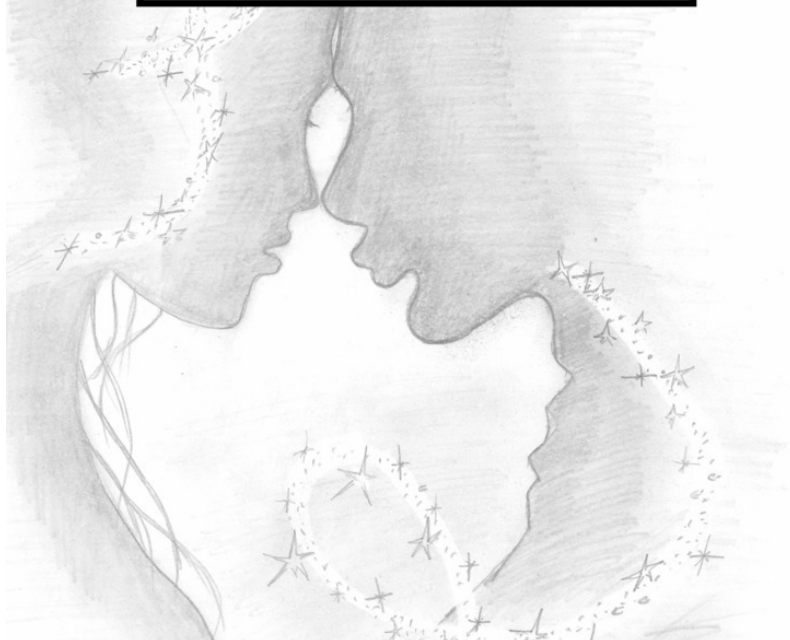


ГАЛИНА ДМИТРИЕВА

Если хочешь быть любимой — будь ею

КНИГА-ПУТЕВОДИТЕЛЬ
К МУЖЧИНЕ ТВОЕЙ МЕЧТЫ



Галина Николаевна Дмитриева

Если хочешь быть любимой – будь ею

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18400819
ISBN 9785447472603*

Аннотация

Эта книга уникальна тем, что с помощью методики, предложенной автором, уже стали любимыми более 8 тысяч женщин разных возрастов и в разных странах. Книга-путеводитель в мире отношений, где каждая страница наполнена практической информацией. С помощью пошаговой методики ты откроешь в себе много важных ресурсов. Новые чувственные возможности откроют для тебя совершенно другой мир. Оказывается, быть любимой не только важно, но и интересно! А встретить своего мужчину – совсем не сложно.

Содержание

Часть 1. Как встретить свою любовь	5
Глава 1. Одиночество	5
Глава 2. Не одиночество	8
Глава 3. Почему я никак не встречу свою любовь	9
Глава 4. Нужно и хочу – не дружат между собой	15
Глава 5. Нужно	16
Глава 6. Хочу	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Если хочешь быть
любимой – будь ею
Книга-путеводитель
к мужчине твоей мечты
Галина Николаевна
Дмитриева**

© Галина Николаевна Дмитриева, 2016

© Алеся Дорошевич, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Как встретить свою любовь

Глава 1. Одиночество

Ты сидишь за столом. Одна. Недопитая чашка чая. Включен телевизор в комнате. Но там никого. Подружка в прошлые выходные вышла замуж. Букет невесты поймала не ты. Даже к лучшему. Ты не веришь в эту примету. Ты уже наловила таких букетов целых три. И ничего из этого не получилось.

Взгляд в окно. На столе недопитая чашка уже остывшего чая.

Грустно. Ты решаешь пропустить фитнес. Надоел. Рядом телефон. Позвонить подруге?

У нее же медовый месяц – зачем отвлекать. Одна.

Ты скользишь мыслями на десять лет вперед. Уже не первые морщинки еще удобнее устроились на твоем лице. В анкете на сайте твой возраст будет начинаться со страшной цифры четыре.

Ты продолжаешь опускаться в незапланированные фантазии. Ты старушкой сидишь за столом. Одна. Размачивая печенье в уже остывшем чае. Хорошо, если это будет пече-

нье. А может, и засохший кусочек черного хлеба. В магазин за продуктами сходить некому. Заказать продукты по интернету не получается. Зрения не хватает. И скрюченные пальцы уже не способны попадать по нужным клавишам.

Кажется, начинается дождь. Ты вздрагиваешь. Взмах головы прогоняет странные фантазии.

Разве об этом нужно думать. Тебе только тридцать или чуть-чуть за.

«Хочу быть любимой!» – всхлипываешь ты. Но тебя не слышит никто. Одна.

Последнюю неделю депрессия особенно удачно хозяйничает в твоей голове. И во всем теле. Утром нет сил подняться с кровати. Не хочется краситься и одеваться. Каблуки зачем? В балетках удобнее. Платья уже не вызывают той радости, как некоторое время назад. Все чаще брюки, футболки и удобные кофточки. А зачем одеваться, если и так никто не любит.

Ты плачешь, лежа в постели. Вытираешь слезы кулаком. Утром на работу.

В метро много народу. Интересно, все так же одиноки, как ты? Скорее всего – да. А может быть – нет.

Ты об этом никогда не узнаешь, если не спросишь. Ты не спросишь, потому что не привыкла разговаривать с незнакомыми людьми. Один твой день похож на другие все, за исключением выходных. Даже если что-то интересное случается, все равно месяц похож на предыдущий. Вчера ты бы-

ла такой же, как сегодня. И завтра, скорее всего, будешь та-
кой же, как сегодня, но уже на один день старше.



Глава 2. Не одиночество

Ты сидишь за столом. Только что присела, потому что наконец-то оказалась свободная минутка.

Уже готов ужин. Звонок в домофон. Муж с детьми вернулись в прогулки. Квартира наполнилась голосами. Дети подбежали, чтобы поцеловать тебя. Ты вспоминаешь вчерашний вечер. Как они радостно прыгали от восторга, когда муж сообщил, что скоро отпуск. Ты уже накупила себе летних нарядов. И надо успеть докупить подарки на новый год. За окном зима. Но квартира наполнена теплом и уютom. Ощущением близости родных людей. Как ты счастлива! И Любима!

А что мешает тебе стать Любимой уже сейчас?

Знаешь, а ведь очень удобно быть одной. Можно жаловаться, можно оправдывать себя. Можно прибедняться. Ну я же одна! А главное – можно ничего не делать.

Но ты представляешь, что может тебя ждать. Ты об этом мечтала?

Интересно, а ты помнишь свои детские мечты? Какой ты представляла себя, когда вырастешь?

И какой ты стала? Но сейчас не об этом. Ты видишь какая большая разница между ощущением одиночества и ощущением любви?

Глава 3. Почему я никак не встречу свою любовь

Ты не одна, кто подходит вечером к окну, мысленно восклицая: «Почему я никак не встречу свою любовь?» Ты даже не представляешь, что в данный момент, в эту минуту на него ищут ответ миллионы женщин. Сейчас кто-то стоит около окна в доме напротив и думает о том, что любви нет. Да, есть скептики, которые говорят, что любви действительно нет. И такие люди в девяноста процентах случаев не найдут свою любовь. Потому что ежедневно проходят мимо нее. Потому что просто не замечают.

А если ты веришь в то, что любовь есть, ты непременно встретишь свою любовь.

Сначала подумай о том, что где-то сейчас есть, как минимум, один мужчина, который уже задумался о том, какая женщина ему нужна. И конечно есть на свете, как минимум, один мужчина, который уже ищет тебя как единственную женщину в своей жизни.

«Почему я никак не встречу свою любовь?» Когда-то я задавала этот вопрос самой себе.

И я помню, что дни мелькали день за днем. И порой вера в то, что я когда-нибудь встречу свою любовь, перекрывалась встречным вопросом:

«А вдруг я встречу свою любовь в 70 лет!».

Становилось жутко страшно. Я представляла, что тело уже не такое красивое, что я уже старушка. И действительно было очень и очень обидно, грустно и страшно. Особенно, если вслушаться в разговоры вокруг. Потому что обычно окружающие вас люди очень любят интересоваться:

«Замуж не собираешься?»

А когда ты выйдешь замуж они будут интересоваться следующим вопросом:

«Когда ребеночка планируете?»

Или еще того хуже начинают всматриваться в твою талию и спрашивают:

«Ты не беременна?»

Конечно же можно поддаться панике и выйти замуж за мужчину, с которым ты не ощущаешь, что именно он твой избранник.

Как же все-таки встретить свою действительно настоящую любовь?

А ты знаешь, также, как и ты миллионы людей на свете хотят стать счастливыми и выйти замуж! Но при этом совершают ежедневно одни и те же действия. И эти действия не приводят к нужному результату.

Вчера ты была такой же, как сегодня. Вчера ты жила именно так, как сегодня. И сегодня ты не встретила своего любимого. Если ничего не меняется в тебе, и ничего не меняется в твоём окружении, и ничего не меняется в твоих действиях, то нового результата, то есть лучшего результата, скорее

всего не будет.

Как может получиться мороженое, если ты всегда засыпаешь в кастрюлю ингредиенты для супа? Как может получиться мороженое, если ты всегда нагреваешь посуду, вместо того, чтобы остужать? Как можно делать то же самое, что и всегда, и ждать ДРУГОГО результата?

Успокойся, все нормально. Просто раньше ты не задумывалась над тем, что, совершая одни и те же действия ты получаешь один и тот же результат.

Ты хочешь встретить любовь. Встретить любовь – это результат, который ты хочешь получить.

Основное правило – чтобы получить то, что раньше у тебя не было – нужно делать то, чего ты раньше не делала. Или делать то же самое, но немного по-другому. Пусть будет хотя бы небольшое отличие от того, что ты делала раньше.

Немного изменить действия. Немного изменить мысли, с которыми это действие совершается.

Да, ты права, есть много женщин, которым все дается легко или гораздо легче, чем тебе. Есть много женщин, которым сразу повезло в любви. На это есть много объяснений. Они росли в другом окружении, и у них формировалось другое мировоззрение. То есть женщины, которым повезло в любви, думают и ощущают себя по-другому.

Одни девочки растут с ощущением, что достойны самого лучшего на свете мужчины.

Другие с ощущением, что постоянно все делают не так.

Только не жалея себя сейчас и не думай, что виновата во всем твоя мама, которая с детства не научила тебя любить себя. Возможно, она тоже не знает, что это такое.

И знаешь, порой мы сами не так воспринимаем мамины действия и слова. Если мама кричит, это не значит, что ты плохая. Это мама боится, что твоя жизнь сложится так же как ее или хуже. Мама не хочет кричать, она хочет обратить внимание на важные вещи. И, чтобы донести их до тебя, она используют все энергию, которая есть у нее внутри и выражает это криком.

Мама не ругается, она советует. Просто она боится за тебя, поэтому совет у нее дополняется внутренним ощущением страха за тебя, любимую ее дочку.

Тебе кажется, что твоя мама тебя не понимает? Это не так. Просто маме тоже нужна твоя любовь. Тепло твоего внимания.

Мама устает иногда. Потому что она постоянно выражает заботу. И взамен да, ей считается, что ничего не нужно. Но на самом деле это не так. Маме тоже нужна благодарность. Ее сердце истощается. Поэтому, когда ты слышишь вечное ворчание, советы, крик – знай, что мама устала и мама боится за тебя. Бывают исключения. Но в девяносто девяти процентах это так.

Выражай маме свою благодарность. И ты увидишь, как все будет меняться в лучшую сторону.

Ты даже не представляешь, как зависит твое счастье

в личной жизни от умения строить отношения с мамой.

Обычно девочки, у которых хорошие отношения с мамой, и в своих отношениях со своим любимым мужчиной бывают более счастливы, чем те, у которых с мамой нет теплых отношений.

Не откладывай на потом. Ты уже сейчас можешь выразить хотя бы мысленную благодарность маме или просто ей позвонить.

Когда ты росла, твое видение мира было ограничено видением мира и привычками твоей семьи. Привычки твоей семьи были ограничены социальными рамками тех мест, где жила твоя семья. И у тебя самой сложилось видение мира, тоже ограниченное твоими рамками.

Получается то, что ты смотришь на мир через три окошка:

- Твое.
- Твоей семьи и близкого окружения.
- Социальные рамки – то, что принято в твоей местности,

в твоей стране.

Поэтому ты думаешь и делаешь все так же в этих рамках:

- Своих.
- Твоей семьи и близкого окружения.
- Социума (следуешь правилам, принятым в твоей местности, в твоей стране).

Поэтому сейчас, чтобы изменить жизнь к лучшему – встретить свою любовь, можно научиться раздвигать границы своего окна, через которое ты воспринимаешь мир.

Есть много всего, что **НУЖНО** было делать тебе в этой жизни. Есть то, что ты **ХОЧЕШЬ** делать. Есть то, к чему ты уже **ГОТОВА**.

Есть разница в том, что тебе «нужно» что-то делать, и ты «хочешь» это делать.

Ты никогда не задумывалась об этом?

Глава 4. Нужно и хочу – не дружат между собой

Есть разница в том, что тебе «нужно» что-то делать, и ты «хочешь» это делать.

Каждый день ты думаешь и думаешь:

«Мне нужно выйти замуж».

«Я хочу встретить свою любовь».

Ты отправляешь мейл за мейлом во Вселенную, а она молчит.

Как же так!

Ведь ты действительно **ХОЧЕШЬ** встретить свою **ЛЮБОВЬ**!

А знаешь, оказывается, «хотеть» и быть «готовой» – это тоже два разных понятия. И два разных **ОЩУЩЕНИЯ**. А у нас их получается целых три: «нужно», «хочу», «готова».

Глава 5. Нужно

Тебе НУЖНО встретить свою любовь? Для чего?

Потому что замучили с вопросом? Потому что возраст уже «подходящий»?

Может быть ты думаешь, что другой человек избавит тебя от одиночества?

Или тебе нужна любовь, потому что у всех вокруг она есть, а у тебя пока нет. Или тебе уже давно нужно иметь детей, но ведь у них должен же быть отец?

Ты сама как думаешь?

Напиши, как минимум пять причин почему тебе НУЖНО встретить свою любовь:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

А знаешь, нет смысла пролистывать дальше книгу, если

ты не написала пять причин. Ты уже делала так ни один раз.

Ты можешь прочитать тысячи книг. И не получишь никакого результата. Если хочешь изменить жизнь – меняй свои действия.

Ты хочешь другой жизни, не той, которая у тебя сейчас?

Ты хочешь жить и радоваться рядом с любимым человеком?

Тогда действуй по-другому. Ты не удовлетворялась предыдущими своими результатами? Тогда сделай то, что раньше не делала.

Итак, напиши пять причин почему тебе **НУЖНО** встретить свою любовь. Три не пойдет. Именно пять.

Ощущение **НУЖНО** рождает в теле неприятное состояние, можно сказать несколько противное. Возникает внутреннее сопротивление. Твои силы вступают в конфликт. Подсознание не хочет. Сознание давит интеллектом. Кто кого. Сегодня побеждает подсознание. А вчера сознание набрало больше баллов.

Капля за каплей и камень точат. Устала?

Я подскажу, каким может быть список, но ты не воспринимай это как точное утверждение. Прислушайся к себе.

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что мне уже 22 или 82 года.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что мне уже пора иметь детей.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что все во-

круг меня уже замужем, а я до сих пор нет.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что я устала быть одной.»

«Мне нужно встретить свою любовь, потому что я устала сама все на себе тащить.»

Список причин можно продолжить. И это будет еще лучше, если ты сделаешь это для себя. Подари себе возможность побыть с собой. Пиши все, что чувствуешь, почему **НУЖНО**.

Глава 6. Хочу

«Хочу» рождает в теле более приятное ощущение, чем «НУЖНО». Хочу, но не имею... Не имею, а ведь НУЖНО. Нужно, нужно. И опять возникает беспокойство и страх. И ты опять падаешь в состояние, в котором тебе не комфортно.

Ты уже написала пять причин почему тебе НУЖНО встретить свою любовь. Теперь напиши, как минимум пять причин почему ты ХОЧЕШЬ встретить свою любовь.

Я хочу встретить свою любовь, потому что

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Почувствуй, как приятно ощущать то, что хочешь. Получилось ощутить, как хорошо только от одной мысли о том,

что ты хочешь?

Если не получилось, то не переживай. Это часто случается. Некоторые девушки не дают себе возможности даже подумать о том, что действительно хотят. Потому что считают, что это маловероятно. С одной стороны, вроде бы хотят, с другой не верят, что это получится у них. А другие так долго были зажаты беспокойством, что сложно расслабиться и почувствовать внутри себя поток радости.

Попробуй упражнение.

Отложи книгу, включи музыку на 3 минуты. Любую. И помечтай не о том, что тебе нужно, а о том, что ты хочешь. Закрой глаза и расслабь плечи, руки, живот, щеки, глаза. Посиди спокойно и почувствуй свое состояние.

Открой глаза. И снова напиши – что ты **ХОЧЕШЬ**.

Иногда сразу не получается отличить то, что **НУЖНО**, от того, что **ХОЧЕШЬ**.

Как может выглядеть список? Ниже приведен список для примера, не твой. У тебя будет свой список. Согласно твоим ощущениям, которые возникают внутри, когда ты пытаешься почувствовать почему ты хочешь встретит свою любовь.

1. Я хочу встретить свою любовь, потому что я достойна любви.

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.