

Юлия Соколова

***Женская работа
над отношениями***

Вас этому не учили: мамы, школа, ВУЗы...



Юлия Соколова

Женская работа над отношениями

Вас этому не учили: мамы, школа, ВУЗы...

livenow.kz

***«Любовь, это когда ты не мешаешь мне
отличаться от тебя»***

Юлия Соколова

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе _____	3
Вместо предисловия _____	5
Детские травмы, которые влияют на отношения во взрослой жизни _____	7
Отверженные дети	9
Униженные дети.....	14
Покинутые дети	19
Проблемы, которые мешают женщине встретить своего мужчину _____	26
Куда исчезают принцы и откуда берутся козлы ____	35
Как женщины калечат мужчин _____	42
Как вырастают безответственные мужчины? _____	45
Как калечат психику детей родители? _____	47
Как вести себя с мужем, которого в детстве подавляла мать _____	49
Как научиться принимать поддержку от мужчины ____	50
«Тряпка и баба-конь»	51
«Сын и мамуля»	52
«Тиран и жертва»	54

Женская работа над отношениями

Выход из связки «Тряпка и баба-конь», «Сын и мамуля», «тиран и жертва» _____ 57

Какого секса многие мужчины хотят, но боятся признаться? _____ 64

Пять правил, которые помогут быстро расположить к себе мужчину _____ 68

Восхищение 68

Следовать за ним 71

Сопровождать его и уважать его досуг 73

Просить помощи 75

Давать право на ошибку 77

Женская работа _____ 81

Схемы, увеличивающие количество Счастья _____ 91

Универсальная схема благодарности: 91

«Золотые Советы» на каждый день 93

ОБ АВТОРЕ**Юлия Соколова.**

Психолог, эксперт в сфере отношений, успешный бизнес-тренер. Автор множества статей в средствах массовой информации, спикер международных онлайн конференций.

Автор программ, которые прошли десятки людей.

Проект «Счастливые Женщины».

Тренинги:

- "Пикап для Женщин. Как выстроить очередь из

Женская работа над отношениями

- поклонников и выбрать спутника жизни";
- "Психология Мужчины";
- "Богатые и Счастливые";
- "Как избавиться от Одиночества";
- "Бизнес коучинг";
- "Лайф коучинг" и много других обучающих систем.

Ее клиенты - люди с разных стран мира. Ее уникальность в том, что она дает знания в виде проверенных схем.

Вы просто берете готовую схему, применяете и сразу получаете результат!

Сторонница практической модели обучения.

Все технологии в этой книге разработаны Юлией, и проверены на личном опыте.

Благодаря им она встретила любимого человека и построила успешную карьеру.

Ее главный принцип "Обучаю только тому, что принесло мне успех". В работе Юлия - жесткая, циничная, заставляет воплощать желания и мечты в реальность.

Почему заставляет? Потому что многие умирают еще при жизни, похоронив свои желания, как несбыточную сказку...

Она заставляет жить!

Видео отзывы клиентов вы можете посмотреть [здесь](#)

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Спасибо огромное, что читаете эту книгу! Я счастлива от того, что могу помочь, сделать вашу жизнь лучше. И я хочу выразить вам свое уважение в том, что вы готовы решать на практике свои проблемы, вместо того, что бы просто сидеть и ждать, что все «само решиться».

В этой книге мы раскроем очень актуальную тему. Тема непростая, я расскажу о том, почему у многих женщин не складывается личная жизнь.

В свое время и для меня эта тема была очень непростой. И в этой книге я озвучу все ключевые моменты этого вопроса.

После прочтения этой книги у вас вскроются ваши внутренние препятствия, боли, блоки, но это не страшно. Ведь когда мы знаем врага в лицо, с ним легче бороться. Когда мы знаем, в чем состоит наша проблема, мы четко понимаем, что именно нам нужно решать.

Я – эксперт в сфере отношений, психолог. Все те вещи, которым я учу, я прошла на собственном опыте. И те проблемы, которые мешали мне в свое время **увидеть** свою любовь, наладить семейную жизнь, были мною с успехом решены. Опыт, вкпе с профессиональным образованием, дают мне возможность, помочь вам решить проблемы с личной жизнью.

Женская работа над отношениями

И начать я хочу с того места, где «рождаются» наши сложности...с Детства. Следующая глава об этом.

ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ОТНОШЕНИЯ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ



В этой главе я озвучу ключевые острые проблемы, которые встречаются у каждой женщины.

Ваша задача отследить их у себя, резонируют ли они у вас?

Что, из описанного мной ниже у вас отзовется, с тем и нужно работать именно вам.

Моя задача - дать профессиональные рекомендации по решению этих проблем.

Сегодня, современная реальность, заключается в том, что у людей нет времени на то, чтобы читать соответствующую

Женская работа над отношениями

литературу и годами ходить к психотерапевту. Поэтому я сформулировала и упаковала свои знания так, чтобы получились конкретные работающие рекомендации, дающие минимум возможности думать и максимум возможности делать прямо сейчас.

Время пролетает очень быстро и незаметно, и каждый день промедления отдаляет от нас возможность устроить свою жизнь наилучшим образом.

Первая проблема, которую мы обсудим на страницах этой книги – это **детские травмы**. Вы знаете, что корень всех проблем кроется в детстве. Все свои поведенческие стратегии мы приобретаем в детстве, поэтому это очень сильно влияет на нашу взрослую жизнь.

Уйдя из родительской семьи, мы продолжаем вести себя по определенной схеме, которая была сформирована в родительской семье. Наше восприятие мира и людей, строится на основе тех травм, которые мы получили, будучи маленькими. Детских травм множество, познакомлю вас с самыми распространенными из них.

ОТВЕРЖЕННЫЕ ДЕТИ



Первая детская травма, которую мы рассмотрим – это ***ситуация, когда женщину отвергли в детстве***. Что это за проблема, что такое отверженная девочка?

Такая ситуация может возникнуть в семьях с тремя детьми и больше. Когда кого-то из детей любят больше, по нашему мнению, а кого-то меньше. Так было и в моей семье, когда я была ребенком.

Такую травму могут нанести родители, когда одному ребенку

Женская работа над отношениями

уделяется больше внимания, чем другому.

Например, у вас были брат или сестра, которые часто болели или попадали в неприятности, и все внимание родителей было обращено на них.

Похожая ситуация возникает, если один из детей более талантлив, и больше заботы уделяется ему.

Таких причин может быть много, но суть проблемы состоит в том, что один из детей получает больше внимания, чем другой.

Даже когда родители говорят, что они любят всех детей одинаково, они заблуждаются. Я не встречала еще семей, в которых были бы одинаково внимательны или одинаково любили всех детей, и всем бы доставалась равная доля родительского тепла.

Ребенок, которому в итоге достается меньше родительского внимания, постоянно пытается заслужить больше родительской ласки и заботы. Он старается быть бесконфликтным, удобным, хорошим, учится подстраиваться.

Подобное также бывает в семьях, когда кто-то из родителей проявлял жестокость. Девочки, выросшие в страхе и жестокости, становятся женщинами, подстраивающимися под среду, мужчин, друзей, всех окружающих людей. Они стараются все время быть удобными.

Почему так происходит? Потому что это защитный

Женская работа над отношениями

механизм.

Любая травма, которую мы получили в детстве, запускает в нас защитный механизм, мы неосознанно выстраиваем наше поведение таким образом, чтобы избежать боли и страданий.

Как работает этот механизм?

Если я буду подстраиваться, и буду удобной для окружающих, то меня не будут ругать, меня не будут отталкивать, я не буду одинока. Все это делается для того, чтобы не испытывать боли от того, что меня отвергли, бросили, отвернулись, перестали любить.

Это очень тяжелая, достаточно неприятная программа, и она не делает людей счастливыми. Она лишает нас полноты жизни.

И если вы, читая эти строки, узнали в них себя, свое желание подстраиваться, и быть все время удобной, доступной, милой и хорошей, то ваш выход из подобной ситуации заключается в следующем.

Вам необходимо чаще (я рекомендую это делать каждый день) задавать себе вопрос: «Для кого я живу?».

Это касается каждого, кто хотя бы для кого-то старается быть хорошим: для мамы, для папы, для друзей, для родственников, для некого общества.

Вам необходимо быть максимально искренним перед самим

Женская работа над отношениями

собой, и принимать те ответы на этот вопрос, которые будут приходить к вам изнутри.

Если ответить на этот вопрос честно, то не бывает так, что вы живете именно для себя.

Если вы не проходили путь лечения, освобождения от своих застарелых травм, то вы не можете комфортно жить для себя, потому, что вы до сих пор пытаетесь заслужить любовь.

И когда вы получите свои ответы на вопрос «Для кого я живу?», то вам необходимо сделать следующий шаг – начать отстраиваться от этих людей.

Вам необходимо начинать приучать себя к ощущению (именно к ощущению, не мысли, оно должно идти от сердца), что вы можете жить для себя.

Вам необходимо отстроиться от людей, для которых вы жили до сих пор, для которых вы пытались стать хорошими. Это можно сделать, научившись говорить «нет», если вы не хотите делать что-то, говорить с кем то, для кого вы раньше были всегда доступны. Научитесь говорить: «нет, я не хочу это делать для тебя».

Вам необходимо понемногу снимать маску, в которой вы жили до сих пор, и приходить к себе настоящей, к себе здоровой. Сорвать эту маску резко не получится, к этому нужно приучать себя постепенно.

Не пытаться скрывать негативные чувства, реакции по

Женская работа над отношениями

отношению к другим людям, а приучать себя говорить об этих чувствах открыто.

Только таким образом вы сможете отстроиться от людей, для которых вы стараетесь быть хорошей, ради одобрения которых живете.

УНИЖЕННЫЕ ДЕТИ



Следующая травма, о которой я хочу рассказать – это ***травма унижения***.

Эта травма возникает, когда все окружающие говорят девочке, что она плохо учится, что она глупая, сравнивают ее с родственниками или знакомыми.

Очень часто к этой травме присоединяются все сложности подросткового периода, когда девочка становится девушкой и начинает экспериментировать с внешностью, стилем одежды.

Когда в ребенке-девочке начинают забивать любые попытки быть яркой, красивой, индивидуальной, говорить то, о чем она думает.

Женская работа над отношениями

Дети говорят правду, пока окружающие не пытаются в них забить это. Потом дети начинают лгать. Ложь помогает избежать боли, но ведет к потере собственной жизни.

Хочу привести несколько примеров из своей жизни.

Я помню себя с очень раннего возраста, месяцев с шести. Ситуация, о которой я хочу рассказать, произошла со мной, когда мне было примерно год и три месяца.

В гости к нашей семье приехала двоюродная сестра моего папы, и привезла гостинец – большие красные яблоки. Точно такие же яблоки лежали в нашем холодильнике, их было очень много.

И когда моя тетя начала расписывать, какие же замечательные яблоки она привезла, я сказала, что у нас есть точно такие же. И в ответ на свои слова получила огромную порцию негатива, которая сопровождалась словами: «Какая стервь!». Моя мама очень растерялась и не заступилась за меня.

В других случаях, когда я говорила, что мне не нравится кто-то из родственников, и я не хочу идти к ним в гости, меня заставляли делать это.

Мне говорили, что нужно быть вежливой, необходимо скрывать то, что я злюсь, нужно вести себя тихо, и еще огромное количество всяких запретов.

В подобной ситуации ребенок, если он не соглашается вести

Женская работа над отношениями

себя так, как того требуют взрослые, выслушивает о себе оскорбления, чувствует себя униженным. И, в конце концов, он начинает понимать, что если он ведет себя так, как требует его сердце, как он считает правильным для себя, то неминуемо получит за это оскорбления и обвинения в ответ.

И, чтобы избежать этого, ребенок учится еще одной поведенческой реакции, он учится подавлять свои истинные желания и потребности. Учится лицемерить, чтобы скрывать от людей свое истинное отношение к ним. И, даже когда женщина становится взрослой, и может дать отпор окружающим и говорить открыто, продолжает вести себя как ребенок, боящийся негатива и оскорбительных слов.

Наверняка вы сталкивались, как и многие, с ситуацией, когда в магазине вам встречалось яркое красивое платье, которое вы уже давно мечтали примерить, купить. Но, в результате, вы покупаете что-то более блеклое из боязни выделиться и выглядеть нелепой (вульгарной, броской, инфантильной, легкомысленной и так далее). Эти слова всплывают в вашей голове непроизвольно.

Вот такие негативные комментарии, возникающие в ваших мыслях при желании что-то сделать для себя, удовлетворить свои желания, на самом деле не ваши мысли. Это то, что было заложено в вас в детстве.

Человек в процессе своей жизни и развития стремится к радости. Все запреты на пути к радости и наслаждению были

Женская работа над отношениями

получены в раннем и подростковом возрасте.

И поэтому все негативное, что женщина говорит себе - это не ее мысли, не ее суждения о себе, а приобретенные.

Наверняка многие женщины скажут, что они сами себя так критикуют. Что никто из близких людей им такого не говорил.

Но на самом деле это не так. Многие суждения, которые формируют наши комплексы, закладываются нашими родителями, которые в грубой форме и открытым текстом говорят нам о чем-либо. Бывает, такие суждения закладываются, когда близкие люди комментируют поведение и внешность кого-то из окружающих. Например, чересчур яркая, красивая и пользующаяся мужским вниманием соседка – женщина легкого поведения. Подобные суждения встречаются очень часто. Мы их запоминаем, и делаем все, что бы не быть похожей на «соседку бл..ь»

И так в нас живут поведенческие стратегии, которые в детстве помогали нам избежать боли и страданий. И во взрослой жизни мы продолжаем пользоваться ими. В итоге, женщины создают нездоровые отношения с собой и с окружающим миром, в которых продолжают страдать.

И это очень сильно мешает в любви, мешает привлечь в свою жизнь достойного мужчину. Потому, что притягиваются мужчины, похожие на нас своими травмами.

А еще более частая ситуация, когда притягиваются мужчины,

Женская работа над отношениями

которые делают с нами то, что в детстве делали наши близкие. Например, говорят, что ты толстая, худая, глупая, ты плохо рисуешь, у тебя нет таланта к пению, и так далее.

Если вас не хвалили в детстве, то притягиваются мужчины, которые не хвалят вас, не восхищаются, не говорят вам комплиментов.

Если в детстве вам постоянно необходимо было заслуживать любовь и внимание родителей – то вам приходится это делать и во взрослой жизни, зачастую делая для этого несоизмеримое похвале или оценке количество шагов.

Многие из вас - это постоянно голодные, недокормленные внутри женщины.

Вам необходимо:

- Составить список того, чем лично вы гордитесь, чего вы добились. Что в вас есть прекрасного, по вашему мнению.

Вам необходимо:

- Каждый день хвалить себя за маленькие и большие достижения, выполненные дела, вкусно пахнущие волосы и опрятный вид – за любую мелочь! И срочно сокращайте количество самокритики!!!! Лучше сказать себе, если вы напартачили: «Я подумаю, как это исправить», чем мучить и внутренне унижать себя часами.

Вам необходимо:

Женская работа над отношениями

- Запретить людям критиковать себя и тем более обесценивать. Всегда напоминайте себе и окружающим – кто вы. Обозначайте границы! Что можно делать и говорить в ваш адрес, а что запрещено.

ПОКИНУТЫЕ ДЕТИ



Это дети, которых покинули родители (отец или мать), либо кто-то из родителей ушел в другую семью, либо умер. Или кто-либо из родителей обладал каким-то вредным пристрастием и не был с ребенком. Либо очень много трудился и не бывал дома.

Когда ребенок теряет кого-то из близких в духовном или физическом смысле, это приносит огромную боль. И чтобы не

Женская работа над отношениями

испытывать подобную боль еще раз, ребенок вырабатывает механизм не привязываться к окружающим людям.

Все травмы ощущаются и приобретаются не на уровне разума, а на уровне души и сердца. И в дальнейшем женщина, которую покинули в детстве, разрушает все отношения, которые она заводит. Ее отношения не длятся долго, они не переходят в стадию стабильных отношений.

Как работает механизм разрушения отношений?

Женщина делает это неосознанно. Она начинает вести себя так, чтобы мужчина ушел, или разрывает отношения сама, для того, чтобы сделать это раньше, чем это произойдет по какой либо другой причине. Ее защитный механизм диктует ей стратегию: лучше пусть отношения закончатся под моим контролем, чем тогда, когда я этого не жду и буду испытывать сильную боль от этого.

И вот такие приобретенные в детском или подростковом возрасте стратегии делают нас очень большими неудачницами.

И даже если вы сильно преуспели в карьере или любом другом деле, то остальные сферы жизни, как правило, у вас не реализованы, идет ощутимый перекося.

Чтобы строить счастливую женскую жизнь, недостаточно быть карьеристкой, отличницей, это все однобоко.

Когда женщиной управляют больные вибрации, которые идут

Женская работа над отношениями

от нее в мир, ее ощущают и воспринимают именно по ним. Если ваше восприятие себя транслируется через призму стратегий, которые в детстве помогали вам избегать боли, вас никогда не будут воспринимать целостной, довольной жизнью, счастливой. И, соответственно, с вами рядом не захочет быть мужчина, здоровый в духовном плане. Мужчина, который сможет быть поддержкой и опорой вам и вашим детям, который будет оберегать, и заботиться о вас.

И в этом случае для женщины есть только один выход – пройти через свою боль, решить проблемы, с ней связанные, и закрыть ее. И тогда ее путь – любовь, успех, счастье.

Всё остальное начнет приходить к женщине очень легко. Нужно лишь только применить определенные шаги, о которых я рассказываю на своих тренингах и в видео-курсах.

Выход: Для покинутой женщины, чтобы не бояться потерять своего любимого, отношения, перестать разрушать их, нужно смириться с мыслью, что все в жизни имеет начало и конец, и это невозможно проконтролировать. И эту мысль нужно принять на уровне сердца.

Если любовь пришла в вашу жизнь, нужно отдаться ей полностью, и пусть она будет длиться, сколько суждено.

Пытаться застраховаться – это самое глупое, что можно сделать. Человек может покинуть вас из-за того, что случился несчастный случай. Или мужчина может уйти, потому что разлюбил, и часто это происходит по причине, которая от вас

Женская работа над отношениями

не зависит.

Вы можете быть хорошей во всем. Просто так было нужно, чтобы какой-то период жизни вы провели вместе, а потом пошли своими дорогами.

Вам необходимо:

Приучать себя концентрировать свое внимание на том прекрасном, что есть сейчас, и не строить планы и догадки, когда этому может прийти конец.

Концентрируйтесь на том, что у вас есть сейчас, а не на том, что он вас может бросить, изменить, предать, разлюбить.

Сейчас вы сидите, и он держит вашу руку, вам так тепло вместе, а что будет завтра или через десять лет – нужно перестать думать об этом.

Мысли материальны, и женщины смотрят на мир через калейдоскоп своих травм, они умело создают те события, которые происходили с ними в детстве и юности. И в этом нет их вины, это никто не делает специально.

В свое время я тоже делала это потому, что по-другому не умела. Раньше я все время боролась с мужчинами. Боролась за уважение, за лидерство, за право последнего слова...

Все мои действия вытекали из тех моделей, которые были продиктованы мне в детстве.

В детстве я постоянно боролась за свою свободу: свободу

Женская работа над отношениями

дружить с теми, с кем я хочу, свободу одеваться так, как мне нравится. И сильно получала за это. Со мной случились все детские травмы.

И когда я стала взрослой и стала строить свои отношения, мне всегда казалось, что мужчины хотят меня в чем-то ограничить, переделать, подавить.

Во всем я видела вторжение на свою территорию, и даже семейные отношения считала страшнейшим ограничением: жизнь с мужчиной означала для меня жизнь в клетке.

И очень много предложений руки и сердца я отвергла именно потому, что в голове возникала чудовищная картина. Когда я, для примера, одеваюсь для встречи с друзьями красиво, и выслушиваю от своего мужчины комментарии, что я так вырядилась, чтобы найти приключения на свою пятую точку, чтобы провоцировать других мужчин.

Или когда я начинаю реализовывать новый проект, меня обзывают плохой женой и отправляют на кухню варить борщ.

Для меня отношения казались несвободой и отказом от всех своих мечтаний и желаний.

Бывает когда обратная ситуация, женщина все делает с позиции жертвенности. Унижается и угождает, чтобы мужчина полюбил и женился на ней, но этого не происходит.

Еще один распространенный случай, когда образованная, начитанная, развитая девушка начинает пытаться переделать

Женская работа над отношениями

мужчину.

Подсовывает ему умные книги, отправляет учиться на тренинги, постоянно предъявляет претензии, что мужчина не развивается.

Подобные попытки не приводят к результату. Потому, что такое поведение вызывает агрессию, никто не хочет чувствовать себя тупым.

Эта модель поведения появляется, когда в детстве внимания родителей приходится добиваться определёнными достижениями. И во взрослой жизни женщина начинает вести себя так же, но по отношению к своему избраннику.

Ситуация может сложиться по-разному. Если кто-то был в детстве мишенью для притеснений со стороны своей семьи, то во взрослой жизни он, в зависимости от того, с сильным или слабым человеком он повстречается, будет или жертвой, или тираном, похожим на своих родителей.

Еще одна причина того, что мы не получаем наслаждения в отношениях, не встречаем того самого принца, это то, что мы не умеем правильно обращаться с ним.

Женщины, которые не увидели и не вылечили свои травмы, калечат и портят достойных мужчин. А ответственных мужчин расслабляют, помогают им лечь на диван.

А активных мужчин, которые постоянно находятся в поиске нового, бьют по рукам, постоянно критикуют, пытаются

Женская работа над отношениями

сделать все сами.

Женщины делают это не специально, а потому, что не умеют по-другому. Умеют лишь подчиняться и предавать себя или подчинять и подавлять другого человека.

Это две основные линии поведения, которые приобретаются в детстве.

Женская работа над отношениями

ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖЕНЩИНЕ ВСТРЕТИТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ



Для того чтобы сделать первый шаг на пути к своей личной жизни, вам нужно понять, какая из тем в вас резонировала.

Могут быть различные комбинации ситуаций, они могут немного отличаться, но вам нужно четко понять, что именно вы делаете в своей взрослой жизни и как это похоже на то, что происходило с вами в детстве.

Необходимо провести себе диагностику, задать вопрос: «для

Женская работа над отношениями

кого я живу и делаю это». Для себя в свое время я нашла удобные вопросы: «Я поступаю как мама или как папа?» И прислушиваясь к себе, я находила ответ.

Мне так было легче понять, это сейчас я так поступаю, или встроенные в меня поведенческие стратегии.

И как только я понимала, что таким образом действовали бы мой отец или моя мать, я задавала себе вопрос: **«А что бы сделала я?»**.

Это простые вопросы, но они очень мощно продвигают вас, помогают принять свои собственные решения.

Все получается и везет в жизни тем женщинам, которые отработали свои детские травмы в комфортном, быстром режиме, не растягивая это на много лет. Которые научились осознавать и отслеживать то, когда в них включаются механизмы, приобретенные в детстве.

Ключевая задача – научиться отказываться от этих защитных механизмов лицемерия, давления или подстройки.

Если вы не сделаете этого, вы постоянно будете привлекать в жизнь не тех людей: не тех мужчин, работу, начальников, недостаточно надежных друзей.

Пока вы не расстанетесь с этими механизмами, вы будете генерировать ситуации, похожие на ситуации из вашего детства.

Женская работа над отношениями

Так это работает. Сейчас я показываю вам анатомию несчастья.

Женщина, которая «пахнет» болью и страхом, злостью и обидой, будет не в состоянии притянуть к себе здорового мужчину

А если вдруг все-таки встретится рыцарь на ее пути, то она его просто не поймет, примет за ненормального и неподходящего ей.

У меня есть подруга, которая учится сейчас уважать добрых мужчин. Раньше она настоящими мужчинами считала brutальных хамов, которые от женщины хотят только поклонения. А мужчины, которые были внимательными и добрыми с ней, ей не нравились, она не считала их мужественными и сексуальными.

Мой отец когда-то сказал замечательную фразу. Что наши половинки ходят где-то рядом с нами, но мы не всегда готовы их заметить, мы слепы из-за нерешенных проблем. Настоящие мужчины часто не заметны. Достойному и сильному внутри себя мужчине не нужно что-либо доказывать и демонстрировать, и не каждой женщине хватит зрения, чтобы заметить его в толпе. Он не будет себя выпячивать и выставлять на всеобщее обозрение. Нужно научиться видеть негромких мужчин. И именно этот совет в свое время мне очень сильно помог.

Женская работа над отношениями

Отсутствие реализации



Еще одна проблема, которая мешает женщине встретить любовь, это отсутствие реализации.

Что это такое?

Это когда вы о чем-то мечтаете, чего-то хотите, но ничего с этим не делаете. Вы не меняете давно опостылевшую работу, не просите повышения зарплаты, не заканчиваете неинтересные дружеские отношения с людьми, из которых вы уже выросли.

Хочу привести пример из моей практики по поводу желания поменять карьеру. У меня в бизнес-коучинге была девушка, которая работала в финансовой сфере. Очень симпатичная, с шикарными от природы волосами.

Женская работа над отношениями

И в итоге нашей работы она поняла, что не хочет быть финансистом, а хочет заниматься дизайном украшений.

После принятия этого решения у нее сразу появились ресурсы на его осуществление, она привлекла их своим признанием, что не хочет работать на серьезной статусной работе в угоду отцу, а хочет заниматься тем, к чему лежит ее душа.

Она отучилась у меня в коучинге, затем за границей в школах кутюрье, и в настоящий момент она полностью изменилась, стала интересной мужчинам, и теперь ее задача только выбрать того, кто ей сейчас нравится.

Еще один вариант отсутствия реализации – вы отказываете себе в путешествиях, потому что хотите потратить эти средства на что-то еще, что кажется важным – сделать ремонт, например.

И таких ситуаций множество.

Женщина, которая не реализует свои желания, цели, стремления, «невкусно пахнет» для мужчин. Для интересных классных мужчин такая женщина не до конца живая, полумертвая.

Женщина, не удовлетворяющая свои мечты, маленькие и большие, полумертвая. Она живет неполной жизнью.

Поэтому **ваша задача** прописать все свои желания, которые вы хотели бы реализовать и удовлетворить, и начать ими

Женская работа над отношениями

заниматься.

И, как только вы реализуете хотя бы первые пять своих давних желаний, которые до этого постоянно откладывали (смена работы или, хотя бы, подача резюме на новую работу, поездка куда-либо, покупка вещи), от вас начнет исходить совершенно другая энергия. И в тех местах, где вы часто бываете, станут чаще встречаться потенциальные интересные ухажеры.

Чтобы найти себя настоящую, и начать уходить от болезненных поведенческих механизмов, приобретенных в детстве, вам необходимо начать чаще задавать себе вопрос: «Для кого я живу?».

Для того чтобы вы появились на свет, много-много поколений людей жили, воевали, переживали голод, болезни, гонения, женились и рожали детей. Эти люди жили для того, чтобы вы здесь и сейчас были счастливы, улучшали себя и жили настоящей жизнью.

Разве нужно вам заслуживать чью-то любовь, чье-то внимание и уважение, пытаться быть кому-то удобной?

Сколько людей прошло ради вас такой большой путь?

Вы – достойный потомок своего рода, в вас сошлись две линии, два рода – род вашей матери и отца. Просто у вас есть вещи, которые пока не получаются.

Поэтому от всего, что было приобретено негативного в

Женская работа над отношениями

детстве, внушенного вам, нужно уходить с помощью вопроса: «Для кого я живу?».

Чаще спрашивайте себя: «Что для себя я сделала сегодня?».

Каждый день.

И если вам приходят ответы, что вы делали что-то важное для кого-то, а про себя забыли, то это именно те вещи, над которыми вам необходимо работать.

Если все это сформулировать короче и четче, то сначала вы должны исполнить свои желания и потребности, а потом уже потребности близких, родных, но не всех, а выборочно.

Я сторонница того, что свое время нужно тратить исключительно на тех людей, которые поддерживают и помогают вам, верят в вас, любят и уважают. Всем остальным людям дарить свою жизнь глупо.

Вы просто обязаны себя заставлять удовлетворять свои желания, и не откладывать их в долгий ящик.

Как только вы начинаете делать для себя приятные вещи, в вашей жизни появятся интересные мужчины, а кроме них еще и интересные проекты и предложения.

Вы начинаете видеть лучшую возможность для продвижения по карьерной лестнице, открытия своего бизнеса.

Женщина – всегда волшебница. И, радуя себя, она открывает в своей жизни путь для всяких чудесных возможностей. Как ни

Женская работа над отношениями

странно, этот путь начинается с удовлетворения мелких желаний.

А потом вы просто набираете обороты.

Сначала вы хотите платье за 200 долларов, а уже на новый год – платье за 2000 долларов. И все эти небольшие потребности нужно удовлетворить, потому что именно с них все и начинается. На все остальное возможность появится, если вы начнете с таких мелочей.

Это не сложно. Но даже это приходится заставлять себя делать. И в тренингах по пикапу мы прорабатываем это на практике, я постоянно рядом с женщинами и не даю им расслабиться.

Я должна это делать для того, чтобы женщины достигли результатов, встретили свою любовь, завели прекрасную семью.

И без того, чтобы раскатать свои желания, сделать себя живой, к этому нельзя прийти. Поэтому я и говорю слова «должны», «заставьте себя». Вам страшно, вас критикует ваше окружение. Но я прошла все это лично и знаю, что вы делаете это ради результатов. И результатов не достичь, если ничего не делать.

И поэтому я веду женщин к расставанию со старыми болезненными поведенческими стратегиями, со своей болью, которые были приобретены в результате нездоровых

Женская работа над отношениями

отношений.

Веду жестко, потому что моя задача не дать женщинам избежать решения своих проблем. И программу своих тренингов я выстраиваю таким образом, что не действовать невозможно.

После того, как женщина пройдет свои первые шаги по этому пути, ей сложно себе лгать о том, что она не знает, как встретить своего принца. Лень – это важнейший фактор, который помогает все благие начинания слить в унитаз, забыть обо всем.

Почему же нам лень? Потому что лучше ничего не менять, и спокойно винить судьбу и другие абстрактные причины. Так как если вы начнете действовать, вам придётся нести ответственность, ведь винить будет некого, результаты будут зависеть только от вас.

КУДА ИСЧЕЗАЮТ ПРИНЦЫ И ОТКУДА БЕРУТСЯ КОЗЛЫ



Еще одна важная тема, которую я хочу осветить в этой книге, «Куда исчезают принцы, и откуда берутся козлы».

Когда два человека встречаются, очень редко отношения начинаются с того, что мужчина вам не нравится, вас от него подташнивает. Это, наверное, возможно только в том случае, если он – миллионер при смерти, и у вас разница в возрасте в 50 лет.

Но в большинстве случаев новые отношения нравятся и волнуют.

Женская работа над отношениями

В большинстве своем женщины очень нетерпеливы. Сразу после романтического периода отношений женщине хочется, чтобы мужчина начал действовать. Чтобы показал серьезность намерений, позвал замуж.

После женитьбы чтобы расширил жилье.

И так далее, огромное количество ожиданий и требований. И женщина не виновата, это заложено в ее природе. Женщина в период вынашивания ребенка нуждается в защите, ей нужна защита и поддержка. Потому что женщина очень уязвима во время беременности и в первые годы жизни ребенка.

Мужчины начинают превращаться в козлов не потому, что не любят нас, ненавидят. А потому, что в какой-то период отношений они просто перестают справляться.

Динамика желаний женщины гораздо выше, чем у мужчины. Мужчине поэтому нужно больше взвешивать, думать.

Еще к этому добавляется боязнь мужчины не выполнить обещанное. Мужчина переживает, что женщина не простит, отомстит, если он не выполнит свои обязательства, начнет обвинять его в отсутствии мужественности.

И чтобы не чувствовать себя ничтожеством, но в то же время не делать того, в чем он сомневается, к чему не готов, мужчина начинает отталкивать женщину.

Сейчас я говорю о большинстве нормальных мужчин, которые хотят быть для женщины героями. И из-за того, что они не

Женская работа над отношениями

справляются с теми ожиданиями, которые на него возлагают женщины, они начинают портиться.

Скорее всего, это происходит потому, что мужчине некому дать совет, подсказать, как свои обещания нужно выполнять.

Важна честность — сказать, что это вот это он сможет выполнить через год, а вот это через три месяца. И очень важно выполнить эти обещания.

А девочке никто не говорит, что не бывает абсолютно готовых мужчин. Необходимо вкладываться в отношения, вкладываться терпением и любовью.

Я не про те случаи, когда мужчина 20 лет пьет и бьет свою жену, а она все ждет, когда же он закодируется и станет хорошим.

Я говорю об отношениях, в которых находятся два здоровых полноценных человека.

Еще хотела бы поговорить с вами об изменах, как это обычно происходит.

Вот один из случаев в моей практике. Мужчина изменил женщине, несмотря на то, что недавно у них был секс, мило общались. Она предположила, что это произошло от того, что ему нужно было сравнить ее с другой женщиной. Как она сказала: «Из-за того, что мой сексуальный опыт был несколько богаче». Причем женщина не рассказывала мужчине о своем сексуальном опыте, он такие выводы

Женская работа над отношениями

сделал сам.

На самом деле, сексуальный опыт, его богатство, не зависит от количества партнеров. А только от того, как в постели ты проявляешь себя, что себе разрешаешь.

В общем, проблема мужчины была в его закомплексованности.

Я сейчас опишу, какой психологический механизм запускает такое поведение у мужчины. И к нему нужно быть готовой.

Зачастую в изменах не нуждается мужчина, который рядом со своей женщиной чувствует себя героем, красавцем, сексуальным тигром. Он боится идти налево, потому что из-за десяти–пятнадцати минут может потерять все то, классное, что у него есть. А сравнивать мужчина идет, когда он не ощущает себя, что он самый лучший.

Бывает так, что мужчина намеренно не делает то, что нравится женщине. Это происходит потому, что он не чувствует себя в безопасности рядом с ней.

Безопасно – это не рядом с девочкой, которую надо защищать. Безопасность – это чувствовать себя нужным этой женщине, и взамен получать помощь в переживании каких-то внутренних состояний, комплексов.

Женщина отвечает за внутреннее. А мужчина – за внешнее (добытчик и защитник).

Женская работа над отношениями

И в таких ситуациях необходимо задавать себе вопрос: «Зачем мне мужчина, который мне изменяет?». Или, еще лучше: «Зачем ты живешь с таким закомплексованным мужчиной, который тебе и в постели то не нравится?».

Жить с мужчиной в браке, любить его моральные качества, и не любить его в постели – в этом случае лучше оставить отношения на уровне дружбы.

Зачастую пара не может обсудить имеющиеся проблемы, мужчина и женщина упрекают друг друга. Часто женщина выражением лица показывает, что ей не нравится секс, и что она не хочет этого. Умалчивает это, имитирует оргазм.

Мужчина же может очень многих вещей не понимать и не замечать. Он может не заметить, что вам не нравится, и вы разочарованы. Женщина из боязни обидеть терпит, и начинает лицемерить. И выказывает свое раздражение в других вещах. Не так ест, не так завязывает шнурки, поздно пришел, и так далее.

По поводу измен можно сказать, что если мужчина нормальный и получает разнообразный секс, то женщина не должна проходить 500 курсов и изучать всю Кама сутру.

На самом деле интересный и значимый секс для мужчины – это тот, в котором он и его женщина могут быть собой, вести себя естественно. Искренность и открытость в интимных отношениях очень важны.

Женская работа над отношениями

Я часто слышала от мужчин клиентов, что сходяв налево ради разнообразия, они потом чувствовали себя неважно, потому что это все не стоило риска потери отношений с любимой женщиной.

А вот если он влюбился на стороне, то тут уже сложно что-то сделать. Он уйдет к этой женщине.

Если говорить о профилактике измен, то когда люди все обсуждают, не стесняются и не ленятся, вносят новизну в сексуальную жизнь самыми обычными способами, просто что-то меняя, то все происходит нормально.

Я считаю измены лакмусовой бумажкой, симптомом каких-то нарушений в отношениях. Они могут быть сексуальными, могут быть психологическими. Это симптом.

И лично я, скорее всего, простила бы измену, это не то, из-за чего нужно разрывать отношения. Измена – это повод задуматься над вашими отношениями.

Но нужно думать не в направлении «что во мне не так, в чем я не такая?», не искать в себе недостатки. Нужно сесть и поговорить вместе, когда мы к этому пришли, из-за чего, что было со стороны мужчины, что со стороны женщины.

Нужно решить для себя, много ли вы теряете, если расстанетесь с этим человеком. Потеряете ли вы только секс, или что-то еще.

Если измена не перечеркивает то, что делает для вас

Женская работа над отношениями

человек, то это можно пережить.

На самом деле пережить можно все, кроме неравенства.

Когда люди сильно различаются по своему интеллекту, развитию, то один из пары превращается в некого учителя, или благодетеля. Это всегда заканчивается плохо. Неравенство всегда очень сильно разделяет людей.

Часто женщина говорит себе, что хочет олигарха. Одинокие девушки хотят найти себе самого необыкновенного мужчину.

А что они представляют из себя сами – не задумываются.

Как женщина может понять мужчину, который родился и вырос в совершенно других условиях? Сложностей при этом будет очень много.

Обычно измена – это симптом, сигнал для любящих людей, что нужно поговорить. Но для тех пар, в которых отношения строились не на любви, а на влюбленности (страсти, просто от безысходности), это повод сменить отношения.

КАК ЖЕНЩИНЫ КАЛЕЧАТ МУЖЧИН



По каким критериям лучше искать себе пару?

Искать себе пару лучше по сходным с вами пережитым в детстве травмам. Например, если у вас не было отца в детстве, ищите спутника жизни с такой же проблемой. Вам будет близка и понятна эта ситуация. Если муж и жена оба из детдома, то им легче понять друг друга.

Если девушка выросла в детдоме, а парень из полноценной интеллигентной профессорской семьи, где все друг другу говорят: «Заинька, пойдем, у нас в час дня принято пить чай с печеньем», им сложно будет понять друг друга. А если девочку родители били в детстве и мальчика тоже, для них будет естественным выяснять свои отношения в драке.

Например, мужчина рос в семье, в которой его все время

Женская работа над отношениями

избивали родители. Он женится и в своей семье начнет распускать руки. Жена до этого никогда такого не испытывала, потому что родители никогда в жизни ее пальцем не тронули. Естественно, что она после пережитого ужаса не поймет его и уйдет.

У меня была заметка в контакте, что когда люди встречаются, нужно спрашивать не какую музыку любит слушать человек и какие фильмы смотреть, а какая у него была травма в детстве. Вопрос звучит так: что самое печальное произошло с тобой в детстве?

Это серьезный вопрос. Но, на самом деле, ответ на него открывает глаза на характер человека, а не информация о том, какие он любит смотреть фильмы. Если он не знает, что ответить, я обычно спрашиваю, кто ему больше всего делал, папа или мама, и что именно они делали. Я в ответ рассказываю, кто мне делал плохо, больно в детстве, и каким способом.

Если ваши детские травмы из совершенно разных плоскостей, например, вас изнасиловали, а у него дедушка наступил на его какого-то домашнего питомца, например, на крысу. То у вас будет очень мало точек соприкосновения для понимания друг друга. Вас изнасиловали, а у него крысу задавили. И он будет рыдать и плакать точно так же как и вы, потому, что он эту крысу любил.

В такой паре не будет понимания. Смысла строить отношения

Женская работа над отношениями

в ней я не вижу. Это люди из совершенно разных вселенных. Потому что то, что случилось в детстве, оказывает огромное влияние на всю взрослую жизнь человека. Можно пройти очень много психотерапий, но вы все равно не вылечитесь до конца. Если у человека нет ноги, он учится жить с одной ногой. Так же точно с нашей душой, сердцем и психикой.

КАК ВЫРАСТАЮТ БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЕ МУЖЧИНЫ?



Это происходит тогда, когда мама в детстве говорит сыну с кем дружить, как правильно учиться, какие предметы он должен любить, каких не должен. Мама управляет сыном во всем, его эмоциями, она ему говорит: «не кричи, не нервничай, нельзя драться».

Часто бывает, мальчика обозвали в школе, он ответил, ударил обидчика. Учителя жалуются родителям, родители наказывают мальчика за то, что он постоял за себя. Он повел себя как мужчина, а родители, наказывая его за это, подавляют в нем стремление стать настоящим мужчиной.

Женская работа над отношениями

Почему по деревьям нельзя лазить, что случится? - упадешь. Почему по заборам нельзя лазить? - штаны порвешь. Почему по лужам нельзя бегать? - испачкаешься, стирать одежду придется. Почему с горки ледяной кататься нельзя на картонке? - простудишься. Почему купаться нельзя ходить, наперегонки переплывать речку с соседским мальчиком, что случится? – утонешь. Все вещи, которые мальчик должен делать, ему запрещает мама. Папа в это время на работе. Зарабатывает деньги.

Когда мальчик становится взрослым мужчиной и ему нужно увеличить свой доход, и он решает, что для этого ему нужно сменить работу или открыть свой бизнес. И тут звучит голос мамы в голове «у тебя ничего не получится».

Другая ситуация – этот мальчик встретил девушку и полюбил ее, ему с ней так хорошо, что не хочется идти к другим девушкам и нужно делать следующий шаг - жениться. Но семья - это же обязательства. Больше нужно зарабатывать, быть опорой и защитой жены и детей.

Внутри него опять звучит голос, какой? Голос матери, которая вместо того чтобы подбодрить сына говорила ему, когда он получал в школе двойку или тройку: «ты тупой и ни на что не способен, вырастешь, будешь землю копать, потому что плохо учишься».

КАК КАЛЕЧАТ ПСИХИКУ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛИ?



Вам не нужно думать, что вы какая-то не такая, а мужчины какие-то корявые. Нет, нужно принимать себя таким, какой вы есть. Психика большинства мужчин покалечена мамами, а большинства девочек покалечена папами.

Потому, что папа не общался с девочкой, не говорил: «Ты самая красивая, ты моя сладкая, самая умная, всем мальчикам нравишься». А говорил: «Куда короткую юбку надела? Куда ты так ярко накрасила глаза, почему в три часа ночи пришла? Ты, наверное, что-то плохое делала?» И дочка слышала, стоя за дверью, как отец говорил матери: «Как ты

Женская работа над отношениями

свою дочь воспитываешь, шлюхой растет». Хотя, такими методами родители пытались уберечь дочь от ранней беременности, например. Они не умели по-другому...

Мальчику мама должна говорить: «Ты самый умный, самый хороший». Папа должен брать сына с собой чинить машину, рыбачить, с друзьями в баню. Мальчик будет слушать мужские разговоры, пусть отец занят своими делами, но сын будет всегда рядом. Посидит в машине, пока папа что-то сделает. Мальчик вырастает в движении, мальчик вырастает рядом с мужчиной. И в итоге он станет настоящим мужчиной.

Когда девочке папа не говорил комплиментов, она думает - я не красивая. Начинает слушать подружек, какие стандарты в журналах пишутся. Ребенку, которому говорили, что он самый лучший, не нужны глянцевого стандарты.

Например, девочка весит 80-90 килограмм в 18 лет, ей подружки говорят: «Да ты жирная, ты нестандартная, у тебя личная жизнь не сложится». А она им скажет в ответ: «Мне мама говорит, что я самая умная и красивая, а папа - что я самая сексуальная девочка». И у нее все в жизни сложится. И в спортзал она пойдет для здорового образа жизни, а не что бы всю жизнь избегать унижения.

Женская работа над отношениями

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С МУЖЕМ, КОТОРОГО В ДЕТСТВЕ ПОДАВЛЯЛА МАТЬ

Женщина не должна лечить своего мужчину. Она должна быть терпеливой, понимать, что ему нужно немножко больше времени. Ей папа поддержку не оказывал, и она научилась быть сильной. Его мама подавляла, и он научился быть слабым. Не то, чтобы он на самом деле слабовольный. В нем механизм мужчины, который достигает и добивается, включится, если женщина будет терпелива.

В таком случае, когда он целыми днями лежит на диване и не может себя заставить действовать, от того, что не верит в себя, скажите: «Да ты что, все у тебя получится, ты зря переживаешь, давай вставай и делай свое дело и все у тебя будет замечательно!».

И кстати, всегда помните, что муж ложится на диван только у той женщины, которая живет по принципу «Я сама», и постоянно критикует своего мужчину. Критикой, женщина дает понять мужчине – «Ты мне не нужен», тем самым она сама кладет его на диван!

Женская работа над отношениями

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ ПОДДЕРЖКУ ОТ МУЖЧИНЫ

Если женщине отец не оказывал поддержку в детстве, нужно было все делать самой, потому что папе было некогда, а мама была занята. Дочь от отца не узнала, что такое опираться на мужчину, потому что он не давал ей этого, ему было некогда.

И когда женщина встречает мужчину, ей элементарно надо привыкнуть к тому, что она теперь не сама. Сама она будет, когда будет одна, но когда есть рядом мужчина, она не сама, она с ним. Мужчина ей помогает.

Женщине нужно научить себя принимать поддержку и помощь от мужчины. Потому, что это для нее не привычно. Потому, что мама говорила: «Ты сама справишься, давай учись, поступай, выживай!» и какие-то другие наставления.

Рассмотрим, какие бывают типы отношений между мужчиной и женщиной.

Женская работа над отношениями

«ТЯПКА И БАБА-КОНЬ»



Вход в эти отношения очень простой. Вспомните слова, которые баба-конь говорит своему избраннику: «Я сама, я могу, ты сделал плохо, зачем я тебя попросила, теперь мне надо переделывать, ты сделал не так. Да, я лучше сделаю сама, чем тебя просить».

Вы эти слова узнаете?

Вы слышали их от разных женщин. И женщина начинает на себя брать, брать. Она же умная. Она сделает это лучше, а зачем его просить - он будет делать долго, неправильно, ему нужно подсказывать и так далее.

Женская работа над отношениями

Как мужчина становится тряпкой? Он начинает тихо лежать в углу. Ну а чего под ногами путаться, пока баба-конь тащит на себе мир. Земной шар на себя положила. Он же без нее не вращается. В принципе, земля без бабы-коня не двигается. Так как мужиков нет, надо же землю двигать каждый день с 10 утра и до 9 вечера.

«СЫН И МАМУЛЯ»



Женщина прочитала книги по психологии и считает себя очень умной. Она знает, что мужчине надо растить, хвалить, хитро заботиться о нем. Ходила на семинары, где женщин учили прикидываться дурочками, манипулировать мужчинами, быть беспомощными овечками.

Женская работа над отношениями

И вот, она думает, надо как-то ему получить повышение на работе и она подкидывает ему в туалет книжку «Как получить повышение на работе». Потом, она ему рассказывает, что есть книжка «Как мужчине стать завоевателем», в ней изложены пять шагов лидера.

Потом она ему говорит, знаешь дорогой, кисонька, зайныка, тебе нужно сначала сделать вот это, а потом вот это. А потом у тебя будет все вот так, а потом вот так. Она обучает его, читает лекции, подбрасывает книжки, приводит в пример какие-то истории успеха, говорит ему: «Вот, посмотри, например, Бил Гейтс делал так-то». То есть, она занимается его обучением.

Женщина видимо, в душе, хотела быть преподавателем или, ей давно пора родить своих детей, которых она будет учить: «Да, сыночек, ходить нужно вот так, шнурки вот так правильно завязывать, трусики вот сюда грязные надо складывать, и правила личной гигиены надо соблюдать».

И теперь нее есть взрослый муж-сын, и она ему объясняет, как следить за своими носками, где они должны лежать, как он должен кушать.

Хорошо это или плохо?

Она все ему объясняет. Родители его не воспитали до конца, а она взяла и воспитывает. И конечно, этот мужчина многого в жизни не добьется. И такая женщина обычно так говорит: «Если бы не я, то он бы...» и дальше история следует. Ее она

Женская работа над отношениями

рассказывает своим друзьям. «Если бы не я, он бы на помойке валялся. Спился бы, как его папа, и повесился. А теперь он такой. Это он со мной такой стал, это я его сделала».

«ТИРАН И ЖЕРТВА»



Я рассказываю истории, которые начинаются после романтического периода, когда люди просто счастливы. Они не думают про свадьбу, просто занимаются любовью, делают друг другу приятно. У них дрожат руки, они переживают, хорошо ли выглядят, хорошо ли пахнут.

После этого, женщина начинает говорить своему мужчине: «А помнишь, тогда, когда ту первую неделю мы встречались, ты

Женская работа над отношениями

сказал...?», « А помнишь, ты обещал, вот так вот у нас все будет...?».

Пример: «Ты мне шубу за 1000 долларов купил, а у Вальки за 750. И что мужчина начинает думать?»

Очень просто. Хотите понимать мужчин, произнесите эти слова сами себе: «Что бы я ни сделал, тебе все равно не понравится, ты все равно будешь недовольна».

Женщина-тиран всегда недовольна. Она контролирует каждое действие своего мужчины, не дай бог, он что-то самостоятельно предпримет или сделает, не рассказав предварительно ей. В таких отношениях мужчина приходит домой сначала в 8 вечера, потом в 10, потом он начинает думать, как бы еще позже домой прийти.

Почему?

Он делает, делает и все не так. И ошибаться ему нельзя, она будет ему это вспоминать потом всю жизнь: «Я же, сказала, надо вот туда деньги вложить, мы пролетели, и из-за тебя пришлось взять кредит». Да он бы перекрыл этот долг, займы бы взял, он бы перекрыл, нашел бы выход.

Если бы она сказала ему: «Хорошо. Ты рискнул. Ты хотел попробовать, давай сейчас сядем, подумаем, как это исправить. Какие у тебя есть идеи?». Не она ему идеи подкидывает, и спрашивает, какие идеи есть у него. И только если мужчина сказал свои идеи, и спросил у нее, что она

Женская работа над отношениями

думает об этом, женщина может предложить еще три свои идеи для выхода из создавшегося положения.

Женщина должна предложить выбрать мужчине какую-то одну идею и выразить уверенность в том, что у него все получится. Вот тогда мужчина не будет жертвой, а женщина не будет тираном. Не надо, девочки, брать на себя лишнего.

Если у него умный папа или успешный брат, скажите ему: «У тебя же брат такой успешный, пойдя, посоветуйся с ним». Или скажите: «Папа у тебя предприимчивый человек, давай с папой поговори, потом обсудим». Это не потеря контроля, это приобретения еще большего статуса в глазах мужа. Потому, что вы его отправляете искать решение.

Выход из всех трех невротических вариантов отношений – стать взрослыми, в первую очередь женщинам. Перестать быть бабой – конем, мамулей и тираном. Подробности в следующей главе.

ВЫХОД ИЗ СВЯЗКИ «ТЯПКА И БАБА-КОНЬ», «СЫН И МАМУЛЯ», «ТИРАН И ЖЕРТВА»



Как выйти из таких отношений и построить на их базе новые более зрелые отношения? Выход очень простой, выход один. Отношения начинают выравниваться, когда вы начинаете общаться, как взрослые равные партнеры.

А как говорят взрослые люди? Хотите чего-то - говорите открыто. Так делают взрослые люди. Если вам отказывают, не надо впадать в истерику, это не показатель того, что он

Женская работа над отношениями

вас не любит, что он козел или предатель.

Женщина обычно дальше развивает эту мысль, если мужчина чего-то не сделал или отказал. Но, на самом деле, возможно, необходимо было время. Может быть, на сегодняшний день у него голова была занята другим. Было много разных причин. Но женщина всегда в первую очередь начинает думать, что он ее не любит, и она ему больше не интересна, он ее не уважает. Начинает думать всегда о плохом. Это – минус женщины.

Выход очень простой. Вы выходите на открытый диалог без манипуляций. Без хитрости, без каких-то интриг.

Что больше всего бесит мужчин? Когда она говорит ему: «Мне надо вечером с тобой поговорить, во сколько ты сможешь? У меня к тебе очень серьезный разговор». И он потом полдня думает, что же его ждет.

Не нужно делать таких вещей. Возникла какая-то необходимость - сели поговорили, обсудили. Отказался – спросили почему, чего не хватает. Не объяснил – сами вы что-то делаете в последнюю очередь, когда четко поняли, что поддержать вас некому.

Надеюсь, вы понимаете, ключевая тема книги заключается в том, что никто не поменяется. Не поменяетесь вы, не поменяются ваши мужчины. Может поменяться только поведение и поведение не с помощью манипуляции, хитрости, а только с помощью открытых выражений, просьб.

Женская работа над отношениями

Если вы злитесь, то вы открыто злитесь.

Посмотрите на этот диалог:

- Что случилось?

- Ничего.

- Ты чем-то не довольна?

- А ты не понял?

- Нет, не понял. Конечно, не понял. Тебя обидел и забыл, как тебя обидел?

- Подумай, может быть, вспомнишь.

Так женщина решает проблему со своей обидой. Сразу - минус два дня, и две ночи, они не разговаривают. Сексом они тоже не будут заниматься, она же на него обиделась. Эти дни вычеркнуты из календаря.

А если женщина в этой ситуации поведет себя иначе:

- Чего ты, дорогая, обижаешься?

- Ты сегодня обещал позвонить и не сделал этого. Я очень сильно расстроилась.

- Ой, да я забыл. Давай, ты мне напомнишь в следующий раз, смс сообщение скинешь, и я тебе перезвоню.

Но как же так, он же должен помнить об этом сам, возмутитесь вы!!!?

Женская работа над отношениями

То есть, женщины уже настолько обнаглели, что им лень рот открыть и о чем-то спросить. Куда проще было бы, если бы она написала такое сообщение: «Мы договорились, и я тебе напоминаю, в 2 часа позвони мне и скажи, какая я сладкая, любимая и как ты по мне соскучился».

Вы спросите: «Я что, должна и слова подсказывать, которые он должен мне говорить?»

Да! Чтобы он запомнил, и называл, как вам нравится.

Кем для него быть: Королевой, Золушкой или Василисой Премудрой?

Почему я взяла для примера сказочные образы? Как вы думаете, какая роль более успешная? Я предлагаю вам сделать микс из трех образов, смешать все роли так, чтобы вам не пришлось кардинально менять свой характер. Вы уже не поменяетесь никогда, вы уже взрослые.

Как можно смешать эти образы?

Надо взять плюсы каждого образа. Плюс Королевы в том, что все хотят себя чувствовать королевами. И Золушку любят женщины изображать, мама же учила трудолюбию. И Василисой Премудрой каждой женщине хочется быть, только терпения не хватает.

Что лучшее можно взять от Королевы?

Рядом с Королевой может быть только Король. Женщина

Женская работа над отношениями

способна искренне восхищаться мужчиной, когда она сама себя ценит, иначе ничего не получится. В противном случае она может только унижать его. Восхищаюсь собой - восхищаюсь тобой. Королева, как известно, за свинопаса замуж не выходит. Так только в глупых сказках бывает.

Что можно взять лучшее от Золушки?

Золушка, которая все умеет делать руками сама, и организовать это сможет, сняв с себя лишнюю рутину и при этом держать дом в уюте.

Что лучшее можно взять от Василисы Премудрой? Она не считает, что люди глупые, и не считает, что Иван-Царевич - дурак. Она знает, где достать меч, где достать коня. Она не идет воевать со Змеем-Горынычем, не кидается в море к Чуду-Юду. Это сказка, а в нашей реальной жизни сама она ничего не делает, она мотивирует. Она знает, где мужчина может взять нужную информацию.

Например, вы краем уха услышали, где можно купить автомобиль по более выгодной цене или есть люди, которые помогут и посоветуют вашему мужу, где грамотно и выгодно купить автомобиль. Она ничего не делает, не дает советы, просто говорит, о том, что или где слышала. Она создает условия. Дома за обеденным столом женщина делится информацией, полезной для ее мужчины.

Почему важно кушать всей семьей за одним столом каждый день?

Женская работа над отношениями

В нашей семье мы все ели за одним столом. Сейчас люди перестали садиться за стол вместе. Нужно подождать мужа, когда он придет с работы и сесть ужинать всей семьей, если он опаздывает - дождаться. К сожалению, такое в наших семьях теперь редкость, никто никого не ждет.

А если за стол и садятся вместе, то обсуждают работу, обсуждают семейные проблемы. Такие разговоры за столом разрушают семейные отношения.

Мечта каждого мужчины прийти вечером домой после тяжелого трудового дня, сесть за стол и съесть вкусный ужин в спокойной атмосфере уюта и тепла. Чтобы когда он сел кушать, никаких проблем и выяснения отношений не возникало.

Его позиция: «Я пришел голодный с работы, и не хочу, чтобы какие-то проблемы мне мешали есть. Я хочу кушать и испытывать удовольствие от еды». Вы можете понаблюдать за своими родственниками мужчинами, отцом, братом, протестировать. Он пришел домой, поставьте перед ним то, что он любит кушать и посмотрите на его поведение.

Лично я готовлю дома отдельно себе, отдельно для него, потому, что у нас расходятся вкусы. Но мне не сложно готовить, потому что я люблю это делать и получаю много бонусов благодаря этому.

Мужчина сядет, поест, и потом когда начнет вас спрашивать: «А как у тебя день прошел?», тогда вы можете рассказать все

Женская работа над отношениями

свои проблемы и переживания за день.

Может сейчас возникнуть мысль, как все примитивно, но на самом деле надо делать именно так. А женщина всегда неправильно выбирает время, чтобы рассказать мужчине о своих проблемах, своих обидах и раздражении и так далее.

Попробуйте протестировать ритуал принятия пищи. Во время еды, даже если всплывет какой-то негатив, переведите разговор в другое русло и потом после ужина, посмотрите, как будет происходить обсуждение нужных вам тем.

КАКОГО СЕКСА МНОГИЕ МУЖЧИНЫ ХОТЯТ, НО БОЯТСЯ ПРИЗНАТЬСЯ?



Каким, в глазах женщины, мужчина хочет себя ощущать?

Героем, сильным, смелым, с большой буквы напишу, ЛУЧШИМ СРЕДИ ДРУГИХ МУЖЧИН. Независимо от того, какого он роста, и сколько он зарабатывает денег. Для своей женщины он хочет быть лучшим среди всех других мужчин.

О каком сексе идет речь? К какому сексу вы привыкли?

К традиционному сексу (рабоче-крестьянская поза) или к разнообразному с одним мужчиной? Мужчина как себя в сексе проявляет? Активно доминирует?

Чаще всего оба стесняются как-то себя проявлять в сексе. И он, и она, обычно не могут сказать друг другу, что и как надо

Женская работа над отношениями

делать. Что знаю четко про мужчин, у которых проблема с силой, уверенностью, ответственность, они никогда себе не разрешают вести себя агрессивно.

Агрессивно вести себя в постели - это не значит изнасиловать или нанести женщине травмы и повреждения. Смотря, какая еще женщина, некоторым это нравится. Агрессивно - это значит жестко, грубо, взять вас за волосы, в рамках допустимого естественно. Если вы начнете верещать то, конечно, он отпустит.

Это позволять друг другу ощутить свою первобытную сущность, как говорят, за волосы и в пещеру. И женщина от такого мужчины тащится. И если на следующий день у нее дрожат ноги, она о нем думает - какой классный мужик. И ей все равно, что он там какой-то бедненький, или неказистый.

Если женщина была ночью в постели с мужчиной, после которого она идет на работу с ватными ногами, потому что они ослабели от секса, она весь день спокойная, счастливая, довольная. И в этот момент она понимает и видит, боже, какие женщины несчастные вокруг. Вдруг открывается ей истина женского негатива – банальная сексуальная неудовлетворенность. Все очень просто.

Мужчина, который ведет себя так в постели, знает, что женщина не отвернется от него, они как-то скоординируют свои действия, что никому не будет плохо.

Как на утро он себя чувствует?

Женская работа над отношениями

Во-первых, он идет на работу сытый. Девушка прошла в мини юбке, он посмотрел, конечно, но не более того. Потому, что помимо механических движений, у него был выплеск агрессии. Он чувствовал себя 100%-м мужчиной. Потому, что природа мужчины - в агрессии.

Если мужчина не проявляет агрессию в сексе, он ее проявит каким-то другим способом: напьется, подерется, даст вам в глаз, будет повышать голос и так далее. Будет выплескивать ее в других вещах.

Мужчина, покалеченный в детстве, не может проявлять свою агрессию. Для этого у вас есть рот и язык, и вы должны говорить о своих желаниях: «Давай побудем сегодня зверьми. Я мечтаю, чтобы ты был тигром. Чтобы ты взял, сделал так, потом вот так и вот так, а потом сильно шлепнул в конце».

В первые несколько раз ему будет страшно это сделать с вами, так как он был совершенно подавлен своей мамой в детстве. Потом вы оба войдете во вкус. Когда такой секс у людей происходит иногда, у них неделю-две в отношениях тишь да гладь и взаимопонимание.

Это очень снижает вероятность конфликтов, сглаживает напряжение в отношениях, так как люди понимают, что в спальне они могут свои агрессивные эмоции выпустить на волю. И когда женщина четко понимает, что спит не с женщиной, а с мужчиной, и ему просто нужно помочь проявлять свою агрессивность.

Женская работа над отношениями

Агрессия - это сексуальная, но в том числе и разрушительная эмоция. Это проявление не только злости, это проявление власти, влияния, силы. Это не только злость, в постели вы не должны злиться друг на друга, для того чтобы у вас был агрессивный секс. Это проявление власти. К сожалению, немногие могут заниматься любовью после ссоры, поэтому все сублимируется и выпускается.

Как рассказать ему о своих желаниях?

Как я писала ранее, если вы просите о чем-то мужчину, нарисуйте картинку. Скажите ему: «Я хочу, чтобы ты сегодня грубо овладел мной» и расскажите в красках, что при этом будет с вами, как вы будете себя вести, и как вы себя будете чувствовать, когда это случится. Опишите ему, каким он станет в ваших глазах. Можно написать ему смс или позвонить. Если ваша откровенность его напугает, и он убежит от вас, то гнаться за ним не нужно. Это означает что он не готов для таких отношений, он еще незрелый мужчина, это очень хороший тест на взрослость.

Женская работа над отношениями

ПЯТЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО РАСПОЛОЖИТЬ К СЕБЕ МУЖЧИНУ

Эти правила подходят для испытания на любом мужчине. Тренироваться, у кого нет своего мужчины, можно на всех подряд.

ВОСХИЩЕНИЕ



Это правило обычно всем понятно. Мужчина по отношению к вам совершил какой-нибудь поступок (сделал подарок, позвонил и сказал какие-то приятные слова, прислал романтическое сообщение). Вы правильно развернуто говорите, как вас порадовал его поступок. Необходимо не

Женская работа над отношениями

просто сказать спасибо, а развернуто поблагодарить. Рисуете в его воображении картинку того, как вы себя почувствовали, когда он подал вам руку, когда открыл дверь, когда пригласил вас на ужин, в кино на ваш любимый фильм и страдал возле вас, смотря женскую мелодраму.

Восхищайтесь им в мелочах. С радостью идите с ним в кино на какой-нибудь боевик и вместе обсуждайте просмотр. Мужчина может сделать много и достигнуть хорошего уровня, если вы начнете с мелочей.

Будет понятнее, если рассмотреть это на примере школьных оценок.

Очень сложно, вспомните, в детстве, когда получил «4». Это не радость. Очень хочется просто получить радость. Когда получила «4» - это нормально, а когда получу «5» - мама еще больше обрадуется.

Обычно родители радуются, когда их ребенок заканчивает четверть на «отлично». Поэтому очень страшно получить «3». С тройками ведь родители будут любить меньше.

У очень немногих отличников покалеченная жизнь. Потому что обычно этих детей ждет дома похвала родителей, мама и отец скажут: «Да, ты – молодец!»

Когда человека хвалишь за каждое, пусть и маленькое, но достижение, то это как с детьми, для нас это мелочь, а для него очень важно и нужно. Я не говорю, что мужчины - дети.

Женская работа над отношениями

Но с мужчинами это тоже будет работать.

Вам нравится, когда вас хвалят?

Сделала бутерброд – он говорит: «Как ты вкусно бутерброд сделала, как необычно придумала совместить паштет с зеленью».

После этого женщина скажет: «О, он еще не ел мою говядину с овощами!».

Понятно, что похвала так же действует на мужчин. Очень многие не замечают: «Ты мне спасибо сказал? Когда? Я не помню?» Говорите мужчине спасибо развернуто, восхищайтесь им!

СЛЕДОВАТЬ ЗА НИМ

Второе правило - следовать за ним. Если ваш мужчина выбрал некое направление, в 99% **у него все получится**, если вы скажете, да, ты выбрал верное направление, я иду с тобой. «Я иду с тобой» - это образное выражение».

Вы можете сказать: «А вдруг не получится? Давай все еще раз обдумаю». Это в случае, если мужчина еще не принял решение. Но если мужчина определился с выбором, и сказал, что будем заниматься этим, будем действовать по такому-то плану или я пойду работать туда-то. Все. Вам остается только сказать, да, я верю в тебя, у тебя все получится.

Вот, когда не получится, что делаем? – «А, я так и думала!»

Женская работа над отношениями

Нет. Совершенно не так. Уже не получилось. Что будете делать? Расскажите, какие у вас есть идеи, чтобы это исправить. И не надо что-то делать, нести ответственность или включать маму, спасателя, психолога. Мужчина все сам может сделать. Его всего лишь не нужно унижать и считать дебилом, незрелым или неспособным. Вот и все.

Спросите его: «Какие у тебя есть идеи?» – он поделится с вами.

Навязывать ему свои советы и помощь нет необходимости. Следовать за ним - это значит верить мужчине и поддерживать его во всех начинаниях. Если он принял такое решение, вы с ним соглашаетесь, принимаете. Это есть признание того, что он умный, сильный, знает, что делает. Это взрослое поведение.

СОПРОВОЖДАТЬ ЕГО И УВАЖАТЬ ЕГО ДОСУГ



Если у мужчины есть какие-то увлечения, вы в этих увлечениях его поддерживаете. Если он рыбачит - поезжайте с ним на рыбалку, любит футбол - смотрите с ним футбол. Не нужно притворяться и заставлять себя через силу, лицемерить. Участвуйте в этом ровно такое количество времени, сколько вы можете, не ломая себя, этому посвятить.

Например, вы можете с ним посмотреть какое-нибудь спортивное шоу. Допустим, условно, наложили себе тарелку покушать, сели перед телевизором и смотрите футбольный матч, и, пока едите, о'кей, в этом как-то поддерживаете.

Женская работа над отношениями

Если не хотите в этом участвовать, нельзя говорить, что это глупое занятие. Не вмешивайтесь, когда он занимается своим хобби вместе с друзьями.

Совершенно не нужно обесценивать чей-то отдых, если вы таким видом отдыха не увлечены. Нужно просто это принять, как данность.

Любит он пойти выпить один раз в месяц - о'кей, подготовьте рубашку, положите ему влажные салфетки, вдруг ему станет плохо и спросите, может нужно ему такси вызвать или вы его заберете, когда он погуляет.

Когда вы уважаете досуг мужчины, вы для него как-то сразу отличаетесь от всех жен или подруг его друзей. Они все раздражаются, предъявляют претензии, но никак изменить своего мужчину не могут. Спрашивается тогда, какой смысл возмущаться?

Вы можете не любить его друзей. Тогда просто не ходите к этим друзьям вместе с ним.

Но не надо ему говорить, что какой-то его друг или родственник странный, подозрительный, или неадекватный. Не нужно ему выносить из-за этого мозг.

Если вы уважаете его друзей и отдых, в этом есть очень хороший бонус.

Когда вы уважаете досуг мужчины, он уважает ваши предпочтения. И даже будет готов сидеть и наливать мартини

Женская работа над отношениями

вашим подружкам, чтобы они от зависти умерли, какой у вас заботливый парень, потому, что вы уважаете его досуг.

ПРОСИТЬ ПОМОЩИ



Четвертое правило – просить помощи. Что вы должны делать, чтобы мужчину расположить к себе?

«Просить» - пожалуйста, подчеркните и русские и восточные женщины.

Просить - для восточных женщин, не значит манипулировать. Для русских - не значит приказывать. Просить - это просить, со словом, пожалуйста, очень жду, вот с такими словами.

Женская работа над отношениями

Мужчина начинает понимать, что вы в нем нуждаетесь.

Мужчина думает о женщине, если она во мне нуждается по-настоящему, я буду стараться быть ей опорой и поддерживать ее. И вы не придумываете дела для него, не надо придумывать какие-то задания для мужчины.

Если вам приятно, чтобы он встретил вас с работы, попросите его об этом. Если он занят, не смог заехать, но прислал за вами такси, - скажите, поблагодарите за это. А не так: «Я хотела, чтобы ты заехал, зачем ты машину прислал?».

Слава Богу, что он машину прислал, а не сказал, что ему некогда и ничего не сделал. Учитесь благодарить за помощь.

ДАВАТЬ ПРАВО НА ОШИБКУ

Это правило нужно подчеркнуть и обвести.

Меня часто спрашивают, а сколько ошибок он может сделать?

Он может делать очень много ошибок. Вопрос не в ошибках.

Женщины начинают все портить, когда мужчина ошибся. Они начинают разочаровываться, упрекать его и перестают ему доверять, потому что считают, что если мужчина ошибся - он ненадежный.

На самом деле это не так. Должен быть не один шаг – «он ошибся, она разочаровалась», а три шага.

Женская работа над отношениями

Шаг первый - ошибся – спросили, узнали причину. Он не должен бояться идти домой и признаваться в том, что ошибся.

Пришел – рассказал, потому что, знает, что вы не будете его тиранить, и как баба-конь все на себя взваливать.

Он приходит и смело рассказывает: «Вот, у меня сегодня произошло то-то и то-то...»

Шаг второй - вы спрашиваете у него: «Какие у тебя есть идеи по поводу выхода из сложившейся ситуации? Давай все рассмотрим и найдем нужный способ решения проблемы».

Шаг третий - его необходимо сделать в том случае, если вы увидели, что у мужчины были все возможности, он сказал, он увидел выход из ситуации.

Не увидел сам – посоветовался со знающими людьми, ваши идеи выслушал и не взял на вооружение ни одну идею и сам не сделал ничего.

Когда вы понимаете, что он не желает что-то делать, чтобы исправить свою ошибку, тогда и задаете себе вопрос, нужен ли вам человек, можете ли вы на него положиться.

Может быть, для вас будет достаточно того, чтобы он был просто любовником, но не мужем. Такой вывод можно сделать, но не с первого раза, а когда мужчина ошибется три-четыре раза.

Женская работа над отношениями

Опять же, одна женщина не станет терпеть мужчину, даже если он ошибся всего один раз, а другая будет жить с ним двадцать лет, в надежде, что он изменится.

Если мужчина по мелочи что-то не сделал, не успел то, что пообещал, то часто женщина чересчур сильно расстраивается из-за этого.

На самом деле ваша задача наблюдать, как он это исправляет. И после этого вы уже будете понимать, стоит ли быть терпеливой с этим мужчиной или нет.

Конечно, с любым мужчиной надо быть терпеливой.

Это ваше внутреннее равновесие.

Но как долго быть терпеливой, вам будет понятно, когда вы используете трехшаговую модель.

Как правильно выражать свои чувства.

Вы можете высказать ему все, но не криком, а просто рассказать, как он вас расстроил, и как вам было неприятно. Опишите ему чувства, какие вы испытали. И предложите сесть и все обсудить.

Приведу пример из ряда мелких проступков.

Мужчина обещал вам провести вместе выходные, но у него не получилось. Вы настраивались, одевались, прихорашивались, предвкушали совместно проведенное время. А у него не получилось.

Женская работа над отношениями

Вы должны сказать ему: «Я очень расстроилась. Как мы сможем провести время в следующий раз?»

Послушайте, что он предлагает и расскажите ему о том, чего хотели бы вы.

А если вы очень сильно обиделись, можете открыто сказать: «Я очень сильно расстроилась, но новые духи спасут ситуацию».

Женщина всегда имеет право на компенсацию, которая может принести ей большую радость. Получив компенсацию, взамен она я не будет злиться и закатывать истерики.

Женская работа над отношениями

ЖЕНСКАЯ РАБОТА



В чем же состоит настоящая женская работа над отношениями. Наши мамы этого не знали, а наша задача использовать это всегда.

Женская работа заключается в том, чтобы всегда обращаться за поддержкой к своему мужчине.

Его не нужно лечить, учить, быть ему психологом, мамой... Не нужно перекладывать на него все дела, а просто обращаться к нему за поддержкой и советоваться с ним.

Например, если женщина хочет компьютер, она может сказать: «Ты знаешь, я хочу выбрать себе компьютер. Он

Женская работа над отношениями

должен быть вот таким. Я была бы очень рада, если бы ты помог мне его выбрать и подарил его. Нужен он мне для вот таких дел».

Мужчина реализовывает поставленную перед ним задачу.

Он должен обеспечивать семью, должен заниматься жильем, другими важными вещами.

А женщина с самого начала отношений должна забыть слова: «я сама», «я могу», «я не хочу тебя беспокоить», «не нужно, я сама могу сделать». Во всех делах, где можно максимально задействовать мужчину, это необходимо делать.

Женская работа – это хотеть и брать помощь от своего мужчины, обращаться к нему с просьбами.

Хотеть в этом случае – это ваши желания, мечты.

Брать помощь – обращаться с просьбами (например, вы просите дать вам машину).

Как выполнять эту женскую работу, как правильно просить мужчину о том, чтобы он для вас что-то сделал.

Для этого обязательно необходимо выполнить три пункта.

Первый. Нужно озвучить то, что вы хотите, предмет или действие. Например, я хочу такой-то предмет. Или я хочу такое-то действие.

Женская работа над отношениями

Второй. Обязательно нужно сказать, когда вам это необходимо, называете срок.

Третий. Вы должны описать, как при этом изменится ваша жизнь.

Например: «Я хочу тебя попросить, чтобы ты мне подарил вот такое красное платье. Оно продается в таком-то магазине. Я хочу надеть это платье на новогоднюю вечеринку (нужно дать фору мужчине, чтобы у него было время на выполнение вашей просьбы, поэтому просите заранее). Я буду чувствовать себя в этом платье просто великолепно, и буду самой красивой на вечеринке».

На одном из семинаров, когда я дала задание женщинам сформулировать свою просьбу мужчинам о покупке кольца с бриллиантом, я обратила внимание, что восточные женщины формулируют свои просьбы иначе, чем русские, сказывается разница менталитетов.

Восточная женщина говорит: «Не хотел бы ты мне сделать подарок...»

Русская женщина говорит «Купи...»

На одном из семинаров одна девушка рассказывала, что ее мужчина не предлагает ей замужество.

Как она просила его об этом.

Она повела его на свадьбу своей подружки, и говорит: «Как

Женская работа над отношениями

здорово жениться, да?». А он: «Да, поедим, попьем».

На второй свадьбе: «Вот и вторая моя подружка замуж вышла». Он: «Здорово, я рад за твою подружку».

Потом она сама купила свадебные туфли и показала ему: «Смотри, какие я туфли к свадьбе купила!». И так далее. Но он так и не сделал ей предложение. Это не значит, что он тупой или не любит ее. Он понимает намеки, но просто не хочет их слышать.

Например, мужчина не может понять, зачем женщине сумочка за пять тысяч долларов, когда можно за эти деньги купить магазин китайских сумочек, продать его и заработать десять тысяч долларов. Ему такие вещи непонятны.

Нужно их донести. Нужно продать ему эту идею, как говорить в бизнесе, показать все ее выгоды. Вот в этом и состоит женская работа.

Плюс того, когда мужчина реализовывает женские желания, покупает ей аксессуары, девайсы, одежду - у него возникает потребность больше зарабатывать, больше расти. Это происходит, когда женщина правильно просит. Так работает эта схема.

Но не любой женщине хватает терпения доносить свои мысли мужчине. В итоге она раздражается, обижается, и сама покупает себе эту вещь.

Часто так и происходит. Покупает, показывает мужчине:

Женская работа над отношениями

«Смотри, какое кольцо красивое, я купила».

А мужчина в это время получает сигнал: «О, кольца она себе покупает сама. И колесо сможет пробитое сама заменить».

Это не значит, что мужчина плохой. Просто он не будет навязывать свою поддержку и помощь. Но и понять ваши желания с первого раза не сможет, нужно объяснять.

Например, с тем же кольцом, можно поступить по схеме.

- Дорогой, любимый мой, я хочу, чтобы ты подарил мне это кольцо.

- Какое кольцо?

- Вот это, стоит оно вот столько, - и описать его. Показать заранее скачанную фотографию, картинку.

Первое время у мужчины шок из-за цены. Нужно дать ему время привыкнуть к этой мысли и не торопить. Сказать, чтобы не спешил. Женщина же знает возможности своего мужчины, и может прикинуть, через какое время он сможет купить такую вещь.

Это не значит, что женщина должна отказаться от мысли о таком кольце. Просто нужно учесть срок, за который ее мужчина может это сделать.

И, самое важное, рассказать, как изменится ее жизнь после того, как он подарит ей это кольцо.

Женская работа над отношениями

Как она будет чудесно себя в нем чувствовать, какой красивой она будет. И что, имея такое кольцо на пальце, она больше не пойдет на грошовую работу, а будет искать хорошую, с зарплатой больше и графиком легче. И сможет больше времени находиться рядом со своим мужчиной.

Мужчине нужно дать картинку, как это все будет. Он вкладывается не в палец, а в будущие ощущения женщины.

А если у женщины хорошее настроение, то она будет всем довольна. Не будет закатывать истерики, выносить мозг, раздражаться и делать скучающее лицо при разговорах о сексе. Она будет довольна и будет находиться рядом со своим мужчиной, вместо того, чтобы заниматься какими-то другими делами.

Или другой пример. Женщине хочется жить в трёхкомнатной квартире или в частном доме, а не в двухкомнатной.

И она начинает описывать мужчине, что будет, если у них станет больше комнат.

У них будет отдельная свободная комната, в которой они сделают гостиную, поставят туда плазменный телевизор и мужчина сможет приглашать друзей смотреть футбол, а она накроет им ужин на красивом журнальном столике.

Женщина сделает себе отдельный шкаф-купе с зеркалами, и все ее наряды будут красиво и удобно развешены и разложены, и она будет быстрее собираться на мероприятия.

Женская работа над отношениями

И они смогут спать отдельно от детей, в другой комнате, и не надо будет им шепотом заниматься сексом, можно будет расслабиться.

И мужчина сразу начинает по-другому воспринимать это приобретение, он увидит, как изменится и его жизнь. Станет приятнее.

Это несложно преподносить. Тут нет никаких хитростей, женщине нужно просто говорить правду, рассказывать, как это повлияет на нее. Как будет здорово им обоим.

Тут не нужно затрачивать практически никаких усилий. Просто нужно говорить, причем без намеков.

Мужчины очень уважают женщин, которые четко понимают, чего они хотят и зачем. И не кидают свою просьбу в лицо, а могут сформулировать четкое понятное желание.

Возвращаясь к просьбе с платьем, можно сказать, что в нем будет открыта спина, и что можно будет ее погладить.

И лучше выбрать это платье заранее, чтобы не мучить его двухнедельной беготней по магазинам. Иначе в следующий раз он непременно вспомнит, что выбирать платье – это ужасно.

Мой мужчина может покупать подарки мне без меня. Потому что еще в самом начале отношений я показывала, что именно я люблю, что мне нравится. И он мне говорил, что очень рад, что ему не нужно напрягаться, потому что я знаю, что я хочу.

Женская работа над отношениями

Я говорила, что я оставила в залог такую-то сумму денег, и что нужно купить такую-то вещь, которую я выбрала. И он добавлял деньги и покупал мне ее в подарок.

Многие женщины говорят, что в этом нет никакой романтики. Самой выбрать вещь, самой оставить залог небольшой. А я всегда очень рада таким подаркам. Мой мужчина нашел время, съездил и купил мне эту вещь, пока я была на работе.

Откуда берется романтика?

Очень редко бывает, чтобы мужчина изначально был романтичным, и у него хватает на это фантазии. Он либо начитанный в детстве, либо значительно старше женщины и знает чем ее можно удивить.

А в большинстве случаев необходимо потратить время на то, чтобы мужчина понимал, что вам нравится. Чтобы принимать его подарки с радостью и без лицемерия.

Можно вежливо сказать, что вы рады, что он подарил вам букет. Но он же знает, что вы не любите розы. А любите большие хризантемы желтого цвета. Просите его, чтобы он дарил именно их, чтобы вы испытывали от его подарков истинную радость.

Какие цветы вы любите, какие украшения, какую еду. Если вы хотите подарок на день рождения, то говорите, что именно вы хотите. Например, предлагаете ему выбрать из небольшого списка того, чего вам в данный момент хочется.

Женская работа над отношениями

И через определенное время у него произойдет накопление знаний о том, что любите вы. И когда вам захочется внимания от него, он скомбинирует эти знания в подарок, в поход в ресторан, в поездку куда-либо. Но на это нужно время и немного терпения.

А вместо этого женщины обычно говорят, что «ты давно не дарил цветы». И мужчина дарит розы, например, а они ей не нравятся. Она улыбается, старается показать, что все хорошо. А мужчина воспринимает это всерьез, и дальше будет дарить ей красные розы, так как уверен, что они его женщине нравятся.

И женщине, если она не научится говорить о том, что ей нравится, придется бесконечно прикидываться, что все хорошо. Когда ей дарят не те подарки, когда помогают, но не так, как нужно...

Поэтому после просьбы о помощи, женщина обязательно должна детально объяснить, чего именно она ждет.

Не: «Купи мяса, приправу, зелень, макароны». А: «Купи 2 килограмма свинины, 200 грамм петрушки, приправу для свинины и макароны «название фирмы». Тогда ваша просьба будет выполнена именно так, как вам это нужно. И не будет ненужных недоразумений и обид.

Женская работа над отношениями

В заключительных главах я дам вам практические советы, применив которые вы не только сразу сделаете свою жизнь счастливее, но и решите с помощью этих советов много ежедневных проблем, связанных с отношениями. Причем не только с мужчинами – со всеми, кто вас окружает.

СХЕМЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ КОЛИЧЕСТВО СЧАСТЬЯ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СХЕМА БЛАГОДАРНОСТИ:

Универсальная схема для выражения Благодарности и Восхищения действиями людей, которые принесли вам положительные чувства, заботу и поддержку.

Внимание! Эту схему нельзя использовать для лести, лживой благодарности, с целью манипуляции и для выражения злости и упреков – этим вы сильно усугубите отношения с людьми.

Схема состоит из трех частей. Работает схема, при соблюдении всех трех частей.

Схема:

1. Когда ты ...
2. Я чувствую ...
3. Это значит для меня ...

Пример №1:

- Когда ты меня хвалишь;
- Я чувствую радость (Внимание! Здесь обязательно называть то чувство, которые вы испытываете);
- Это значит, что ты меня ценишь.

Пример №2: Вариант использования схемы в свободной форме:

Женская работа над отношениями

- Ты сегодня мне позвонил и пожелал хорошего дня;
- У меня сразу поднялось настроение;
- Я поняла, что ты обо мне помнишь.

Пример №3:

- Когда ты мне помог;
- Я испытала облегчение и благодарность;
- Значит я не одинока.

Схема подходит для выражения благодарности людям любого возраста, национальности и вероисповедания. Для того, чтобы закрепить навык, вам необходимо тренироваться в течение месяца, и употреблять эту схему вместо слов «спасибо» и «молодец».

Важно!

Часто люди не замечают маленьких добрых поступков и хорошего отношения в свою сторону.

Для того, чтобы научиться не упускать из виду повод для благодарности, рекомендую завести «Дневник добрых дел».

В нем вы можете фиксировать хорошее отношение и поступки людей, которые они для вас совершили. Сначала вы будете путаться в схеме, рекомендую составлять ее мысленно или письменно и выразить человеку благодарность позже, когда ваша схема будет правильно составлена.

Женская работа над отношениями

«ЗОЛОТЫЕ СОВЕТЫ» НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Я хочу подарить вам **3 «золотых совета»**, которые увеличат количество счастья в вашей жизни.

Это не просто советы, а **специальные речевые формулы**, используя которые, вы будете дарить счастье близким. А взамен получать в 3 раза больше любви и уважения!

Формулы счастья я разрабатываю вот уже 12 лет. И в первую очередь, применяю их в своей жизни. Теми формулами, которые принесли мне 100% результат, я делюсь с вами!

Совет №1:

Три раза в неделю говорите своим родителям: «**Мама, ты права** (и подставьте нужное)».

Например:

«**Мама, ты была права** в том, что мне нужно было перестать общаться с этой женщиной»;

«**Папа, ты был прав**, когда сказал, что нужно хранить деньги в долларах»;

«**Бабушка, ты была права** - он мне не пара»

Употребляйте эту формулу три раза в неделю и вы увидите, как сильно улучшатся ваши отношения с родителями.

Женская работа над отношениями

Совет №2:

Три раза в неделю восхищайтесь своим мужчиной:
«Любимый, я очень благодарна за то, что (подставьте
нужное)»

Например:

«Любимый, я очень благодарна за то, что ты помогаешь мне с детьми»;

«Любимый, я очень благодарна за то, что ты всегда знаешь, что мне подарить»;

«Любимый, я очень благодарна за то, что ты даришь мне ласку».

Совет №3:

Три раза в неделю поддерживайте тех, кто младше вас по возрасту: «Сестренка, я верю в то, что ты (подставьте
нужное)»

Например:

«Сестренка, я верю в то, что ты найдешь настоящую любовь»;

«Братик, я верю в то, что ты станешь большим человеком»;

«Доченька, я верю в то, что твоя мечта сбудется».

Женская работа над отношениями

Примените эти **три «золотых совета»** и в вашу жизнь ворвется тепло, любовь и понимание. Отношения станут более искренними и близкими.

Обязательно, поделитесь со мной результатами, когда используете эти **«золотые советы»**.

Бесплатные видеокурсы Юлии Соколовой, вы можете забирать тут: <http://livenow.kz/besplatno/>.

Видео отзывы участников тренингов и коучинга смотрите [здесь](#).

Желаю вам применить все мои рекомендации! Пусть счастливых и здоровых отношений будет больше. А значит, вам будет, что передать своим детям!

Свои впечатления о книге и отчеты о применении советов вы можете присылать на почту julia@livenow.kz

Ваши отзывы, очень важны для меня!