

ЛОРА КОЛЛИНЗ

# КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ПОСЛЕ 35

КНИГА-ТРЕНИНГ



18+

# **Лора Коллинз**

## **Как выйти замуж после 35 лет. Книга-тренинг**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68964630](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68964630)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

"Как выйти замуж после 35 лет" – это не просто еще одна книга о поиске любви, а своеобразный путеводитель для всех женщин, которые ищут свою вторую половинку после 35 лет. Автор дает множество полезных советов и рекомендаций, основанных на собственном опыте и исследованиях, которые помогут читательницам преодолеть все препятствия и найти идеального партнера для счастливой и долгой жизни вместе. В книге рассматриваются такие важные вопросы, как: как избежать распространенных ошибок при знакомстве, как подготовиться к первому свиданию, как улучшить свои навыки общения, как наладить отношения и сохранить их на долгие годы. Кроме того, автор также дает советы по улучшению самооценки, раскрытию своего потенциала и привлечению внимания мужчин. После каждой главы есть специальные задания, которые помогут на практике применить информацию из книги.

# Содержание

Глава 1: Вступление	4
Глава 2: Анализ текущей ситуации	7
Изучение своих стереотипов и убеждений	7
Задание:	14
Анализ своего окружения и возможностей для знакомств	16
Задание:	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Лора Коллинз**

## **Как выйти замуж после 35 лет. Книга-тренинг**

### **Глава 1: Вступление**

Привет, дорогая! Я очень рада, что вы здесь со мной, потому что сегодня мы будем говорить о такой важной теме, как замужество после 35 лет. Да, я знаю, что многие из вас уже пережили разочарования в любви, попали в непростые жизненные ситуации и, возможно, даже подумывали о том, что у них никогда не будет семьи и настоящей любви. Но я хочу вам сказать одну важную вещь: никогда не сдавайтесь и все у вас получится!

Я сама в свое время прошла через многие трудности и вызовы, чтобы найти свою половинку. И я знаю, как трудно бывает находиться в этом положении. Но я также знаю, что у каждой женщины есть свой путь к счастью, и что замужество после 35 лет – это совершенно реальная и достижимая цель. Более того, замужество в более зрелом возрасте таит в себе не мало плюсов.

Я помню, когда мне было 35 лет и я чувствовала, что уже все потеряно. Я пережила несколько неудачных отношений и

чувствовала себя очень неуверенно как женщина. Я думала, что мой шанс на настоящую любовь и семью уже прошел, и что мне остается только привыкать к тому, что я буду одна на всю жизнь.

Но я не сдалась. Я продолжала работать над собой, улучшать свои качества и развиваться как личность. Я начала ходить на тренинги и семинары по личностному росту и развитию, где я научилась лучше понимать себя и свои потребности. Я начала заниматься спортом и правильно питаться, чтобы выглядеть и чувствовать себя привлекательной. Я начала общаться с новыми людьми, расширять свой кругозор и интересы.

И вы знаете что? Все это помогло мне найти своего мужа. Я встретила его, когда мне было уже более 40 лет, и мы очень счастливы вместе по сей день. И если я смогла это сделать, то и вы можете!

Да, замужество после 35 лет может быть вызовом. Но это не значит, что это невозможно. Более того, сам бег современной жизни как бы намекает нам, что именно в этом возрасте и мужчины и женщины уже осознанно вступают в отношения и готовы к серьезным и глубоким отношениям, как в фильмах. А не как в анекдотах.

Я знаю многих женщин, которые тоже встретили своих мужей после 35 лет и создали счастливые семьи. Некоторые из них были разведены, другие просто не находили подходящего партнера ранее.

Одна из моих клиенток, которой было уже более 50 лет, рассказала мне, что она встретила своего мужа на сайте знакомств. Ей было страшно попробовать такой способ знакомства, но она решила сделать этот шаг именно потому, что не хотела оставаться одна. И она не пожалела об этом – она и ее мужчина очень счастливы вместе и даже решили пожениться.

Другая моя знакомая, которой было уже 45 лет, встретила своего мужа на обычной вечеринке у друзей. Она уже потеряла надежду на то, что она найдет свою любовь, но внезапно встретила своего будущего мужа и поняла, что это именно то, что она так долго искала.

Я не говорю, что все будет легко и просто. Но я знаю, что если вы будете работать над собой, верить в себя и свою судьбу, то вы сможете найти свою любовь и создать счастливую семью. Встретить мужчину своего романа можно даже выбрасывая мусор или когда вы забегаете в магазин купить корм коту. Важно быть готовой к этой встрече. Никогда не сдавайтесь и не позволяйте никому сказать вам, что вам уже слишком поздно для того, чтобы влюбляться и выходить замуж. Вы заслуживаете быть счастливыми, и я верю, что вы обязательно найдете свою любовь!

# **Глава 2: Анализ текущей ситуации**

## **Изучение своих стереотипов и убеждений**

Дорогие мои дамы! Сегодня я хочу поговорить с вами о том, что по моему опыту работы с женщинами больше всего мешает выйти замуж и построить крепкие и доверительные отношения. Это стереотипы и убеждения.

Давайте начнем с истории о моей подруге Джейн. Она прекрасная женщина, у нее была стабильная работа, интересы и друзья. Но несмотря на все это, она так и не могла найти мужчину для серьезных отношений. Она думала, что ее возраст (она была уже за 35) и то, что она была слишком независимой, мешали ей найти мужа.

Однажды я попросила ее рассказать мне о своих стереотипах и убеждениях, которые могут мешать ей найти мужчину. Она призналась, что всю свою жизнь думала, что женщина должна быть независимой и сильной, и что мужчина должен ее уважать и поддерживать. Но в то же время она думала, что мужчина должен быть главой семьи и зарабатывать больше, чем она. Чувствуете противоречие?

Я с этим сталкиваюсь очень часто в своей практике. Осо-

бенно, когда ко мне приходят женщины после различных курсов про отношения. где женщин учат в первую очередь создать портрет своего идеального мужчины. Я думаю, вы догадываетесь, что это за портрет. Это фантастический представитель мужского пола, которого не было никогда и вряд ли будет.

Обычно это высокий, скройный и широкоплечий мужчина, который много зарабатывает, успешен в бизнесе или карьере, заботиться о своей женщине, он готов много времени уделять своей любимой, помогает по дому, добрый, ласковый, но в то же время искусен в сексе и умеет летать. Ладно, про умение летать я пошутила, но главное в другом. Здесь есть взаимоисключающие пункты. А значит найти такого мужчину не получится никогда. Мы еще к этому вернемся попозже. А пока вернемся к Джейн.

Когда мы вместе проанализировали ее стереотипы и убеждения, она поняла, что они могут мешать ей найти мужчину. Она поняла, что ее жизненная философия могла отталкивать мужчин и что ей нужно изменить свое отношение к мужчинам.

Она начала встречаться с разными мужчинами, даже с теми, которые зарабатывали меньше, чем она, и была открыта к новым идеям и взглядам. Она поняла, что ее независимость не мешает ей быть счастливой в отношениях, и что уважение должно быть взаимным. И вы знаете что? Она нашла свою любовь и теперь счастливо замужем.



Сейчас общество навязало очень много стереотипов и мужчинам и женщинам о том, что кому должен. Но правда в том, что никто и ничего не должен. Но, когда мужчина влюблен и когда рядом с ним женщина, которая его уважает и рядом с которой он чувствует себя мужчиной, он может сам захотеть делать для вас то, что вы хотите. Но не из долга, а их желания. И то же самое и с женщиной.

Другая моя подруга, Кэрол, тоже думала, что ей трудно найти мужа после 35 лет. Она думала, что ей нужно быть идеальной, чтобы привлечь внимание мужчин. Она всегда старалась выглядеть на 100%, следила за своим весом и внешностью. Но в итоге она была несчастной, потому что постоянно чувствовала давление и стресс от того, что должна выглядеть идеально.

Однажды я сказала ей, что она очень красивая женщина, и что мужчине не важно, сколько она весит или какая у нее форма тела. Я сказала ей, что важно то, как она чувствует себя в своем теле, и что она должна ценить себя за то, кто она есть.

Мы вместе сделали список ее достижений и качеств, и она поняла, что ее внешность – это только часть того, кто она есть. Она начала заниматься спортом и здоровым образом жизни не для того, чтобы удовлетворить чужие стандарты красоты, а для того, чтобы чувствовать себя сильной и здоровой.

Кэрол также поняла, что мужчине важно не только внеш-

нее, но и внутреннее качество женщины. Она начала работать над своей личностью и развиваться как личность. И в итоге, она встретила свою любовь и теперь счастлива в отношениях.

А ведь сколько женщин думают о том, что мужчинам нравятся максимально женственные женщины или, что мужчины ставят на первое место внешность и фигуру. Это не так. Мужчины любят женщин, которые значимы для них. Которые умеют показать свою ценность, заинтересовать мужчину, показать, что сходятся ценности и взгляды на жизнь.

Но закреплённый стереотип о том, что важнее всего внешность мешает многим дамам. И вместо того, чтобы разобраться с собой, чего и как хочется от отношений, какие ценности важны в партнере и как они будут считаться с ее ценностями и целями на жизнь, они занимаются исключительно внешней оберткой.

Таким образом, дорогие мои дамы, если вы думаете, что ваш возраст или какие-то стереотипы мешают вам найти любовь, то это может быть просто ваше ложное убеждение. Не ограничивайте себя стереотипами о том, как должна выглядеть идеальная женщина или что должны делать мужчины. Найдите в себе силу и мужество изменить свое отношение и стереотипы, которые могут мешать вам найти любовь и счастье.

Помните, что самое важное – это любить и ценить себя за то, кто вы есть, и быть открытой к новым идеям и возмож-

ностям. И, конечно же, не забывайте о юморе. Смеяться над собой и своими стереотипами – это поможет вам не принимать себя и свои убеждения слишком серьезно и открыться для новых впечатлений и любви.

Теперь, когда мы понимаем, как стереотипы и ложные убеждения могут мешать нам в поисках любви, давайте поговорим о том, какие стереотипы могут быть особенно опасными для женщин после 35 лет.

Один из наиболее распространенных стереотипов, который может мешать женщинам в поисках любви после 35 лет, – это идея о том, что они слишком стары, чтобы выйти замуж или иметь детей. Многие женщины считают, что им уже поздно для создания семьи, и они не будут интересны мужчинам.

Однако, это ложное убеждение. Во-первых, все люди разные, и каждый человек имеет свою индивидуальную жизненную историю. Некоторые женщины могут стать мамами и после 35 лет, и это не должно быть препятствием для их счастья.

Кроме того, существует множество мужчин, которые ищут женщин старше 35 лет для создания семьи. Некоторые мужчины ищут женщин, которые уже имеют опыт жизни и могут предложить им больше стабильности и уверенности в отношениях. Есть мужчины, которым просто не интересно общаться с молодыми девушками. А есть и те, кто любит женщин постарше.

Еще один распространенный стереотип, который может мешать женщинам после 35 лет в поисках любви, – это идея о том, что они должны быть независимыми и не нуждаться в мужчинах. Многие женщины боятся быть слишком "нуждающимися" или "зависимыми" от мужчин, и это может стать препятствием для создания крепких и здоровых отношений.

Однако, на самом деле, никто не может быть полностью независимым и не нуждаться в других людях. В любых отношениях есть взаимная зависимость, и это не является плохой вещью. Быть зависимым от своего партнера не означает быть слабым или неуверенным, а наоборот, это может быть признаком силы и доверия.

Конечно же, никто не говорит, что женщина должна полностью полагаться на мужчину и не иметь собственной независимости и карьеры. Однако, некоторые женщины могут так усердно стремиться к независимости и независимости, что они пренебрегают своими личными отношениями и не обращают внимания на возможность любви и брака. Не забывайте, что женщине можно быть успешной в карьере и иметь счастливые и здоровые отношения одновременно.

Наконец, еще один стереотип, который может мешать женщинам после 35 лет в поисках любви, – это идея о том, что они должны быть "совершенными" и иметь все, прежде чем начать строить отношения. Многие женщины могут чувствовать, что они должны иметь идеальную фигуру, богатство, образование, профессиональный успех и т.д., прежде

чем они могут искать любовь и брак.

Однако, в реальности никто не идеален, и женщина не должна ждать, пока она станет "совершенной", прежде чем начать строить отношения. Важно понимать, что идеальность – это не цель, а процесс. Вы можете продолжать работать над собой и своими целями в жизни, но в то же время не забывайте о своих личных отношениях и возможности любить и быть любимой.

И еще один стереотип, что мужчина должен быть старше. И из-за этого многие женщины просто не смотрят в сторону ровесников или мужчин моложе себя. Хотя именно там может вас ждать счастье. В последнее время очень часто встречаются пары, где мужчины моложе своих дам сердце и вполне себе счастливы. Не связывайте себя ненужными ограничениями.

В конце концов, чтобы найти любовь после 35 лет, вам нужно осознать свои стереотипы и ложные убеждения, принять себя и свои недостатки, и быть открытым для новых впечатлений и возможностей. Не ограничивайте себя своими собственными представлениями о том, какими должны быть отношения и каким должен быть ваш будущий партнер. Будьте открытыми и готовыми к любви – и она обязательно найдет вас!

## Задание:

1. Напишите список своих стереотипов и ложных убеждений, которые могут мешать вам в поисках любви. Обратите внимание на возможные стереотипы, связанные с возрастом, карьерой, внешностью, социальным статусом и т.д. Если вам сложно составить этот список, то попробуйте ответить на вопрос: я не могу выйти замуж потому что....

И перечислите все варианты, которые придут в голову. Это и есть ваши ограничения и стереотипы.

2. Разберитесь в своих жизненных ценностях и убедитесь, что они соответствуют вашим личным целям и желаниям. Некоторые женщины могут чувствовать, что они должны сначала достичь определенного уровня успеха в карьере или финансах, прежде чем они могут искать любовь и брак. Однако, если вы действительно хотите найти свою половинку, то вы должны быть готовы к этому, даже если у вас есть другие приоритеты.

Сосредоточьтесь на том, что вам действительно важно в отношениях и в поисках партнера. Не позволяйте своим стереотипам и ложным убеждениям мешать вам в этом. Будьте открытыми для новых возможностей и готовыми к исследованию новых интересов и хобби.

3. Общайтесь с другими женщинами в вашем возрасте, которые также ищут любовь и брак. Обсуждайте свои переживания, обменивайтесь советами и поддерживайте друг друга.

Наконец, не забывайте о том, что настоящая любовь может прийти в любое время и в любом возрасте. Не переставайте верить в себя и в свою возможность найти свою половинку. Будьте открытыми, позитивными и готовыми к любви – и она обязательно найдет вас!

# **Анализ своего окружения и возможностей для знакомств**

Дорогие мои дамы, сегодня я хочу поговорить с вами о том, как анализ своего окружения и возможностей может помочь вам найти достойного мужчину и создать счастливую семью.

Я уверена, что многие из вас сталкивались с ситуацией, когда, несмотря на все усилия, не могли найти подходящего мужчину. Часто это происходит из-за того, что мы ограничиваем себя в выборе окружения, в котором мы находимся. Сейчас объясню.

Допустим, вы общаетесь только с замужними подругами, у которых в друзьях нет мужчин или они тоже семейные. В таком случае, вы ограничиваете свой круг общения, и вам будет очень сложно найти своего мужчину. Не стесняйтесь, ищите новых знакомых, ходите на различные мероприятия и встречайтесь с людьми, которые могут привести вас к вашей цели.

Если вы общаетесь только с женщинами из женских клубов, где мужчин тоже нет, то вы тоже ограничиваете свой круг общения. Попробуйте найти новое место для знакомств, где есть мужчины.

А что, если вы никуда не ходите и сидите дома? В таком случае, вам будет очень сложно найти свою половинку. По-



попробуйте изменить свои привычки и начать ходить на различные мероприятия, где вы можете встретить мужчин.

Конечно, важно выбрать правильное окружение для знакомств. Например, если вы хотите найти спортивного мужчину, то стоит ходить в спортивные залы или на тренировки. Если вы ищете мужчину, который увлекается культурой, то лучше ходить в музеи, театры и концерты.

Однако, не стоит ограничиваться только одним типом мужчин. Попробуйте искать новые места для знакомств и новых знакомых. Никогда не знаешь, где ты найдешь свою половинку.

Также, не забывайте о том, что ваше окружение может мешать вам найти достойного мужчину.

Однажды, я встретила женщину по имени Анна, которая была очень грустной и несчастной. Она была одна и не могла найти достойного мужчину. Я решила поговорить с ней и узнать, почему это происходит.

Анна рассказала мне, что она большую часть времени проводит дома, не общаясь с другими людьми. Когда я спросила, где она находит новых знакомых, она сказала, что общается только с подругами, которые уже замужем, и не знает, как познакомиться с мужчинами.

Я объяснила Анне, что ее окружение может быть одной из причин, почему она не может найти мужчину. Если вы общаетесь только с женщинами, которые уже замужем, то шансы на то, что вы встретите своего будущего мужа, крайне малы.

Я порекомендовала Анне начать искать новых друзей и расширять свой круг общения. Мы поговорили о том, какие места могут быть хорошими для знакомств, например, спортивные клубы, курсы по интересам, волонтерские программы, места общественного питания и т.д.

Я также подчеркнула, что важно выбирать места, которые соответствуют вашим интересам и увлечениям. Если вы не любите спорт, то знакомиться в спортивном клубе может быть трудно.

В конце нашей беседы Анна обещала начать искать новых друзей и посещать места, где можно познакомиться с мужчинами. Через несколько месяцев она познакомилась с мужчиной, который соответствовал ее ожиданиям и интересам, и они начали встречаться.

Таким образом, если вы хотите найти достойного мужчину, вам нужно анализировать свое окружение и искать новые возможности для знакомств. Не ограничивайте себя только теми людьми, с кем вы уже знакомы, и не бойтесь искать новых друзей и посещать новые места. Помните, что ваше окружение может стать либо препятствием, либо помощником в поиске любви и счастья.

Я уверена, что любая женщина может найти себе пару и построить счастливые отношения. Но я так же уверена, что если женщина сидит дома, никуда не ходит и не с кем не общается или общается только с замужними подругами, то шансов встретить мужчину становится значительно меньше.

## Задание:

1. Сделайте список своего окружения, с кем вы проводите большую часть своего времени (работа, учеба, хобби, досуг).

Оцените каждого человека на возможность знакомства с новыми людьми, особенно с теми, кто вам интересен. Например, если ваша подруга работает в офисе, то узнайте, есть ли там мужчины, которые вам нравятся и с кем можно познакомиться. Попросите подругу вас познакомить.

Оцените свое окружение – способствует оно знакомствам или нет.

Если ваше окружение не способствует знакомствам, то начните общаться с новыми людьми, узнавать о них больше и установите новые контакты.

2. Сделайте анализ своих привычек и поведения, которые могут мешать вам знакомиться с новыми людьми. Например, вы можете быть слишком замкнутым или не уверенным в себе, что мешает вам общаться с новыми людьми. Или же вы можете часто находиться в компании одних и тех же людей, что ограничивает ваши возможности для знакомств. Попробуйте работать над этими недостатками.

3. Выведите план действий на основе анализа своего окружения и своих возможностей для знакомств. Например, если

вы обнаружили, что в вашем окружении нет интересных вам мужчин, то вы можете начать посещать новые места, где их можно встретить. Если вы заметили, что ваше поведение мешает вам знакомиться с новыми людьми, то попробуйте сделать шаг в сторону, изменить свой привычный образ жизни.

# 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.