторская притча:*

*Она родилась с большим запасом драгоценных зерен. Они были ей даны в дар при рождении для посева. Из них по небесному завету вырастет прекрасный сад, который станет для неё раем на земле. Родившись в земном теле, она об этом забыла. Стала раздавать эти зерна другим. Маме, чтобы закрыть своё чувство долга перед ней. Мужу за желание быть лучшей для него. Людям, чтобы они воспринимали её хорошо. И в какой-то момент девочка поняла, что на себя у нее ничего не осталось. Она осознала, что сделала что-то не так.*

*Потеряв все зерна, девочка поняла, что потеряла себя. Кроме того, другие люди не оценили её дара: ни мама, ни муж, ни чужие. Ведь эти зерна были только для неё. Другим они не способны были принести нужных плодов. Для них они были лишь одноразовыми семенами её добра.*

*Опустилась на неё тоска. Однажды она разбирала свои детские вещи и обнаружила в кармашке белого воздушного платья одно маленькое зернышко. Её счастьем не было предела!!! Будто она вновь родилась.*

*За год она преумножила зерна и с тех пор больше никому не раздавала. Вырос у неё замечательный сад, в котором было дерево семейного счастья, дерево любимого дела, дерево здоровья, цветы женственности, виноградник мудрости и много чего ещё интересного и нужного. Вот плодами своего сада она делилась щедро и меньше их не становилось.*

*О чём для тебя эта притча?*

## 1.4. Мужчина: счастье или стресс?

Ты не задумывалась, почему в мире стало расти число женских заболеваний? Уже совсем молоденькие девушки начинают лечиться.

Ты сравнивала время, когда была одна, без мужчины, и сейчас, когда есть уже опыт совместной жизни с ним? Видишь отличия?

Что чувствуешь к мужчинам в целом? Кто они для тебя? Кто для тебя женщины? С кем ты ощущаешь себя спокойнее и естественнее? Запиши ответы в своем дневнике.

Ты теперь знаешь, какая сила сокрыта внутри тебя (описано в п.1 и 2). Твое счастье будет зависеть от того, как и куда ты будешь эту силу направлять. Испытываешь негативные эмоции – разрушаешь, чувствуешь любовь или радость – создаешь. Именно поэтому люди думают, что есть полосы везения или невезения. Но эту «зебру» человек создает сам, своими реакциями.

Тот же самый принцип работает в отношениях с мужчинами. Откуда растут реакции на мужчин? Из детства. От твоей мамы. К ней – от бабушки и так по женской линии рода. То, что ты имеешь сейчас в себе, передано тебе как накопленный опыт. Ты можешь с ним жить дальше и укреплять родовые сценарии. Можешь менять то, что не нравится. И эта задача сложнее, но интереснее.

Как формируется эмоциональное поле пары?

Когда девушка выходит замуж, то она всегда опирается только на опыт родителей. Так было всегда и у всех. Первый брак является продолжением сценария родителей. Не точное их копирование, а повторение твоих эмоций, которые ты чувствовать рядом с папой и с мамой. То, как относилась мама к мужчинам, для тебя является основой собственного отношения к ним. Сначала неосознанного. Но ближе к тридцати годам ты начинаешь хотеть другого. Тут начинается сознательная работа. Этот путь проходят все.

Если маму бросили, и она стала считать, что мужчина-обманщик, то девочка чувствует вместе с мамой злость на него и ожидает предательства. Вырастая, девушка видит тех мужчин, в которых верит. А поверила она в обман. Значит она неосознанно будет выбирать партнеров, которые будут изменять или внезапно её бросать.

Если маме изменили, и она продолжила жить с папой, потому что финансово от него зависит или ещё влюблена в него, но внутри на него всё ещё обижается и обвиняет, то девочка вместе с мамой будет ощущать себя жертвой в безвыходной ситуации. И во взрослом состоянии девушка будет встречать мужчин, которые не будут считаться с её мнением, могут быть агрессорами.

Если мама уважала папу, иногда расстраивалась, когда он делал что-то не так, по её мнению, то в целом у девочки формируется положительное отношение к мужчинам. Да, они

могут её чем-то расстроить, но основа её эмоций – уважение и благодарность.

Проанализируй, что ты повторяешь от мамы по отношению к мужчинам? В чем ты полная противоположность? А где ты поступаешь уже сознательно по-другому?

Девочка, вырастая с обидами на папу или других мужчин, попадает в первые отношения, где она повторяет почти все негативные переживания. Она идёт в следующие отношения, но ещё не научилась любить себя и менять свои реакции, результат получает такой же – либо бросили, либо изменили, либо полное разочарование в мужчине. Из чего она может сделать ложный вывод, что мужчины слабые или депотичные, или предатели. Что она чувствует к ним? Злость и раздражение. Как она себя воспринимает? Что она какая-то не такая, что у других лучше. Начинает копаться в себе. И порой делает вывод, что одной намного проще.

Одной, действительно, проще. Меньше поводов для работы над своими реакциями и мыслями. Но можно ли одной испытать всю гамму приятных чувств и ощущений, которые доступны только рядом с женщиной?

Во время эмоциональной реакции на мужчину происходит активация определенной нейронной связи, которая уже наработана годами. В момент соединения нейронов происходит выброс тех или иных гормонов. Когда женщина испытывает негативные эмоции, в крови увеличивается уровень гормона стресса – кортизола. Когда радуется, восхищается,

влюбляется, то больше становится гормонов счастья.

В зависимости от того, какие эмоции женщина испытывает рядом с мужчиной чаще или сильнее, мужчина для неё становится либо источником стресса, либо счастья.

Как ты уже поняла, отношение женщин к мужчинам влияет на их гормональный уровень. Поэтому у многих женщин проблемы с щитовидной железой, беременностью, женскими воспалениями, дисфункциями яичников, эндометриозы, вплоть до онкологии.

Когда в семье женщины живут по шаблонам от матери к дочери, то сценарии поведения с мужчинами и состояние собственного достоинства или жалости начинают усиливаться. Любая женщина хочет быть любимой. Только любовь и ощущение собственной ценности способны привести к счастью с мужчиной.

Ушел? Имеет право. Это его выбор. Доказывая ему его ошибку, женщина перестает жить собой и попадает под власть негативных эмоций. Разрушая себя на клеточном уровне. И этот процесс можно остановить. Можно перестать болеть и страдать, когда начинаешь думать о себе. Это он так сделал. Теперь выбор за мной. Как я хочу к этому относиться? Как я хочу дальше жить?

Любое заболевание является следствием отношения к себе рядом с другими. Стоит ли теперь, зная это, обижаться на мужчину? Пусть он тысячу раз неправ, но своё здоровье дороже. Стоит ли оправдываться перед ним, ощущая при этом



неуважение к себе? Ты имеешь полное право поступать так, как считаешь правильным для себя.

Мужчина рядом – это желание женщины. И приходят в её жизнь только те, на которых она привыкла реагировать. Хочешь других? Меняй привычки и реакции.

*«Жили амазонки. Были они счастливы и красивы. Не было среди них мужчин. Амазонки были очень крепкими, здоровыми, стройными. Прошло так несколько столетий. Стало им скучно. Впустили они к себе мужчин. Начали образовываться пары. Амазонки стали сравнивать себя друг с другом, оценивая жизнь других, и ограничивать действия мужчин. Они перестали верить в себя. Мужчины же стали к ним относиться со временем с меньшим уважением и почитанием. Начались разлады в парах, ссоры. Становилось все меньше красивых и здоровых женщин. Старость стала приходить к ним быстрее».*

Виноват ли мужчина в том, что женщина не умеет к себе относиться бережно и с любовью? Когда она всем своим видом показывает, что с ней надо разговаривать грубо? Виновата ли женщина в том, что на земле не учат с рождения любить и правильно относиться к себе? Речь, как ты уже поняла, не про мужчин. А про самих женщин.

Нет виноватых. Есть только факты и события. Есть привычные шаблоны мышления и уловки мозга, на которые попадают все люди. И есть по праву рождения возможность выбирать любовь, которой пользуются не все.

По сути, для мозга не имеет значения, обижаешься вы на своего мужа или на брата, отца, начальника. Любой представитель мужского пола воспринимается вами уже как сигнал к раздражению.

Можно ли жить без негативных эмоций к мужчинам?

Можно. Для этого нужна постоянная тренировка своих реакций и трансформации убеждений. Можно испытывать негативные эмоции, главное в них не застревать надолго.

Когда я своих клиенток спрашиваю, сколько они обычно злятся на мужей? Большинство отвечают сутки. Можно сократить этот период до 1-2 часов. Кто обижается месяц – сначала сократить до недели, потом еще меньше. И в какой-то момент ты уже понимаешь, что совсем не обижаешься. Тогда и он начинает вести себя иначе. Мужчины очень чувствуют женщин.

*Случай из жизни:*

*– Мне интересно, почему ты сейчас разговаривал с ней так грубо? Со мной ты ведешь себя совсем иначе. – спросила жена мужа.*

*– Я говорил с ней на её языке, чтобы она поняла. Разговаривать с ней на твоём языке – это тоже самое, что махать ноутбуком перед неандертальцем. – спокойно ответил он.*

## 1.5. Ошибки в браке

*Я шла вся в слезах. Был долгий разговор с родителями. Они говорили о моих достоинствах и давали советы, какой парень лучше мне подойдет. Я им была благодарна за то, что не ругали его. Не люблю, когда плохо отзываются о других. Несмотря на факт, что он меня бросил.*

*На следующий день позвонили в дверь. На пороге стоял мой бывший парень. Сказал, что хочет поговорить. Мы пошли в парк, который был совсем рядом с домом. Речь шла ни о чем. Вернее обо всем, но не про нас.*

*– Присядем? – предложил он вежливо. – Прости меня. Я очень хочу быть с тобой.*

*На протяжении следующих семи лет было очень много счастья. Но и еще кое-что. Нам приходилось обоим учиться на ошибках и брать ответственность за свои слова и решения.*

Захотев стать женой, женщина себя готовит к непростому процессу, о котором не подозревает за пеленой своей «розовой мечты» о семейном счастье. За годы психологической практики я сталкиваюсь все время с одним и тем же:

# 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.