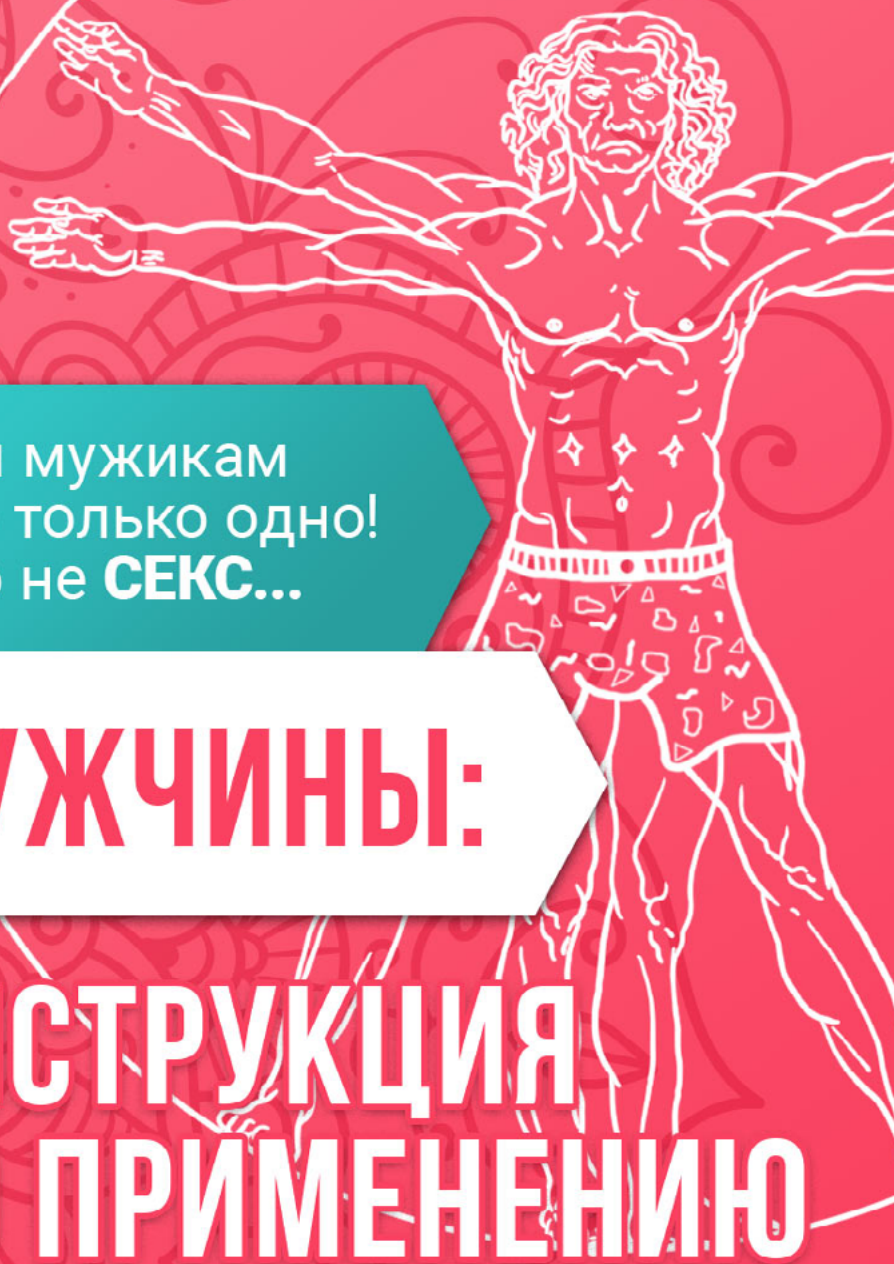


Сергей Хохлов

Всем мужикам  
надо только одно!  
и это не **СЕКС...**

**МУЖЧИНЫ:**

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ**





Сергей Хохлов

# **Мужчины: инструкция по применению**

Всем мужчинам нужно только одно,  
и это не секс...

Книга послужит практическим пособием для всех женщин, которые желают улучшить свои отношения с мужчинами, найти своего мужчину и выйти замуж, улучшить отношения в семье. Все упражнения и рекомендации проверены на практике и доказали свою эффективность. Это подтверждает множество живых отзывов от женщин, проходивших семинары на основе принципов, раскрытых в этой книге, и получивших феноменальные результаты: вышли замуж, избежали развода, восстановили семьи, помирились с родителями и детьми, стали получать больше дорогих подарков и внимания от мужчин.

Благодаря простой и доступной подаче глубоких истин, книга станет источником реальных позитивных перемен для многих женщин. В ней нет ничего искусственного и все истины не придуманы автором, а заложены изначально в мужскую и женскую психику.

Изюминкой книги является то, что читатель незаметно для себя в процессе чтения проходит тренинг по решению внутренних конфликтов и негативных установок на тему отношений с мужчинами. Уходит непонимание, обиды, проходит депрессия и отчаяние, если они имели место быть. Повышается самооценка, что очень важно для современных женщин.

## ОБ АВТОРЕ:

### **СЕРГЕЙ ХОХЛОВ**

Практический психолог, 10 лет проводит свои авторские тренинги личностного роста и индивидуальные консультации на тему отношений, самооценки, достижения целей и улучшения качества жизни. Руководитель тренинг-центра. Писатель, предприниматель, муж и отец.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Введение

Вы ничего не знаете о мужчинах. Пока что... 7

## Глава 1

Что нужно знать о мужчинах «до того, как» 14

## Глава 2

Зеркальный принцип в отношениях 34

## Глава 3

Лекарство от женского эгоизма 54

## Глава 4

Как привлечь альфа-самца? 62

## Глава 5

Смертельные ошибки, разрушающие отношения 82

## Глава 6

Как получать желаемое: 100% формула 106

## Глава 7

Все мужики – бабники!? Как обезвредить бомбу измены 126

## Глава 8

Должна ли замужняя женщина работать? 140

## Глава 9

План эвакуации из гражданского брака.

Как и зачем заставить его жениться 158

## Глава 10

Как воспитывать мальчиков 164

## Глава 11

Путь семейного счастья 170

## Вместо заключения

Путешествие начинается! 174

*Я посвящаю эту работу  
своей любимой жене Ирине,  
благодаря которой данная книга  
стала возможной*

# ВВЕДЕНИЕ

## ВЫ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТЕ О МУЖЧИНАХ. ПОКА ЧТО...

Для меня, как для мужчины, самое удивительное то, что женщины ничего не знают о нас, мужиках, но все равно жаждут отношений с нами. Если после стольких разочарований, боли и обид, которые выпали на вашу долю, вы все же взяли в руки эту книгу, значит не все еще потеряно и вы продолжаете верить в лучшее. А зря!

Ведь все, что нужно знать о правильном поведении с мужчинами, вы, скорее всего, уже знаете или хотя бы догадываетесь. Вы прочитали на эту тему несколько книг, вы увлекаетесь психологией, прослушали десятки часов аудио лекций по семейным отношениям и прочитали тонну статей. Но ничего не меняется!

### Как вы думаете, почему?

В этой книге вы найдете, пожалуй, одну из лучших и простых систем для выстраивания гармоничных отношений с мужчинами. И она работает, потому что это сработало в моей семье, потому что все секреты, которые раскроются перед вами в этой книге, были испытаны мной на собственном опыте и подтверждены впечатляющими результатами выпускниц моих семинаров и тренингов.

Я каждый раз волнуюсь и вдохновляюсь, выслушивая рассказы участниц семинара «Мужчины: инструкция по применению», и поражаюсь, насколько разительным образом меняются женщины.

Одна из участниц до семинара уже и забыла, что такое внимание мужчин, запустила себя, набрала 25 кг лиш-

него веса, работала на каторжной нелюбимой работе и всячески игнорировала любые контакты с противоположным полом. Вдобавок к этому и ее отношения с родителями были переполнены обидами и чувством вины.

Ее «пробило» только со второго раза, да так сильно, что даже близкие подруги через некоторое время просто не могли ее узнать. Из толстой, больной женщины с вечно уставшим лицом она превратилась в сияющую оптимизмом и любовью к себе девушку. Она похудела, бросила нелюбимую работу и нашла дело по душе. Начала активное общение с мужчинами, да так искренне и открыто, не боясь проявлять свои эмоции, что ей тут же поступило три предложения выйти замуж. На одно из них через некоторое время она согласилась.

*Умение искренне общаться с мужчинами, не скрывать свои эмоции и озвучивать свои желания – вот всего три вещи, которые она применила на практике.*

Почему всего три принципа из пары десятков, которые я дам в этой книге, производят такие разительные перемены? И почему тонны книг и семинаров не дали вам желаемого результата? Ответ прост: практика!

Есть отличное определение шизофрении: это когда человек пытается получить новые результаты, продолжая выполнять старые действия. Иными словами, если вы не меняете свою программу поведения, хотя бы чуть-чуть, то вы на 100% получите тот же самый результат, что и раньше.



Отсутствие достойного мужчины рядом, тяжелая скучная работа, противные подруги или полное их отсутствие, депрессия и упадок сил – все это результат ваших действий и принятых решений в прошлом

И хорошие новости заключаются в том, что это очень легко поменять – нужно просто начать понемногу менять свое поведение, делать нестандартные для себя поступки.

И когда вы начнете получать другие результаты, когда мужчины начнут уделять вам больше внимания, тогда вы войдете во вкус и уже не сможете вернуться к старым программам. Так это работает.

Вот почему не надо верить на слово всему, что тут написано, нужно взять немного из того, что вам понравилось, пойти и применить на практике.

Также не попадайтесь в ловушку «Понятно». Понимание – это приз для дураков. Если вы прочитали книгу и вам все понятно, но вы ничего не сделали нового и продолжили плыть по течению, как бревно (а бревно, оно и в постели бревно), то вам на самом деле ничего не понятно! Вы не поняли абсолютно ничего и потратили наше с вами время даром.

Потому что истинное понимание возникает тогда, когда вы подойдете к живому мужчине, и начнете на нем обкатывать принципы, которые узнали из книги. И только когда получите от него обратную связь в виде конкретной реакции (например, вместо того, чтобы на вас наорать, он вас обнимет), тогда на вас снизойдет «дошловение». От слова «Дошло!» Это будет истинное понимание, основанное на практическом опыте. И это именно тот самый «секрет», знание которого отличает успешных женщин от неудачниц.

Я знаю, у вас все получится, и вы сможете улучшить

свои отношения с мужчинами на 100%, как это сделали уже тысячи женщин, которые применили в своей жизни эти принципы и получили впечатляющие результаты. Замужние улучшили отношения в семье, избежали развода, спасли семью от измен, алкоголизма, наркомании, сделали своего мужчину миллионером. Свободные женщины получали предложение руки и сердца по три раза на дню, выбрали достойнейшего мужчину и построили с ним крепкую семью. Я знаю один случай, когда простая девушка из провинциального городка умудрилась получить в подарок личный самолет!

А вы готовы совершить этот захватывающий полет в жизнь, наполненную гармоничными отношениями, исполнением желаний и любовью к себе?

# ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

Если вас все еще что-то держит, если вы не готовы к изменениям и практическим шагам, лучше отложите эту книгу. Как вы откладывали уже сотню раз начало своей новой жизни до понедельника. Как вы сотни раз бросали курить, садились на диету, но в итоге опять возвращались на старую колею.

Дело в том, что вы врете себе, будто бы светлое будущее наступит само. Без ваших усилий и участия. Пока вы зритель в кинотеатре своей жизни, пока вы отсиживаетесь на галерке, мужики сами не придут и не заберут вас оттуда на белом Порше Кайен. И вы так и будете сидеть там, озлобленная, нелюбимая и одинокая.

Я пишу это специально, чтобы растолкать вас, пробудить от спячки иллюзий. Эй, дорогуша, очнись! В твою башню не прискачет принц, не убьет дракона и не спасет тебя! Посмотри в зеркало, какой извращенец пойдет на это ради тебя? Даже если он уже у тебя есть и храпит под боком по ночам. Как ты хочешь замотивировать его быть твоим героем, если предлагаешь ему такую кислую мину, такие претензии и нерешенные собственные проблемы, прочно обосновавшиеся в голове?

Я открою вам страшную тайну про мужчин. Только приготовьтесь: это может разбить вдребезги всю вашу картину мира и изменит вашу мотивацию к отношениям раз и навсегда. Сейчас вы узнаете то, что от вас скрывали, взамен пичкая вас романтическими комедиями и сладкими сказками о любви.

Готовы? Пристегнулись? Вдохните поглубже и переворачивайте страницу!

## В МУЖИКАХ СЧАСТЬЯ НЕТ!

Да, вам не показалось, нет в нас, мужиках, счастья. Вы так надеялись и верили, что все ваши несчастья и дурное настроение улетучатся, как только мужик появится. Но как только он появляется, радость длится совсем недолго, а потом наступают еще большие проблемы и страдания.

Подружки вас торопили, да и вы сами говорили себе: «мне уже ... дцать лет, а мужа все нет, надо хоть какого-то найти побыстрей!» и вляпались в отношения, из которых теперь вы пытаетесь выжать хоть какое-то счастье. Вы давите мужчину, выжимаете как тряпку, пилите, а ни капли счастья из него не выходит.

«Что за безобразие, наверное неправильный мужик попался!» – думаете вы. А секрет вот в чем. Если вы это осознаете, то счастливые отношения будут неизбежны для вас.

### Мужчины не могут сделать счастливой несчастную женщину!

Все что мы можем, это из уже счастливой женщины сделать еще более счастливую!

Мы похожи на усилитель звука. То состояние, в котором уже находится женщина, мы усиливаем в несколько раз. Если вы счастливая женщина, то любой мужчина сможет вам доставить еще большее счастье, радость и заботу.

Если же вы сама по себе несчастна, извините нас, мужиков, но так уж мы устроены – мы сделаем вас еще более несчастной. Или, если очень постараться, просто вывернуться наизнанку, мы можем из несчастной сде-

лать «не-несчастную». Ослабить ваши страдания, заглушив своей заботой.

Я имею в виду, что некоторые женщины вступают в очередные отношения, словно вкалывая себе дозу обезболивающего вместо того, чтобы посмотреть в корень проблемы. Но проблема-то от этого не решается, а растет.

Именно поэтому я говорю на своих семинарах, что если вы пришли на семинар свободной женщиной, не обремененной отношениями, то вы просто счастливица! Потому что вам будет легче практиковать новые стратегии поведения, тренируясь «на кошках» – мужчинах, с которыми вы не связаны сексуальными отношениями. А если мужчина у вас уже есть, то вам будет сложнее поменять старую программу, вы будете скатываться. Зато вам не нужно тратить время на поиски новой жертвы для опытов.

# ГЛАВА 1

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МУЖЧИНАХ «ДО ТОГО, КАК»

Прежде чем я раскрою тему различий мужской и женской психики, сразу хочу предупредить, что речь идет о мужской и женской изначальной природе. А в жизни бывают разные смешанные случаи и перекосы.

Особенно в наше время, когда под гнетом левополушарного воспитания и образования, под флагом эмансипации и гомосексуализма, мужчины и женщины в западном обществе практически уже поменялись местами. Сейчас, если в Швейцарии нормальный русский мужик подаст руку девушке, выходящей из автобуса, она его может засудить за то, что он к ней отнесся как к немогущей! Откуда взяться рыцарям в таких условиях? В России с этим не легче, но хотя бы мы еще держимся.

На мой взгляд **феминизм и гомосексуализм в чистом своем виде – это психическое расстройство**, и можете закидать меня помидорами за «отсталость» моих взглядов. Но я не только не намерен пассивно смотреть, как гомосексуальное племя захватывает все больше пространства, но и активно борюсь за восстановление баланса мужского и женского начал в человеке. Еще раз подчеркиваю: нет смысла бороться против гомосексуализма, есть смысл бороться за свою изначальную природу и следовать ей! Все это – внутренняя работа в первую очередь. Женщинам нужно оставаться женщинами, а мужчинам – настоящими мужчинами.

Мужчина и женщина должны в первую очередь следо-

вать своей природе, и вот почему.

Женщины, вы, конечно, можете пахать столько же, сколько и мужчина, таскать на себе шпалы и отливать сталь в доменных печах, нет проблем. Вот только женское тело и психика не предназначены для такого большого стресса.

Для мужчин стресс в умеренно-критических дозах полезен, он закаляет характер и волю, воспитывает ответственность и решительность, навык преодоления себя и обстоятельств.

А для женщин стресс в виде чрезмерных нагрузок, необходимости работать ради выживания на нелюбимой работе, в виде груза ответственности, разрушителен. Этот постоянный стресс делает вас мужиковатой, ведь организм подстраивается под среду. Мужские гормоны начинают преобладать, и у некоторых даже голос грубеет и вырастают усы.

Ловушка здесь в том, что вам, женщинам, проще дается нести ответственность. И вы быстро ее набираете на свои хрупкие плечи, а потом любите выставлять себя жертвой, страдать, как тяжело быть женщиной, в то время, когда уже погрузились в пучину мужской деятельности.

Такова цена мужских игр для женщины.

Я даже не против, дело ваше, если вы еще не наигрались в самостоятельность и ответственность, в лидерство и эмансипацию, продолжайте. Это лишь вопрос времени, когда вы завоюете и начнете понимать, что ошиблись в своем выборе. Но будет уже поздно.

Настоящие женщины знают, что намного приятнее и легче, когда тяжелые сумки и деньги в дом приносит мужчина. Зачем самой делать то, что с удовольствием за вас сделает мужчина, если его правильно на это вдохновить? А это не риторический вопрос. Ответьте сами себе – зачем вам это надо? Какая выгода все делать самой и не просить о помощи?

## А МОЗГИ-ТО РАЗНЫЕ!

Мы, мужчины устроены проще, чем женщины. В нашем мире все просто и логично, настоящий мужчина мало подвержен внутренним конфликтам и глубоким переживаниям. У него и без этого забот хватает. Конечно, у нас тоже есть вся гамма эмоций и переживаний, которая доступна вам, женщинам. Но все это находится под цензурой Разума.

Учеными было установлено, что мужчина от женщины отличается настолько сильно, что даже мозг физиологически устроен иначе.

В среднем, мужской мозг больше по объему, но количество взаимосвязей между полушариями в нем меньше. Это означает, что мужчина может либо говорить, либо слушать. Либо смотреть телевизор, либо услышать вашу просьбу вынести мусор. Либо приготовить ужин, либо посидеть с детьми. Одновременно – никак!

**То есть мужчины – система однозадачная!**

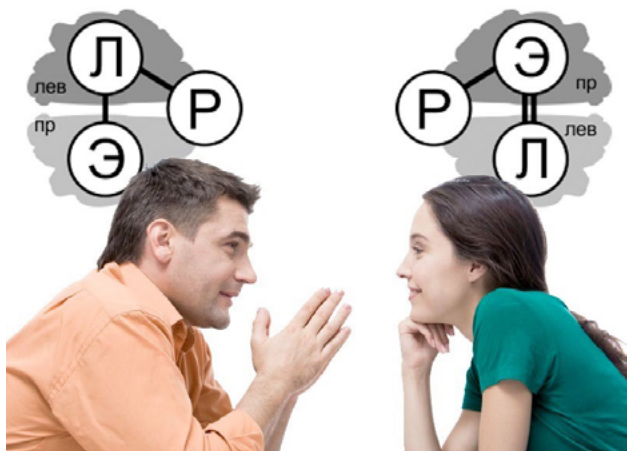
Поймите это раз и навсегда, а лучше убедитесь, проведя полевые исследования: понаблюдайте за мужчинами, как они говорят, что делают, когда слышат вас, а когда нет.

Многие женщины жалуются: «он не уделяет мне внимания, не слушает меня и не слышит моих просьб». Сейчас вы поймете в чем дело.

В левом полушарии находится логический центр, обозначенный буквой «Л» на рисунке, В правом полушарии – эмоциональный центр, обозначенный буквой «Э». И еще рассмотрим речевой центр «Р».

Так вот, у мужчин тоже есть эмоции, только сначала они поступают на обработку в левое полушарие. Где





эмоции проходят ценз – можно ли данную эмоцию испытать/проявить или нельзя. В основном 99% эмоций частично или полностью не могут пройти этот «блок пост». В результате речь мужчины спокойна, без эмоциональна и односложна. Мужчина сначала думает, потом говорит. До тех пор, пока вы не выведете его из себя.

У женщины все наоборот. Доминирует эмоциональный центр, и также он связан с речевым центром напрямую. Женщине важно высказаться, выплеснуть эмоции. Иначе они быстро копятся. Молчаливая медитация для женщины – очень вредное занятие. Поэтому важно общение.

Женщина сначала сказала, а потом подумала. Чтобы что-то понять, нужно сначала высказаться.

Мужчина вполне себя комфортно чувствует в полном молчании и одиночестве. У мужчины доминирует логический центр. Поэтому для решения серьезных вопросов мужчине требуется уединение и тишина. Он уходит в «пещеру» – эмоционально, а иногда и физически, отстраняется.

В итоге получается конфликт. Женщины думают, что мужчина – это женщина, которая просто выпендривает-

ся и делает вид что ничего не понимает и не слышит. А мужчины на самом деле не могут так внимательно и душевно слушать и сопереживать вам, как вы этого хотите. Такой функции не встроено! Ее развивать надо.

## МУЖСКАЯ ПОДВОДНАЯ ЛОДКА

Я часто сравниваю мужскую психику с подводной лодкой. Представьте себе огромную, тяжелую атомную подводную лодку, плывущую в океане жизни. Внутри мужской психики, как в типичной подводной лодке, есть отсеки. И таких отсеков огромное множество для всего на свете. Для работы, для развлечений, для просмотра футбольного матча, для просьб жены, для общения с друзьями... И каждый отсек изолирован от других герметичной дверью! Если мужчина уже на что-то направил свое внимание, это подобно погружению в отсек. Он закрывается там, надежно и герметично. И все, что происходит снаружи, становится лишь фоновым шумом, непонятным и малозначимым.



Замечали такое: когда мужчина уставился в телевизор или что-то делает за компьютером, то все ваши слова и просьбы отскакивают от него? Он только невразумительно мычит, кивает головой, не глядя в вашу сторону. И вам кажется, что он вас услышал. Нет! Не поддавайтесь на провокацию. Ничего он не услышал, даже если может повторить слово в слово то, что вы сказали минуту назад. Это лишь работа кратковременной памяти, которая сотрется уже через 5 минут. А вы, думая что он услышал вашу просьбу, например, вынести мусор, ожидаете что сейчас он подскочит и выполнит указание. А он даже и не чешется! Вы уже с раздражением подходите к нему и второй раз с нажимом повторяете: «Дорогой, я же просила, вынеси мусор, пожалуйста!» Он смотрит на вас удивленным и раздраженным взглядом, обещая сделать это через 5 минут. Вы ждете, но ничего не происходит.

И что вы делаете? Самое страшное – вы обижаетесь и идете сама выкидывать мусор или делать то, что просили. Это ваше поражение. К тому же вы получаете подтверждение своей установки, которая вам досталась от мамы: «мужикам доверять нельзя, нужно рассчитывать только на себя».

Все дело в том, что вы не учли в этой ситуации огромную разницу в устройстве наших подводных лодок.

Посмотрите на рисунок:



В женской психике никаких отсеков нет! Вам гораздо легче дается переключение между делами. Более того, вы вообще способны делать несколько дел одновременно.

А мужчины на такое не способны! Да, мы можем развить в себе эту способность. Говорят, Цезарь мог делать 5 дел одновременно. Но он давно уже умер и нас, мужиков, этой сверх-способности не обучил. А женщины постоянно требуют от мужчин многозадачности, думая что это легко. Да, легко. Для вас, женщин!

**А мы можем в один момент времени быть  
сосредоточены только на одном деле**

Поверьте, мы не издеваемся над вами, мы такие и есть. И это наше проклятие и наше благословение.

Если бы мужчина не был способен сосредоточиться на одном деле, отбросив все лишнее, не было бы в мире великих мыслителей, изобретателей, политиков. Если бы в свое время Форд не сосредоточился на конструировании двигателя внутреннего сгорания, мы так и ходили бы пешком. А если бы Эдисон бросил свои эксперименты по созданию лампочки, сказав себе: «ну я сделал все что мог, пора заняться другими делами», то мы так и сидели бы при свечах.

Хочу лишь, чтобы вы поняли общий принцип: мужчина остается настоящим мужчиной до тех пор, пока вы не отберете у него способность концентрироваться на главном в ущерб мелочам.

Допустим, эту книгу я вынашивал целый год, но лишь жена смогла мне дать достаточно свободного времени. Она взвалила домашние хлопоты и заботу о маленьком сыне на свои хрупкие плечи, и поэтому сегодня книга уже закончена.

# ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩАЯ СИСТЕМА. — Я НЕ ЛЕНЮСЬ, Я БЕРЕГУ ЭНЕРГИЮ!

**Мужчины похожи на паровоз. Сначала очень долго разгоняются, потом долго не могут остановиться**

Все дело в огромной силе инерции. На первом этапе она вредит – мужчина не может оторваться от дивана и сделать решительный шаг. Можно сравнить этот момент с космической ракетой, которая теряет 90% топлива на старте. Зато потом, разогнавшись, мужчина приобретает ту самую инерцию, которая и становится союзником мужчины, помогая «не тормозить» и доводить начатое до конца.

И это еще одно большое отличие от женщины. Для вас очень легко переключаться с одного на другое, легче начинать что-то и быстро заканчивать. Ваш ум в шесть раз гибче мужского! И как же вы распоряжаетесь такой сверх-способностью? Часто женщина начинает обвинять мужчину за инертность, повторяя «ну неужели так трудно!? Разве это так сложно? Сколько можно повторять?!»

В этот момент мужской ум переводит ваши слова так: «Ты никчемный, ленивый, неспособный к действию неудачник. Я в тебя не верю и не верю что ты сможешь измениться!»

И ловушка захлопнулась!

Срабатывает еще один механизм мужской психики, который выражается принципом:

## Мужчины – система энергосберегающая!

Мужчина не ленился, мужчина энергосберегает. Если говорить проще, когда не хватает мотивации для действия, мужчине легче ничего не делать и смотреть в телевизор.

## Женщина, напротив, система энергоотдающая

То есть, вам примерно в шесть раз проще отдавать энергию, бегать, суетиться, что-то предпринимать. Но это вас только вгоняет в еще больший стресс, а мужчину рядом с вами вжимает в диван.

«Зачем что-то менять, если и так все работает?» – так думает мужчина. «Всегда можно что-то улучшить!» – думает женщина, глядя на ту же ситуацию.

Например, если вы уже «таскаете мамонтов» в дом, то есть зарабатываете хорошо и кормите семью, то не ждите, что мужчина догадается, что это вы ему пример подаете. Наоборот, мужчина еще меньше будет зарабатывать, раз и так хватает.

## И ТАКОЕ БЫВАЕТ. ИСТОРИЯ ОДНОЙ СЕМЬИ

В одной семейной паре сложилась из-за этой силы инертности очень плачевная ситуация. Жена работала, как лошадь, таская деньги в дом, часто оплачивая полностью аренду квартиры и продукты. В то же самое время муж сидел на фрилансе дизайнером, перебивался

случайными заказами по созданию сайтов и не мог достойно обеспечить свою семью, тайно испытывая стыд и чувство вины.

В итоге жена получила должность коммерческого директора, и вагон ответственности в придачу. Они почти поменялись ролями – он сидел дома и ждал ее с работы, она приходила уставшая и озлобленная. Иногда не хватало денег на аренду и еду. Они мечтали о ребенке, но в сложившейся ситуации о нем не могло быть и речи.

Стресс стал настолько нестерпим, что надо было что-то делать срочно! И муж сказал: «Все, увольняйся! Я смогу нас обеспечить». Как только она смогла довериться ему и уволилась, муж начал шевелиться, зарабатывать больше, открыл свою фирму по созданию сайтов. Но не сразу, сначала он трижды облажался настолько, что жене вновь приходилось устраиваться на работу! Трижды! Это было тройное фиаско, почти уничтоженное самолюбие мужчины и доверие жены. А одно время даже приходилось мыть полы в многоэтажном доме, где они снимали квартиру, чтобы заработать на жизнь.

К счастью, параллельно с этим они вместе начали изучать законы семейной жизни, начали практиковать их, применяя в первую очередь к себе. Пройдя через все эти перипетии, они все же справились.

Сейчас у них вместо арендованной квартиры свой дом в живописном месте у реки, прекрасный сын, любимое дело, три бизнеса...

**Благодаря вере и терпению женщины, даже такая тяжелая ситуация смогла измениться. Огромная сила доверия своему мужчине сделала возможной эту трансформацию**

Я знаю, что рядом с женщиной, которая умеет доверять, у мужчины нет шансов – он встанет, воспрянет и

возьмет ответственность. И будет учиться делать это все лучше и лучше! И, если упадет, опять поднимется и взлетит еще выше.

Знаю это, потому что эта история о моей семье - обо мне и моей любимой жене.

## ЗАСТАВЬТЕ ИНЕРЦИЮ МУЖЧИНЫ РАБОТАТЬ НА ВАС, А НЕ ПРОТИВ ВАС!

Если вы заботитесь о мужчине, как о маленьком ребенке, неспособном обеспечить даже себя самого, то вы просто уничтожаете его ответственность и уверенность в себе. И накапливаете в себе самой стресс. **Остановитесь в своем беге. Перестаньте отдавать свои заработанные деньги в семью и тратьте сначала на себя.**

Обычно, получив деньги, женщина сначала тратит на детей, потом на мужа, потом маме подарок надо купить, а потом уже... А потом уже денег обычно не остается!

Дело в том, что вам, как женщине, гораздо легче сначала все раздать другим, ничего не оставив себе. И это очень опасная привычка.

**Вам придется учиться заботиться сначала о себе, перестать бояться быть эгоисткой и сначала тратить деньги на свои желания и удовольствия**

Сходить в салон, купить косметику, заняться с подружками шоппингом, записаться на спа процедуры и так



далее. Почему?

Да потому что, если вы не позаботитесь сначала о себе, то через некоторое время вам просто нечего будет отдать. Вы станете эмоционально опустошенной. Интерес мужчины к вам начнет стремительно падать, а следом и ваша самооценка. И самое неразумное, что начинает делать обессиленная женщина – бросается еще больше служить другим: детям, мужу, родителям, мотивируя это своим чувством вины и «долга». А у самой потребности не удовлетворены, нет наполненности и внутреннего счастья.

Соответственно, женщина впадает в состояние несчастной женщины со всеми вытекающими последствиями, о которых я уже писал.

Оно вам надо? Если вы действительно любите своих близких – дайте эмоциональный заряд сначала себе!

**Вот для мужчин рекомендация будет  
противоположной: работать лучше!  
Как раз мужчинам гораздо лучше сначала  
потратить на свою женщину!**

По тем же самым причинам. Во-первых, мужчина чувствует большее счастье, когда отдает, чем когда получает. Во-вторых, наполненная и счастливая женщина рядом будет вдохновлять его на еще большие заработки и подвиги.

По этой же причине дам еще один важный совет для женщин - всегда просите у мужчины подарки, не стесняйтесь и озвучивайте свои желания открыто! Это очень важно – уметь озвучить свое желание, при этом дав мужчине свободу выполнить его или отказаться.

**Да, мужчина имеет право сказать вам  
«нет»!**

А вы имеете право согласиться с ним и смиренно попросить еще раз через некоторое время. Я еще раскрою подробнее этот механизм в главе «Как получать от мужчин желаемое: 100% формула».

Суть проста – если вы замалчиваете свои желания, у мужчины теряется стимул и простор для подвига.

**Мужчины хотят о вас позаботиться, но просто не знают как. Дайте им инструкцию и все будет счастливы**

В предыдущих главах я набросал для вас образно карту навыков и практик, которые вам предстоит освоить в процессе изучения книги.

Теперь переходим к конкретике.

## ДВА СЕКРЕТА В НАЗВАНИИ КНИГИ

И прежде хочу донести до вас мысль, с которой я начинаю каждый свой семинар:

В названии книги «Мужчины: инструкция по применению» скрыто два секрета. Первое – «Мужчины» во множественном числе. Имеется в виду, что принципы из этой книги равно применимы ко всем мужчинам от мала до велика, а не только к вашему мужчине. Ведь вокруг вас представителей мужского пола множество. Это может быть не только ваш муж, но и отец, брат, сын, коллега, сантехник, водитель маршрутки, руководитель и так далее. Вас окружает множество мужчин. И если вы научитесь уважительно относиться ко всем, то счастливая семейная жизнь вам гарантирована.

Второй секрет – «инструкция по применению», а не

«по эксплуатации» или «по использованию». Мужчин нужно научиться применять в согласии с их природой. Тогда и они будут счастливы, и вы получите желаемое без труда и манипуляций.

Дело в том, что эти же принципы работают в обе стороны. Вы можете использовать их для создания гармоничных отношений с мужчинами в вашем окружении, а можете вить из мужиков веревки, выкачивая манипуляциями все соки. Вопрос лишь в вашей мотивации и чистоте намерений.

Можно провести аналогию с применением электричества: с его помощью кто-то готовит ужин, а кто-то приводит в действие электрический стул. Выбор за вами.

**Но если вы выбираете путь манипуляций, то рекомендую крепко задуматься – почему?**

Может, вы просто боитесь подпускать близко к себе мужчин, боясь повторения негативного опыта прошлого. И ищете инструменты, с помощью которых, вместо искренних доверительных отношений, можно будет получить от мужчины все, ничего не отдав взамен.

Это сработает в коротком промежутке времени, но в перспективе сделает вас лишь еще более несчастной. Поэтому откажитесь от такого пути прямо сейчас.

*Отношения – это не сахарная вата и воздушные пони. Это тяжелая работа по преодолению своих убеждений, эгоизма и нежелания раскрываться. Зато это также и большая радость, и счастье. И оно того стоит.*

Прошлый опыт диктует вам, что отношения с мужчинами – это больно. И при этом некоторые все равно верят, что «стерпится-слюбится» само собой. И лезут в новые отношения, не освоив элементарных законов счастливых отношений.

Сколько лет вы потратили на обучение своей профессии? Сначала 10 лет в школе, потом не менее пяти в университете.

А сколько лет в жизни мы тратим на обучение отношениям? Некоторые отвечают – всю жизнь! Но это не обучение, а просто метод проб и ошибок.

Представьте себе, что с таким же отношением, как сейчас к обучению законам счастливых отношений, люди бы относились к обучению вождению.

«Да какие там правила дорожного движения, они уже устарели, надо просто садиться да ехать! А там разберемся, стерпится-слюбится!».

И вот вы садитесь в машину «новых отношений», начинаете выруливать на скоростную трассу семейной жизни – и тут визг тормозов и бах! Удар, переворот, и вся машина всмятку.

Вы, вся окровавленная, с ссадинами, выбираетесь из обломков «неудавшихся» отношений, смотрите на кучу металлолома, и что же вы себе говорите? «Это просто была неправильная машина! Надо другую, покруче». Образно говоря, вы убеждаете себя, что все дело в неудачном выборе и в том, что «не сошлись характером».

Залечив раны и сделав неправильные выводы, женщины бросаются на поиски новых отношений. Снова садятся в автомобиль «Новых отношений», думая, что уж теперь-то все получится. И опять ситуация повторяется. Замечали такое?

### Ситуации с разными мужчинами повторяются

Сначала вроде нормальный мужик был, а потом оказался козлом. Или до свадьбы на руках носил, а после перестал оказывать знаки внимания и начал гулять «налево».

Конечно, вы уже понимаете, что дело не в «автомобиле», не в отношениях и не в вашем выборе партнера. А в том, что именно и как именно вы делаете в этих отношениях.

**Старые модели повторяются автоматически, пока вы их осознанно не меняете**

Это не так сложно, достаточно выучить элементарные «правила дорожного движения» – законы счастливых отношений. И это точно в ваших силах, раз вы все еще читаете эту книгу.

## ЗА КАЖДЫМ ВЕЛИКИМ МУЖЧИНОЙ СТОИТ ВЕЛИКАЯ ЖЕНЩИНА. А ЧТО ЖЕ ОНА ТАМ ДЕЛАЕТ ЗА ЕГО СПИНОЙ?

Вдохновляет! Остается настоящей женщиной, решительной в своей вере в величие мужа.

Мы, мужчины, только внешне нерушимы, как скала. Внутри мы похожи на пластилин – лепи что хочешь. То есть, вы способны из одного и того же мужчины сделать Короля или Нищего. Такова сила веры, огромная атомная энергия, скрытая в вас.

### **Что же это за энергия?**

Эта энергия – эмоции! Почему мужчины бегают за женщинами, а не наоборот? Почему в мужиках счастья нет, а в женщинах – есть? Потому что у вас, если вы женщина, есть неисчерпаемый источник энергии: непо-

средственная связь с эмоциональной сокровищницей.

И то, как вы этим богатством распоряжаетесь, делает вашу жизнь и отношения успешными – или же погружает все в пучину депрессии и хаоса.

Посмотрите фильм «Куда приводят мечты». Там наглядно показано, как состояние женщины, потерявшей мужа и детей, создает вокруг нее собственный ад, самый страшный лично для нее. Когда она совершает самоубийство, то попадает именно в такое место. И показано, как новое принятое решение выбраться из созданного собственными эмоциями ужаса спасает из адских объятий не только ее, но и мужа.

Так как у настоящего мужчины неизменно присутствует эмоциональный голод, потому что ему нужно быть стабильным и разумным, он стремится к настоящей женщине, у которой есть избыток эмоций. Это похоже на то, как минус магнита тянется к плюсу.

*Если же вы посадили мужчину на голодный паек, скрываете свои эмоции, ведете себя сдержанно, «прилично», как вас воспитывали, то мужчина начнет голодать и пойдет на охоту за впечатлениями.*

Совсем не обязательно сразу к другой женщине. Сначала это может быть уход в работу, потом азартные игры или веселье с друзьями. Адекватные мужчины пользуются для поддержания необходимого уровня эмоциональной насыщенности занятиями спортом, соревнованиями с другими мужчинами, принятием рискованных решений или каким-то хобби. И, если что-то из этого вы запрещаете, а сами при этом не питаете мужчину эмоциями, то вы готовите себе бомбу замедленного действия.

# КАК НАЧАТЬ КОРМИТЬ МУЖЧИНУ ЭМОЦИЯМИ?

Самое главное в этом процессе – чувство меры. Если мужчина не готов к вашим негативным эмоциональным переживаниям, то лучше найти способ спустить пар другим адекватным способом.

На тренингах мы проводим специальные упражнения и практики по высвобождению и очищению от накопленных эмоциональных переживаний: гнева, страха, скорби, обиды и других нереализованных эмоций.

Если вы не следите за своей эмоциональной чистотой, копите в себе все это, то становитесь «радиоактивной». Ваши негативные мысли и дурной настрой начинают уничтожать все живое вокруг. Мужчины начинают вас избегать, а если у вас уже есть муж, то и он тоже прячется в «пещеру». Удивительно, но в такие периоды у мужа тоже начинают рушиться все дела, подводят партнеры и не платят клиенты.

Никакой мистики здесь нет.

**Дело в том, что вдохновляют мужчин ваши положительные эмоции, состояние счастливой женщины. А вот ваши негативные эмоции мужчины воспринимают как свое личное поражение**

Только признаться себе в этом они не могут и обвиняют вас, что вы «психованная истеричка» и вам «лечиться надо».

Только счастливую женщину мужчина может сделать еще более счастливой. Иными словами,

**задача мужчины – делать вас довольной.  
А ваша задача – быть всегда довольной.  
А это очень не легко**

Ведь долго в себе негатив носить не удастся – вы все равно его выплеснете в самый неподходящий момент. Спусковым крючком может послужить не помытая кружка или брошенные носки. А негатива выльется столько, сколько вы успели накопить за пару месяцев молчания. И мужчина будет в шоке! «За что!? Из-за кружки или каких-то носков?» – подумает он. Мужчина ведь не догадывается, что вы копили обиду много дней, а потом выплеснули целое ведро, когда он ожидал лишь чайную ложку.

**Управлять своими эмоциями – значит адекватно и своевременно их проявлять, проговаривать**

Часто же вместо адекватного проявления, женщины впадают в одну из двух крайностей: либо замыкаются в себе и скрывают негатив настолько усердно, что вгоняют его в органы, и начинаются различные болезни. Либо льют негатив ведрами, как только подвернется повод. Особенно если оппонент слаб и ответить адекватно не может.

Есть еще одно распространенное заблуждение у женщин – вы уверены, что поголовно все мужчины обладают телепатическими способностями. Они сами должны догадаться, что вам плохо. А если не заметил – значит не любит!

А на самом деле мы думаем так: «Если молчит и ни о чем не просит, значит все в порядке».

**Потому что в нашем мужском мире так заведено: нужна помощь – попроси прямо**



Я говорю о том, что

**вам нужно учиться своевременно высказывать свои обиды,**

а не глотать их или таить до Судного дня.

Начните с простого: как только вам что-то не понравилось и эмоционально задело – сразу скажите о своих эмоциях. Только говорить нужно именно о своих эмоциях, а не о том, какой он плохой, что так поступил. И говорить нужно очень ласково и осторожно.

Вы не должны зависеть от реакции мужчины на ваши откровения, это для вас важно высказаться. И ни в коем случае не ждите, что он тут же одумается и начнет вести себя по-другому.

# ГЛАВА 2

## ЗЕРКАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП В ОТНОШЕНИЯХ

Представьте, что вы стоите перед большим зеркалом и ваше отражение в нем вам не нравится. Вы начинаете ругать зеркало за то, что оно вам показывает. Абсурдно, не так ли? Но именно это делают люди в отношениях.

Вы наверняка слышали о зеркальном принципе и не раз. Но не применяли его относительно себя. А принцип заключается в том, что

**Ваш партнер - это ваше собственное отражение**

**Всё, что вы видите во мне — это не моё, это ваше. Моё — это то, что я вижу в вас. (Эрих Мария Ремарк)**

Вы можете игнорировать этот принцип, отвергать его или спорить с ним - он от этого не исчезает. А вот проблем у вас становится больше.

С другой стороны, если вы начнете активно пользоваться этим принципом, то все станет намного проще. И самое главное, ваши отношения начнут выполнять свою главную функцию - ваше саморазвитие.

Через отношения мы учимся лучше понимать себя и природу жизни. И тут нам предоставляется два пути. Либо мы развиваемся добровольно - и тогда мы становимся счастливее, радостнее, и жизнь наполняется красками, как награда за усвоенные уроки. Либо нам дают такого партнера, через которого мы получаем страдания. Точнее, это мы сами выбираем страдания, потому

что начинаем обвинять партнера в своих несчастьях.

Вас многое не устраивает в вашем мужчине? Бесят его привычки разбрасывать вещи, не убирать молоко в холодильник или то, что он вас не слушает?

Есть и более серьезные вещи, с которыми мириться крайне сложно. Может он с вами грубо общается, не любит вашу маму, выпивает, не хочет зарабатывать и не хочет брать за вас ответственность? А еще он бабник и «и вертит своей башкой в сторону каждой юбки».

Вас могут раздражать и расстраивать тысячи вещей в вашем партнере. Вы даже иногда задумываетесь: «А вдруг я ошиблась в своем выборе и это не тот мужчина который мне нужен?»

Женщины, когда приходят ко мне на консультацию, чаще всего начинают с обвинений, суть которых следующая: «Сергей, вот что мне с ним делать, он себя ведет неправильно и из-за этого я страдаю. Как мне его изменить!?» При таком подходе возникает главное препятствие - это состояние жертвы.

**Вы ставите себя в зависимость от ситуации или человека**

Теперь ваше счастье зависит от его изменений. Но ждать их, мягко говоря, наивно.

В парных отношениях изменить можно только одного человека - это себя. И через собственные изменения вы можете дать шанс измениться своему партнеру. Воспользуется он этим шансом или нет, это уже его право выбора.

Про зеркальный принцип надо понять вот что. Это не прямое копирование вашего поведения, поэтому этот принцип не так очевиден.

«Мой мужчина не хочет зарабатывать, лежит на диване и играет в компьютерные игры/смотрит футбол. А я

работаю за двоих. Почему он не работает? Как его заставить?»

Если вы носитесь целыми днями как бешеная лошадь, работаете на двух работах и решаете все проблемы, это не означает, что мужчина начнет делать то же самое. Как раз наоборот!

### **Мужчина отражает ваше внутреннее состояние**

А когда женщина так носится, это означает, что внутри нее есть огромный стресс. Тогда у мужчины состояние стресса проявится в виде апатии, отсутствия энтузиазма, нежелания работать. Пахать на двух работах, содержать всю семью при живом муже - безответственное поведение для женщины. Это означает, что вы не выполняете свои женские обязанности в семье, а вместо этого заняли позицию мужика. И мужчина, вытесненный вами со своей мужской позиции, само собой потеряет всякое желание нести ответственность по-мужски. В итоге вы обвините его в том, что он не мужик, а тряпка, и разочаруетесь. Но его поведение в такой ситуации закономерно, вот что нужно понять.

Если у вас больше мужского поведения, то у вашего мужчины будет больше женского! И наоборот - если вы начнёте раскрывать свою женственность, становиться мягче, послушнее, спокойнее, то мужчина рядом с вами займет свое мужское место. Не сразу, но если вы не сдадитесь, это произойдет неизбежно.

«Мой муж пьет, но я же не пью, в чем тут зеркальность?»

Зеркальность такой ситуации в том, что если мужчина пьет, значит ему чего-то не хватает. Не хватает мира и покоя в душе, не хватает позитивных эмоций и веры в себя. А где мужчина может все это получить? Конечно

же, от женщины! Значит, если мужчина склонен выпивать, женщина рядом не дает ему всего этого. Не восхищается им, не верит в него, обижается на него, отравляет своими дурными мыслями. Может быть, слишком много заботится о нем или ушла с головой в детей и перестала кормить эмоционально своего мужчину.

Таким образом,

**глядя на своего мужчину, можно понять,  
в чем вам нужно совершенствоваться**

Чем сильнее вы становитесь как женщина, тем сильнее становится мужчина рядом с вами.

## ТРИ ЖИВОТНЫЕ РЕАКЦИИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Если вы не видите того, как сами себя вогнали в такую ситуацию, где партнер причиняет вам страдания, значит обречены быть жертвой, обвинять, мучиться. Пока не осознаете в чем ваш урок. Чаще всего, женщина в такой ситуации реагирует несколькими способами: убежать, напасть, притвориться мертвой. Знакомые реакции, не правда ли?

Так реагируют животные на стрессовую опасную ситуацию. Люди в этом плане ушли совсем недалеко.

Есть три основные незрелые реакции, которые на самом деле не решают проблему, а усугубляют или растягивают ее. Давайте их рассмотрим. Узнайте себя в них - это первый шаг к осознанности. А далее мы разберем, какой есть выход.

## РЕАКЦИЯ «НАПАСТЬ»

Когда крысу загоняют в угол, она кидается в атаку. Так же поступают и люди. Если вы загнали себя в угол, то начнете нападать на своего мужчину. Чаще всего, конечно, эмоционально. Но иногда бывает и физически.

Напасть на мужчину можно с обвинениями и критикой. Причем, вы ведь знаете его самые больные точки и бьете по слабым местам. От этого мужчина тоже начинает впадать в свои любимые реакции защиты. Например, замыкается в себе или начинает истерить в ответ, обвиняя вас.

В целом, у вас хорошее намерение - донести до мужчины свою потребность. Но одновременно с этим работает защита. В итоге,

**вы не только не доносите, но часто разрушаете отношения, пытаетесь донести свои просьбы в состоянии нападения**

Осознанно или нет, вы делаете человеку больно. И мужчина рано или поздно отомстит вам в ответ. Так работает круговорот мести в природе.

Мужчина ведет себя «неправильно», чем неосознанно нажимает на ваши душевные мозоли и причиняет вам боль (а уже после вы раздражаетесь, злитесь и обижаетесь). От боли вы начинаете инстинктивно защищаться, а лучшая защита - это нападение. Вы начинаете эмоционально нападать на мужчину, припоминать самые больные моменты, чтобы зацепить за живое. И тут ваша скрытая цель в том, чтобы он испытал «такую же боль, которую доставил мне!» Этим вы активизируете уже его защитную программу и процесс идёт по нарастающей, как снежный ком.

Еще один излюбленный способ нападения у женщин -

наказание молчанием.

- Ты почему молчишь, обиделась?
- Нет.
- Сильно?
- Да!

Когда вы пытаетесь воспитывать мужчину молчанием, то оказываете сами себе медвежью услугу. Другая женщина, конечно же, поняла бы, что вы на что-то обиделась и поэтому молчите. Но большинство мужчин так не умеют. Потому что такая функция, как эмпатия, чаще всего неактивна у мужчин. Мужчина думает, что вы просто успокоились и замолчали. И перестает реагировать на ситуацию, как на проблему. А вас это еще больше обижает.

И тогда может включиться следующая защитная реакция.

## РЕАКЦИЯ «УБЕЖАТЬ»

Когда в отношениях начинаются проблемы, вашей «любимой» реакцией может быть желание убежать из них любым способом. А проблемы начинаются всегда. Это не вопрос - «пронесет/не пронесет». Проблемы будут обязательно и, более того, они необходимы. Потому что

**только через кризис происходит развитие**

Жизнь дает вам возможность начать меняться осознанно и показывает через вашего партера - с чем вам нужно еще поработать. Вместо того, чтобы осознать это и усвоить урок, вы спасаетесь бегством.

Например, женщину бесят многие привычки мужа. Не выполняет обещания, разбрасывает носки, мало зара-

бывает, много времени проводит с друзьями. Но она молчит и обижается, вместо того, чтобы разобраться, почему он себя так ведет. А еще важнее - почему для нее это является проблемой и вызывает обиду, раздражение и злость.

### **Не нравится что-то - скажи сразу об этом**

В книге есть много рекомендаций, как можно сообщить неприятные вещи приятным образом. А вы часто молчите и терпите, копите обиду. И потом приходит час расплаты: мужчина забыл помыть за собой кружку и вы обрушиваетесь на него со всем своим накопленным «камазом» негативных удобрений.

И мужчина в шоке. Думает, что вы истеричка и вам лечиться надо. Он сравнивает непомытую кружку и «камаз» негатива. И чувствует, что он получил негатив незаслуженно. Он же не понимает, что вы годами копили и кружка была всего лишь спусковым крючком. Кто виноват? Никто. Но ответственность лежит на вас.

Вы убегали от своих негативных чувств, боялись сказать о том, что вас не устраивает, боялись обидеть или потерять отношения.

### **А у мужчин принцип простой - раз молчит, значит все в порядке!**

И потом вы в один прекрасный день собираете чемоданы и сваливаете к маме. Мужчина в шоке. «Все же нормально было!» - думает он.

Вместо того, чтобы по-взрослому решать вопросы в отношениях, вы часто применяете стратегию «Убежать», чем причиняете боль и себе, и партнеру. Любой разрыв отношений - это болезненно.

Конечно, это нередко приносит облегчение. Только



**если вы не усвоили урок и просто убежали, то он повторится**

Уже с новым мужчиной и в более сильном варианте! Так что, это временное решение проблемы. Конечно, терпеть насилие над собой, издевательства и откровенное пренебрежение нельзя. Тот, кто так поступает, застрял в другой защитной реакции, которая называется «Притвориться мертвой».

## РЕАКЦИЯ

### «ПРИТВОРИТЬСЯ МЕРТВОЙ»

Когда убежать или напасть нет возможности и сил, женщина использует стратегию «Притвориться мертвой», то есть сделать вид, что все в порядке. Игнорировать проблему. Спрятаться под одеяло и сделать вид, что ничего не происходит. В таком состоянии можно застрять на долгие годы.

Из-за этой модели многие женщины застряли в отношениях с алкоголиками, трудоголиками, наркоманами или с мужчинами, у которых есть другая зависимость.

«Ну и что, все же пьют. И мой пьет, иногда даже бьет меня. Но зато в доме есть мужик. И у детей есть отец. Я с ним ради детей!».

— Беги, дура! Хватай детей и спасайся!

Погоди, не беги, сначала дочитай книжку до конца.

**Вариант перехода в бегство хорош, как экстренная мера, но он тоже не решает проблему**

Ведь вы сами соглашаетесь на такие отношения и по-творствуете своим молчаливым согласием тому, чтобы об вас вытирали ноги. Тут дело часто в низкой самооценке и низкой энергетике. Плюс склонность к душевному мазохизму и состоянию вечной жертвы.

Убегать из таких уродливых отношений есть смысл, но не обязательно сразу разводиться. Может быть, стоит дать шанс себе и ему измениться. А для этого пожить полностью раздельно, заняться собой, реабилитироваться, пройти курс терапии с опытным психологом на тему созависимости.

Если вы внимательно прочитаете книгу, то поймете, что во многом сами толкнули мужчину на путь алкоголизма или другой зависимости своим поведением и отношением.

Все эти три реакции могут быть у вас в той или иной степени. Главное, не зависать в них долго и научиться переходить в четвертый тип реакции - осознанность.

## ДВЕРЬ К СВОБОДЕ: РЕАКЦИЯ «ОСОЗНАННОСТИ»

Это особый вид реакции, в котором вы можете реально управлять собой и событиями. В этом состоянии вы перестаете быть жертвой ситуации и обстоятельств, и становитесь их режиссером и постановщиком.

Часто люди попадают в состояние осознанности, когда ситуация становится просто невыносима. Но я предлагаю вам входить в осознанное состояние добровольно и заранее, не дожидаясь, пока жизнь вам поможет, надавив на вас сильнее.

# КАК ВОЙТИ В РЕАКЦИЮ ОСОЗНАННОСТИ

Тут нужна тренировка. Для начала нужно понять, что все ваши старые реакции - это всего лишь заевшая пластинка, это автоматические реакции, ставшие привычкой. Начните их отслеживать. Когда вы в них сваливаетесь, при каких обстоятельствах?

Например, на вас кричит начальник и отчитывает за какой-то промах на работе. И вы, как маленькая девочка, впадаете в ступор и не знаете, что ответить. Это типичная реакция «Притвориться мертвой».

Вместо этого, можно поймать себя на таком типе реагирования и в этот момент у вас развязываются руки. Теперь вы свободны реагировать на ситуацию более адекватно своим целям.

Первое, что нужно сделать - задать себе вопрос: «Что происходит на самом деле?». А дальше спросить себя: «Что я чувствую в этой ситуации?». Когда ответите, а это поначалу не так легко, попробуйте задать следующий вопрос себе любимой: «А чего я хочу в этой ситуации? Как я хочу себя чувствовать?». И здесь тоже нужно дать самой себе четкий и искренний ответ.

Возвращаюсь к примеру с начальником. На самом деле, может быть он своим гневом напоминает вам вашего отца, который также кричал на вас, на брата или на маму. И вам было тогда всего 6 лет. Когда вы слышите, как мужчина кричит, то впадаете в возраст шести лет и реагируете как маленькая девочка, неспособная отстоять свои границы перед «большим и сильным» агрессором.

Начальник орет на вас, потому что, возможно, боится что из-за вашей ошибки сорвется сделка, к которой он очень долго готовился. И он хочет убедиться, что все будет в порядке.

Поняв это, на его крик вы сможете спокойно ответить: «Иван Иванович, я понимаю, что Вы беспокоитесь за успех сделки и я Вас в этом полностью поддерживаю. Но когда со мной разговаривают в таком тоне, я очень пугаюсь и становлюсь маленькой девочкой. А Вы ведь не хотите, чтобы вашей сделкой занималась маленькая девочка? Пожалуйста, если можно, говорите со мной более спокойно, это поможет нам решить вопрос быстрее и более конструктивно.»

Заметьте, в этой фразе все очень грамотно построено. Сначала вы показываете свое понимание и сочувствие вместо того, чтобы напасть, обвинить, обидеться или замкнуться в себе. Затем вы сообщаете о том, что вам не нравится. Причем, говорите это так, чтобы не обвинить человека.

Не надо говорить - «ты меня обижаешь когда орешь на меня», правильно сказать без местоимения «ты» - «когда на меня кричат, я пугаюсь и замыкаюсь». И дальше вы сообщаете, почему это поведение невыгодно и как с вами лучше общаться. И самое главное - зачем с вами общаться по-другому.

Через несколько подходов, иногда на шестой раз, до него дойдет, чего вы от него хотите. А иногда доходит и с первого раза, но не всегда. Поэтому не стесняйтесь спокойно повторять.

Когда вы трезво оцениваете происходящее, понимаете свои мотивы и мотивы партнера, становится намного проще жить.

**Любой конфликт становится решаемым  
с выгодой для обоих**

Способность реагировать осознанно приходит только с практикой. Ничего страшного, если вы будете себя периодически ловить на том, что опять свалились в свою

любимую защиту. Главное, отследить это и как можно быстрее выбраться из нее в состояние осознанности.

Если вы не можете понять, что происходит в ситуации и в отношениях, просто наблюдайте за своими эмоциями, чувствами и переживаниями.

**Не бойтесь признаться себе и партнеру  
в своих чувствах**

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОЛОДЕЦ

Ничто не проходит бесследно. Говорят, что время лечит, но это совсем не так. Время просто замазывает прожитые негативные события новыми впечатлениями и опытом. Но стоит кому-то задеть былую рану и вы тут же опять испытываете боль. Поэтому нет смысла игнорировать или пытаться забыть.

Дело в том, что в подсознании времени не существует. Там все происходит здесь и сейчас. А значит все события в вашей жизни, как хорошие так и плохие (на самом деле вы сами их окрасили в темные или светлые тона), до сих пор хранятся в вашем подсознании.

Это называется эмоциональный колодец. И там хранятся все чувства, которые вы забыли или запретили себе проживать. И которые могут годами отравлять вашу жизнь и отношения, даже без вашего ведома.

Например, у девочки могла произойти в детстве такая ситуация - отец в четыре годика ушел из семьи. Для любого ребенка физический и эмоциональный разрыв с любимым значимым человеком - это боль. А после боли в жизнь этой девочки приходит страх. Страх потери любви и внимания, страх одиночества, страх снова испытать эту боль.

Дальше девочка подрастает и начинает чувствовать обиду на отца за то, что он «бросил нас с мамой». И может появиться злость на отца, которая в более зрелом возрасте переносится на всех мужчин. Также такую женщину могут всю жизнь преследовать чувство разочарования в мужчинах и страх быть брошенной.

Чтобы не испытать боли прошлого, такая женщина может начать строить отношения таким образом, чтобы не подпускать близко мужчину, не раскрываться душевно. В итоге она обречена на вечный голод и тоску по близким доверительным отношениям.

Либо наоборот, слишком сильно привязывается к мужчине и отношениям, сливается с ним. В итоге, никакой нормальный мужчина не может долго выдержать такого слияния и начинает отдаляться. Это включает болевую программу женщины, она начинает бояться его потерять. Пытается его удержать, чем еще сильнее отталкивает. В итоге он уходит. А женщина подтверждает и закрепляет свою установку - «Мужчина уйдет, бросит, предаст. Отношения - это боль».

А потом новый голод по близким отношениям и заход на новый виток этого событийного круга.

Сценарии могут быть разные. Суть одна.

**Эмоции и чувства, которые остались  
заблокированы, отравляют жизнь человека  
и отношения**

Что делать?

Во-первых, нужно себе признаться, что есть до сих пор негативные переживания. Возможно, вы вспомните какие-то события, связанные с ними. Ситуации, когда вам сделали больно, когда вас обидели, когда вы чувствовали одиночество, разочарование, злость или другие негативные эмоции.

Во-вторых, нужно себе разрешить освободиться от

них. Через проживание. Прожить можно разными способами. Рекомендую сделать это, обратившись к опытному психологу или пройдя тренинг. На моих тренингах в обязательном порядке мы делаем упражнения, которые помогают освободиться от застарелых обид и прочих негативных эмоций.

В конце этой главы есть упражнение, которое вам нужно сделать в обязательном порядке.

Чтобы вы уже сейчас смогли освободиться от негатива и создать пространство в своей душе, которое вы наполните любовью и спокойствием.

Конечно, нужна определенная готовность для такой душевной работы. И на своем опыте проведения живых тренингов и консультаций я убедился в одном парадоксальном факте. Не все люди хотят быть счастливыми. Многие выбирают путь страданий. Более того, большинство людей активно защищают свои страдания, оправдывают свое жалкое положение наличием «непреодолимых» обстоятельств. Это называется «Состояние жертвы».

Всегда есть какие-то люди, которые виноваты в ваших проблемах.

«Я такая несчастная, потому что у меня не было примера счастливой семьи, родители постоянно ругались, отец пил и в конце концов они развелись. Как же я могу теперь создать счастливую семью?»

Начитавшись книжек по психологии, многие женщины нашли ответ, почему они такие несчастные. Вместо того, чтобы освободиться от причин, они начали использовать психологические обоснования для укрепления своей позиции жертвы.

Не попадайтесь в эту ловушку,

**решите для себя, чего вы хотите – быть хозяйкой своей жизни, быть счастливой, или искать новые оправдания для своего несчастья**

В мире нет таких причин, из-за которых мы должны быть несчастными. Даже тяжелая болезнь или смерть близких не могут быть оправданием!

Это всего лишь наш собственный выбор.

**Кто хочет быть счастливым – ищет возможности, кто не хочет – ищет оправдания**

Если вы решили быть счастливой несмотря ни на что, вас никто не сможет остановить или стать причиной вашего несчастья. И первый шаг на пути к этому состоянию, которое я называю «Состояние счастливой женщины», лежит через чистку своего эмоционального колодца.

Также, как мы ухаживаем за своим телом, регулярно чистим зубы, моемся и ходим в туалет,

**наша душа тоже требует регулярного ухода и очищения от эмоциональных отходов**

Проблема в том, что нас этому не учат с самого детства. Как чистить зубы мы знаем, а как чистить душу – нет. Наши родители не виноваты, их тоже никто не научил. Скорее наоборот – целыми поколениями нас учили подавлять свои негативные чувства. Не проявлять. Не проживать. Запрещать себе их испытывать и даже думать о них.

В итоге – эмоциональный запор на долгие годы. Невыплаканные слезы, невысказанный гнев и обиды. Все это копится в эмоциональном колодце. И периодически выплескивается на своих близких. Чаще на тех, кто слабее – на детей. Или вы сжимаетесь все сильнее, утрамбовываете негатив, как переполненное мусорное ведро, наступая на мусор ногой, чтобы освободить еще немного места.

Но такое насилие над собой не проходит без следа. Подавленные негативные эмоции создают проблемы в



жизни, в отношениях и порождают депрессивные состояния, психические и физические болезни. Психосоматику никто не отменял. Все болезни от непрожитых эмоциональных состояний, которые оказались вытеснены очень глубоко. Поэтому

**болезнь – это сигнал тела, которое просит обратить внимание на свое эмоциональное состояние**

Настала пора вам заняться своей душевной гигиеной и сделать очень важное упражнение.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО ОБИД»

Это специальная практика, о которой вы, возможно, слышали или даже делали. Я рекомендую выполнять ее периодически. Особенно, когда прижмет. По форме, это очень простая и экономичная практика - вы пишете свои обиды и прочие негативные эмоции на бумаге, освобождаетесь, потом сжигаете письмо и в конце обязательно наполняетесь позитивом. А по сути -

**это очень глубокий процесс очищения, освобождения своей души от тяжелых камней обид, злости, отчаяния и прочих накоплений**

1. Освободите для себя любимой минимум 30 минут свободного времени. Удалите близких погулять, останьтесь в одиночестве, закройте двери и выключите мобильный телефон.

2. Возьмите несколько листов бумаги или тетрадь.

А также ручку. Начните вспоминать самые актуальные и горячие события, где вы чувствовали обиду, злость, горечь или другие сильные негативные чувства. Вспомните, с каким человеком и событием они связаны. Восстановите в памяти образ этого человека и ситуации. Воспроизведите свое душевное состояние. Прочувствуйте и вживитесь в него. Возможно, вы тогда очень сильно хотели все высказать прямо в лицо, но не могли сделать этого, подавили себя.

3. Начните писать письмо этому человеку. Очень эмоционально, не сдерживая себя. Допустим, это ваша мама. Тогда вы можете написать так: «Мама, я очень обижена и ненавижу тебя за...». И дальше перечисляйте какие именно чувства вы к ней испытывали и кратко перечисляете по какому поводу, вспоминая ситуации.

Например: «За то, что ты оставила меня одну у бабушки и мне было там очень плохо и одиноко, я чувствовала себя брошенной...». Если в процессе вы вдруг вспомнили какую-то ситуацию с папой или другим человеком, то можно сразу переключиться на него: «А на тебя, папа, я очень обижена за...» - и перечисляете кратко все ситуации, которые вспоминаются.

4. В письме очень важно выплеснуть максимум негативных чувств. И вспомнить всех обидчиков. В первую очередь, это ваши самые близкие люди. Мама, папа, брат, сестра, первая любовь, бывший муж, ваши дети... Также через письмо можно и нужно проработать свои негативные эмоции по поводу других значимых людей или событий. И даже обиды на себя саму и свою судьбу. Представьте, что вы высказываете все это им прямо в лицо.

5. Пишите, не задумываясь, максимально откровенно, не сдерживая себя. Очень рекомендую использовать мат и прочие ругательные выражения - чем многосложней, тем лучше. Мат помогает быстро выразить негатив. Отключите голову. Не нужно стараться писать разборчиво,

пишите как идет, главное не останавливаться. Очень хорошо, если вы начнете плакать при этом, или злиться и чиркать ручкой по бумаге.

6. Нужно писать до тех пор, пока не отпустит переживание. Проживайте его снова и снова, снимая слой за слоем эту накипь со своей души. Вспоминайте подробности ситуаций, выражайте свои чувства в письме. Продолжайте до состояния опустошения. Пока не почувствуете, что все высказали всем, кому хотели.

7. Это письмо не нужно перечитывать, и уж тем более, не нужно запечатывать, клеить марки и отправлять обидчикам. Его нужно будет сжечь. Никто его не прочтает, поэтому пишите все, что накипело и теми словами, которыми хочется.

8. Не бойтесь навредить своим письмом тем людям, на которых вы выражали негатив. Бумага все стерпит. Наоборот, через письмо вы очищаете свою душу, а значит перестанете носить этот негатив в себе и каждый день отравлять себя своими обидами. И самое главное, вы перестанете плохо думать о своих обидчиках. Им станет легче. Отношения могут стать лучше.

9. Сжечь письмо надо максимально безопасно - лучше всего в металлической емкости на свежем воздухе или в печке, или в пустой мусорной урне. Возьмите на себя ответственность сделать это правильно. Хранить письмо и перечитывать на ночь не надо. Избавьтесь от него как можно скорее. Через огонь энергия, которую вы выплеснули, трансформируется и возвращается к вам в чистом виде, наполняя вас жизненной силой.

10. В конце обязательно сделайте наполнение позитивными состояниями. Это легче всего сделать, включив свою самую любимую позитивную музыку или песню, закрыть глаза и представить, что ваше сердце наполняется светом любви, радости и счастья. Тут подойдет любая медитация, которая вам нравится и которая дает вам

чувство наполненности.

При этом проговаривайте про себя или вслух слова: «Я принимаю все, что было, я прощаю всех этих людей и я прощаю себя. Я отпускаю все, что было с любовью и благодарностью.»

**Повторяйте это снова и снова, пока не почувствуете, как открывается ваше сердце**

Внутри становится спокойно и радостно.

Пользуйтесь «Письмом обид» по мере необходимости. Рекомендую писать его хотя бы раз в месяц, чтобы снимать новые накопленные негативные переживания, а также освобождаться от более старых слоев.

Иногда «торкает» не с первого раза. Все равно пишите, даже если не плачется и особо вспомнить нечего. Начните и отпустите поток.

Негативные переживания похожи на капусту. Вы снимаете слой за слоем, постепенно пробираясь к «кочерыжке» - состоянию безусловной любви, которое встроено в каждого человека с рождения.

**Способность отдавать и принимать любовь есть у каждого человека**

Посмотрите на маленьких детей - как они легко любят и проявляют свои чувства. Но со временем и с горьким опытом взаимодействия с людьми и миром на это основание нарастают слои негатива, а на них - новые слои. Поэтому

**полное освобождение - это не мгновенный процесс**

Но с каждым новым снятым слоем вы становитесь легче, радостнее, счастливее.

После того, как вы сделаете письмо обид и у вас получится освободиться от большого груза негативных переживаний, обязательно сделайте следующее важнейшее упражнение. **Оно поможет закрыть и отпустить все прошлые ситуации, а самое главное – простить обидчиков, простить ситуацию и простить саму себя. Это упражнение называется “Письмо прощения”.**

Подробную видео-инструкцию как сделать правильно это упражнение скачайте на сайте [natrening.su/gifts](http://natrening.su/gifts)

# ГЛАВА 3

## ЛЕКАРСТВО ОТ ЖЕНСКОГО ЭГОИЗМА

Как вы думаете,

**кто больше эгоистичен: мужчина или женщина?**

Если посмотреть на само применение термина «эгоизм», то чаще всего упреки в этом смертном грехе летят в сторону мужчин. Абсолютно справедливо, кстати. Мужчины склонны сначала всегда думать о себе, и потом уже о других.

Как в анекдоте: «Эгоист – это тот, кто не думает обо мне!»

И на фоне такого поведения женщины смотрятся в очень выгодном свете. Вам гораздо легче отдавать, ничего не требуя взамен. Всячески демонстрировать свое альтруистичное поведение. Служить мужу, детям, маме...

Вполне логично возникает вопрос: эгоизм – это хорошо или плохо? Ответ: эгоизм существует, и это нельзя считать ни хорошим, ни плохим. Это данность, с которой человек может либо работать, чтобы выйти из эгоистичного умонастроения, либо еще больше укорениться в нем.

Если посмотреть схематично и упрощенно, то эгоизм – это когда человек в центр своей жизни ставит сначала себя, а интересы других остаются «на потом».

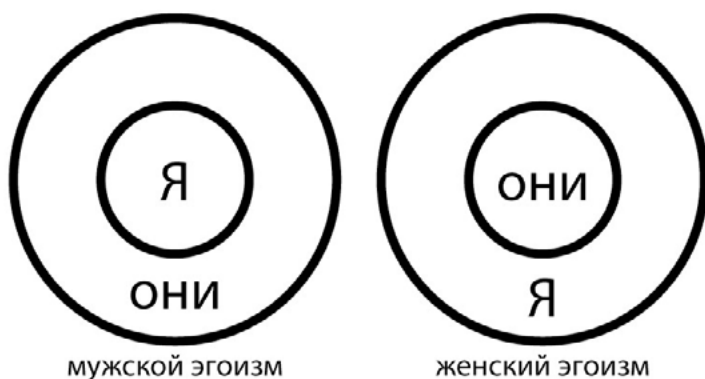
А что же тогда такое альтруизм? Это образ жизни, когда вы ставите в центр своей жизни интересы других, а

свои потребности и желания – на второй и даже на третий план. Правильно?

Так вот, дорогие женщины, это не альтруизм. Это эгоизм по-женски! Да-да, именно так. Когда вы ставите интересы других в центр своей жизни и потом жалуетесь, что вам не хватает любви, внимания и времени на себя, то ваши силы быстро иссякают. А вот на этом моменте вы начинаете забирать эти силы у других, да еще и с процентами.

**Женский эгоизм более коварен, так как имеет скрытую природу**

Вам и самой начинает казаться, что вы уже почти святая, как Мать Тереза, заботитесь обо всех этих «неблагодарных». Ваши силы кончаются, потому что вы их не пополняете, не накапливаете, забываете о себе в своем стремлении выслужиться.



Дело в том, что женская природа – *энергоотдающая*. Это означает, что вам проще заботиться о других, вам легче отдавать энергию, чем требовать её от других. Такой энергообмен приносит вам удовольствие и удовлетворенность собой. И это хорошо.

Плохо становится, когда отдавать уже нечего, самой не хватает внутренних ресурсов, и вы начинаете отрывать куски энергии от себя и бросать к ногам подопечных.

Для начала поймите и признайтесь себе, зачем вы это делаете на самом деле. Отдавать энергию можно только в двух случаях: если у вас её и так целый вагон и маленькая тележка, или же, если вам нужно что-то взамен.

Первый вариант и есть настоящее бескорыстное служение: вам просто хочется отдать излишки любви, внимания, заботы. И таким образом получить истинное наслаждение.

А второй вариант – это и есть

**женский эгоизм: отдавать и служить  
для того, чтобы на законных основаниях  
потом потребовать свое обратно, да еще  
и с процентами!**

Здесь вы не отдаете даром, вы инвестируете. Проблема вот в чем: ваши близкие даже не догадываются о том, что вы их вгоняете в долги. Особенно мужчины этого не понимают. Мужчине кажется, что «раз она так обо мне заботится, значит я этого достоин». Мужской эгоизм в этом плане более простой и очевидный.

И когда вы приходите забрать свое, мужчина в шоке, почему вы от него что-то требуете. Он ведь думал, что это все было даром.

За примером далеко ходить не надо. Вспомните свою маму. Советские женщины настолько сильно впали в «служение», что полностью вымотали себя, забросили, держали на голодном пайке и не принимали любовь. Это в итоге привело к завышенным требованиям к своим детям.

«Я тебя, неблагодарную, вырастила, а ты не слушаешься маму!» Думаю многим из вас знакомы подобные



упреки, ввергающие вас в чувство вины и обиды.

**Что же делать? Срочно выбираться из состояния эгоизма!**

В действительности, это все варианты незрелого эгоизма. И совсем избавиться от эгоизма не получится. Зато можно трансформировать его в зрелый эгоизм. Это когда вы находитесь не в режиме потребления, а в режиме отдавания. Отдавания бескорыстно!

Для мужчин выходом в зрелый эгоизм будет желание поставить интересы других выше своих. Взять ответственность за своих близких. И вынести свои интересы на второй план.

А для женщины все обстоит как раз наоборот: научиться в центр своей жизни ставить сначала себя и свои интересы, а потребности других отодвинуть на второй план.

**Женщине важно научиться сначала наполняться самой, исполнять свои желания и закрывать свои потребности**

А потом уже, когда любовь к себе и другим людям, что называется, «полезет из ушей», вам будет что отдать другим, действительно отдать бескорыстно, без желания потом забрать с процентами.

И женщине это сделать так же тяжело, как мужчине начать сначала думать о других.

Сделать это очень важно! Уверен, вы знакомы с примерами женщин, которые настолько себя вымотали бессмысленным служением детям, мужу, родственникам, начальнику, что в какой-то момент они превращаются в «черную дыру» и начинают буквально вытягивать жизненные соки из своих близких, становясь энергетиче-

скими вампирами. Вокруг них образуется энергетическая воронка, все окружение, да и она сама, страдают и не могут выбраться из этой ловушки.

Такой женщине кажется, что ее не любят и не заботятся о ней потому что она плохая и не достойна любви. Также ей кажется, что она плохо старается, окружает своих близких недостаточной заботой, поэтому женщина начинает удваивать усилия. Этим она окончательно уничтожает свои энергетические запасы. После всего этого ей остается либо заболеть (тогда есть шанс получить внимание и заботу, впад в состояние жертвы), либо стать мегерой – плюнуть на всех, бросить все и разрушить отношения с «неблагодарными свиньями».

Теперь вы понимаете, почему я назвал это эгоизмом? В таком поведении нет настоящей любви и заботы, но есть лишь имитация с корыстной целью – получить потом взамен еще больше любви и внимания.

Конечно, женщины часто делают это неосознанно. Именно поэтому я и подчеркиваю, что такая форма эгоизма более коварна, так как скрыта даже от самой женщины.

Если вы наблюдаете за собой подобные симптомы, срочно примите меры! Прекратите свой бег, хватит заботиться обо всем на свете и набирать больше ответственности.

**Остановитесь, перестаньте копать себе яму!**

Да, понимаю, это тяжело. Вам может показаться, что если вы остановитесь хотя бы на секунду, то весь мир тут же упадет, все умрут с голоду, утонут в грязи, да и вообще случится глобальный катаклизм.

А вы не бойтесь, а попробуйте.

**Если чувствуете, что вы эмоционально и физически вымотаны, нужно срочно прекратить раздавать свою «любовь и заботу» и начать наполняться энергией**

Где взять энергию?

Из любимых дел, из хобби, из приятного общения, из подарков и принятия заботы о себе, из тишины, из путешествий, из спорта, из любимой книги... Вариантов масса. Главное – протянуть руку и взять. Вам потребуется немного – изменить стратегию своего поведения, привыкнуть сначала наполняться самой, а потом уже отдавать другим.

Есть целых 85 практических способов, как это сделать. Вы можете скачать их с моего сайта в виде методички, любезно предоставленной Ольгой Валяевой, по этой ссылке: [natrening.su/gifts](http://natrening.su/gifts)

Скачайте и делайте хотя бы одну практику каждый день! Они простые и вам знакомые. Главное, делать с намерением наполниться и вернуть себе настроение счастливой женщины.

**Состояние счастливой женщины – это то, что принадлежит вам по праву и встроено с самого рождения**

Вы это почувствуете уже с первых практических шагов. А некоторые женщины реально научились не выходить из этого великолепного состояния. Это и есть ключ к тому, как иметь успех у мужчин и вообще в жизни.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ»

Это упражнение поможет вам настроиться на особую волну, когда мир сам дает вам все, что вы только пожелаете. Причем еще до того, как вы это озвучите. Плюс мужчины захотят о вас больше заботиться и вкладываться в вас. Возможно не сразу, но обязательно и неизбежно это начнет происходить.

1. Купите себе очень красивую тетрадь или ежедневник, которая вам понравится по внешнему виду и на ощупь. Это будет ваш «Дневник благодарности».

2. Возьмите себе за правило каждый день записывать в него минимум пять благодарностей мужчинам. Это могут быть даже мелочи: улыбнулся, подал руку, помог советом, подарил шоколадку... Главное, выработать привычку вспоминать в течении дня про свой дневник и спрашивать себя: «Что я могу записать в него сегодня вечером?». Станьте охотницей за поводами поблагодарить мужчин. В вашем окружении полно мужчин, которые нуждаются в вашей благодарности: муж, сын, отец, брат, начальник, таксист, коллега по работе, друг...

3. Также записывайте в дневник, за что вы благодарны своему миру, своей судьбе и себе самой. Минимум пять благодарностей мужчинам пишите сначала, потом добавляйте благодарности, какие хочется.

4. Ведите дневник минимум 40 дней каждый день. Вы можете записывать в него пункты в течение дня, либо вечером сразу всю пачку. Лучше вести дневник 365 дней. А еще лучше всю жизнь.

5. Цель упражнения - выработать у себя рефлекс благодарности. И запустить Зеркальный закон вселенной - чем чаще вы ищете поводы быть благодарной, тем больше таких поводов дает вам Вселенная.

6. В первые дни может быть сложно найти, за что мож-

но быть благодарной. Ничего страшного, вспоминайте, за что вы были благодарны мужчинам в прошлом. Например: «Своему отцу за то что я родилась, своему первому мужу за такого прекрасного ребенка...» Сделайте усилие, будьте внимательней и вы найдете кучу поводов.

7. Перед тем, как завести «Дневник благодарности» и начать его вести, обязательно сделайте хотя бы раз упражнение «Письмо обид». Оно очень сильно освободит вас и поможет открыть сердце для благодарности.

8. Постепенно или сразу переходите в проявление своей благодарности не только в своем дневнике, но и на словах. Благодарите мужчин по каждому поводу. Преодолейте свою гордыню, стыд и ложную скромность. Выражайте свою благодарность в словах: «Я очень благодарна тебе за то, что ты...» и перечислите, за что именно.

Вы удивитесь результатам уже через неделю. А потом вы будете недоумевать, как вы раньше без этого жили. Заведите себе «Дневник благодарности» и жизнь вам ответит взаимностью быстрее, чем вы думаете.

# ГЛАВА 4

## КАК ПРИВЛЕЧЬ АЛЬФА-САМЦА?

Я специально эту тему не раскрывал в самом начале, чтобы вы прежде всего поняли: проблема не в том, чтобы привлечь, а в том, что потом с ним делать, как себя вести, чтобы не убежал.

**Мужчину привлечь очень легко, и это под силу каждой женщине. И тут на первый план выходит «высота» вашей мотивации. Вам нужен мужчина на одну ночь или на всю жизнь?**

Если на одну ночь, то это не ко мне, я женским пикапом не занимаюсь. Потому что это самый верный путь к женской деградации – относиться к сексу, как к «естественным потребностям», приравнивая его к обычному походу в туалет. *Сексуальная энергия – это главное ваше сокровище*, и разбрасываться ей, дарить первому встречному на дискотеке – самоубийство. Потом не удивляйтесь, что мужчина в вас, кроме самки на одну ночь, не может разглядеть ничего, и тем более личность. А жену в вас при таком подходе уж точно никто разглядеть не сможет.

Но я уверен, это не про вас. И вы, как мудрая женщина, серьезно относитесь к сексуальной энергии и ведете себя достойно.

Да, понимаю, иногда зашкаливает и очень хочется, особенно когда возраст подошел ко второй молодости. Но у вас уже достаточно силы и зрелости, чтобы трансформировать эту энергию в другие формы удо-

вольствия. Например, хобби, танцы, помощь другим, свое дело...

Когда я только начинал вести женские семинары, мне запомнилась одна участница.

Она чувствовала себя очень несчастной, что у нее нет мужчины уже довольно долго. И смотрела она на меня иногда странным взглядом хищной тигрицы. Мне было, мягко говоря, не по себе. Только потом стало ясно, в чем дело.

Она поставила все фишки своего счастья на отношения с мужчиной, а их у нее не было. И она не сдалась, а стала активно за мужчинами охотиться. «Вот только попадись мне мужик, ух, я его так люблю! Я столько всего умею! Я его так удовлетворю!» – думала и говорила она подобные вещи. И происходило закономерное: как только она выходила на улицу, все мужчины в буквальном смысле прятались. Исчезали и проваливались сквозь землю. Даже дедушки и дети избегали попадаться ей на глаза. А она подтверждала свою установку: «Нет настоящих мужиков, никто меня не любит, никому я не нужна».

А все дело в том, что у нас, мужчин, есть инстинкт самосохранения. Мы не любим, когда все фишки счастья ставят на нас. Это непосильная задача – делать такую женщину счастливой. Более того, своей привязанностью такая «тигрица» способна сделать мужика импотентом или даже убить.

# ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ПРИВЛЕЧЕНИЯ МУЖЧИН

Не пытайтесь специально выходить на охоту и делать активные шаги к знакомству. Вы должны чувствовать свою независимость от мужчин.

**Лучший способ привлечь достойных мужчин – быть в настроении счастливой женщины**

Именно над этим вам нужно работать, вкладывать в себя время и деньги, чтобы любой ценой вернуть себе состояние счастливой женщины. Это значит, что вам нужно достичь состояния, когда

**ваше счастье не зависит от наличия или отсутствия мужчины**

в вашей жизни. А это очень непросто дается.

Конечно, привлечь можно и проще: красиво одеться, наштукатурить лицо, сходить в салон и сделать хорошую стрижку, окраску, укладку. Выйти в людное место и пострелять глазками, улыбаясь понравившимся мужчинам. Максимум неделя такой практики, и ваш сотовый расплавится от звонков и смсок новых поклонников.

Если при этом вы не сформировали в себе внутреннее состояние счастливой женщины, то мужчины это почувствуют и начнут исчезать один за другим. Особенно если вы сделали глупость – вляпались в сексуальные отношения с кем-то из поклонников, хотя он вам еще ничего не обещал, то есть кольцо и предложение от него не поступало.



# НАСТРОЕНИЕ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ: ОРУДИЕ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ МУЖЧИН В САМОЕ СЕРДЦЕ

Так что же это за таинственное состояние такое – **настроение счастливой женщины?**

Уверен, вы его не раз испытывали. Но также быстро теряли и выходили из него под гнетом бытовухи.

Бывало у вас такое: просыпаетесь утром, солнышко светит, птички поют, настроение прекрасное. С первого раза попадаете ногами в тапки и в кране есть горячая вода, настроение улучшается! Включаете любимую музыку, потому что хочется танцевать...

Выходите на улицу, и на вас начинают как-то по особенному смотреть не только мужчины, но и женщины. Вы им хитро улыбаетесь, сами не зная, почему вам это нравится, и состояние становится еще ярче. И в такие дни все складывается как надо, приходят нужные люди, ситуации разрешаются сами собой.

## Вы в потоке

Это и есть состояние счастливой женщины, которое зарождается изнутри и начинает влиять на людей и всю окружающую реальность.

Только вот или наступит кто-то вам на ногу в автобусе, или шеф наорал в офисе, – и настроение начинает улетучиваться.

Это и означает, что вы знаете, о чем я, но не умеете долго находиться в настроении счастливой женщины.

Однако не стоит думать, что речь идет о вечном человеке-позитиве. Чтобы все было позитивненько, ров-

ненько и приятненько. Чтобы отказываться от негативных чувств.

Напротив, именно контакт со всеми своими чувствами поддерживает счастливая женщина. И ни одну эмоцию не подавляет. Захотелось разрыдаться посреди автобуса – взяла и заплакала. Захотелось порадоваться увиденному пейзажу – тут же подпрыгнула и завизжала от восторга. Не важно что подумают окружающие, вы тренируетесь.

**Сначала нужно хотя бы дать себе внутреннее разрешение на реализацию любых эмоций**

Конечно, это не означает, что нужно бросаться на своего начальника с целью расцарапать ему морду. Речь идет об экологических способах реализации. Негативные эмоции лучше проявляйте в одиночестве, в ванной, в подушку, или на природе с единомышленниками. Или с мужчиной, который реально готов принять ваш негативный удар на себя и сможет его переварить.

Но это уже другой уровень мастерства – уметь отдавать свои негативные эмоции мужчине так, чтобы он их принял и его самолюбие не пострадало. Чаще женщины поступают ровно наоборот, уничтожая мужчину своим высказыванием «правды о нем».

«Что же мне, как дуре, прыгать и радоваться? А если я не такая, и не умею и не хочу проявлять эмоции!?!». Дело ваше, только потом не удивляйтесь, что рядом с вами мужчины становятся чувствительными, эмоциональными и истеричными. Отношения – это гармоничная структура.

**Если вы залезли на мужскую территорию рассудительности и самоконтроля, то он неизбежно залезет на женскую территорию и станет вести себя «как баба»**

Или, если он нормальный мужик, просто начнет уходить в «пещеру», уходить к другим, более живым и настоящим женщинам, или начнет бить вас, так как не может терпеть второго мужика в доме. Кстати, по статистике, каждую минуту в России избивается одна женщина. Советские женщины очень хорошо научились захватывать мужскую территорию, за что и получают «награды» в виде синяков.

**Выбор за вами. Либо вы учитесь быть женщиной, играете женские роли (сначала даже фальшиво, ничего страшного, притворяйтесь, пока не получится), либо ждите неприятностей в отношениях с мужчинами**

Ради привлечения настоящего мужчины придется принести в жертву свою любовь к мужским моделям поведения. Да, они могут быть вам очень дороги. Ведь они для вас сделали столько хорошего, помогли в трудную минуту, сделали вам бизнес, вытащили из передраги. Хотя, если бы вы изначально вели себя как женщина до конца, то вам и вовсе не пришлось бы все эти вопросы решать. Это с удовольствием сделали бы мужчины вокруг вас. Но вы, скорее всего, им уже давно перестали доверять. Потому что пережили предательство. Потом еще одно. Потом закрылись и стали холодны к мужскому населению.

Установки «Мужикам доверять нельзя», «Если не я, то никто», «Все самой нужно делать» очень мешают на пути к привлечению и удержанию мужчины. Создается противоречие вашего желания быть с мужчиной и при этом не быть с ним, так как отношения ассоциируются с предательством и болью.

Придется определиться. Гарантий никаких, что опять не будет больно. Скорее всего, будет!

Потому что прежде, чем дать настоящее счастье, жизнь тестирует нас на пригодность и готовность получить подарок

И вы опять столкнетесь со старыми ситуациями. Для того, чтобы на этот раз сделать все по-новому. Как истинная женщина. И тогда новая установка даст корни. Вы научитесь доверять и вспомните, как это здорово, когда есть кому довериться и перестать тащить ответственность на своем горбу.

## ПЛАН ПОБЕДЫ НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ ЖЕНЩИН

Итак, надеюсь вы уже точно определились, что мужчина вам действительно нужен. Причем, даже если у вас он есть, еще не факт, что вы уверены в своем выборе. А пока женщина не уверена, что это «мой мужчина», сомнения будут мучить также и мужчину.

**Для привлечения мужчины достаточно соблюсти три условия:**

1) Вы уверены, что он вам нужен, и знаете зачем. Например, чтобы создать счастливую семью.

2) Вам и без мужчины тоже хорошо и есть другие источники счастья: хобби, увлечения, любимое дело, единомышленницы, благотворительность, родители и близкие, духовные отношения.

3) Вы следите за собой, хорошо одеваетесь, пользуетесь косметикой и салонами красоты. И бываете там, где есть достойные мужчины.

Все три условия должны быть приправлены настроем

нием счастливой женщины. Третий пункт – как в известном анекдоте про лотерейный билет и Бога. Нужно не дома сидеть и ждать принца на коне, а выходить в свет. Но, опять же, не с целью охоты, а потому, что у вас насыщенная общественная жизнь благодаря выполненному пункту номер 2.

Видите - все просто. Дальше большое значение имеет то, как вы реагируете на знаки внимания от мужчин, которые посыпятся к вам в изобилии.

**Здесь тоже есть ряд несложных правил:**

1) Не бойтесь и не избегайте контакта с мужчинами, общайтесь так, как себя чувствуете. Когда смущаетесь, так и скажите. **Дайте шанс мужчине проявить себя, даже если он вам сразу не понравился.**

2) **Давайте свой номер телефона только в обмен на его номер**, записывайте как его зовут и говорите, когда вы будете ждать его звонка. Первый раз трубку не берите, пусть наберет повторно. Не позвонил – это не ваше поражение, а его неудача, и вы ему точно не достанетесь.

3) **Не привязывайтесь.** Если обещал позвонить и не позвонил – ура! Свободная касса! Есть время на себя любимую или на общение с более достойным мужчиной.

4) **Стройте со всеми кандидатами светские, дружеские отношения.** Встречайтесь только в людных местах. Это обезопасит вас от его натиска.

5) Он может водить вас в дорогие рестораны, дарить кольца, яхты, машины и самолеты. **Вы ему за это ничего не должны!** Кроме улыбки и слов благодарности. Выбросьте идею о том, что должны расплачиваться сексом из своей головы раз и навсегда! Это его большая удача, что вы позволили оказать вам знаки внимания, этим настоящий мужчина уже доволен.

6) **Мужчины будут форсировать события, не поддавайтесь на провокации.** Для того, чтобы обезопасить себя от посягательств, сразу же в первое свидание со-

общайте, что вы сейчас выбираете и общаетесь еще с тремя мужчинами «также как с тобой». **То есть все кавалеры должны знать друг о друге!**

7) Ни с кем не обнимайтесь, не целуйтесь и уж тем более не катайтесь «на шашлыки» или в «сауну». Это будет поражение в игре. Мужчина вами завладеет и дальше ваши отношения скорее всего развиться не будут! **Отношения со всеми должны быть одинаково светскими и дружескими.**

8) **Идеальное завершение этого этапа игры: вам поступает несколько предложений руки и сердца от достойных кандидатов.** И вы уже выбираете. А можете всем сказать «нет» и открыть новый кастинг.

Понимаю, на шестом пункте у некоторых читательниц возникнет недоумение. «Я не такая!» – скажете вы. Или – «Что обо мне подумают люди!»

Не торопитесь откидывать этот сценарий, как фантастический. Если вы внимательно приглядитесь к поведению счастливых женщин, то они именно так и делают – создают себе выбор! Причем, очень важно

**никому из кавалеров не дать намека, что вы остановили свой выбор на нем. В первую очередь это означает не допускать перехода отношений со светских на интимные**

Никаких обнимашек, поцелуйчиков, гуляний за руку и тем более секса.

Объясню, в чем тут дело.

**Для мужчин высшей наградой от женщины является секс**

Это записано на подсознательном уровне. А многие современные женщины высшую драгоценность отдают

так быстро, как только им позволяет их низкая самооценка. В результате, мужчина еще ничего для женщины не сделал, а она ему уже отдала все самое ценное, что он от нее ожидал получить и за что готов был побороться.

А если не был готов завоевывать принцессу, боялся конкурировать с другими самцами или оказался пикапером, то при таком вашем поведении сущность мужчины быстро вскроется. Он либо сам по-тихому исчезнет, либо может даже гадостей наговорить, повести себя агрессивно. Это к вам не имеет абсолютно никакого отношения, так как всего лишь демонстрирует степень его «низкого ранга» и травмированной самооценки.

Знать всем кавалерам друг о друге нужно еще и затем, чтобы у вас была защита от форсирования событий мужчиной. И когда он начнет вас звать «на шашлыки» или к себе домой «посмотреть коллекцию марок», то вы спокойно можете напомнить ему, что это не одобряют остальные претенденты. А если он настаивает, то вы дадите ему телефоны других ухажеров и говорите: «Если они не будут против, то я еще подумаю, а так – извини, мы с тобой просто друзья».

**И точно таким же образом ведете себя со всеми кандидатами**

В идеале заканчивается этот кастинг тем, что неудачные варианты отвалятся сами (даже если вы думали, что «этот вот рыженький» – ваша судьба, а он сдулся и не звонит, значит вы слишком привязались, а он в вас не заинтересовался настолько, чтобы преодолеть свои страхи и слабости, туда ему и дорога!). А самые достойные делают вам предложение выйти замуж. Серьезное предложение с серьезным намерением, а не тят-ляп. И вот тут вы уже окончательно выбираете. И все еще можете всем сказать «Нет» и спокойно организовывать новый кастинг.

**Так поступают счастливые самодостаточные женщины. Так поступали принцессы в прошлом, и никак иначе. Рыцари бьются на турнирах за руку и сердце. Орудия и декорации поменялись, но суть остается той же**

Мужчина должен получить вас, как награду, пройдя через конкуренцию, показав свои достоинства и преодолев слабости. И тогда он будет ценить вас всю жизнь. Семья будет на крепком основании.

Если то, что я описал, вам ложится на душу, и вы всегда знали, что так и должно быть, значит с вами все в порядке. Если же вас коробит, вас эта схема возмущает, вызывает спазмы негодования и чувства вины вперемешку со стыдом, или вы считаете, что такого просто быть не может в современном мире, то ваш диагноз – низкая самооценка. Очень низкая. Нужно срочно лечить! Восстанавливать здоровую адекватную женскую самооценку.

**Верите или нет, но именно по этой схеме многие мои выпускницы успешно вышли замуж, причем довольно быстро нашли самого достойного кандидата**

А от тех, кто уже был в счастливых семейных отношениях, я часто слышал, что именно так они с мужем и познакомились. Это поведение встроено в вас, нужно его просто себе позволить, признать за собой право выбора!

Эта схема работает, потому что она основана на глубоком понимании мужской психологии. Привязанность мужчины со временем уменьшается, а женская наоборот – растет. Это значит, что вам нужно создать такие условия, при которых мужчина с самого начала будет настолько в вас заинтересован, что преодолеет все кру-



ги кастинга и превзойдет конкурентов. Тогда он будет носить вас на руках всю жизнь и радоваться, что завоевал вас.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ МУЖЧИНУ. КРАХ ТЕОРИИ ПОЛОВИНОК

Современные женщины разучились выбирать себе достойного мужчину. Главным образом, это происходит из-за слишком поверхностного отношения к теме секса: многие женщины слишком рано сдаются и идут на поводу у мужчин. Масла в огонь подливает низкая самооценка и мысль, что среди свободных мужиков нормальных нет, всех уже давно разобрали. Поверьте, статистика говорит обратное: если взять население всего земного шара, убрать из расчета все «не варианты», типа женатых, алкоголиков, наркоманов и заключенных, то на каждую свободную женщину приходится больше миллиона потенциально подходящих свободных мужчин! Выбирай и забирай!

**Так что миф о половинках – это просто еще одна манипуляция, чтобы ввергать людей в состояния несчастья (ведь несчастными людьми проще манипулировать)**

**Никакого одного-единственного «вашего» мужчины на свете нет! Их на самом деле множество**

Более того, «вашим» мужчиной становится не сразу,

а в процессе отношений с вами, когда вы притираетесь настолько, что становитесь действительно идеальными партнерами.

Я вообще считаю, что построить отношения можно с любым адекватным человеком. Здесь важнее правильно работать над этими отношениями, следуя определенным законам. И тогда любой мужчина в ваших руках проявит свои самые лучшие, возвышенные качества.

Вы – не чья-то половинка, блуждающая в потоке людей в поисках целостности. Счастливые отношения могут построить только два целостных создания. Мужчина и женщина – завершенные и совершенные существа. И когда они встречаются вместе, происходит новый виток их развития, эволюция!

*А пока люди ищут свою половинку, они не реализуются, они чувствуют себя ущербными, и думают что обретут гармонию только через партнера.* Но это не работает, да вы и сами уже это знаете, или хотя бы догадываетесь.

Теория «половинок» еще и дает пищу для манипуляций: «Мы расстаемся, потому что ты – не тот самый, единственный, которого я искала всю свою жизнь». Ну и сколько искать еще можно? Методом перебора вам и тысячи жизней не хватит!

Поэтому выбросьте всю эту ересь из головы. Расширьте пространство вариантов. Дайте возможность многим мужчинам проявить себя и выбирайте самого лучшего для себя, но не ждите готового. Мужчину еще нужно будет сделать “единственным”, и он им станет благодаря вашему желанию.

# ЧТО ДЕЛАЕТ НА СВИДАНИИ СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА

Обычно женщины на свидании преданно смотрят в глаза и слушают, какой великий мужчина ей достался. Мужчина, как павлин, раскрывает все свои лучшие качества и рассказывает про свои достижения, заводы-пароходы.

И в какой-то момент женщине становится скучно. Почему? Потому что он почти ничего не спрашивает о ней.

А что делает счастливая женщина? Наслаждается процессом! Она его перебивает словами: "Ой, это все так интересно, а ты знаешь, вот у меня..." И дальше рассказывает всю свою историю жизни, начиная с пеленок.

Более того, *вы должны сразу вывалить на него из шкафа всех своих скелетов*, ну или почти всех. Надо сразу сказать, что есть еще кандидаты, с которыми вы встречаетесь и общаетесь «также как с тобой». Надо сразу сказать о том, что у вас дети от двух предыдущих браков, что вы не любите гвоздики, что у вас два кредита, которые вам нечем выплачивать и что иногда вы становитесь истеричкой. И да, еще вы храпите!

Конечно, я утрирую, вы должны говорить правду, а не сочинять страшилки. Но нужно сказать именно о тех своих сторонах жизни, которыми вы боитесь отпугнуть мужчин. И сказать о них не со стеснением, а с удовольствием и эмоционально.

Зачем это делать?

**Во-первых**, это фильтр для тех мужчин, которые питают иллюзии, что женщина всегда будет принцессой, и с ней никаких проблем не будет. Когда вы рассказываете о своих скелетах, мужчина внутренне прикидывает – сможет ли он взять ответственность за такую непростую женщину.

**Во-вторых**, это взрывает мужской интерес к вашей персоне до невероятных высот. К тому же, вы ведь не

его конкретно рассматриваете, как будущего мужа, а просто делитесь, как с другом, что вашему будущему мужу мало не покажется.

Это очень нестандартное поведение, и вы уже будете выгодно отличаться от других женщин, которых он рассматривает. Да, не надо пребывать в заблуждении, что вы – единственная, ведь мужчина тоже находится в процессе выбора. Ваша задача – превзойти всех. И это не так сложно, если вы применяете хотя бы часть из того, что есть в книге.

Когда вы искренне делитесь с мужчиной своими переживаниями, то это не отпугивает, а наоборот, очень привлекает. Ведь это одна из форм любви-доверия! К тому же, искренних женщин не так много. А тут такой бриллиант ему попался.

**В-третьих,** вы разгружаетесь эмоционально и проверяете свою способность открываться этому человеку. Если вам при нем тяжело раскрыть сердце, если вы нервничаете, ведете себя неестественно, значит нужно быть осторожней с этим кандидатом.

И самое важное из того, что вы делаете на свидании: *вы смотрите внутрь себя, прислушиваетесь к своим чувствам.* Хорошо ли вам с этим мужчиной? Можете ли вы с ним расслабиться и почувствовать себя как за каменной стеной? А может вы нервничаете, сидите как на иголках, боитесь сказать лишнего? Это сигнал для вас.

Часто женщины выбирают по внешности, по сексуальной привлекательности. Якобы, это самое главное и это залог успеха. Но все как раз наоборот!

Вспомните свой опыт или опыт ваших друзей – чем больше сексуального влечения вначале, тем болезненней разрыв, который неизбежен, если не развивать отношения дальше.

Не торопитесь записывать хорошего мужчину, с которым вы можете чувствовать себя как с другом во

френд-зону. Не надо ставить на нем клеймо «это точно не вариант, потому что я его не хочу». Это самая распространенная ошибка, из-за которой хорошие варианты, присутствующие рядом с вами, просто не попадают в поле вашего внимания.

**Самые крепкие браки начинались с искренней дружбы, в которой не было сексуального влечения**

Ну и последнее, чего никогда не делает на свидании счастливая женщина.

*Женщина никогда не должна платить за себя!* Он вас пригласил, и это его забота. Нет денег? Не приглашай! Настройтесь так, что вы никогда не должны платить за себя. Это грубейшая ошибка, которая расслабляет мужчину. А если он настаивает, надо посмотреть на него таким взглядом, чтобы у него навсегда отпало желание даже думать о том, чтобы оплачивать счет пополам.

Самое простое, перед свиданием корректно уточните: “ты же меня угощаешь, правда?”

Я понимаю, это противоречит многим современным канонам и бьет по вашему желанию быть независимой. Так ведь ваша задача и состоит в том, чтобы

**добровольно научиться себя ставить в зависимое положение от мужчины! Тогда он имеет шанс взять за вас ответственность**

Само по себе ваше согласие принять его заботу в виде похода в ресторан, кафе, кино или в другое публичное место уже есть награда.

**Вы счастливая женщина и достойны этой заботы! И ничего не должны взамен. Ничего, кроме улыбки и слов благодарности**

И уж тем более не должны ни поцелуев, ни объятий, ни, боже вас упаси, секса.

А его ожидания – это его проблемы. Вам нужно вести себя достойно с каждым кандидатом до победного. То есть до ЗАГСа.

И это не старомодно, это очень востребовано в наше время. Таких женщин почти не осталось, и

**именно таких ищут себе в жены высоко-  
ранговые мужчины. Дайте им шанс найти  
себя**

Выходите в свет, знакомьтесь, принимайте предложения о свиданиях и действуйте по плану.

## НЕ МУЖЧИНА ВЫБИРАЕТ, НО ЖЕНЩИНА

А в современном мире все перепуталось. Многие современные мужчины обнаглели и поставили женщин в позицию имущества. Но это не повод играть роль жертвы или становиться феминисткой, бросаясь на амбразуру с лозунгами справедливости и свержения неравенства.

*Мужчины и женщины не равны – смиритесь.* И это самая хорошая новость для феминисток: то что хорошо женщине – для мужчины яд. И наоборот. То, что идет на пользу мужчине, женщину может разрушить!

Мы не равны, потому что имеем изначально разную природу. И, следуя своей природе, получаем самое лучшее, чего только можем достичь в мире. А если вы следуете чужой природе, то сначала тоже добиваетесь же-

лаемого, но это не делает вас счастливой.

И чем дольше женщина играет в мужские игры, тем более несчастной становится. Примеров этому – миллионы. Современных успешных, самостоятельных и одиноких несчастных женщин. Многие остались с детьми на руках. И результат этот закономерен. Мужчина, будучи вытесненным с его территории, сдает позиции и сливает вам ответственность, а вы с радостью хватаете ее, надеясь получить больший контроль над ситуацией. А на деле получаете еще большую головную боль, проблемы и мужика-тряпку.

Сдав позиции, мужчина сначала уходит в «пещеру», потом скрывается на работе, у друзей, в гараже, на рыбалке или в компьютерных играх.

И если не остановиться вовремя, то дальше мужчина может начать прикладываться к бутылке, играть в азартные игры, употреблять наркотики и в итоге – изменять, компенсируя у другой женщины.

Остановить процесс нужно, как только вы заметили первые признаки. Не всегда легко отследить свои ошибки, но теперь вам будет легче, когда вы знаете, как лучше себя вести с мужчиной.

Пора переходить к разбору основных ошибок в отношениях с мужчинами, знание которых поможет вам избежать практически всех проблем и непонимания.

## УПРАЖНЕНИЕ «5 КОНТАКТОВ»

Это упражнение поможет вам преодолеть страх перед общением с мужчинами, научит вас легко находить контакт с любым мужчиной и знакомиться с теми, кто вам нравится легко и непринужденно. Это очень творческое упражнение, тут нужно как можно больше практики.

Суть следующая: каждый день делайте минимум пять контактов с мужчинами. Подходите знакомиться первой. Не бойтесь облажаться. Точнее говоря, бойтесь, но все равно делайте!

Предпочтение отдавайте контактам с незнакомыми мужчинами, особенно если у вас цель - найти самого лучшего, и выйти за него замуж.

Используйте для выполнения этого упражнения все возможные каналы связи: живое общение, телефонное общение, интернет-общение. Предпочтение всегда живому общению! Из пяти контактов минимум три должны быть вживую.

Теперь, собственно, на какую тему общаться. Есть несколько подходящих безотказных рецептов: просьба о помощи, просьба о совете, благодарность и комплимент.

Например, подойдите к понравившемуся мужчине, притворитесь, что у вас сел телефон и вам срочно нужно позвонить: «Мужчина с такими добрыми глазами наверняка сможет выручить слабую женщину! Мне нужна ваша помощь: у меня сел телефон и срочно нужно позвонить подруге, я заблудилась и не могу найти, куда ехать». Дальше в процессе общения вы можете попросить довезти вас до кафе, где у вас должна быть встреча. И в процессе познакомитесь поближе и обменяетесь номерами телефонов, если есть желание продолжить общение.

Здесь сразу два в одном: комплимент и просьба о помощи. Комбинируйте подходы или используйте каждый способ в отдельности. Просьба о помощи или совете, комплимент или благодарность.

Делайте упражнение семь дней подряд. Научиться непринужденно знакомиться можно только благодаря большому числу подходов к снаряду. Самое главное - не привязывайтесь к результату и сохраняйте состояние



счастливой женщины. Если вам откажут в знакомстве или даже грубо ответят - порадитесь про себя, вы сделали еще один шаг. Я всегда рекомендую первые десять раз облажаться по полной программе.

# ГЛАВА 5

## СМЕРТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Ошибки страшны тем, что в конечном итоге приводят к ухудшению и прекращению отношений. Чаще всего описанные ошибки женщины совершают неосознанно, даже не замечая этого.

А мужчина редко когда признается в своих чувствах и подскажет, где вы ведете себя неправильно, и тем более не будет указывать, как надо правильно.

Прелесть этой главы в следующем: *даже если вы все остальное забудете и просто перестанете совершать ошибки, описанные здесь, то отношения у вас станут лучше на 100%!*

Да, так это работает. А если подкрепите такое безошибочное поведение практиками из других глав, то счастливые отношения со всеми мужчинами в вашем окружении будут гарантированы!

Ну что, приступим? Начнем с самой главной ошибки всех времен и народов, об которую разбиваются даже самые крепкие любовные романы и семейные лодки.

# КРИТИКОВАТЬ МУЖЧИНУ

**Есть 4 типа критики, разрушающих отношения:**

- 1) Критика в лоб**
- 2) Критика «за глаза»**
- 3) Критичное отношение в своем уме**
- 4) Сравнение с другими мужчинами**

Когда плохое настроение, так и хочется сказать какую-нибудь... *правду в глаза мужчине*, не так ли? Это свойственно современным женщинам.

Критика по поводу и без очень легко дается женщинам, потому что их ум в 6 раз чувствительней и внимательней мужского. А значит, вы видите все недостатки и ошибки мужчины, как под микроскопом. Они причиняют вам почти физический дискомфорт. И молчать просто невозможно. Но придется! Дело в том, что критикой вы не только не добьетесь изменения поведения или ситуации, но только закрепите их. Мужчины критику всегда воспринимают в штыки, и на одно ваше слово у них найдется пять, а если не найдется, то всегда есть кулак. Или «пещера», куда можно скрыться от стресса.

Или бутылка, которая дарует душевное спокойствие и иллюзию, что все в порядке.

Если вы не хотите, чтобы ваш мужчина остался таким же неотесанным, какой вам достался, то перестаньте критиковать. Даже в своем уме.

Ведь женщина имеет способность так красноречиво промолчать, что у мужика все отсохнет и упадет всяческий энтузиазм.

И еще один тип сладкой критики, который на деле – чистейший яд для отношений. Это критика «за глаза». Забудьте о том, чтобы перемывать косточки мужчинам, общаясь со своими подружками или вообще с кем-то еще.

Любая критика, даже та, которую мужчина не слышит, влияет таким образом: у мужчины теряется сила ответ-

ственности и энтузиазма, его перестают уважать в обществе, партнеры начинают подводить, кидать на деньги.

**Женская критика может привести даже к импотенции и несчастным случаям**

Такова сила женского умонастроения, направленного в неправильное русло.

Что делать? Как сообщить о том, что вас не устраивает? Терпеть и молчать теперь, что ли?

На первом этапе даже молчание уже сделает больше для позитивных изменений, чем прямая критика. Как в анекдоте про отвар ромашки...

*К врачу приходит молодая женщина вся в синяках и подтеках. Врач:*

*— Господи, да где ж вас так угораздило?*

*— Понимаете, доктор, каждый раз, когда мой муж возвращается домой пьяный, он избивает до крови и руками, и ногами, пока я не упаду.*

*— Не волнуйтесь, у меня есть лекарство от этого. В следующий раз, когда ваш муж придет домой пьяный, держите наготове отвар ромашки как только он в квартиру войдет, начинайте полоскать горло.*

*Через пару недель женщина снова приходит к врачу цветущая и без единого синяка:*

*— Доктор, вы просто чудесник! Когда мой муж приходит пьяный домой, я набираю в рот раствор ромашки и полоскаю, и ничего не происходит он меня даже пальцем не трогает!*

*Врач назидательно:*

*— Вот видите, как помогает иногда не болтать лишнего!*

Дальше вам нужно научиться не просто критиковать с позиции «ты плохой и делаешь плохо», а с позиции «я хочу, чтобы было так-то, и буду очень счастлива, когда это произойдет. А если нет, то ты имеешь на это право»

То есть, вы должны объяснить спокойно, как вы хотите, чтобы было. И при этом дайте право сказать вам «нет». Подобное умонастроение действует на мужчин, как бальзам на душу.

Тогда мужчине легче будет измениться – ведь вы его уже принимаете в этой ситуации и любите таким, какой он есть. При этом даете простор для подвига, где он может побыть героем-спасителем если, например, перестанет разбрасывать носки, начнет мыть посуду и повесит долгожданную полочку в ванной.

**И еще очень важный секрет:** когда хотите донести свою мысль до мужчины, выключайте, пожалуйста, эмоции! Иначе он вас просто не услышит. Дело в том, что когда женщина проявляет эмоции, у мужчины вырабатывается способность логически мыслить, и потом он ничего не помнит, в том числе и того, о чем же вы его просили.

Только не ждите быстрых изменений. Помните про мужскую инерцию. Тут нужно запастись терпением и быть мудрой женщиной.

Многие совершают **две самые типичные ошибки:** либо тупо молчат и копят обиду в себе, потом при удобном случае вываливая на мужчину целое ведро «помоев», когда он ожидал за свою ошибку лишь чайную ложку негатива. Либо все время пилят, высказывая недовольство по несколько раз на дню. После чего у мужчин развивается приобретенная амнезия – забывает, что вы говорили ему пять минут назад и вытесняет из сознания все ваши просьбы. Естественно, это еще больше вас обижает.

Выход из замкнутого круга как раз и заключается в том, чтобы с одной стороны перестать критиковать, а с другой – начать говорить честно о своих чувствах, что вам конкретно не нравится и при этом, как бы вам хотелось, чтобы обстояла ситуация. Тогда и вы не копите обиды, и у мужчины есть инструкция, как исправить ситуацию.

Этому учиться нужно постепенно. И начинается все с

того, что вы высказываете свои желания без стеснений и страхов отказа. Просто захотелось – вы об этом сказали, не утаивая. Как правильно получать желаемое от мужчин, вы узнаете из главы про «100%-ю формулу».

Это же относится и к эмоциям, которые вас переполняют. Не нужно все время сдерживаться. Эмоционировать – это нормально для женщины и вполне красиво выглядит.

А иногда мужчине можно даже истерику закатить для профилактики. Только будьте аккуратны: в запале не ляпните чего-то такого, после чего у мужчины рухнет весь его хрупкий стеклянный дворец самооценки.

Истерику катать надо не о том, какой он плохой, а про себя. Что я такая-сякая, чувствую себя вот так плохо, и ты в этом не виноват!

А когда пар спустите, обязательно его поблагодарите за то, что он вас терпит и принимает ваши эмоции, и что для вас это очень важно. И напомните, что не он – причина вашей истерики, а просто ваше плохое настроение и накопленный негатив за неделю на работе. Нормальный мужик все стерпит и примет. А если он тоже в ответ истерит, ничего страшного, успокаивать его не надо, надо просто сесть и заплакать. Чтобы выгнать его с женской территории ядерным оружием, чтобы он туда больше не влезал. Многие современные мужчины тоже имеют перекосы в женскую сторону. Это лечится, просто не давайте ему играть женские роли и не становитесь сами в мужскую позицию.

*Если вы научитесь избегать всех четырех типов критики, то счастье в отношениях вам уже гарантировано.*

В общем-то, на этой первой ошибке можно уже остановиться, потому что все остальные – следствие этой первой!

Но мы продолжим, чтобы вы увидели, как именно многие женщины собственными руками разрушают отношения.

# СПОРИТЬ С МУЖЧИНОЙ

Великий русский композитор Рахманинов, говорил, что жена должна говорить мужу три слова: Гений, гений, гений! И как это точно подмечено!

Все дело в устройстве мужского самолюбия.

**Если мужчина не находит внешних подтверждений своего величия, его энтузиазм очень быстро может угаснуть, потеряется скорость и мотивация в работе, упадет ответственность и мужская сила воли**

Когда мужчина сталкивается с женщиной, которая начинает спорить, это вгоняет сначала в ступор, потом в раздражение. Потому что перед ним вроде бы женщина, а ведет себя как мужик. И хочется врезать, то есть победить её. Но девочек бить нельзя. И мужчина становится безоружен и ничего не может противопоставить, кроме кучи логических аргументов или грубой силы. Чаще он просто молчит, не понимая, как реагировать, или начинает занимать женскую позицию, включая эмоции. В общем, ничего конструктивного вы не добьетесь, начав спорить. Самое страшное, что если вы победите, то пораженный мужчина отдаст вам свои «колокольчики», то есть, сольет вам же ответственность за принятие решения. И потом вы завоюете, что «у меня мужик безответственный и ведет себя как ребенок».

А как иначе, если вы отобрали у него мужскую силу? Мужчины – энергосберегающая система, помните? Однажды принятое решение, что «женщина лучше знает, как надо», будет мешать мужчине брать ответственность за любые решения.

Поэтому самое лучшее, что вы можете сделать, это согласиться с мнением мужчины! Сказать, «Да! Ты прав!», а внутри себя еще добавить: «Да, мой господин!». И по-

сле этого вы не обязаны делать именно то, что он сказал, вы - женщина и имеете право передумать! Сначала согласитесь, потом делайте что хотите. Ясно?

*Мужчине не важно, что вы делаете, мужчине важно, что вы его слушаетесь! Что власть над ситуацией в его руках и все подконтрольно его величеству.*

Поначалу ваше согласие может даже шокировать, если мужчина привык, что придется давать отпор и отстаивать свое мнение. А тут раз, и вы согласились. Это как в айкидо – не нужно силе противопоставлять силу, позвольте удару двигаться дальше и чуть-чуть направьте, как вам надо. Тогда будет усиление эффекта. Не очень хорошее решение мужчины легче поправить, если сначала вы полностью согласились. Ловите себя на желании поспорить и тормозите. Ничего хорошего из спора не выйдет, и истина в нем не родится. И вы это уже знаете, но все еще верите в работоспособность конкурентной модели. А это – мужская игра. Вот мужики могут между собой спорить и даже бить морды друг другу, это нормально.

Именно поэтому по статистике каждую минуту в России избивается одна женщина. Потому что залезла на мужскую территорию и начала вести себя как мужик. Солдат ребенка не обидит. То есть мужчина не может ударить женщину – только другого мужчину. Споря с ним, вы только даете ему повод усомниться в том, действительно ли перед ним женщина, или это конкурент замаскировался. Так работает подсознание.

**Научитесь принимать все, что решил мужчина, говорить ему сначала «ДА!», а потом уже корректируйте, мягко и без малейшей критики**

Так вы возвращаете в мужчине ответственность за принятые решения.

И при этом помните, что ваше согласие не означает, что



вы обязательно должны выполнить то, что говорит мужчина. Вы в ответ можете сообщить, как вам бы хотелось.

Например, мужчина говорит: «Все, Машка, собирайтесь, я решил. Завтра всей семьей на рыбалку едем!»

Глупая женщина начинает спорить и кричать, что глупее идеи в жизни не слышала, ведь у сына ангина, а у нее надеть нечего и там комары, и эти дурацкие «твои дружки»...

Что делает мудрая женщина? Правильно – соглашается! И не спорит. И не критикует решение, даже если оно реально дурацкое!

Но ехать же она при этом не хочет, это факт. Что делать?

Нужно свои негативные эмоции направить в конструктивное русло. Например, уйти в свою комнату и там очень сильно расстроиться по поводу того, что ваш мужчина придумал такую классную идею и очень хочет провести время вместе со всей семьей, но вы, такая-сякая, не можете поехать на рыбалку, потому что... не хотите туда! Нет, идея-то классная, и намерение похвальное. Но вот именно сейчас вы просто не хотите такую форму воплощения семейного отдыха.

Когда он замечает, что вы как-то нехотя собираетесь и чуть ли не плачете, он вас спрашивает: «Ты чего это? Чего такая кислая?»

И вы ему отвечаете: «Да вот думаю, что я плохая жена, ты такую классную идею придумал, подготовился, очень хотел с нами вместе время провести... Но я что-то совсем не хочу на рыбалку, нет желания туда ехать, а хотела поехать просто на пикник в парк или к маме на дачу. Но раз ты решил на рыбалку, значит едем!» И дальше чуть ли не плачете. Горюете о том, что вы плохая! Ну как маленькая девочка прямо. Искренне и честно.

Что произойдет? Вероятнее всего, если вы не скатитесь до критики и прочих ошибок, которые мы уже обсуждали, мужчина хотя бы услышит, что:

- а) его решение хорошее;
- б) его не критикуют и с ним не спорят;
- в) это решение не самое лучшее, чтобы сделать вас счастливой;
- г) есть и другие способы;
- д) вы все равно согласитесь на то, что он решит;
- е) вы его слушаетесь и доверяете ему.

При таком раскладе, если есть хотя бы малейшая возможность отменить рыбалку с друзьями, он сделает это и все будет по-вашему. Если нет, то отвезет вас к маме на дачу и сам поедет на рыбалку. И вернется оттуда пораньше, трезвый, чтобы помочь у тещи на даче по хозяйству.

Так это работает. Можете не верить, лучше проверьте. Не бойтесь, что сначала у вас может получиться наигранно и неискренне. Тренируйтесь, пока не получится.

А все потому, что нам, мужчинам, не важно, каким именно способом сделать счастливой женщину. Главное – сделать счастливой, и если вы даете более хороший способ мягко и деликатно, то мы с благодарностью примем его и воспользуемся возможностью побыть героем-спасителем, пожертвовав своими интересами.

Теперь видите, что не обязательно спорить, есть более женские и эффективные методы получения желаемого.

На практике часто вскрывается одно большое препятствие на пути к таким искренним отношениям – это установка современных женщин «Мужикам доверять нельзя». И это самая большая проблема и ошибка, глубинный корень всех остальных ошибок и сложностей в отношениях с любимыми мужчинами в вашей жизни.

# НЕ ДОВЕРЯТЬ МУЖЧИНЕ

Думаю, вы читательница подкованная и понимаете, что ноги растут из детства. Из родительско-детских отношений. А также вы в курсе, что

**установка «Не доверять мужчинам»  
передается по наследству из поколения  
в поколение по женской линии**

Как родовое проклятие. И настала пора прервать вам эту порочную цепь преемственности. Если у вас в роду почти все женщины одинокие, разведенные или вдовы, то со 100% вероятностью можно говорить, что у вас есть эта установка. Потому что, как вы уже поняли, мужики просто так не бросают, не изменяют и не умирают.

У нас, мужчин, есть самое большое ожидание от женщин – это любовь-доверие. Что это означает? Нужно с этим понятием глубоко разобраться, потому что это суть всей книги и залог гармоничных отношений с мужчинами.

## ЛЮБОВЬ-ДОВЕРИЕ

Оказывается мужчины и женщины ждут друг от друга разной любви. Слово одно, а ожидания разные. И от этого все основные разногласия в отношениях.

Более того, проблема усугубляется тем, что женщина в качестве примера для подражания начинает кормить своего любимого не той любовью, которая нужна ему, а той, какую хочется получить самой. Как намек: «Ну посмотри, вот как надо меня любить!»

Какой любви ожидают женщины? Как вы понимаете,

что вас любят? Правильно. Когда вы чувствуете заботу о себе, внимание, благодарность.

Эта любовь называется **«Любовь-забота»**. Конечно, любовь-забота мужчинам тоже нужна, но не в таких количествах, как женщине.

Гораздо важнее мужчине чувствовать от своей женщины «Любовь-доверие». Что это за любовь такая, и как её дать?

Прежде чем дарить мужчине свою любовь, нужно глубоко понять и смириться с тем фактом, что мужчины – это не женщины. И нам действительно нужна другая любовь! Другая форма любви: через доверие и принятие.

*Мужчине гораздо важнее, чтобы вы доверяли ему, верили, что у него все получится. Не сомневались в том, что сделали правильный выбор. И самое главное – чтобы принимали со всеми недостатками и не пытались изменить.*

Такая форма любви для мужчины в разы важнее любви-заботы. Настолько же важнее, насколько вам, женщинам, важнее получить заботу, покровительство.

Никакие борщи и поглаженные рубашки с чистыми носками не могут заменить этот тип любви. И, даже если вы убьетесь, усердствуя в заботе о мужчине, он никогда этого не оценит по достоинству.

**Во-первых**, помешает самолюбие мужчины. Когда женщина заботится, у мужчины вместо благодарности чаще всего «предательское» чувство, что «я достоин этой заботы, потому что я такой классный».

**Во-вторых**, мужчина никогда не догадается, что на самом деле вы подаете ему пример и показываете, как ему нужно заботиться о вас.

**В-третьих**, даже если мужчина благодарен, то в ответ будет любить вас также эгоистично, то есть не в той форме, какую вы просите, а в нужной себе: любовью-доверием.

«Давай, Маша, бери монтажку и откручивай колесо,

доставай записку и меняй, я верю в тебя, у тебя все получится!» – говорит мужчина по телефону своей жене, искренне веря, что любит её таким образом. А Маше в тот момент нужно, чтобы мужчина бросил все и помчался на помощь.

Ситуация анекдотическая, но вполне жизненная. Чаще всего вам кажется, что он издевается над вами, не любит вас и не заботится. А на самом деле любит, и еще как, только очень эгоистично.

По этой же причине часто отцы растят из своих дочерей «пацанок» – девочек, которым внушается мужская модель поведения, как наиболее правильная. И потом они из любви к отцу подражают мальчикам, пытаясь заслужить благосклонность отца.

Давая девочке любовь-доверие, отец может даже не заметить, что дочь на самом деле вообще не чувствует его любви. Потому что она ждет любви-заботы, которую давать современные мужчины просто не обучены.

Открою вам секрет, зачем отцы так усердствуют, пытаясь сделать свою дочь сильной и самостоятельной, что девочками часто воспринимается как безразличие и даже жестокость.

Это тоже форма любви-доверия. Отец из любви пытается уберечь свою дочь от потрясений и опасностей мира. Но каждый мужчина понимает, что он смертен и не сможет всю жизнь защищать свою девочку. Поэтому пытается привить способность защищаться самостоятельно. А девочка от такого поведения только еще больше чувствует себя брошенной и ненужной, и копит обиду на отца, которую может пронести через всю свою жизнь и спроецировать на отношения с другими мужчинами.

Подобное происходит и со взрослыми людьми в семейных отношениях. Муж усердствует в любви-доверии и искренне не понимает, почему жена недовольна и обижается на него.

Что делать, чтобы изменить ситуацию?  
Как получить любовь-заботу?  
Нужно начать давать то, чего он хочет:  
любовь-доверие

## КАК ДАТЬ ЛЮБОВЬ-ДОВЕРИЕ

**Любовь-доверие рождается, когда у вас внутри есть такие установки:**

«Принимаю таким, как есть» – принимаю его со всеми достоинствами и недостатками, не пытаюсь его улучшить. Не критикую его поведение, решения, поступки и мнения.

Принимаю его, как авторитета в своей жизни и готова следовать за ним.

«Нужен» – он мой рыцарь и мой герой. У меня всегда есть желания, осуществив которые, он может сделать меня еще более счастливой женщиной. Мне проще попросить его о помощи, чем делать все самой. Я нуждаюсь в его заботе, ценю её во всех проявлениях, и готова просить её, когда мне это требуется.

«Свободен» – имеет право на свои решения, имеет право сказать «нет», не нуждается в постоянном контроле. Я полностью доверяю ему принимать самостоятельные решения, нести за них ответственность. Он имеет право ошибаться.

«Верность» – я верна ему физически и духовно, даже в мыслях не рассматриваю других мужчин, как возможных кандидатов на замену, не строю «запасных аэродромов». Согласна с его убеждениями и ценностями, принимаю их как свои и защищаю, если необходимо.

Чтобы так любить, нужна большая смелость и готов-

ность пожертвовать своими старыми убеждениями и стремлением играть в мужские игры.

И такое умонастроение творит чудеса: рядом с такой женщиной любой мужчина, даже последний алкоголик и лентяй сможет подняться до невероятных высот ответственности, и сможет развить в себе мужские качества.

Потому что эта программа встроена в подсознание каждого мужчины. И ключ к её активации – любовь-доверие. Пока мужчина не столкнется на своем пути с женщиной, которая способна так любить, эта программа может находиться в спящем состоянии всю жизнь, так и не раскрывшись.

## КАК АКТИВИРОВАТЬ ПРОГРАММУ «НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ»

Для успешной активации «Настоящего мужчины» нужно несколько составляющих.

Во-первых, вы становитесь счастливой женщиной без помощи мужчин. Вы наполняетесь любовью к себе, счастьем и радостью, занимаясь собой и женскими практиками. Эти практики всем известны, но мало кто из женщин использует их правильно, так, чтобы наполняться женской силой.

Практики типа маникюра, похода в хороший салон красоты, покупки красивых нарядов и украшений, общения с позитивными подругами... Для вашего внимания в приложении к этой книге представлено целых 85 вариантов, как можно восполнить свою женскую энергию, вернуть себе ощущение счастья и самодостаточности.

Скачайте себе подробное пособие с этими способами по этой ссылке: [natrening.su/gifts](http://natrening.su/gifts)

Очень важно научиться быть счастливой без помощи мужчин, потому что мы, мужчины, чувствуем очень хорошо, если женщина склонна сильно привязываться и выжимать все соки, в попытке добыть счастье из мужчины. И такое умонастроение в женщинах мужчин очень отпугивает. Таких «тигриц», вышедших на охоту за добычей, нормальные мужчины обходят за версту, а недобросовестные – используют и бросают.

**И наоборот, если ваше счастье не зависит от факта наличия мужчины в вашей жизни и вы ведете себя достойно, то нормальные мужики начнут появляться из самых неожиданных мест**

Парадокс: чтобы найти себе достойного мужа, нужно перестать искать себе мужа вообще, а вместо активного поиска заняться заботой о себе в первую очередь, а потом, когда вы накопили с избытком женской энергии, – о людях, которые в вашей заботе нуждаются. При этом вы не отвергаете попытки мужчин как-то позаботиться о вас и показать себя. Соглашаетесь на ухаживания и применяете технику «три кавалера», которая была описана в предыдущих главах.

Дальше вы учитесь говорить о своих желаниях открыто, учитесь просить у мужчин о помощи. Особенно там, где и сами справитесь. Например, вместо того, чтобы самой тащить сумки из супермаркета до машины – дождитесь «принца» и попросите о помощи. После чего учитесь выдавать эмоции. Всплеск положительных эмоций и благодарности очень сильно заряжает мужской аккумулятор. Пользуйтесь этим как можно чаще.

Не бойтесь в начале показаться неискренней. Вы же учитесь, точнее вспоминаете, как это делается. Помните: способность эмоционально реагировать встроена в каждую женщину.



Настроение счастливой женщины, умение вдохновлять, говорить комплименты и хвалить мужчину, свобода озвучивать свои желания и просьбы, эмоциональная отдача и благодарность, а также сила быть слабой в присутствии мужчин в совокупности активируют программу «настоящего мужчины» у всех мужчин, которые оказались в радиусе «поражения» вашего внимания.

И освоить это искусство под силу каждой женщине. Такова ваша природа, потому что это программа «Настоящей женщины», которую вы активируете осознанно через практику.

Как всегда, я не прошу верить мне на слово, а предлагаю проверить и пережить на практике, что эти принципы работают на 100%.

## БЫТЬ СЛАБОЙ ВЫГОДНО

Проявление эмоций считается слабостью в мужском мире. Запрет на проявление эмоций в мальчиках воспитывается с детства. К сожалению, девочки тоже попали под раздачу.

И теперь выросло поколение женщин, которые тоже считают, что проявлять эмоции – это слабость. Что если ты проявишь эмоции, то покажешь свою уязвимость и этим воспользуются не в твою пользу. Страх перед проявлением эмоций у современных женщин настолько же велик, как и у современных мужчин. Но нельзя усидеть на двух стульях: *отказавшись от эмоций из страха, женщины не обрели силу, а наоборот – потеряли.* К тому же, попутно вытеснив мужчин с «исторической родины» – логического царства разума, где эмоциям места нет. И начали появляться мужчины с доминирующей жен-

ской моделью поведения: истеричные, безответственные и болезненно чувствительные.

*Ожидая получить силу мужчин, многие современные женщины принесли в жертву способность эмоционировать и «быть слабой», но по факту получили лишь разочарование и презрение от настоящих мужчин, которым такое поведение в женщине отвратительно.*

Да, они могут уважать её, даже бояться, но любить как женщину – никогда. Мужчины просто не видят в ней женщину, а видят конкурента или партнера по бизнесу.

Получив тактическое преимущество и относительную свободу прав, эмансипированные женщины, вкусив плоды разочарования (одиночество, отсутствие семьи и внимания мужчин), не сдались и решили, что слишком мало приложили усилий, поэтому еще несчастны.

Итог женского крестового похода на мужскую территорию таков: из 10 браков 8 распадаются, количество матерей и отцов-одиночек растет с каждым днем, а количество ответственных мужчин катастрофически падает. И на этой благодатной почве пышным цветом расцвел гомосексуализм, который уже стал не «ущемленным меньшинством», а реальной политической силой, диктующей как воспитывать наших с вами детей (в западных школах активно идет пропаганда, что каждый имеет право на самоопределение и может попробовать побыть гомосексуалистом).

Вы скажете, что опять я выставляю женщин виновными во всех проблемах, и все это мужской шовинизм. Конечно, в ситуации есть и 100%-я мужская ответственность. Но это я расскажу отдельно для мужчин в своей следующей книге.

Сейчас важно понять, что практика показывает – быть сильной женщиной, то есть играть мужские роли, крайне невыгодно с практической и стратегической точек зрения. Такая «сильная» женщина обречена либо на

одинокчество, либо на мужа-тряпку, который не сможет ее защитить. Более того, чем больше женщина захватывает мужскую территорию, тем больше упускает свою, не накапливая силу, а теряя ее.

**Поняв, что проявление эмоций – это реальная сила, вы уже не сможете от этого отказаться**

Другой вопрос, на какие цели вы пустите эту ядерную энергию. Ведь можно эмоциями очень сильно манипулировать окружающими, добиваясь своих целей и выжимая все соки из мужчины.

Часто к такому прибегают женщины, которые внутри себя не решили глубинных проблем в отношениях с мужчинами. Когда подорвано доверие и уважение к мужчинам, очень тяжело удержаться от соблазна строить манипулятивные отношения вместо искренних.

В этом плане все техники, которые я даю в книге, могут даже навредить, если ваши намерения связаны с желанием защититься от мужчин, при этом выкачав из них все ресурсы.

Но я думаю, вы не из таких женщин и ваша цель – искренние и долгосрочные отношения с целью создать гармоничную семью и родить здоровых детей, которые вырастут в любви и под опекой счастливых родителей.

Итак, *ваша женская сила заключается в добровольной слабости*. Позвольте мужчинам позаботиться о решении ваших проблем, дайте им шанс! Не делайте сами, лучше попросите о помощи. Каждый раз, как только подвернется возможность – в первую очередь оглянитесь: есть ли поблизости какой-то мужчина, на котором можно потренироваться просить.

И не важно, верите вы в то, что он справится или нет. Для начала нужно тренироваться на всех! Не бойтесь

грубых ответов и отказов. Просто примите их с благодарностью как обратную связь, как сигнал, что вам нужно больше тренироваться. Или что этот конкретный мужчина просто пока еще не созрел для помощи такой счастливой женщине как вы, это его проблема, и это его упущенный шанс.

А еще очень важно научиться хвалить мужчин и говорить комплименты.

## КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ МУЖЧИН

Как вы обычно хвалите мужчин? «Ты молодец», «Ты так здорово все сделал», «Ты такой заботливый» и так далее. Или не хвалите вообще никак.

*А вы замечали, что чем больше вы таким образом хвалите мужчину, тем быстрее он зазнается, раздувая свое эго до невероятных размеров?*

Все из-за того, что хвалить мужчину комплиментами, в которых есть «ты» нужно очень осторожно. Такие комплименты нужны как перец в супе, лишь щепотку. Применяйте их в гомеопатических дозах, чтобы не раскормить его самолюбие. Напротив, если у мужчины самолюбие раздавлено, то такими «ты-комплиментами» его можно спасти. Но и тут главное не переборщить.

Как правильно?

**Правильно мужчину хвалить за то дело, которое он сделал. За поступок!**

Причем нужно научиться не употреблять местоимения «ты».

Вместо «Как ты классно прикрутил полочку в ванной», нужно «Как я счастлива, что в ванне есть полочка, я могу поставить туда все свои баночки и крема, это просто счастье!» И потом периодически еще раз радоваться самой полочке в ванной. Видите, вы даже не сказали, что это он прикрутил полочку, но мужское самолюбие так устроено, что само все примет на свой счет. Как вы думаете, при таком подходе в следующий раз полочка долго будет прикручиваться, если вы попросите?

Также как и в случае, если вы что-то критикуете, даже не сказав «это ты виноват», мужчина тоже все это принимает на свой личный счет.

**В похвале самое важное – это передать мужчине ваши положительные эмоции**

Внушить ему мысль, что его поступок сделал вас еще более счастливой женщиной. Искренне порадоваться, восхититься. Не бойтесь тут переборщить. Даже если вы по своей природе не очень эмоциональная женщина, можете просто сыграть эти эмоции, притворяйтесь пока не получится войти в состояние. Помните, я говорил, что мужчины питаются положительными эмоциями женщины, их аккумулятор заряжается.

А если вы не радуетесь, принимаете поступок как должное, то мужчина через некоторое время перестает такие поступки совершать.

*На что внимание направляете, то вы и развиваете.* Поэтому, если хотите сильного, ответственного и заботливого мужчину, начните хвалить его за малейшие проявления желаемого поведения.

К тому же, если вы так ярко и эмоционально радуетесь какой-то мелочи, то мужской логический ум думает: “А что же тогда с ней случится, если я ей шубу подарю?” И у него уже есть мотивация радовать вас еще более се-

рзезными поступками и знаками внимания.

**Итак, правильная формула хорошего комплимента-похвалы такая:**

1. Не употреблять местоимение «ты»;
2. Похвалить само дело/поступок/выбор/решение;
3. Дать положительные эмоции

*Неправильно:*

«Какой ты молодец, что наконец-то догадался и пригласил меня в ресторан.»

*Правильно:*

«Какой чудесный ресторан, всегда хотела здесь побывать. Это самое восхитительное место, здесь очень вкусно готовят и хорошо обслуживают, я провела незабываемый вечер и очень счастлива!»

А если ресторан плохой и обслуживание отвратительное, все равно нужно найти то, что вам понравилось и похвалить за это. Иначе, критикуя ресторан, вы будете критиковать само решение мужчины пригласить вас куда-нибудь. Так работает мужское самолюбие - будьте бдительны и выбирайте слова.

Не бойтесь ошибаться, тут нужна практика.

Конечно, иногда можно пользоваться «ты»-комплиментами. Особенно это важно делать, когда у мужчины явно заниженная самооценка или он неуверен в себе и своих силах. «Ты»-комплимент как перец в супе, иногда необходим, но можно и переборщить.

Кстати, комплименты вам станет делать намного проще, когда вы сами их начнете получать в изобилии. Специально для вас я записал аудио-медитацию «Комплименты Богине», которая поможет тебе войти в нужное состояние, поднимет тебе самооценку и уверенность в себе. Скачай и слушай по этой ссылке:

[natrening.su/gifts](http://natrening.su/gifts)

# УПРАЖНЕНИЕ

## «5 КОМПЛИМЕНТОВ»

Ваша задача в этом упражнении – делать минимум пять комплиментов разным мужчинам, используя принципы, описанные выше.

Мужчины ждут ваших комплиментов. Кому можно делать комплименты? Да всем окружающим мужчинам! В первую очередь мужу или парню. Своему отцу, дедушке, сыну, начальнику, коллеге, таксисту, гаишнику и так далее.

Тут главное – импровизация и большое количество практики. Не менее пяти комплиментов разным мужчинам за день.

Несколько примеров комплиментов вам для разминки:

«Рядом с тобой я чувствую себя такой защищенной, мне очень спокойно и легко быть женщиной рядом с таким сильным и надежным мужчиной»

«У вас так чисто в салоне и очень приятная музыка, и вы такой обаятельный рассказчик. Вы домчали меня в мгновение ока, как пилот самолета. Буду пользоваться вашим такси как можно чаще!»

«Я очень горжусь тобой и уверена, что у тебя получится все, что ты задумаешь и за что возьмешься. Ведь ты такой ответственный, я точно знаю что тебя ждет успех!»

«Боже, какой чудесный вечер, это было просто незабываемо! Я обожаю такие фильмы, этот актер сыграл так гениально. А еще я обожаю театр, я просто в восторге от живой игры реальных актеров на сцене, это так захватывающе!»

«Какой восхитительный букет, я просто обожаю розы! Как ты догадался? А еще я без ума от пионов, особенно нежно розовых.»

**Если вы хотите научиться делать комплименты, хвалить и благодарить мужчин легко и непринужденно, и в ответ получать еще больше комплиментов, подарков и знаков внимания от мужчин, то я вам рекомендую мой видео курс “Королевские комплименты: путь к сердцу мужчины”, получите его по специальной цене вот по этой ссылке: [natrening.su/king](http://natrening.su/king)**





# ГЛАВА 6

## КАК ПОЛУЧАТЬ ЖЕЛАЕМОЕ: 100% ФОРМУЛА

Мы подошли к одной из самых практичных и вкусных тем, которую я раскрываю на семинарах – **как получать от мужчин желаемое: 100% формула.**

Здесь тоже есть свой подводный камень: это можно делать искренне и тогда счастливы будут оба – и женщина, получившая желаемое по формуле, и мужчина, который совершил подвиг и его заряд аккумулятора ответственности и уверенности в себе вырос.

Прежде чем давать «формулу», я обычно предлагаю выполнить

### письменное упражнение «100 желаний»

Берете тетрадь или блокнот, ручку и ваша задача за 30 минут написать список своих желаний из 100 пунктов и более. Да, больше можно (на семинаре некоторые участницы успевали за 20 минут накатать до 167 пунктов), а вот меньше нельзя. За один раз.

Это очень мощное упражнение, несмотря на простую форму. Самое интересное, что как только список готов, желания начинают постепенно осуществляться.

Готовы выполнить это задание? Если нет, то пока пропустите эту главу, вы еще не готовы перейти к «Формуле», пока не сделаете «100 желаний».

*Если готовы, то берите все необходимое (писать нужно от руки обязательно) и приступайте.*

Засекаете 30 минут и пишете все, что вспоминает-

ся. Все свои желания, от новых итальянских сапожек до мира во всем мире. Нужно писать не останавливаясь. И пишите кратко, тезисно, нет нужды расписывать в подробностях. Главное, чтобы вам было понятно, о чем этот пункт, когда вам понадобится перечитать список.

Нумеруйте каждый пункт, ведь должно быть не менее ста желаний!

И не обобщайте несколько желаний в одно. Например, вместо «хочу красивую одежду», нужно кратко расписать, какую именно одежду вы имеете в виду: сапожки итальянские кожаные, сумочку Луи Витон, шубу норковую длинную, 5 шарфов шелковых разноцветных, платье такое, платье сякое... Дробите мельче, тогда писать будет проще и осуществляться будет быстрее.

Если возникнет ступор, сделайте усилие и продолжите писать: вспомните свои детские давно забытые желания, вспомните желания, о которых стыдно признаться, наконец, желайте прямо сейчас что-то новое. Главное, не останавливаться и у вас точно все получится!

И последний момент: желания должны быть экологичные, то есть вместо «хочу чтобы соседи сдохли со своим перфоратором и ремонтом», пожелайте им «хорошую квартиру в другом конце города» или просто «хорошие комфортные отношения с соседями». *Ваши желания не должны причинять вред другим живым существам.*

Инструкция исчерпывающая. Приступайте, делайте как поняли, ваша задача – написать список желаний из ста пунктов (или более) за 30 минут. Времени более чем достаточно. На семинаре я даю 20 минут.

Ну все, поехали, пишем список! Да, прямо сейчас все бросайте и пишите – это одно из важнейших упражнений в вашей жизни.

**Только вот не надо тупо читать дальше и пропускать упражнения. Если вы хотите серьезных изменений, то нужно практиковать, нужно выполнять задания и рекомендации**

Пропуская упражнение сейчас, вы с вероятностью 90% больше никогда не вернетесь к нему. То есть сразу попадаете в группу риска тех женщин, которые «и так все знают», но ничего не делают. И их жизнь не поменяется никогда сама собой в лучшую сторону. Принц не прискачет, муж не начнет зарабатывать больше, а дети не воспитаются сами собой и не станут счастливыми.

Часто простота отпугивает. Кажется, что такое простое задание никак не сможет изменить вашу жизнь? Скажите это тем участницам семинаров, которые год назад написали свой список и забыли, а сейчас у них уже более половины сбылось.

**Хотите также? Тогда вперед – закрывайте книгу и пишите!**

И хватит читать дальше, пытаюсь чуток заглянуть вперед, что я там напишу, книга никуда не убежит, я все вижу, закрой и выполняй задание, да – это я тебе говорю, дорогая читательница!

## РАЗВЕРНИ КОНФЕТКУ

Итак, у вас теперь есть список желаний, дальше с ним поработаем.

Как?! Вы еще не написали? А тогда зачем дальше читаете, мы же вроде это уже обсудили, что вы честно, для себя любимой, сделаете это задание и получите результат!

Не обламывайте себя, пожалуйста. Сначала список, потом узнаете, что с ним делать, иначе обломаете себя, и дальнейшее чтение пользы не принесет. Ну хорошо, если так сложно, дело ваше – переходите сразу к следующей главе, а эту дочитаете, когда выполните «100 желаний».

Каждое желание в списке похоже на конфетку. Написанный пункт – это обертка, фантик или форма. Форма, под которую вы попытались подогнать некоторое смутное желание получить какое-то состояние.

Что самое главное в конфетке? Явно не фантик. Главное – сама конфетка и её начинка, вкусный орешек внутри.

**Каждое желание можно развернуть, как конфетку и узнать, что лежит в основе, какое истинное намерение**

Разворачивается просто, вопросом **«Зачем я это хочу?»**

В итоге, развернув все 100 пунктов, вы обнаружите, что не так уж сильно различаются ваши желания по своей сути, хотя формы самые разнообразные.

Например, в вашем списке есть пункт «Хочу на отдых на море». Давайте развернем. «Зачем вы хотите на море?» Отдохнуть? Получить новые впечатления? Найти достойного мужчину? Давно мечтали и хотите осуществить мечту детства? У каждой может быть своя конфетка. Хотя обертка одинаковая.

Допустим, вам хочется на море, чтобы получить впечатления. Разворачиваем дальше: зачем вам новые впечатления? – Чтобы пережить новые эмоции! – Зачем новые эмоции? Потому что устала от серости своей жизни! – Зачем тебе избавиться от серости жизни? – Чтобы понять свое предназначение! – Зачем тебе понять предназначение? – Чтобы ощутить удовлетворение от своей деятельности. – Зачем удовлетворение? – Чтобы быть счастливой. Вот и орешек. Когда дальнейший вопрос «Зачем?» не имеет смысла, значит, вы добрались до «орешка» своего желания.

**В итоге, если вы будете максимально честны перед собой и развернете все желания достаточно глубоко, то обнаружите всего 5–10 конфеток и 1–3 орешка**

Зачем так копаться в своих желаниях? Объясню.

Дело в том, что мы всегда получаем желаемое. С маленькой поправкой – мы получаем свое истинное желание, которое часто даже не осознаем. Как в книге «Сталкер» – герой шел к источнику осуществления всех желаний, чтобы попросить исцеление сына, а вернулся и обнаружил себя богатым, но сын так и не выздоровел. Таким образом, источник осуществил его истинное подсознательное желание, а не обратил внимание на так называемый фантик.

Так и мы порой себя обманываем, что нам для счастья очень много чего надо, а в действительности мы уже все имеем для этого.

Хорошо, теперь у вас есть список, и вам нужно развернуть все свои конфетки. Теперь бонус для тех, кто действительно написал 100 пунктов.

*Особое внимание обратите на пункты с 80-го по 90-й. Разверните эти «конфетки» в первую очередь. В 90% случаев, если вы все сделали по инструкции, в этих де-*

сяти пунктах будут записаны ваши истинные желания, самые глубокие и актуальные на данный момент вашей жизни! Присмотритесь к ним внимательно, на первый взгляд может быть бредом – разверните конфетку и увидите, что это именно ваши самые сокровенные желания, иногда в странной обертке.

## НАКОНЕЦ, ПЕРЕХОДИМ К ДОЛГОЖДАННОЙ 100% ФОРМУЛЕ

Формула работает как часы, если что-то не сработало, смотрите пункт один. Внимательно ищите, в каком пункте ошиблись.

Поэтому она и стопроцентная: если все делаете правильно, то у мужчины нет шансов – он даст вам желаемое и при этом сам станет счастливее и сильнее как мужчина.

По этой формуле можно получать не только материальные подарки, но и любые изменения ситуации и поведения. Но для простоты усвоения будем разбираться на примере получения физических приятных подарков.

Первое условие, которое проходит красной нитью через все пункты:

**быть в состоянии счастливой женщины!**

На самом деле, если понаблюдать за действиями счастливой женщины, как она получает желаемое от жизни, то вы увидите все пункты этой формулы. Просто она их применяет подсознательно, причем очень творчески и естественно.

Формула эта не была мной изобретена, скорее я её открыл, как закон физики. Сначала я думал, что совершил невероятное открытие, а потом узнал, что не один я такой умный, и еще несколько хороших авторов дают эту формулу в несколько измененном и местами сокращенном виде.

**Вот она:**

0. Разворачиваем конфетку, выбираем форму, оцениваем возможности.

1. Игра «Угадай мелодию».

2. Озвучить желание прямо.

3. Мотивация.

4. Инструкция.

5. Получить и порадоваться.

6. Поблагодарить.

7. Повторить на большем.

Формулу можно и нужно применять не только на своем мужчине, но и на всех окружающих: на таксистах, на отце, на сыновьях, на друзьях, на сантехниках, на начальнике и прочих мужчинах, которые окружают вас в изобилии.

Формулу можно применять как на материальных желаниях, так и на нематериальных (чтобы носки перестал разбрасывать, дарил больше внимания...).

Для простоты усвоения мы будем рассматривать формулу в контексте материальных желаний. Пример адаптации формулы под желание стать женой есть в главе «План эвакуации из гражданского брака. Как и зачем заставить его жениться»

Теперь по порядку разберем каждый пункт.



# РАЗВОРАЧИВАЕМ КОНФЕТКУ, ВЫБИРАЕМ ФОРМУ, ОЦЕНИВАЕМ ВОЗМОЖНОСТИ

На этапе «ноль» очень важно осознать, какое истинное намерение лежит в основе вашего желания. Это вы уже тренировались делать, когда разворачивали свои «конфетки».

Здесь самое главное понять, как вы хотите себя чувствовать, получив желаемое. И только потом выбирать под это чувство форму. Иначе вы рискуете получить запрошенное и разочароваться, потому что не будет того состояния, на которое рассчитывали.

Наверняка вы смотрели популярный фильм «Секрет». О том, как люди визуализируют желаемое и получают его. Так вот самого главного секрета в этом фильме не сказали.

**Главное – не форма желания,  
а содержание**

То есть, те чувства, которые вы желаете испытывать, получив желаемое. Одной визуализации мало, нужно «развернуть свои конфетки до орешка» – до самой сути, чтобы понять, зачем вам это на самом деле.

На этом же этапе, когда вы определились с содержанием и формой, очень важно трезво оценить возможности и готовность мужчины, на котором решили поэкспериментировать, исполнить ваше желание.

У женщин есть такая сверхвозможность – заглядывать своим внутренним взором в кошелек самолюбия мужчины и оценивать его возможности на данный момент. Конечно, это чаще всего субъективная оценка, но весьма достоверная в большинстве случаев. Это касается не

только денег, но и готовности этого мужчины потратить сейчас на вас эту сумму.

*Если чувствуете, что денег хватит, а он готов, то смело переходите к первому пункту. Если нет, ищите другую форму, которую он потянет.*

Бывает, что женщине попросить что-то для себя является большой проблемой из-за низкой самооценки, недоверия или отсутствия уважения к мужчинам.

Сильное внутреннее напряжение показывает, что вы еще не готовы получить желаемое. И мужчина в таком случае тоже будет напрягаться.

Поэтому начинать надо с чего-то простого, тренируемся на том, что не жалко потерять. И при этом вам это действительно хотелось бы получить.

## УГАДАЙ МЕЛОДИЮ. ВЫНОСИМ МОЗГ МУЖЧИНЕ

После того, как все четко определили и оценили возможности мужчины, загружаем желание в работу.

Начало вполне привычное для любой женщины –

**вместо того, чтобы говорить прямо о своем желании, вы начинаете ходить вокруг да около**

Играть в «Угадай мелодию», всячески намекать на свое желание. Естественно, нормальный мужчина редко когда может догадаться по намекам, чего же вы такого от него хотите. И обычные рядовые женщины, не получив желаемое, обижаются на мужчину, обвиняя его

в бесчувственности и невнимательности. А на самом деле с ним все в порядке – он просто мужчина. И теперь вы понимаете, что глупо надеяться, что он догадается по намекам.

*Так зачем же тогда этот этап есть в формуле? Для вашего женского эстетического удовольствия! А вдруг все-таки догадается! Вот ведь счастье тогда будет. «Значит люююбииит!» И вам хорошо. Так зачем лишать себя такой возможности?*

Желательно довести мужчину своими намеками до белого каления. Хорошо для этого подходят фразы «Я приняла серьезное решение», «Дорогой, нам нужно поговорить», «Я кое-что хочу, но это очень-очень дорого, поэтому забудь» и прочие. Сочините сами, и больше творчества! Главное чтобы вашего мужчину кондратий не хватил.

*Этап «Угадай мелодию» также нужен для первичного привлечения внимания мужчины к вашей персоне и вашему желанию.*

Но, если объект все-таки не догадался, что вы чего-то от него хотите, переходим ко второму шагу.

## СКАЗАТЬ О СВОЕМ ЖЕЛАНИИ ПРЯМО

**Ко второму этапу нужно переходить, когда вы видите готовность мужчины вас выслушать**

Важно, чтобы он в этот момент не сидел в «отсеке», или в «пещере».

*Прямо – означает словами и с конкретикой. Например: «Я хочу в подарок от тебя на день рождения новые зимние кожаные сапоги Шанель!»*

Иногда вам кажется, что вы уже сказали ему прямо. А он проигнорировал вашу просьбу. Это значит, что вам показалось, и вы намек перепутали с прямой просьбой.

Почему так бывает? А бывает так частенько потому, что вы, женщины, используете для общения, как минимум **три канала связи!** Речь, невербальное общение (взгляд, интонация, жесты, мимика, положение тела...) и еще один, который я называю «Вай-Фай». Это интуитивное общение, которое доступно женщинам. Ваша интуиция способна понять другую женщину даже на большом расстоянии.

А сколько каналов связи у мужчин? Один! Речь. И все. Остальные каналы мы можем развивать всю жизнь, и все равно они не сравнятся с вашими возможностями.

Поэтому часто вы сказали прямо, используя все три канала, а через речевой канал выдали одни намеки. В итоге он вроде бы что-то услышал. Мог даже согласиться с вашим желанием, как вам показалось. А потом вы обижаетесь, «чувствуете», что он вас не любит. А мужчина даже и не понял, что вы у него что-то попросили.

Поэтому тренируйтесь доносить свое желание в виде прямой просьбы. И не бойтесь говорить слова «Я хочу».

**Вы – женщина. И «Хочу» – ваше второе имя. И это нормально**

Не нужно бояться, что вас начнут упрекать в нескромности. Хуже терпеть и ждать, что он сам догадается о ваших желаниях и потребностях. Не догадается!

## МОТИВАЦИЯ. КОЕ-ЧТО ВЗАМЕН

Это самый ответственный этап во всей формуле. Чтобы что-то получить, нужно сначала что-то отдать взамен. И тут во всей красе расцветает низкая самооценка современных женщин.

Женщинам начинает казаться, что если мужчина преподнес ей подарок, сводил в ресторан и кино, то теперь она ему точно должна не меньше, чем интим. И чтобы не доводить до такого, женщины научились отказываться от любых знаков внимания мужчин, боясь «влезть в долги».

**А что является настоящей мотивацией?  
Что вдохновит мужчину осуществить ваше  
желание?**

То, что вы станете еще более счастливой женщиной! А если не осуществит – просто останетесь такой же счастливой. Точка!

*Поймите, вы ничего не должны, кроме улыбки и слов благодарности!* Счастливая женщина рядом – это уже большая награда. Особенно когда вы умеете искренне радоваться и кормить мужчину позитивом.

Также мотивацией будет возможность мужчине сказать «нет». Когда вы даете мужчине возможность отказаться вам в исполнении просьбы, ему проще в итоге согласиться и исполнить её.

Соответственно, вам

**нужно загружать в Формулу такое  
желание, которое действительно не жалко  
потерять**

Если вы загрузите шубу и не готовы услышать отказ: «Шубу?! Да ты совсем обнаглела!» или «Никогда, из

принципа не куплю, мне животных жалко!», то и не надо загружать сразу шубу. Однако это не означает, что вам нужно её перестать хотеть.

**Невозможность получить желаемое –  
это не повод отказа от своего желания**

Настоящая женщина говорит: «Нет, так нет. Я готова подождать хоть целую вечность, даже целый месяц, а то и два!». Вы принимаете отказ и продолжаете желать. И периодически загружать в формулу желание. Рано или поздно он созреет, если вы тренируете его.

Он в любом случае выиграл. Если сделал – герой, молодец и получает ваше восхищение и эмоции. Если нет – сам дурак, не воспользовался возможностью совершить подвиг. Значит найдутся другие рыцари. А этот пока не готов. Имеет право!

*Возможность сделать женщину более счастливой, побыть героем и простор для подвига. И возможность сказать «нет». Вот и вся мотивация.*

Не верьте мне на слово – проверьте! Ничего вы мужчинам больше не должны. Пусть они хоть Мерседес вам подарят, это вас ни к чему не обязывает.

**Это он сам себе подарок делает, в виде  
фонтана женских эмоций**

# ДАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

**Ключевым моментом перехода к инструкции является вопрос мужчины: «Сколько?»**

Или цена вопроса. И заинтересованность в глазах. Готовность выполнить ваше желание, как волшебник. Если же он не готов, если все идет со скрипом, то скорее всего на предыдущих этапах была ошибка. Ничего страшного, нужно отложить процесс и проанализировать, где вы прокололись.

Если мужчина готов просто дать вам денег и вас это устроит, прибавьте к нужной сумме 10% (на кафе и косметику), озвучьте сумму и если он согласен, берите деньги и вперед!

Если же вы хотите, чтобы он сам вам это принес, то нужна более подробная инструкция. Что надо, где продается, почем, когда вам это надо, и прочие подробности.

Тут важно выдать максимум полезной практической информации и закрепить ее в печатном виде (например, смс или написать на бумажке). Также не помешает фотка.

Вот вам сейчас могло показаться: «Ну к чему такие сложности, неужели мужики такие тупые?» А я вам отвечу. Мы не тупые. Мы однозадачные. И в процессе потока ваших пожеланий можем упустить до 90% информации! Дайте инструкцию, это для мужчин как бальзам на душу. Особенно если вы просите что-то из женского мира (нижнее белье, косметику, одежду и т.п.).

Еще вы можете возразить, что раз столько трудностей, то мне проще самой пойти и на свои деньги все купить. Да, проще. Но сделает ли эта возможность вас счастливее?

Гораздо перспективней и приятней  
научиться вдохновлять окружающих  
мужчин исполнять ваши желания

Для вас это приятно, а для мужчин еще и полезно – это заряжает их аккумулятор зрелости и ответственности.

## ПОЛУЧИТЬ И ПОРАДОВАТЬСЯ

Если на предыдущих этапах вы все сделали верно, то получите желаемое неизбежно. Если нет, то чаще всего вы не прошли этап Мотивации. Пожелали такое, чего мужчина не может/не готов вам дать, и вы не были готовы это потерять.

Если же с мотивацией все в порядке, вы дали четкую инструкцию и у мужчины есть ресурсы, или он знает где их добыть, то вы получите желаемое.

И тут обязательно нужно **искренне порадоваться**. Не бойтесь переборщить и переиграть с радостью. Многие современные женщины радуются сухой фразой «Спасибо, товарищ». Это совсем не мотивирует. В следующий раз формула уже не будет работать, потому что не будет у мужчины мотивации.

Мужчине важен результат – ваши счастливые глаза, слова восхищения, всплеск позитивных эмоций. Если не получается, то играйте как актриса! Притворяйтесь пока не получите.

*Учитесь принимать подарки, даже самые пустяковые, таким фонтаном эмоций, чтобы у мужчины сносило крышу. Он будет размышлять примерно так: «Если она так радуется какому-то цветочку, что же с ней будет, если я*



ей машину подарю?». Здесь логичность и расчетливость мужчины вам только на руку.

## ПОБЛАГОДАРИТЬ

Сначала важно порадоваться самой. И только потом не менее феерично поблагодарить. Желательно благодарить «Я-формулировками», рассказывая как круто вы себя чувствуете, как сильно вы рады. И немного похвалить его эго: «Как здорово, ты такой внимательный, заботливый, мне очень приятно, это именно то, что мне нужно! Как ты догадался?».

### **Благодарность нужно вырабатывать искреннюю.**

Это очень важное настроение. Если вы хотите, чтобы мужчины и вся вселенная вам давала больше подарков, внимания, любви и заботы – благодарите! Благодарите за все каждый день. Есть хорошая техника «Дневник благодарности», в который вы записываете в конце дня не менее 5 моментов, за которые вы благодарите своего мужчину, других мужчин и вообще всю Вселенную за то хорошее, что они дали вам в течение дня. Сначала писать тяжело, а потом все легче. А дальше это становится образом мысли, и тогда открываются все пути. Подробнее эту технику я уже описывал в главе «Лекарство от женского эгоизма».

## ПОВТОРИТЬ НА БОЛЬШЕМ

Расслабляться рано. Получили, порадовались, поблагодарили. И теперь

пора повторить подход к снаряду с более серьезным желанием

Качаем свою мышцу реализации желаний и прокачиваем своего мужчину на готовность вкладываться в вас все больше и больше. Ведь вы счастливая женщина, и любое вложение в вас – это инвестиция, которая возвращается мужчинам с хорошим процентом. Возвращается в виде вашего усиливающегося счастья. Рядом со счастливой женщиной у любого мужчины дела начинают идти в гору, он получает больше уважения, власти, денег. Потому что становится сильнее, ответственней, энергичней.

Так что можно сразу загрузить в Формулу новое желание не отходя от кассы. «Благодарю, дорогой! Какие классные сапожки, это именно те, о которых я мечтала! Вот бы еще к ним ту самую красную сумку от Луи Витон, было бы вообще круто, это предел моих мечтаний! А вообще и без сумки я очень рада. Просто, если будет возможность, ну может вдруг! Я даже готова неделю подождать. Да хоть две недели!».

И в том же духе все по схеме. Главное, чтобы вы действительно не выпадали из состояния счастливой женщины.

**Для того, чтобы 100% формула встроилась в твою жизнь, я специально записал практический видео-курс «Безотказная формула: как получать от мужчин подарки и внимание круглый год», где рассказал все тонкости применения этой формулы и основные ошибки, которых нужно избегать. Получи этот курс на специальных условиях по этой ссылке: [natrening.su/formula](http://natrening.su/formula)**

## УПРАЖНЕНИЕ

### «ПРОСТОР ДЛЯ ПОДВИГА»

Если вы хотите в совершенстве овладеть «100% формулой», нужно практиковаться. Чем больше тем лучше. Это не теоретическое знание, а практический навык, который может развить в себе каждая женщина.

Упражнение «Простор для подвига» поможет вам создать пространство вокруг себя, которое даст возможность всем мужчинам в зоне вашего поражения каким-либо образом позаботиться о вас, осчастливить и стать рыцарем.

Все, что вам нужно делать – это просить мужчин, используя «100% формулу» как можно чаще, не менее пяти раз в день.

Просить можно и нужно о разном: купить вам что-то, подарить, помочь деньгами, помочь советом, помочь перетащить тяжелые (или не очень тяжелые) вещи, починить что-то. И так далее. Тут полный простор для импровизаций.

Если можешь сделать сама – лучше сделай над собой усилие, обернись по сторонам, найди мужчину и попроси у него!

Можешь пойти и купить сама себе что-то? Но ведь намного приятнее попросить и получить в подарок. Это еще и преодоление своей гордыни, которая, как известно, является одним из смертных грехов. И неспроста. Из-за гордыни многие женщины не просят о помощи мужчин и, естественно, не получают ее, разочаровываются в мужчинах и отравляют своими негативными мыслями пространство вокруг себя.

А вы, как мудрая женщина, пойдете верной дорогой – получать все желаемое без борьбы, вдохновляя мужчин на подвиги.

Поверьте, это проще, чем вам кажется. А лучше про-

верьте. Не пропускайте это упражнение – возьмите его на вооружение прямо сейчас и начните просить. Оставьте страхи и беспокойства по поводу результатов. Если вам откажут первые десять раз – это нормально. Вы просто учитесь, ошибаться можно и нужно. Вы просто теперь будете знать десять способов, как просить не надо. А потом начнет получаться.

В итоге, уже через три дня интенсивной практики у вас выработается навык. А еще важнее – вы войдете в нужное состояние. Которое и создаст вокруг вас то самое пространство для подвига, которое должно быть максимально широким у каждой женщины.

Просить можно через несколько каналов: живьем, по телефону и через интернет-переписку. И просить надо как у знакомых, так и у незнакомых мужчин. Особенно у тех, которые в тебе заинтересованы. Вот пусть и проявят себя. А вы им, как помните, ничего за это не должны, кроме своей позитивной энергии в виде искренней радости, улыбки и слов благодарности и восхищения.

Все, хватит читать, иди делай! Прямо сейчас, обернись по сторонам, найди мужчину, придумай что у него можно попросить прямо сейчас и действуй. Или возьми телефон и сделай несколько звонков. Вперед! Все получится.



# ГЛАВА 7

## ВСЕ МУЖИКИ – БАБНИКИ!? КАК ОБЕЗВРЕДИТЬ БОМБУ ИЗМЕНЫ

Как-то раз меня в очередной раз пригласили на ТВ-передачу в прямом эфире. И тема была очень горячая: «Что делать если твой мужик – бабник?»

Большинство голосов в смс голосовании было отдано варианту «Расстаться», чуть меньше «Понять и простить» (видимо мужчины тоже голосовали!), и совсем мало голосов «Постараться изменить его». Так вот, дорогие дамы, официально заявляю вам, чтобы вы уже перестали, наконец, быть в иллюзиях: все мужики – бабники! Какой смысл бросать одного и уходить к другому – тот рядом с вами тоже окажется бабником.

А дело тут вот в чем. По природе своей низменная мужская природа стремится к полигамному поведению – распространить свое «очарование» на большое количество самок. И если вы боретесь с этим фактом или, что еще хуже, игнорируете, то проблемы не заставят себя ждать.

В каждом нормальном мужчине живет бабник, и это вам на руку. Это означает что мужчина живой, энергичный, заинтересован в женской любви. Осталось решить лишь одну задачу –

**сконцентрировать этого мужчину и его  
пыл на себе одной**

Как это сделать в подробностях я рассказываю на своих семинарах и в видеокурсах. Здесь я хочу раскрыть главный секрет.

Но прежде хочу еще раз пояснить.

### **Бабник и настоящий мужчина – это не одно и то же**

Но одно может получиться из другого. Также как жирному человеку проще накачать мышцы, чем худому, потому что стройматериал уже завезли в тело. Так и у бабника (мужика, у которого повышенный интерес к женскому полу, который он не может контролировать), есть шанс стать настоящим мужчиной. А это такой мужчина, который, продолжая замечать великолепных женщин вокруг, способен сконцентрироваться на вас одной. Быть верным одной женщине и в делах и в мыслях. А к другим относиться как к сестрам, матерям или дочерям. То есть видеть их женскую красоту, но трансформировать сексуальное чувство в безусловную любовь.

### **Как же из своего бабника сделать настоящего мужчину?**

Во-первых, перестать критиковать его за повышенный интерес к другим и начать хвалить за малейший интерес к вам. Соответственно, надо самой становиться интереснее и разнообразней. Вы каждый день, как актриса, ведете себя чуть-чуть по-другому.

# БУДЬТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕМНОГО РАЗНОЙ, КАК БУДТО ДРУГОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Смена прически, макияжа, аромата духов, стиля одежды, аксессуаров, ведет к тому, что ваш мужчина никогда не может к вам привыкнуть и его подсознанию идет сигнал, что перед ним новая женщина и ее нужно опять добиваться. Кроме внешности, такое влияние можно и нужно оказывать через свое поведение: смена эмоциональных состояний, смена ролей (игривая, серьезная, доверчивая, ревнивая, спокойная, веселая, страстная и так далее, придумайте себе образ на все 365 дней в году!) Также это относится к словам, которые вы используете, стиль речи, звучание голоса. Еще приготовление пищи – большой простор для творчества, готовьте разные интересные необычные блюда, иногда достаточно просто добавить горошек, или новую приправу. Нижнее белье, постельное белье – играйте с цветами, фактурой.

Превратите этот процесс перевоплощения в интересное и захватывающее приключение для самой себя. Ведь это отличный способ познать себя – разную. «Я женщина, и значит, я актриса! Во мне сто лиц и тысячи имен...».

## Насколько сильные должны быть изменения?

Если в отношениях есть огонь и все хорошо, то стоит делать лишь тонкие изменения, чтобы не испугнуть мужчину. Если все совсем плохо, то нужно срочно меняться, чем кардинальней – тем лучше, потом найдете свой ритм, а сейчас важнее приковать внимание мужчины к своей персоне так, чтобы у него случился шок от того, насколько шикарная женщина рядом с ним, а он и не замечал.



Рядом с женщиной, которая сама наслаждается своим преображением, которая не боится проявлять все свои эмоции, особенно позитивные, которая умеет быть загадкой каждый день, причем новой, как кодовый замок, который за момент до отгадывания последней цифры резко меняет всю комбинацию, мужчина всегда в тонусе, ему некогда заглядываться на других, потому что такой он нигде не найдет! Будьте настоящей женщиной и любой бабник станет рядом с вами верным и сильным львом.

**Открою вам секрет: режим бабника в мужчине работает ровно до тех пор, пока он не встретит такую женщину**

Потому что это и есть функция данного инстинкта – найти самую достойную. Так будьте ей сразу, чтобы не пришлось искать. Еще важнее не только быть самой достойной сразу, но и оставаться ей на всю жизнь. А это часто намного сложнее, об этом поговорим дальше.

А для мужчин, читающих эту главу, скажу, что я тут вас нисколько не оправдываю – если вы бабник, то вы еще как мужчина не созрели, и пора взять ответственность и сконцентрироваться на одной женщине – своей жене. Если вы в отношениях, но еще не женились, срочно сделайте это или расстаньтесь. Вам хорошо в гражданском браке, а женщина тратит лучшие годы своей жизни на такого неудачника, как вы!

**Настоящие мужские качества и ресурсы открываются только у мужчины, который обрел такую женщину!**

А пока вы бегаєте по разным бабам, вы обречены и никогда не перейдете на следующий этап зрелости. У настоящего мужчины есть два отличия от бабника: у него есть свое дело, в котором он мастер, и есть любимая

настоящая женщина, за которую он несет ответственность. Желаю вам такими поскорее стать. А если вы уже такой, добро пожаловать в клуб, брат!

И еще кое-что для женщин. Чтобы вы знали суровую правду о нас, мужчинах. В отличие от вас, источником любви для мужчин является женщина. Это вы можете и с подружкой почирикать, и с ребенком понянчиться, и тирамису съесть, и испытать любовь, наполниться, зарядиться от тысячи вещей. А мы так не умеем.

### Мы заряжаемся от любви женщины и точка

Если вы такой любви не даете, то мы ищем ее напрасно: в работе (трудоголизм), в алкоголе (алкоголизм, наркомания), в компьютерных или азартных играх, в друзьях или одиночестве, в других женщинах (которые посмышленнее и пошустрее, быстро сообразят, что мужик от рук отбился). Есть еще один вариант, где мы можем найти любовь, он вам тоже не понравится: это монашество, духовная жизнь. Так что будьте снисходительнее и поймите, какую огромную силу влияния вы имеете на мужчину. Любите своего мужчину, и все будет само собой как надо. И роли в вас нужные включатся, и вы сможете его сконцентрировать на себе.

Так что все три варианта, предложенные в смс голосовании, не верны и не являются выходом. Теперь вы знаете, почему и где надо искать.

Как только мужчина с женщиной достигли близких взаимоотношений, женщина становится для мужчины пройденным этапом, побежденной крепостью, преодоленным Рубиконом. В будущем ему для самоутверждения нужны новые победы и, если женщина выглядит не той единственной, которую надо снова завоевывать, у него пропадает интерес к такой женщине. Его начинает тянуть на «приключения», появляется желание найти

новую неприступную крепость и покорить её.

*Поэтому мужчины и уходят, когда чувствуют, что здесь уже не предвидятся победы, а женщины не предоставляют ему возможность быть героем, рыцарем, совершать хотя бы небольшие, но подвиги.*

Возможно, в этом процессе не один аспект, но это один из главных аспектов.

***Вывод таков: женщина должна постоянно быть интересной для своего мужчины, и тогда его не потянет на сторону. Как говорится, от добра добра не ищут. Желаю вам, уважаемые женщины, чтобы мужчины никогда от вас не уходили.***

## ПОЧЕМУ УХОДЯТ МУЖЧИНЫ: ИЗМЕНЫ КАК БЕГСТВО ОТ НЕСВОБОДЫ.

Почему изменяют мужчины? Как будто женщина делает все для своего единственного, а он постоянно смотрит на сторону. От этого у женщины возникает шок. В чем же здесь дело?

**А все дело в том, что мужчине надо постоянно преодолевать трудности, побеждать. Это приносит ему внутреннее удовлетворение и разрядку. Таким образом он борется со своим стрессом**

У женщин ситуация складывается иная. Когда установились постоянные длительные близкие отношения у нее с мужчиной, она становится более верной ему, на-

деясь, что он это оценит. Но часто женщина интуитивно привязывает мужчину к себе: ты должен все деньги отдавать мне, следить за детьми, ходить в магазин за продуктами и так далее.

Это вызывает у мужчин страх за то, что он перестает быть свободным, быть самим собой. А это для него важнее важного. В этой ситуации он старается найти какой-то выход. Он задерживается на работе, чаще встречается с друзьями, начинает заглядывать в стакан.

*В результате женщина, признавая свою вину в этом, с одной стороны усиливает свое внимание к мужчине, а с другой – начинает давить на него разными расспросами. И это еще больше драматизирует события.*

Женщина думает, что она спасает его от напасти, старается образумить его и удержать. Мужчина начинает твердо верить в то, что он попался. Если ему не помогают какие-либо отдушину, он может завести стороннюю связь. Она даст ему столь желаемую, горячо любимую свободу.

Поэтому женщине всегда надо помнить, что мужчине жизненно необходимы свобода и достижение результатов в преодолении препятствий. Иначе ждите проблем в своей семейной жизни.

## ИНТИМНЫЙ ВОПРОС: ПРОБЛЕМЫ В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

На тренингах меня очень часто спрашивают женщины: «А как я могу его рассматривать как мужа, если еще не узнала, подходит ли он мне сексуально?» Теме секса сейчас уделяется слишком много значения, хотя вам ведь не только сексом с мужчиной заниматься. Большую

часть времени вам жить, общаться и взаимодействовать с личностью этого мужчины, с качествами характера и привычками. И если вы ставите на первое место сексуальную совместимость, то очень скоро можете обнаружить, что связались совершенно не с тем человеком.

Тем не менее, если вы теме интимной близости со своим мужчиной уделяете внимания меньше, чем это необходимо, то это также порождает проблемы и потенциально опасную ситуацию, в которой мужчина или вы начнете смотреть на сторону.

В первую очередь стоит сказать, что основа гармонии в этой сфере – максимальная открытость и доверие друг другу. Когда вы можете раскрыть друг другу свои желания, фантазии и мечты. И при этом не бояться, что вас осудят, не примут или отвергнут. А это означает, что для начала вы сами должны себя принять и перестать вытеснять свои сексуальные желания.

Часто бывает так, что на заре семейной жизни пара занимается сексом очень активно. Но чем дольше они живут вместе, тем меньше запала. Особенно когда появляются дети. Женщина полностью переключается со своих ролей жены и любовницы в роль матери. В итоге мужчина оказывается без внимания, начинает буквально голодать по женскому вниманию. Это один из самых опасных периодов, когда может появиться любовница.

Что делать? В первую очередь осознать, что ваша материнская роль не может быть важнее роли жены, хотя ваши инстинкты будут подсказывать вам именно это – ребенок, особенно маленький, важнее мужа. Это не так. Если вы в этот, сравнительно короткий период, потеряете контакт с мужем, ради благой цели выращивания ребенка, то в итоге обрекаете своих детей на то, что они будут расти в семье, где нет душевной близости между мамой и папой. Тут нужно соблюдать баланс, учиться договариваться с мужем, мудро распределять свое время и внимание. Подключайте

к заботе о ребенке все свое женское окружение, разгрузите себя насколько это возможно. Вдохновите мужа оплачивать няню. Ребенок не должен становиться конкурентом для отношений с мужем.

Второй момент – после того, как женщина вышла замуж, у нее происходит выключение программы привлечения мужчин. С одной стороны это хорошо и правильно – вы больше не тратите время на привлечение мужского населения, можете сосредоточиться на одном мужчине и на семейных делах. С другой можно впасть в крайность и вовсе перестать о себе заботиться и ухаживать, как о женщине. «А зачем краситься и тратить деньги на салоны и платья, если мужика уже привлекла?» Да, привлекла. И даже женила на себе. Но после свадьбы все только начинается, расслабляться рано!

***Запомните о мужчинах такой факт: мужик с утра проснулся – и опять не женат. Его снова надо привлекать, напоминать ему, почему он выбрал именно вас.***

Ведь пока вы расслабляетесь и ходите по дому не накрашенная, в халате и бигудях, огромная армия одиноких женщин следит за собой, стильно одевается, да к тому же, еще и учится тому, как более эффективно охотиться на мужчин. Вам нужно быть вне конкуренции. И поверьте, лучшие годы своей жизни, отданные на заботу «о тебе, скотине неблагодарной, и о твоих детях», не будет сильным аргументом в вашу пользу.

Мужчина сначала должен вас хотеть, потом приходит любовь и благодарность. Это не такая сложная задача, как вам кажется.

И да, бывает все очень индивидуально. Кто-то из мужчин сам успокаивается первый, а у вас, может, все только просыпается. И вы вдруг понимаете, как себя чувствуют 20-летние парни...

В целом, нужно понять, что если у вас или вашего мужчины есть неудовлетворенность в сексуальной бли-

зости, то это будет отравлять отношения и может привести не только к появлению любовных отношений на стороне, но и к полному разрыву.

## ЛЮБОВНИЦА – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Появление любовницы – не приговор вашим отношениям. Раз мужчина все еще с вами и не уходит к ней окончательно, есть еще возможность спасти отношения. И даже вывести их на новый уровень. Особенно если вам удастся преодолеть свою ревность, гордыню и уязвленное самолюбие. Помните, как в фильме «Любовь и голуби»? Выход на новый уровень в отношениях почти всегда лежит через конфликт. И от того, насколько мудро вы сможете отнестись к ситуации и развернуть её в свою пользу, зависит успех.

Для начала нужно признать свою ответственность за появление любовницы. Понятное дело, сначала хочется обвинить гада-предателя во всех смертных грехах и выставить себя невинной жертвой. Но мы же с вами взрослые люди и понимаем, что в ситуации всегда есть обоюдная ответственность.

Главное не обвинять себя, а признать факт, что вы каким-то образом повлияли на этот процесс. Либо своим поведением, не удовлетворяя потребности своего мужчины, либо своими установками, типа «все равно меня бросят» или «все мужики козлы», вы и притянули ситуацию.

Вам нужно понять, чего вы хотите дальше: дорог ли вам этот мужчина и отношения с ним настолько, чтобы сделать усилие, простить его, и развивать отношения дальше. Либо вам проще его бросить. Первый импульс у многих – «бросить гада, чтобы знал, как мне было больно!» Но в итоге вы просто перетащите свои негативные

переживания, обиды и низкую самооценку в новые отношения. Начнете еще больше делать ошибки, контролировать мужчину, панически бояться измен, и ситуация может повториться.

Главное – не драматизировать происходящее, подавившись шаблонным реакциям: «убежать», «напасть» или «притвориться мертвой», а осознанно решать ситуацию.

Как ни странно, появление любовницы стабилизирует ваши отношения, это работает как временная затычка в трещине вашей семейной лодки. И это шанс не утонуть сразу, а начать решать более важные вопросы, разговаривать друг с другом и выяснять, в чем истинная причина проблемы.

### **Причинами могут быть:**

- недостаток секса или полное его отсутствие долгое время, а также тактильный голод у вашего мужчины;
- скучное однообразие в сексе, запрет на проявления своих желаний и фантазий;
- чувство ненужности: нет простора для подвига в отношениях с вами, ничего не просите, не говорите о своих желаниях;
- мало ярких и позитивных эмоций, общение больше спокойное и дружеское или вообще только бытовое;
- не следите за собой, не проявляете свою женственность и сексуальность, перестали расти по-женски, стали скучны себе самой и своему мужчине;
- зажатая свобода: мужчина ничего не решает, постоянный контроль, опека как над маленьким ребенком;
- вы заняли мужскую роль в доме: за все отвечаете, принимаете решения, зарабатываете деньги, обесцениваете мужчину и вытесняете его с мужских ролей;
- вы застряли в материнской роли: ведете себя как мамочка с мужчиной, а маму, как известно любят, но не занимаются с ней сексом, это табу;
- не поддерживаете своего мужчину в его начинаниях



и проектах. Не верите в него, не даете Любовь-доверие. Не восхищаетесь, не хвалите, не говорите комплименты, не благодарите и не цените то, что он для вас делает;

- вы несете в душе огромное количество обид и ненависти на мужчин, вы очень ревнивы, вы подавляете мужчину своей воспаленной привязанностью к нему, души-те его внутреннюю свободу.

Если вы считаете, что ни одна из причин к вам не относится, а любовница все равно есть, значит либо вы себе врите, либо есть еще какие-то скрытые причины. Например, он действительно полюбил другую. Что на самом деле означает лишь следующее: какая-то другая женщина удовлетворила его важнейшие мужские потребности, а именно – дала Любовь-доверие более качественно, чем вы!

Возможно есть и другие скрытые причины. Но те, что приведены в списке – самые распространенные. Причем если вы нашли в своем поведении и состоянии более трех причин, то скорее всего вы находитесь в зоне риска – ваш мужчина может начать спасаться в трудо-голизме, алкоголизме, любовницах или еще как-то компенсировать недостаток Любви-доверия.

Устраните найденные причины, начните делать противоположное, и получите реальный шанс восстановить отношения и вывести их на новый уровень, где любовницы уже не понадобятся в принципе.

В книге дано множество практических рекомендаций, как дать мужчине именно то, чего он ждет от вас, как от женщины. Применяйте все это на практике!

## ЕСЛИ ВЫ САМА В РОЛИ ЛЮБОВНИЦЫ

Если же вы сами застряли в роли любовницы или периодически там торчите, вступая в отношения с женатыми мужчинами, то вам это чем-то выгодно.

Например, это очень удобно тем, что отношения и секс у вас вроде бы как есть, а ответственности вы никакой не несете. И замуж вы выходить не хотите на самом деле, потому что, например, боитесь повторения негативного опыта прошлого замужества.

Тут важно для себя самой определиться, почему вы выбираете (не надо обманывать себя, что они сами вам попадаютесь) женатых. Что вам это дает? И чего вы хотите в конечном итоге?

Если вы хотите создать семью, то вокруг есть много свободных мужчин. А «женатик» – это всегда бесперспективняк. И даже если вы его уведете из семьи, то в довесок получите кучу проблем. Подумайте хорошенько, надо ли вам счастье такой ценой. И ведь нет гарантии, что он точно также не покинет вас, когда вы уже встанете на роль жены.

Лучше попрощайтесь со своими женатиками и открывайте кастинг, по системе, которая описана в этой книге. Знакомьтесь со свободными мужчинами, дайте шанс им проявиться и позаботиться о вас и выберите самого подходящего.

Если вы завели себе любовника, будучи замужем, то тут дело гораздо серьезнее. Определите, что такого вам дает любовник, чего не может дать ваш муж. А дальше решите для себя: либо вы выстраиваете отношения с мужем на качественно новом уровне и получаете от него то, чего вам не хватает в отношениях с ним, либо расставайтесь. Какой смысл ему и вам продолжать жить вместе, если душой и телом вы уже с другим мужчиной.



## ГЛАВА 8

### ДОЛЖНА ЛИ ЗАМУЖНЯЯ ЖЕНЩИНА РАБОТАТЬ?

**В этой части книги я хочу затронуть важную тему: должна ли женщина работать ради зарабатывания денег на жизнь при живом и здоровом муже? Хотя эта глава и посвящается женщинам, но пусть она также послужит пищей для размышлений всем мужчинам.**

В жизни бывает по-разному, и иногда женщине действительно приходится работать «на дядю» или даже делать свой бизнес, ради того, чтобы прокормить семью. Например, муж-инвалид или по иным причинам нетрудоспособен, или женщина одинокая и не находится под защитой мужа или отца (разведена или «пока не судьба»), осталась вдовой с ребенком на руках, семья влезла в огромные кредиты к бандитам с угрозой для жизни и тому подобное.

Мы рассмотрим ситуацию, когда работают оба, все живы и здоровы.

В современном обществе женщина-домохозяйка зачастую воспринимается недочеловеком, потому что у нее нет «очень важной» составляющей жизни – официального (или не очень) места работы. Если женщину спрашивают «кем ты работаешь?», а ей нечего сказать в ответ, кроме как «домохозяйкой», и при этом она не в декрете, то часто на нее смотрят с сочувствием, недоумением или даже презрением. А некоторые даже бросаются обзванивать своих знакомых в поисках работы для нее. Более того, такая женщина еще и сама

## испытывает огромное чувство вины

по поводу того, что не имеет трудоустройства, не зарабатывает деньги и не кормит семью.

Такой стереотип мышления и отношения к женскому труду сформировался совсем недавно, хотя нам и навязывают его все активнее, как единственно верное решение – оба супруга должны работать ради денег, иначе с голоду семья помрет, или не будет иметь должного достатка и благополучия. И вообще, домохозяйка – это сидящая в четырех стенах бледная женщина в халате и бигудях, которая одной рукой готовит борщ, а другой нянчит ребенка...

При этом совершенно не учитывается тот факт, что работающая женщина в действительности получает нагрузку в шесть раз больше, чем мужчина. Это связано с тем, что женская психика примерно в шесть раз чувствительней мужской. Но, так как женщины более выносливые по своей природе и к тому же склонны к самопожертвованию, то они не жалуются и терпят до последнего.

А все дело в том, что

**у женщины уже есть одна работа, причем самая важная: создание уюта в доме, рождение и воспитание детей, наполнение пространства любовью**

Вы можете себе представить в этой роли хотя бы одного мужчину? Как минимум, по одному пункту мужчины на такое уже не способны – это вынашивание и рождение детей.

Как происходит сейчас? С утра женщина встает пораньше, чтобы успеть приготовить завтрак мужу и детям,

погладить им рубашки, привести себя в порядок наспех, возможно даже успеть выпить кружку кофе с бутербродом. Потом женщина бежит на работу, само собой ровно к началу рабочего дня или пораньше, так как высоко чувство ответственности. На работе она трудится, как пчелка, порываясь хоть немного, когда шеф не видит, поболтать с коллегами, попить чаю и что-то перекусить, потому что уже измоталась с утра, а силы не восстановила.

Часть обеда уходит на доделку срочных неотложных дел, которые поручил шеф, ведь ему нельзя отказать. Остаток рабочего дня тоже проходит в суматохе. Вечером она идет домой и обязательно заходит в магазин, потому что ей по пути. Из него она тащит два тяжелых пакета продуктов, ведь надо купить все заранее. Дома ее встречает недовольный муж, потому что она пришла позже него и не успела приготовить ужин. А тут еще дети подтягиваются, которые целый день не видели маму и, конечно же, хотят ее внимания. Она готовит ужин, делает домашние дела, потом ей нужно доделать кое-какой отчетик, взятый с работы на дом, потому что пообещала завтра сдать...

Спать ложится за полночь уже совсем вымотанная, и тут к ней начинает домогаться муж. Естественно, жена ему отказывает, и тогда он начинает дуться и обвинять ее в том, что она не выполняет свой супружеский долг. Они отворачиваются друг от друга и женщина тихонько про себя плачет, что все так «неправильно». Утром все начинается с начала. А в выходные, наконец-то, появляется время на... уборку! Потому что невозможно смотреть ей на этот беспорядок и грязь.

Вы думаете я преувеличиваю? Скорее всего, я еще приукрасил. Далеко ходить за примером не надо, я сам в начале семейной жизни допустил примерно такое в своей семье. И мое счастье, что у меня терпеливая жена,

и она дождалась того момента, когда я одумался и исправил ситуацию.

**В итоге женщина в семье получает не защиту, а двойную нагрузку:**

и о семье позаботиться надо, и на работу ходить, и деньги в дом приносить надо. Причем из заработанных денег на себя женщина тратит крайне мало.

Проблема в том, что все это преподносится, как естественное положение дел, и что по-другому быть не может. Девочек сейчас воспитывают так, чтобы они полагались только на свои силы. «Доченька, сегодня муж есть, а завтра нет, надо рассчитывать только на себя, поверь моему опыту! На этих мужиков нельзя положиться!» – говорят заботливые мамы своим дочерям.

**А мужикам такое отношение только на руку** – никакой тебе ответственности, женщины сами все делают, еще и мужиков обслуживают.

Вы думаете эмансипация была направлена на добрую цель по освобождению женщин от мужского шовинизма и уравниванию прав? А вот и не угадали.

**Эмансипация и феминизм – это целенаправленное закабаление женщин в порочный круг наемной работы**

Умные люди сидели и думали: «как бы нам сделать так, чтобы еще одна пара рук, которая сидит дома, тоже на нас работать стала?» И придумали – нужно воспользоваться недовольством некоторых несостоявшихся в семейной жизни женщин, чтобы направить их гнев на уравнивание прав между мужчинами и женщинами. И все это легло в нашей стране на благодатную почву женщин, воспитанных матерями поствоенного времени, когда

мужиков было мало, и женщинам действительно пришлось спасать страну своим горбом.

Внимание, это главная подмена, из-за которой этот порочный круг продолжает существовать.

**Войны давно нет, а женщины продолжают пахать. И это при живом-то муже!?**

Дело вот в чем, дорогие мои. Женщина устроена не так, как мужчина:

**психика женщины чувствительней в шесть раз, а тело не предназначено для рывковых нагрузок. Женская психика истощается в режиме достижения целей и преодоления препятствий. А мужская психика наоборот – только крепнет**

Следовательно, именно мужчина предназначен для того, чтобы добывать пропитание семье, ходить на работу, оберегать семью от внешних воздействий и активно действовать во внешнем мире. Женщина, напротив, лучше справляется с более спокойным размеренным трудом, ей легче дается контроль над множеством мелких деталей и дел, которые ни один мужчина не сможет удержать в своем поле внимания. А ведь создание уюта в семье – это самый сложный процесс, контролировать который можно только через развитую интуицию.

Когда женщина трудится на нелюбимой работе, вкладывает туда свою психическую энергию, ее психика перестраивается под мужской тип реагирования, чтобы справиться с нагрузкой. В результате женщина может стать даже более успешной во внешних делах, чем муж, но она утрачивает способность создавать уют в доме.



**Домочадцы перестают получать любовь и умиротворение от единственного источника в семье – женщины, и начинают искать это на стороне**

В итоге – бегство мужа (в виде измены, алкоголизма, трудоголизма, наркомании, и других способов), дети воспитываются улицей и зомбо-ящиком, постоянные скандалы и непонимание. Как следствие – развал семьи, одиночество или отчужденность друг от друга.

Вам оно надо?!

«А что же делать, ведь иначе нельзя! А от этого здорового детины с пивным животиком совершенно нельзя добиться понимания, на него нельзя положиться. Да и помрем с голоду на его смешную зарплату!» – уже слышу возгласы отчаявшихся женщин, которые боятся сделать самое страшное, на что сейчас почти каждой современной женщине с детства привито табу. Догадываетесь, что это?

**Самое страшное – довериться мужу**

По-настоящему. Просто вслепую поверить, что он сможет, и отдать ему всю ответственность за финансовые вопросы. Как?

Очень просто – уволиться с работы! Но только после того, как вы всерьез решитесь поверить в своего мужчину, будете готовы умереть, но не станете выхватывать у него в последний момент узды правления. А еще лучше сделать так, чтобы муж сам сказал – все, увольняйся с этой работы на фиг, я сам позабочусь о нас! И это тоже возможно, если вы не будете скрывать свое недовольство работой (а не мужем!!!) откроете свое сердце и расскажете, как бы вам хотелось жить, и какие бонусы

это дало бы семье и мужу.

**Забудьте о принципе «я сама!» и научитесь просить о помощи**

А как иначе научить своего мужа ответственности, скажите мне? Мужчина будет протестовать, сопротивляться, отправлять вас на работу... Ничего доказывать ему не нужно, просто начните все освободившееся время тратить на заботу о себе и своей красоте, о нем и близких, на приготовление вкусной пищи, обустройство уюта, на занятия с детьми и прочими истинно женскими делами. И он не сможет не ощутить разницы! А потом, поверьте моему опыту, мужчина уже не сможет от этого отказаться. И он станет зарабатывать больше.

Это произойдет не сразу, возможно сначала придется туго, но именно в этот момент нужно максимально довериться мужу, поддерживать его, говорить, что он справится и искренне верить в это.

**Женщина, конечно, может работать ради денег, но есть некоторые условия:**

- 1) работа должна быть связана с ее хобби или любимой профессией;
- 2) работа не должна занимать больше 4 часов в сутки;
- 3) не должно быть излишнего стресса. Во время работы должны быть перерывы на чай, перекус и разговоры;
- 4) с работы можно отпроситься в любое время без объяснения причин;
- 5) большую часть заработанных денег женщина должна тратить на себя.

Вы скажете, что нет такой работы, и окажетесь правы. Почти...

Такая работа становится возможной для любой женщины, если ее мужчина взял на себя ответственность за все основные финансовые расходы семьи: жилье, питание, транспорт, крупные покупки, оплата всех счетов, вклады и накопления, и прочие неотложные нужды.

Танго танцуют двое, поэтому основную роль в этом процессе придется выполнять мужчине, но

**всю внутреннюю подготовку должна провести женщина:**

1) внутренне отказаться от ответственности за все эти вопросы, безапелляционно доверив их мужу;

2) заняться выполнением своих женских обязанностей;

3) найти себе любимое занятие, приносящее пользу другим людям;

4) верить в то, что вся Вселенная позаботится о вас при любом исходе. Особенно если вы в настроении счастливой женщины.

Эта внутренняя подготовка необходима для того, чтобы вы не выхватили у мужчины руль управления по привычке, при первой же его оплошности (а их будет не мало!) и смогли довериться полностью. Иначе это будет сильным ударом по мужскому самолюбию, который он вам долго не простит. Это сложно, моя жена очень мучительно избавлялась от комплекса гиперответственности, а я не менее мучительно и неохотно избавлялся от комплекса разгильдяйства. Но это стоит того!

Удивительные вещи начнут происходить: в итоге

**денег в семье НЕ станет меньше!**

Просто те деньги, которые приходилось зарабатывать женщине, истощая себя, теперь начнут приходить

к мужчине из совершенно неожиданных источников, от чего у него вырастет самооценка (мы, мужчины, все достижения на свой счет приписываем :-)) , и он сможет зарабатывать еще больше, при вашем постоянном вдохновении. Проверено на себе.

Так разрывается этот порочный круг женской наемной работы ради выживания. И разорвать его просто необходимо, если вы всерьез заботитесь о благополучии своей семьи. Это и будет первым настоящим шагом к женской свободе.

В продолжении этой темы моя жена написала статью, в которой поделилась своим личным опытом, «как это было».

## ЖЕНЩИНА. ДЕНЬГИ. РАБОТА. ИЛИ МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ «ВЫЖИВАНИЯ» В МИРЕ «МУЖСКИХ ИГР»

*Автор: Ирина Хохлова*

В нашем блоге большой резонанс и массу комментариев вызвала статья Сережи «Должна ли замужняя женщина работать?». Больная тема в современном мире под названием «Дорогу уверенным самостоятельным женщинам!» очень быстро собрала много различных мнений. Ну что же, тогда и я выскажу свое собственное, испытанное и пройденное – от начала и до конца.

## ИСТОКИ

Могу сказать, что я типичная дочь типичных советско-российских родителей, воспитанная мамой – комсомолкой, спортсменкой, отличницей и строгим отцом. Я думаю, что дети отличниц и отличников (специально делаю акцент на этой категории) с детства знают что это такое. Отличница мама выставляет для девочки совсем иные планки и границы и главным лозунгом такого воспитания становится, как Вы уже поняли – «Быстрее, выше, лучше всех!». Из чего уже впоследствии вытекает всем известная фраза мамы:

**«Запомни, надейся только на себя!  
Мужчина – он сегодня есть, а завтра нет,  
у него свои дела и до тебя ему нет никакого дела».**

И что начинает делать девочка? Правильно, быть: самостоятельной, целеустремленной, ответственной и ... абсолютно независимой от этих самых мужчин. Родители очень часто переносят свои нереализованные желания на детей, заставляя их пройти и добиться всего того, чего они хотели сами, порой не понимая, что дети другие, у них иные цели и сама жизнь.

**А мужика-то нет!**

Такие девочки, стремящиеся к независимости, как правило, долго учатся (получая по два образования, заканчивают аспирантуры и пр. доп. курсы, семинары и тренинги), ищут и находят «хорошую работу» (много ответственности, много дел, и хорошая зарплата для женщины), из-за большой занятости и маминых напутствий про серьезность и самодостаточность не имеют

долгих личных отношений с мужчинами, поздно выходят замуж (если вообще выходят...) или довольно быстро разводятся.

Почему же у такой красивой и умной нет мужика? А потому и нет, что ум за разум зашел, и женщина медленно, но верно превращается в нечто среднее: уходит женская наивность, романтичность, незащитность; появляется напористость, настойчивость, и в голове постоянно крутится одна и та же мысль – если я не сделаю, то никто не сделает, а он и подавно.

**Так женщина медленно, но верно берет на себя функции мужика в юбке**

А мужика-то не обманешь. Он или сразу чувствует, что тут он всегда будет только должен, либо после понимает это и все раз рушится, потому что

**мужику не нужен второй мужик**

Бывает, конечно, и третий вариант – перераспределение обязанностей, но, поверьте, таких единицы и потом не нужно удивляться, что муж – тряпка.

Хочу добавить, что разочарованная в семейной жизни мама (а таких мам очень много) совершенно не считает, что семейную жизнь строят оба, ведь она «всю жизнь» отдала семье и ему (много работала, брала подработки, растила детей, сама таскала тяжелые сумки, готовила, мыла и убирала), а в итоге муж как чужой. И не понимают наши мамы, что свою семейную жизнь они прожили именно так, как хотели, они построили ее ВМЕСТЕ и получили ТО, что ВЫШЛО, а вышло следующее: отчужденность, большие предубеждения по поводу наличия семьи вообще и воспитанные на этой теме дети. А на мой вопрос, просила ли мама хоть раз папу помочь ей

с сумками и прочими женскими тяжелыми радостями, она сказала мне: «Да ну, я и так знаю, что он не поможет». Без комментариев.

## КАК ЭТО БЫЛО У МЕНЯ. РАБОТА.

Я типичная воспитанница такой мамы. У меня два высших образования, за плечами много ответственной работы и должность зама директора, хорошая зарплата для женщины (моему предшественнику платили в три раза больше и Вы, женщины, прекрасно знаете, что у директора рука не поднимется снять или не доплатить мужчине, у которого семья и другие обязанности, и совсем другое дело – женщина, у которой есть муж), неврозы, лечение седативными препаратами, ежедневные истерики, большое желание расслабиться после трудовой недели с крепкими напитками в хорошей компании, набор лишних 10 кг на нервной почве (потому как от горькой жизни всегда очень хотелось сладкого), длительные периоды отсутствия отношений с противоположным полом, разные женские заболевания, которые грозили при такой жизни обернуться тяжелыми операциями, можно сказать, поздний брак и наконец беременность, которая в своем начале тоже была не из легких.

И что же я отнесу к причине таких последствий? Да, я уже все рассказала выше –

**стойкая установка на то, что надеяться  
можно только на себя**

Последней каплей моего осознания, что нужно с этим что-то делать стало то, что:

а) Директор вымотал мне все нервы по поводу беременности. Он не просто предупреждал, что сделает все, чтобы я даже не надеялась доработать в спокойном режиме и получить компенсацию, а также оставить за мной должность по выходу из декрета, но и просто замучил меня бесконечными делами, решение которых затягивало мой рабочий день до 12 часов плюс выходные, что, собственно, подразумевало отсутствие всякой даже силы и желания иметь детей.

### Бизнесу всегда выгоднее мужчина

У него одна работа – это его работа, у него нет критических женских дней, постоянных мыслей о семье и детях, женских разговоров на работе, «чайков», чувствительности к погоде. И вообще мужчина обладает другим типом мышления.

б) В результате такой работы дома были только пельмени, бутерброды и уставшая я с бесконечным вопросом в своей голове «почему в жизни нет счастья?».

## УВОЛЬНЕНИЕ

Признаюсь честно, сначала была настоящая ломка – надо срочно искать работу, денег не хватает, мама постоянно звонит и интересуется, как прошло очередное собеседование, а потом охает и говорит, что я наверно специально ничего не ищу (мама – это вообще отдельная большая тема для разговора), знакомые с сочувствием вздыхают, и я вся в каком-то состоянии без будущего.



Ведь работа подразумевает некую стабильность и в плане денег, и в плане дел. А тут... Предоставлена сама себе.

Я искала судорожно по всем вакансиям от зама до простого менеджера с минимальными требованиями и везде облом. Мне отказывали и отказывали, мотивируя свои ответы тем что:

а) Вы нам не подходите (тупо и без комментариев);

б) У вас такой опыт, вы от нас уйдете на другую зарплату очень скоро/нам нужен человек с мин. опытом (коммерческие директора боялись меня брать, видя во мне конкурента);

в) Вы недавно вышли замуж и начнете сейчас активно заводить детей, а нам такой сотрудник не нужен;

г) У вас есть хороший опыт, образование, нет 30-ти, но у вас нет детей и вы их сейчас начнете активно заводить. Этот пункт меня убил наповал, потому как я не понимаю, как женщина может получить два образования, проработать на руководящей должности да еще и заиметь во время всего этого процесса детей старше трех лет и при этом сделать все это до 30-ти!

**Как сказал один хороший человек:  
«Родила и быстренько пошла руководить,  
руководить»**

## РЕЗУЛЬТАТЫ

И я сделала вывод: если бы я была мужчиной при остальных моих данных, то меня бы с руками оторвали в большинстве мест соискания работы! О, женат, значит серьезный и ответственный, дети – тем более, надо про карьерный рост ему сказать, ведь семью надо кормить,

и мотивировать работника нужно по максимуму. Тут и про бонусы ему скажем (отдел кадров, состоящий из женщин, всегда более лоялен к соискателям-мужчинам) и про привычки начальника предупредим.

**Значит, подумала я, надо менять что-то в этой жизни:**

Во-первых, так далеко задвигаемая тема детей выплыла на первое место. Я действительно осознала, что уже не девочка 18-ти лет.

Во-вторых, пока я искала работу и была без зарплаты, с голоду наша семья не умерла. Муж стал брать больше проектов, которые оптимизировались, расширились и стали носить постоянный характер и доход. Мы также могли позволить себе снимать квартиру, нормально питаться и покупать нужные вещи.

**Оказалось, что от перестановки слагаемых, и в этом случае, сумма не меняется**

В-третьих, потихоньку, с помощью друзей и интернета у меня появились удаленные домашние подработки, занимающие у меня по 2–4 часа в день с плавающим графиком работы. Любимой работы. Такой работы, которой мне приятно заниматься. Появились какие-то небольшие деньги по сравнению с зарплатой предыдущего места работы. И тут я сделала несколько открытий.

# ОТКРЫТИЯ БЕЗРАБОТНОЙ ЖЕНЩИНЫ

1. Для удовлетворения собственного самолюбия мне требуется гораздо меньше денег, чем прежде. Если раньше половина покупок была спонтанной, для поднятия настроения, то сейчас такая необходимость в самоощущении просто отпала.

2. Для работы мне не требовался дресс-код: хорошая обувь, сумки, одежда, которая очень быстро приходила в негодность в связи с постоянными передвижениями на своих двоих по городу и вне его по делам фирмы (в компаниях мало где для работников предоставляется транспорт, наилучший вариант в нашем городе, если оплачивают некий лимит бензина для твоей собственной машины).

3. Появилось время для реализации любимого увлечения – фотографии.

4. Муж активно начал продвигать свои проекты, заниматься общественными делами, которые, как стало очевидно, намного больше приносят ему удовольствия, чем мне.

5. Я стала готовить дома и мы сменили систему питания, и тут тоже получилась одна выгода: отпали обеды в кафе, походы по ресторанам в конце недели, мы перестали покупать спиртное, перешли на домашнюю выпечку, которая в разы вкуснее и экономнее по деньгам.

6. Муж с большой радостью стал приходить по вечерам домой с приятной усталостью и чувством выполненного долга. Дома его ждала я с горячим ужином, хорошим настроением, улыбкой, разными новостями, чистым и уютным домом. Он стал приходить в дом для отдыха, а не бесконечных выяснений отношений, упреков и пельменей.

7. Я стала получать удовольствие от каждого прожи-

того дня, а не тянуть от пятницы до пятницы.

8. Я научилась говорить мужу о своих желаниях, которые, представьте себе, милые женщины, он выполняет с радостью (и это тоже отдельная тема для обсуждения).

**В нашей семье появилось счастье.  
И это самое главное в жизни каждой семьи**

*Теперь у вас есть полная картина, как с моей стороны, так и глазами моей жены на этот вопрос. А дальше решайте сами, нужна ли вам работа «на дядю» ради денег и без удовольствия.*



# ГЛАВА 9

## ПЛАН ЭВАКУАЦИИ ИЗ ГРАЖДАНСКОГО БРАКА. КАК И ЗАЧЕМ ЗАСТАВИТЬ ЕГО ЖЕНИТЬСЯ

Как сделать так, чтобы мужчина взял на себя ответственность за женщину, то есть у них в паспорте появился штамп о браке?

**Во-первых, женщине надо точно определиться, что она хочет жить именно с этим мужчиной**

Когда мужчина состоит в гражданском браке, его психология такова: я практически все имею, меня все устраивает, вкусный борщ есть, чистые носки и рубашки есть, секс есть, жена есть. Но женщина при таком раскладе не защищена. Некоторые утверждают, что штамп в паспорте совсем не нужен. И в первую очередь об этом кричат мужчины. А некоторые недалёковидные женщины им вторят.

**Женщине в таком случае надо озвучить свое желание: «давай поженимся»**

Каждый мужчина знает, что штамп в паспорте возлагает на него определенные обязательства, и он их боится. Официальная семья – это защита, прежде всего для

женщины. Возможно, это ненадежная защита, официальные браки тоже распадаются, но гражданские браки распадаются гарантированно.

Другим вариантом проявления желания женщины может быть такой: в наших взаимоотношениях мне все нравится, но я хочу быть твоей официальной женой, и на вопросы подруг отвечать – это мой муж. Если ты не готов заключить официальный брак, я больше продолжать наши взаимоотношения в такой форме не хочу. Пока ты не определишься, я поживу у мамы. Сказать такие слова женщине довольно страшно из-за своей низкой внутренней самооценки и страха потерять мужчину. Но мужчин много, об этом надо постоянно помнить женщине. Это первый этап.

Вторым этапом является оставление гражданского мужа и уход к маме или в другое место, где нет посторонних мужчин. Здесь женщина сохраняет верность своему мужчине. Работа и забота женщины становится заметной для мужчины, когда ее рядом нет.

Если мужчина ушел от женщины и не вернулся, женщина переходит к последнему этапу – знакомство с другими мужчинами (этап выбора, на котором прежний мужчина становится одним из кандидатов).

Ваша решительность на всех этапах поможет мужчине осуществить выбор. Он увидит, что вы себя цените. Надо показать мужчине внутреннюю уверенность в своей самооценке. Как правило, пройдя все этапы, мужчина сдастся и станет вашим законным супругом. Важно, чтобы все эти этапы женщина осуществляла постепенно в вышеизложенной последовательности.

**И самое важное – проходить все этапы  
в состоянии счастливой женщины**

Хотя гражданский брак имеет разнообразные формы,

но в любой из них каждый из партнеров проигрывает. Мужчина не растет, его энергия в «аккумуляторе» падает, ответственность тает.

### **Итак, еще раз весь план эвакуации по пунктам:**

1. Войти в настроение счастливой женщины.
2. Начать активно намекать мужчине, что вы хотите замуж
3. Сказать прямо о своем желании: «Когда мы поженимся?» Спокойно объяснить, что для вас это очень важно и жизненно необходимо для продолжения отношений.
4. Добиться, чтобы мужчина сказал конкретный срок, сколько ждать еще его готовность.
5. Все отмазки, типа «Нет денег на свадьбу», «Давай сначала ипотеку выплатим», «Я еще не встал на ноги», «Это все нам не нужно, мы же и так любим друг друга» и прочие нужно пропускать мимо ушей и парировать тем, что «вот такая я у тебя девушка старомодная, без штампа жить не могу», «давай просто распишемся, госпошлина всего 200 рублей, а свадьбу потом сыграем».
6. Если срок подошел, а он не шевелится. Нужно еще раз прижать его к стенке, добиться новой даты и сообщить о санкциях: если вы не получите предложение, когда выйдет новый срок, то уедете жить к маме (подруге, в съемную квартиру), и будете его там ждать с кольцом не больше двух месяцев. После чего включите программу «поиска кандидатов».
7. Если и второй срок пропустил, то делаете что и обещали – переезжаете. То есть задача любым способом удобным вам отстраниться физически. Перестать готовить, стирать, убирать и давать интимную близость. Естественно вы не расстаетесь, а просто даете ему последний шанс хорошенько подумать, нужны ли вы ему настолько, что он готов попуститьсь своими принципа-



ми и незрелостью, чтобы взять вас в жены.

8. Если прискакал на белом мерседесе с кольцом – то все в порядке, дальше сразу едете в ЗАГС. Если нет, значит становитесь свободной женщиной, и начинаете общаться с другими мужчинами по принципам, описанным в главе «План победы не для слабонервных женщин». При этом своего мужчину не выкидываете навсегда, он тоже может участвовать на общих основаниях в конкурсе. Подумаешь, отчислили, может он еще раз завоюет ваше сердце. Никогда нельзя рвать отношения резко. Естественно на этом этапе у вас с ним уже никаких интимных отношений быть не должно!

Эта формула требует мужества, чтобы не сдаться под воздействием его уговоров. Ведь он может сопротивляться, обещать, что вот-вот скоро уже определится, ты только еще немного подожди. И так еще вас будет мурыжить несколько лет. Так что держитесь плана до победного, ваша вера в себя и настроение счастливой женщины сделают свое дело.

**Важный момент: если все дошло до этапа временного расставания, то не нужно сидеть и ждать его смс и звонков. Нужно занять свое время интересными делами и заботами так, чтобы вообще забыть о нем**

Займитесь тем, чем давно мечтали, но не было времени: сходите на танцы, на курсы живописи, запишитесь в бассейн или фитнес-центр; гуляйте с подружками, помогайте бабушкам, займитесь благотворительностью и так далее. Чтобы не терять настроение счастливой женщины и не впадать в болото ожидания.

**И не бойтесь его потерять! На нем свет клином не сошелся**

Зачем вам мужчина, который настолько мало в вас заинтересован, что не может сделать банальное предложение руки и сердца и боится взять за вас ответственность. Вы достойны большего! А по формуле вы даете ему шанс действительно стать более зрелым и ответственным.

Что необходимо сделать, чтобы мужчина не ушел к другой? *Надо давать ему любовь-доверие, опирающуюся на два крыла: его желание быть свободным и его желание быть нужным.* Мужчина и женщина всегда дополняют друг друга в единой конструкции. Быть свободным означает, что у мужчины есть сфера, куда он может уходить, что он имеет право быть собой, быть главой семьи. Он нужен жене таким, как есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Он идеален для своей жены. Если он будет все это получать рядом с вами, он никогда не уйдет к другой.

Женщине не надо делать из мужчины источник своего счастья. Ни один из них не справится с этой ролью. Наша европейская культура построена на том, что наше счастье, где-то там, за горизонтом.

**Ищите счастье в себе, и тогда вы всегда  
будете востребованы у мужчин**

И предложения выйти замуж будут поступать к вам каждый день по несколько штук (если вы хотя бы из дома выходите в таком настроении).



# ГЛАВА 10

## КАК ВОСПИТЫВАТЬ МАЛЬЧИКОВ

Эта книга была бы неполной, без упоминания о том, как нужно воспитывать мальчиков и какие в этом нелегком деле есть особенности.

Если посмотреть на современную ситуацию, то сразу станет понятно, что западное общество практически утратило понимание разницы в мужской и женской психологии. В семьях, детских садах и школах воспитывают не будущих мужчин и женщин, а неких бесполой «товарищей», среднестатистических ударников труда, будущих налогоплательщиков. И в этом нет ничьей вины. Просто, когда знание утрачено, дальше только вопрос времени, когда упразднят формы воспитания до среднестатистических.

В первую очередь нужно понять дорогим женщинам, что вы не сможете воспитать настоящего мужчину без примера настоящего мужчины. Да, вы сами не сможете показать мальчику, что такое - быть мужчиной. Ведь вы женщина! И мальчик не воспримет всерьез все ваши доводы и примеры.

Поэтому ваша обязанность, как матери, даже если вы растите сына одна, это найти ему достойный пример. Лучшее решение - это отец. Если отца нет, то роль старшего наставника может выполнять дядя, дедушка, крестный отец, старший брат, тренер по каратэ или любому другому мужскому виду спорта.

**Начиная с семи лет, мальчик должен перейти на «мужскую половину дома». С этого момента он учится быть настоящим мужчиной у мужчин**

До пяти лет маленький мальчик спокойно себе находится на «женской половине дома», то есть под покровительством матери, напивается любовью, изучает мир сам и с другими детьми в безопасной обстановке, правила общения и границы собственного мира.

Конечно, роль отца очень важна с самого рождения, и даже раньше. Но до пяти лет отец скорее помогает маме в воспитании сына тоже через любовь. Во многих странах все еще сохранилась традиция: к детям до пяти лет относятся, как к царю. Никаких наказаний и ограничений. Для нас это может быть не совсем понятно, ведь мы выросли в других условиях.

А вот с пяти до семи постепенно сына нужно все больше оставлять с папой, двигать на мужскую территорию. И в семь лет мальчик полностью переходит под шефство отца. И начинает проходить мужскую инициацию. Помогает отцу в его деле, больше общается со старшими мальчиками и взрослыми мужчинами, изучает мужской мир и правила игры.

Начиная с момента полового созревания, примерно с 12-14 лет, мальчик уже не мальчик. Теперь он молодой мужчина и относиться нужно к нему соответственно. Все принципы из этой книги уже в полной мере можно применять к подросткам. Больше он не будет вас слушаться и не позволит издеваться над своим самолюбием. То есть начиная с этого возраста – вы уже не можете воспитывать! Точнее говоря, вы можете попытаться, но наткнетесь на стену сопротивления. Либо активного, либо партизанского.

Все ценности, которые вы могли бы привить своему

сыну, вы уже привили. Теперь поезд ушел. И есть только один способ не потерять контакт с сыном – занять женскую, а не материнскую, позицию. То есть дать ему возможность заботиться о вас, пусть пока в чем-то малом. Теперь вы можете общаться как с равным, как с другом. Но если вы продолжите общаться как с ребенком – вы рискуете разрушить отношения.

Поэтому, чем быстрее вы перестанете опекать сына, особенно если ему уже больше 18-ти лет, тем быстрее он сможет стать зрелым, и тут ключевую роль играет качественное мужское окружение. Именно поэтому я запустил проект «Клуб настоящих мужчин» - чтобы создать среду, где мужчины помогают друг другу становиться сильнее.

**В нашем обществе потеряна культура воспитания мальчиков и девочек с учетом их особенностей психики. Настоящего мужчину могут воспитать только другие настоящие мужчины. А из девочки воспитать настоящую женщину, будущую жену и мать, могут только женщины, которые сами реализовались по-женски**

В воспитании детей есть всего два основных принципа. Но следовать им очень тяжело.

**Первый принцип: «Признать личность».** Это означает, что ребенок не является вашей собственностью и не обязан соответствовать вашим ожиданиям и требованиям. Очень часто родители хотят самоутвердиться за счет своего ребенка, повесив на него обязанность быть особенным, быть лучше всех, реализовать надежды и мечты родителей. Особенно несбывшиеся. «Я не поступила в консерваторию, но ты, балбес, будешь у меня лучшим по классу скрипки!»

А ведь ребенок может быть по своей природе совер-

шенно отличным от вас. Вас тянет на искусство и интеллектуальную деятельность, а ему важна физическая активность, нравятся всякие механизмы и спортивные игры.

В итоге он просто будет чахнуть, занимаясь не тем, что соответствует его природе. И уж точно вам никогда спасибо за это не скажет.

Очень сложно признать в своем ребенке совершенно отличную от вас, уникальную личность.

Не стройте из себя Бога. Не бойтесь, что если ребенок не будет вас слушаться, то обязательно пойдет по кривой дорожке. Многие мамы переживают, что раз он не слушается меня и плохо учится, то непременно станет бомжом, дворником и наркоманом. Причем, в одном лице. Статистика, например, показывает, что многие троечники становятся успешными предпринимателями.

Наблюдайте за своим ребенком, какие у него страсти, таланты, склонности. И направляйте энергию на то, что ему больше всего нравится из позитивных моментов. Например, он целыми днями режется в стратегические игры на компьютере. Значит его можно увлечь решением интересных стратегических задач в жизни, направить его созидательную энергию, например, на планирование квартиры или садового участка. Доверить ему нарисовать проект, стратегически расположить клумбы, теплицу и грядки. Это просто пример. Тут нужно разговаривать с ним, слышать своего ребенка и не критиковать его наклонности, а усиливать положительные аспекты.

### **Второй принцип «Показать личный пример».**

Отец говорит сыну, докуривая папиросу: «Увижу с сигаретой – все зубы выбью! Понял?!» Сын кивает, а потом идет и курит с одноклассниками за школой. Потому что ребенок не слушает, что вы ему говорите. Он смотрит и повторяет то, что вы делаете.

Хочешь счастливых детей – стань примером сама! За-

ймись своим счастьем. За тебя никто этого не сделает.

Вместо этого подавляющее большинство мамашек действует по такому принципу: «Ну ничего, что тут теперь поделаешь, судьба у меня была нелегкая. Сама я счастливой стать не смогла, но из тебя я выращу человека успешного и счастливого!» И начинают самоотверженно вкладываться в своих детей, забывая про себя и свои желания. Впадают в тот самый женский эгоизм.

Так что, если ты хочешь помочь стать своим детям счастливыми – займись собой, обрати внимание на свои потребности. Да хотя бы на свой внешний вид. Если ты сама за собой не следишь, как за женщиной, с чего вдруг твоя дочь будет это делать? А даже если и будет, то она в наследство получит от тебя заражение твоей низкой самооценкой. В итоге, огромное количество красивых и ухоженных женщин внутри себя чувствуют некрасивыми и недостойными внимания.

Личный пример – это мощное и единственное средство воспитания. Ваши мудрые слова и мысли пройдут мимо ушей, если они не подкреплены вашими действиями.

Этот принцип работает и в негативном ключе: все ваши негативные действия и, что еще важнее, состояния также передаются «по наследству». Если вы до сих пор носите в себе обиды и ненависть на мужчин из своего прошлого и настоящего, то с уверенностью можно сказать, что и у ваших детей будут проблемы в отношениях. Дочь не будет доверять мужчинам, а сын будет чувствовать опасность от отношений с женщинами или иметь склонность поступать именно так, какое поведение вы презираете (в своем бывшем или нынешнем муже).

Поэтому очень рекомендую сделать упражнение «Письмо обид». Это поможет не только вам разгрузить свой эмоциональный колодец от негативных удобрений, но еще и поможет вашим детям вздохнуть с облегчением и освободиться от негативных программ и установок.





# ГЛАВА 11

## ПУТЬ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

Поздравляю вас! Если вы внимательно и вдумчиво читали книгу, выполняли все упражнения, то к моменту, когда вы читаете эти строки, вы уже находитесь на пути семейного счастья.

Настала пора поговорить о самой важной теме.

### Зачем нужна семья

Каких только мотиваций ни бывает: от самых низких, вроде «получить гражданство» или «не быть одинокой», до «вырастить счастливых детей», «самореализоваться» и «научиться любить».

Запомните: семья не может быть конечной целью вашей практики! Если вы ставите семью конечной целью, то никогда ее не достигнете. А если достигнете, то столкнетесь с жестоким внутренним кризисом отсутствия цели в жизни. Создание счастливой семьи – это только один из важнейших шагов к своей женской самореализации. Семья – это процесс. И семейная жизнь имеет свои стадии.

Если вы думаете, что семья – это место для наслаждения, то вынужден вас разочаровать. Когда вы ждете, что семья и ваш мужчина будут вас «наслаждать», то в какой-то момент времени вы обречены на разочарование. Поймите, никто не обязан вас наслаждать, также как и вы тоже не обязаны выслуживаться.

Частые разводы в современном мире оправдываются классической причиной «не сошлись характерами».

Имеется ввиду как раз то, что «он/она перестали меня удовлетворять». А это неизбежно, если мотивацией ставить наслаждение, а не саморазвитие.

*Семья – это космический корабль для вашей самореализации. Это школа любви. Настоящей любви, а не влюбленности, с которой любовь постоянно путают.*

Есть определенные этапы семейной жизни. Сейчас я коснусь этой темы лишь кратко, так как это уже тема моей следующей книги «Путь семейного счастья».

**Этапы** очень интересные:

1. Голод
2. Насыщение
3. Пресыщение
4. Отвращение
5. Терпение (Принятие)
6. Уважение
7. Дружба
8. Любовь

Видите, как непросто добраться до настоящей возвышенной любви, которой жаждет ваша душа на самом деле.

Кратко поясню. Сначала вы чувствуете голод по близким отношениям и выходите на охоту или ждете в пассивном режиме. Рано или поздно вы находите себе отношения с мужчиной и начинаете насыщаться друг другом, буквально поглощать внимание, время и эмоции друг друга. На этом этапе у парочек и секс по пять раз на дню, и безумная влюбленность, и кажется, что “ничто не может нас разлучить и это навсегда!” Но такой период длится не так долго, и на смену ему приходит Пресыщение. Вы уже не так часто и страстно занимаетесь сексом, спокойнее общаетесь и относитесь друг другу более спокойно. И далее приходит этап Отвращения. Это не обязательно означает, что на этом этапе вас тошнит друг от друга,

хотя и такое бывает. Скорее тут тонкое чувство, когда вы лучше себя чувствуете в одиночестве, чем вместе. Вы начинаете отдаляться друг от друга эмоционально и физически, уходите с головой в свои дела. Женщина – в бытовуху и детей, мужчина – в работу, футбол и компьютерные игры. На этом этапе закрадываются сомнения в правильности выбора партнера, появляются мысли о других.

И 90% всех отношений разрушаются на этапе Отвращения. Некоторые семьи застряли в Терпении и никак не могут начать уважать друг друга. А многие привыкли заканчивать свои мимолетные романы на этапе Насыщения и Пресыщения, чтобы обезопасить себя от разочарований. Только вот такие романтические приключения все больше опустошают душу, а мысль о серьезных отношениях вызывает страх, потому что был негативный опыт семейной жизни.

**Когда вы знаете, что есть путь и этапы, то вам становится проще проходить кризисы, которыми заканчивается каждый из этапов на этом пути**

И когда вы найдете в себе смелость, прибавите к ней глубокие знания о законах счастливой семейной жизни, тогда в вашу жизнь придет такое большое наслаждение и глубокое удовлетворение, о которых вы и не мечтали. Ключом к выходу из порочного круга является этап Терпения или я его еще называю этап Принятия. Этот этап очень важен, здесь вы принимаете окончательное внутреннее решение – быть с этим человеком не смотря на его негативные качества характера и поведение. А это можно разрешить себе, только если вы смогли полностью принять этого человека. Без желания его изменить. Менять тут можно только себя и свое отношение. На это и нужно потратить время на этапе Терпения. Вы не про-

сто терпите, но активно меняетесь внутренне, становитесь более зрелой личностью.

Этап Уважения приходит тогда, когда вы полностью приняли негативные стороны своего партнера, а также приняли тот факт, что он не обязан соответствовать вашим ожиданиям и является самостоятельной от вас личностью, не принадлежит вам как собственность. Тогда вы начинаете видеть позитивные стороны, которые однозначно есть. И за это вы начинаете уважать своего партнера и ценить свои отношения.

В итоге раскрывается ваше сердце и приходит готовность делиться друг с другом своими мыслями, мечтами, идеалами, опасениями и эмоциями. Появляется глубокая готовность поддерживать друг друга. Наступает этап дружбы. Он очень трепетный, вы как-будто заново знакомитесь, появляются новые нотки романтики, часто более глубокие и вкусные, чем на этапе влюбленности.

И тогда приходит этап Истинной любви. Зрелая любовь проявляется не в том, что вы поглощены друг другом. А в том, что вы начинаете смотреть в одну сторону и помогать друг другу в своем духовном развитии. Это и есть смысл отношений – помогать друг другу развиваться как духовное существо, которое имеет вечную природу. И это очень высокий пилотаж – дойти до этого этапа в отношениях. Такая семья дает очень сильный род, помогает развиваться всему своему окружению, служит бескорыстно другим и получает от этого огромное удовлетворение.

# ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

## ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ!

Все секреты, которые вы узнали из данной книги очень важно применить в самое ближайшее время. Практика показывает, что

**любое новое знание встраивается только если было применено на практике в ближайшие 72 часа после получения**

Потом шансы встроить новые знания в привычную программу действий и превратить их в навыки резко падают. Самое простое, что я обычно рекомендую на своих семинарах – *рассказать о том, что вы узнали, своим подругам*. Пересказать своими словами и посмотреть на их реакцию, на те оправдания, которые и у вас были раньше, почему все это не сработает. К тому же, когда рассказываешь другому, сама начинаешь понимать, что же такого ты узнала.

Рекомендую после поверхностного первого прочтения, вернуться к началу книги, и с карандашом в руке *позначить важные для себя моменты*. А также обязательно сделать все описанные упражнения.

Сами понимаете, дальше тянуть уже нельзя, да и бессмысленно. Зачем откладывать собственное счастье, которое принадлежит вам по праву?

Ваше прекрасное путешествие в мир счастливых женщин и глубоких доверительных отношений с мужчинами продолжается!

Очень важно также *постоянно поддерживать свое осознание и не скатываться обратно*. Для этого нужно изучать любые материалы по теме счастливых отношений и общаться с единомышленниками, окружать себя людьми, которые ведут вас к развитию. Помните, в этом мире, если вы не гребете вперед, течение относит вас назад. Поэтому продолжайте свои поиски, практикуйте все что узнали из книги и изучайте тему счастливых отношений глубже.

Чтобы вам помочь в этом, я подготовил много дополнительных материалов по теме отношений у себя на сайте: [natrening.su](http://natrening.su)

**Также я хочу сделать вам подарок, раз вы дочитали до этого места!**

**Подарок от Сергея Хохлова:**

### **Видео семинар «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ»,**

**из которого вы узнаете, есть ли на свете идеальное мужчины. И если да, то где их взять или как сделать из своего мужчину – идеального именно для тебя.**

**Смотрите бесплатно по этой ссылке:**

[natrening.su/gifts](http://natrening.su/gifts)

И самое главное условие для своего быстрого развития и получения постоянных позитивных результатов – это сформировать свое окружение из людей, которые поддерживают вас, верят в вас и вдохновляют вас своим личным примером.

Сформировать для себя такое окружение – важнейшая

задача. Окружение может дать то, чего не могут дать тонны книг. Это позитивное живое общение с единомышленниками. Поэтому мы объединяем всех, кто стремится к саморазвитию. Общайтесь и знакомьтесь с другими читательницами этой книги на нашем сайте [natrening.su](http://natrening.su), добавляйтесь ко мне друзья в социальных сетях, делитесь своими успехами!



# СДЕЛАЙТЕ МИР ЛУЧШЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Буду признателен, если вы напишете свой отзыв о книге, а также свои вопросы и истории на странице о книге: [natrening.su/kniga](http://natrening.su/kniga)

Возможно, именно ваш отзыв вдохновит сотни женщин прочитать эту книгу и сделать свою жизнь и отношения еще счастливее. Это будет ваша заслуга и добро обязательно вернется.

Пожалуйста, порекомендуйте эту книгу своим подругам и всем женщинам, которым вы желаете счастья. Это самый лучший способ начать менять свое окружение к лучшему. И вы заметите как весь мир вокруг вас становится лучше с каждым днем!

Для этого вам достаточно поделиться с ними этой ссылкой, по которой они смогут скачать эту книгу:  
[natrening.su/kniga](http://natrening.su/kniga)

**Я желаю вам счастья!**

С любовью,  
ваш проводник  
к счастливым отношениям,  
Сергей Хохлов

