

Наталия Кондратенко

10 шагов  
К удачному  
замужеству



# Наталья Анатольевна Кондратенко

## 10 шагов к удачному замужеству

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6649698](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6649698)

### Аннотация

Автор книги Наталья Кондратенко так написала о своей книге: «Многие женщины ждут своего суженного, надеясь на судьбу. Но время идет, а одиночество так и остается... Почему это происходит? И как сделать шаг навстречу своему счастью? Давайте поищем решение вместе!»

Шаг за шагом, на протяжении всей книги автор ведет доверительную беседу с читательницами: задает вопросы, рассказывает о своем личном опыте, делится практическими секретами удачного замужества. Интересной особенностью книги является то, что каждый шаг дополняют комментарии мужчины, что позволяет узнать и мужскую точку зрения.

Как известно, самое сложное – сделать первый шаг. Не только его, но и все последующие шаги поможет вам сделать книга «10 шагов к удачному замужеству».

Прочитав книгу и выполнив все задания, будьте готовы к неожиданно-приятным изменениям в своей личной жизни.

## Содержание

Предисловие	5
Предисловие от автора «Мужского взгляда»	6
1 шаг. Мужчина моей мечты – кто он?	7
Задание 1 шага	9
Мужчина намного старше	11
Мужчина младше	13
2 шаг. Красивая и одинокая. Как найти свое счастье?	16
Задание 2 шага	17
Недостатки: нужно ли избавляться от них?	19
Можно ли проявлять инициативу первой?	20
3 шаг. Где познакомиться с женщиной?	22
Задание 3 шага	23
Где познакомиться с женщиной в реальной жизни	25
Интернет знакомства	26
Агентства знакомств	27
Первое свидание – повышаем свои шансы	28
Как отличить порядочного мужчину от донжуана, альфонса и женатого мужчины?	29
Выйду замуж за иностранца!	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Наталия Кондратенко

## 10 шагов к удачному замужеству

### *Об авторе*

*Кондратенко Наталья Анатольевна – врач, член Украинского Союза Психотерапевтов (УСП). В 1999 г. окончила Винницкий национальный медицинский университет им. Н. И. Пирогова. В 2004-2009 гг. прошла обучение по клиент-центрированной психотерапии в проекте УСП. Замужем. Первый брак автора закончился разводом, поэтому она приложила все усилия, чтобы второй брак оказался удачным и счастливым.*

## Предисловие

- *Это невозможно!* – сказала Причина.
- *Это безрассудно!* – сказал Опыт.
- *Это бесполезно!* – отрезала Гордость.
- *Попробуй...* – шепнула Мечта.

*В этом мире нет ничего невозможного...*

Приветствую вас, мои дорогие читательницы!

Перед Вами не совсем обычная книга. Это книга, написанная на основе моего авторского онлайн тренинга. Я поделюсь с вами своими мыслями, расскажу о личном опыте удачного замужества, а также остановлюсь на тех вопросах, которые наиболее часто задают мне женщины на консультациях.

Книга, которую Вы держите в руках, состоит из 10 шагов. В конце каждого шага Вы найдете задания, которые нужно выполнить, желательно письменно, чтобы вы без труда могли вернуться к ответам из предыдущих шагов. Почему письменно? Как говорили мне участницы тренинга, довольно часто после очередного шага они возвращались к ответам из предыдущих шагов и что-то меняли, что-то дописывали. В результате, из ответов на задания каждого шага у Вас, моя читательница, сложится целостная картинка, какого мужчину Вы ищите, и что нужно сделать, чтобы найти его. Вы можете писать в отдельном файле, а можете в красивом блокнотике.

Я рекомендую читать и выполнять не более 1 шага в день. После 5 шагов желательно сделать перерыв в 1-2 дня. Выполняя задания, желательно сосредоточиться, чтобы Вам никто не мешал. Например, нельзя писать и «одним глазом» смотреть телевизор. Каждый шаг, кроме самого шага и задания к нему, включает в себя разбор различных тем, которые немаловажны в отношениях между женщиной и мужчиной. Поэтому желательно дочитать шаг до конца, а потом уже приступать к выполнению задания.

Я постаралась сделать эту книгу как можно более интересной для своих читательниц. Особенностью данной книги является то, что **к каждому шагу написаны комментарии мужчины** – успешного и образованного, который попросил оставить его имя неизвестным, это позволило ему быть более откровенным с нами, женщинами. На одном из семейных праздников у нас возник спор об отношениях между женщиной и мужчиной. Один из друзей нашей семьи высказал интересную мысль, к сожалению, она не для этой книги, потому я ее пропущу. Тогда у меня и родилась мысль создать в книге раздел «Мужской взгляд», ведь очень важно знать и понимать точку зрения мужчины, уметь посмотреть на наши проблемы глазами мужчины. Даже для меня некоторые из комментариев порой были неожиданны! Друг нашей семьи сейчас довольно успешный бизнесмен, и потому я вдвойне ценю, что он смог найти время для этой книги.

**Итак, Вы готовы? Тогда начинаем!**

## Предисловие от автора «Мужского взгляда»

Добрый день, уважаемые читательницы, я автор «Мужского взгляда». Признаюсь честно, первоначально я не хотел принимать участие в написании книги, считая книги такого рода несерьезными. Но прочитав первые две главы, я изменил свое мнение. Понравилось, что Наталья пишет глубоко и откровенно, давая советы, которые, как я думаю, помогут Вам в поиске спутника жизни. Я решил писать анонимно, это дало мне большую свободу в высказываниях.

Я вспоминаю себя в молодости, я тогда и сейчас – два разных человека. Я вырос скромным парнем, знакомиться и устанавливать отношениями с девушками меня, естественно, никто не учил. На самом, все просто, в любом деле главное – наработка опыта. Помните, как вас маленькую учили кататься на велосипеде, сначала поддерживали, потом отпустили и вы ехали самостоятельно, если падали – вас поднимали, утешали, и говорили, что нужно учиться дальше. Так же и в отношениях с мужчинами: пока вы не наработаете опыт, вы будете падать, вставать и идти дальше. Единственная рекомендация: набирать опыт нужно аккуратно и не спеша, встречаясь только с теми, кто вам нравится. Бывают редкие случаи, когда молодые люди женятся в 18-20 лет и счастливо живут всю жизнь. Но, к сожалению, я знаю таких случаев буквально один-два.

Главное – найти «своего» человека, с которым вам будет комфортно жить. Многие из знакомых девушек устанавливают критерии: у него должна быть квартира (чтобы было, где жить), машина (чтобы на работу меня подвозил) и т.д. С моей точки зрения, есть критерии первостепенные, а есть второстепенные (к ним я и отношу квартиру, машину и прочите материальные блага). Если вы найдете «своего» человека, через какое-то время у вас будет и квартира, и машина, и все прочее. Я не считаю себя глубоко верующим человеком, но Библию прочитать был обязан. В Нагорной проповеди было сказано: дом человека, который построил его на камне, устоял во время дождя, а дом, который другой человек построил на песке, был смыт ливнем. Возможно, стоит больше заботиться о фундаменте дома?

У любой медали есть две стороны. Я знал девушек, у которых первой целью был выезд на постоянное место жительства в Европу или Америку, а замужество – только средством. Это их жизнь и их выбор. **Думаю, что успех выбора спутника жизни – самой себе честно сказать чего именно я хочу и какого человека я ищу.** Второй важный момент: общие планы на жизнь, как вы ее хотите прожить; если они у вас совпадают, то и жить вместе вам будет проще.

**Ну что ж, в добрый путь!**

## 1 шаг. Мужчина моей мечты – кто он?

- Скажите пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно ... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.
- ...только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. – Нужно только достаточно долго идти.

Но прежде чем начать, надо знать, куда идти. Я очень люблю цитировать различные произведения, и мне нравится диалог Чеширского Кота и Алисы из сказки Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес».

Интересный вопрос Кота. Действительно, прежде чем идти, надо знать – куда и зачем.

Из названия книги видно, что идем **мы все вместе к одной цели – к удачному замужеству**.

Выйти замуж, создать семью, вступить в брак... Последнее слово чаще всего вызывает довольно разные чувства. Люди, у которых семейная жизнь сложилась неудачно, часто шутят: «хорошее дело «браком» не назовут». В книге я буду часто писать слово «брак». Поэтому, чтобы не было двойственности, давайте в начале книги определимся, что же такое брак? Является ли замужество браком в прямом смысле слова, как утверждают некоторые? Есть несколько версий о происхождении слова «брак».

### *Это интересно!*

**1. Брак (замужество).** В школьном этимологическом словаре русского языка объясняется происхождение слова «Брак» от старославянского глагола «брати» (брать замуж) с помощью суффикса -к. Всем известно выражение «**брат в жены**». Точно по такому же принципу образовалось слово «знак» – от глагола «знать».

**2. Брак (замужество).** Вторая версия, на мой взгляд, более романтическая, основанная на том, что слово «брак» произошел от слова «рука». Прежде чем вступить в брак мужчина просит что? Да, правильно, **РУКИ** своей возлюбленной! То есть брак – это соединение рук, чтобы вместе идти по жизни. И что бы ни случилось, всегда быть вместе «и в горе, и в радости». И тогда слова «брачующиеся» означают «берущие друг друга за руки».

На итальянском языке: *braccio* (иль браччо) – рука от кисти до плеча.

На французском: *le brassia* (ле брачча) – руки, ле бра – руки.

Латынь: *brachium* (брахиум) – рука (плечо).

**3. Брак (недоброкачественное изделие).** Заимствованное в XVII в. из польского и немецкого языков, в которых *Brack* означает «негодный товар», то есть «лом», является производным от глагола *brechen* (брехен) – «ломать». (Школьный этимологический словарь русского языка. Происхождение слов – М.: Дрофа Н. М. Шанский, Т. А. Боброва 2004.)

**Получается, слова брак (семья) и брак (дефект) являются омонимами и никакого отношения друг к другу не имеют!** Омонимы – это случайное совпадение слов, которые имеют одинаковое написание и произношение, но разные по значению. Например, лук (растение) и лук (из которого стреляют).

Итак, со словом «брак» мы разобрались. Что же такое «удачный брак» или что означает «удачно выйти замуж»? Ведь каждая из нас вкладывает в эти слова именно свое наполнение. По своему опыту скажу: то, что я вкладывала в понятие «мое удачное замужество» и то, что вкладывала моя мама в понятие «удачное замужество дочери», – это, как говорят в Одессе, «две разные вещи».

Поэтому первым шагом следует определиться, что означает удачное замужество **именно для Вас, и какого мужчину желаете Вы видеть рядом с собой**. Здесь нет одного совета и рекомендации для всех.

Большинство женщин особо не задумывают о том, каким будет их избранник. Хотя некоторые точно знают, что хотят выйти замуж за мужчину намного старше, или наоборот, ищут ровесника. Сразу оговорюсь, я не буду писать банальные и часто неправдивые советы, которые дают женские журналы: «ученые установили, что мужчина должен быть старше на пять лет». Ведь мы все разные! И нам нравятся разные мужчины, а мужчинам нравятся разные женщины. Поэтому самый главный совет, который можно дать – слушайте свое сердце и выбирайте мужчину! Итак – начинаем творить...

## Задание 1 шага

**I.** Сформулируйте сначала мысленно, а потом запишите в нескольких предложениях, что лично Вы понимаете под «удачным замужеством».

Например: Удачное замужество – это ...

**II.** **Создайте портрет своего мужчины!** Какого мужчину Вы желаете видеть рядом с собой? Если у Вас есть отношения сейчас с мужчиной, старайтесь не привязывать описание портрета к нему, а написать именно то, что Вы желаете.

### Как и что писать?

- Писать можно все, что вы хотите.
- Пишите в настоящем времени, например: «Мой муж – умный, ...», нельзя писать в будущем времени, используя слово «будет», например: «Мой муж будет умным...».
- Желательно избегать частички «не», например, если вы хотите не жадного мужчину, пишите – щедрый! Эту рекомендацию можно и нарушать, если сложно найти подходящее слово без частички «не». Например, я писала «некурящий», так как именно такого мужчину искала.

### В качестве примера предлагаю начать заполнение с такого списка.

- Возраст
- Характер
- Темперамент
- Внешность
- Профессия
- Хобби, занятия спортом
- Образование
- Вредные привычки
- Распределение семейных обязанностей дома
- Семейное положение (например – мужчина вообще никогда не был женат, или можно разведенный...)

Придумайте и напишите ещё СВОИХ 10 пунктов (например, я хочу найти мужчину, который любит кошек! – *Я так писала сама.*)

Поздравляю Вас! Только что Вы сделали первый шаг к своему избраннику. Вы создали портрет своего будущего мужа. Скорее всего, через некоторое время Вам захочется вернуться к нему и что-то исправить. Портрет, впрочем, как и другие задания, можно править столько раз, сколько сочтете нужным. Единственное пожелание – Ваши ответы должны быть искренними, именно Вашими, а не теми, которые навязывают Вам подруги, телевидение, радио и др. Именно Вам жить со своим избранником, а не тем, кто дает советы.

Кстати, на эту тему – тему «советов от людей» – я расскажу мою самую любимую притчу. Я часто в качестве примера привожу притчи. Именно в них простыми словами раскрываются мудрые вещи. Впервые притчу про ослика рассказал отец, когда я пришла к нему за советом, как мне поступить в трудной ситуации.

### Восточная притча

*Однажды дедушка с внуком и осликом отправились в дальний путь. И повстречали людей на своем пути.*

– Почему Вы, дедушка, не едете на ослике? Ослик здоровый, а Вы уже старенький, дедушка, нужно себя поберечь и ехать на ослике в вашем возрасте – сказали люди.

– Дельный совет – ответил дедушка – и почему я сразу так не поступил?

Дедушка сел на ослика, а внук пошел рядом. Встретили они опять других людей:

– Как вам не стыдно, ребенок идет пешком, а вы едете! Посадите ребенка на ослика, – начали стыдить дедушку.

Поменялись дедушка и внук местами и поехали дальше. Встретились им опять другие люди: – Где это видано, что молодой едет на осле, а старый – идет пешком? Посадите тоже дедушку на ослика и ездуйте вдвоем!

Подумали они – тоже верно говорят люди, сели вдвоем и едут дальше. Доехали до города, там опять им говорят люди:

– Смотрите, они едут вдвоем на ослике, совсем заморили бедное животное, а ну слезьте с него!

Дальше пошли они троим пешком...

За свою жизнь мы слышим множество советов: как нам правильно поступать, что делать (или что не делать) в той или иной ситуации. Причем дают советы все: родители, близкие, подруги и даже малознакомые нам люди. Если от советов малознакомых людей, которые нам не по душе, мы можем с легкостью отмахнуться, то с советами от родителей и близких это сделать труднее. И логика в словах наших родителей есть: «Мы лучше знаем, у нас больше опыта – мы жизнь прожили и много повидали». Не спорю, что родители желают нам добра. Но... ответьте на простой вопрос: кто лучше знает Вас – Вы или ваши родители, кто несет ответственность за Вашу жизнь – Вы или Ваши подруги? Выслушивать мнение других людей, конечно же, нужно. И важные решения принять самим. А люди – люди ВСЕГДА будут что-то говорить.

### **Личный опыт...**

Портрет мужчины я в своей жизни писала 3-4 раза. Писала особо не задумываясь, писала, потому что так надо, сказала подружка написать и т.д. Но последний портрет я писала очень тщательно, исписав альбомный листок почти с двух сторон. Писала, потому что ОЧЕНЬ хотела найти именно такого мужчину. Почему-то писала зеленой пастой, и сейчас даже не могу вспомнить – почему зеленой? Не знаю...

Первое слово, которое я написала в портрете мужчины – это было слово «умный». Также интересно, что я для меня почему-то особую роль играл цвет глаз, и я решила написать фразу: «глаза – не карие». И точно, вышло все, как я и заказывала – у мужа глаза такого неопределенного цвета: то ли серые, то ли зеленые, то ли все оттенки вместе, но – точно не карие! Что хотела – то и имею. У меня все сбылось примерно на 90%, а остальное, думаю, сбудется со временем.

### **Между нами, женщинами...**

## Мужчина намного старше

Почему ж ты мне не встретила – юная, нежная  
В те года мои далекие, в те года вешние?  
Голова стала белою, что с нею я поделаю?  
Почему же ты мне встретила лишь сейчас?

*Романс Рощина, исполняет Марк Бернес*

Давайте вместе рассмотрим такие отношения, когда мужчина старше не на пару лет, а старше намного: на 10...20 и более лет. В жизни бывает, что молодые женщины не интересуются ровесниками. Объясняется это тем, что женщины, как правило, развиваются раньше, и тянутся к зрелым мужчинам за умом, интеллектом, поддержкой и жизненным опытом.

Такие пары пристально разглядывают в кафе другие женщины, решая, кто это: муж с молодой женой, папа с дочкой, а может, женатый мужчина с любовницей? Сначала такие недоразумения будут только радовать, но в последствие начнут вызывать раздражение: «Опять, ну сколько можно?». Часто вокруг таких пар начинаются сплетни, ведь все, что не вписывается в обычные рамки, вызывает нездоровый интерес окружающих. И только любящие люди могут спокойно пройти мимо «косых взглядов».

### **Преимущества таких отношений для женщины**

- Если мужчина женится на женщине, которая младше его – он, как правило, начинает следить за своим здоровьем, ведь у него молодая жена! Такие мужчины часто выглядят младше своего возраста и ведут здоровый образ жизни.

- Мужчины старше обычно материально обеспечены, к этому времени они обычно уже сделали карьеру, сформировались как профессионалы своего дела и часто занимают руководящие должности. Они хорошо зарабатывают, и этот факт является большим плюсом!

- Имеют свое жилье, что важно для начала семейной жизни. Именно в таком браке женщина чувствует себя более защищенной, ведь рядом муж, который не только старше, но и опытнее во всех отношениях.

- Большой жизненный опыт мужчины позволяет женщине получить хороший совет в трудных ситуациях. Часто в таких семьях мужчина является настоящим другом для жены, на которого она может всегда положиться.

- Мужчина старше имеет не только большой жизненный опыт, но также и опыт общения с другими женщинами. Поэтому знает, как сделать приятное женщине. Обычно мужчины старше очень красиво ухаживают, часто дарят дорогие подарки и цветы. Иногда даже складывается впечатление, что мужчина старше может читать ваши мысли!

### **Возможные сложности:**

Совсем не обязательно, что сложности эти будут. Просто нужно знать о них и быть к ним готовыми.

- **Отношения с родственниками.** Ваши близкие будут не в восторге от этой идеи, а иногда даже будут выступать открыто против вашего избранника. Ведь кругом полно достойных молодых мужчин, а «он тебе в папы годится». Родственники мужа также могут принять вас плохо, особенно, если с бывшей женой у них сохранились хорошие отношения.

- **Ревность.** В таких парах ревнуют оба, и чаще всего необоснованно. Мужчина ревнует к молодым мужчинам, видя в них своих конкурентов. Женщина ревнует к бывшим женам и детям. Как правило, мужчины, которые намного старше – разведенные и имеют детей от предыдущего брака.

- **Мужчина в таких отношениях чувствует себя главным.** С одной стороны, это вроде бы и неплохо – ведь так приятно, когда о тебе заботятся, принимают решения, за таким мужчиной – как за каменной стеной. Но есть и другая сторона отношений – мужчина будет всегда принимать решения за вас, считая вас ещё ребенком. Мужчина может диктовать вам свои условия: что «брови выщипывать не нужно», вы не так одеваетесь и не с теми дружите. Из-за большой разницы в возрасте вам может быть неинтересно с его друзьями, а ему – с вашими.

- **Интимная жизнь.** Когда Вам 20, а мужчине 40, над этим вопросом мало кто задумывается, и это никак не сказывается на ваших сексуальных отношениях. Но когда женщине 40, а мужчине 60, сексуальные отношения могут сойти на «нет», став первопричиной многих конфликтов.

#### **На что обратить внимание**

- **Не жить прошлым мужчины.** На мой взгляд, это самый важный совет, хотя его довольно сложно выполнить. Как правило, у мужчины старше есть свой круг друзей, бывшие жены и дети, которым он должен и будет уделять внимание.

- **Обязательно обсудить до свадьбы** такие темы, как ваша учеба, работа. А вдруг вы захотите получить второе высшее образование? Или сделать карьеру? Очень часто мужчины старше женятся на женщине младше, идеализируя образ жены: такая женщина должна быть, прежде всего, хорошей матерью и хозяйкой. А все остальное – не важно. Некоторые мужчины категорически против того, чтобы женщина работала или училась. Тогда получается «птичка в золотой клетке». Все есть, кроме самого ценного – свободы выбора.

#### **Примеры известных людей**

Лидия Циргава в 20 лет вышла замуж за Александра Вертинского, который был старше ее на 34 года. Пара прожила в счастливом браке, родив и воспитав 2 дочери, которые стали известными актрисами. Воспоминаниями о своей семейной жизни Лидия Циргава поделилась в книге «Синяя птица любви».

## Мужчина младше

Не позволяй шуму чужих мнений заглушать свой внутренний голос  
*Стив Джобс*

Если мужчина младше даже на несколько месяцев, это уже вызывает панику. Иногда женщины выдвигают этот как главный аргумент против замужества: «Как я могу выйти замуж за него? Он же меня младше!». Да и подруги отговаривают, а родители рассматривают все это, как несерьезное увлечение.

Такие отношения часто развиваются двумя путями: первый – это когда женщина знает, что ей нравятся молодые мужчины, и сознательно знакомится и развивает такие отношения. Обычно это разведенные женщины, которые выглядят моложе своего паспортного возраста. Но чаще встречается другое начало: женщина просто общается с молодым человеком, воспринимая его только как своего друга – надежного, интересного, не веря в возможность серьезных отношений – он же младше! Но постепенно оба понимают, что влюблены друг в друга, и не могут жить друг без друга.

### Преимущества таких отношений для женщины

- Женщина, выйдя замуж за мужчину младше, будет всегда следить за собой. Когда женщина понимает, что она серьезно влюбилась, начинается тщательный осмотр своего лица перед зеркалом и покупка новой косметики, больше для самоуверенности. Молодой муж является хорошим стимулом, чтобы держать себя в форме!

- Романтика в отношениях. С молодым мужем вы помолодеете не только телом, но и душой.

- В народе есть поговорка: «Хочешь идеального мужчину – вырасти его сама». Я не совсем согласна с этим высказыванием, но доля правды в нем есть.

### Возможные сложности

- **Ревность.** В таком браке обычно больше ревнует женщина. Ведь вокруг столько красивых, стройных и, самое главное, молодых девушек! Отмечу сразу, что постоянная женская ревность без повода является главной причиной, по которой происходят разводы в таких семьях.

- **Резкое осуждение окружающих и родных.** Если брак женщины с мужчиной старше являлся нормой во все времена, то браки, где женщина старше, всегда будут вызывать нездоровый интерес и недовольство у части ваших знакомых. Даже ваши близкие могут не поверить в серьезность ваших отношений, и воспринимать их как временное развлечение.

- Если женщина намного старше – будущую свекровь определенно будет интересовать такой вопрос: сможет ли женщина родить детей. Если женщине за 40 – одним из главных аргументов против вашего союза будет тот, что вам уже поздно рожать.

### На что обратить внимание

- **Позвольте мужу быть главным в семье.** Женщина часто берет на себя ответственность (я же старше!), и подсознательно старается быть мамой своему мужу – заботиться и опекать его.

- **Философски относиться к возрасту.** Нельзя при каждом удобном случае говорить о своем возрасте, а фраза «Ты найдешь моложе меня» является табу. Я, например, говорю другую фразу: «Чем старше женщина, тем моложе мужчины ей нравятся».

- Занимаясь танцами, следя за своей фигурой, самое главное помнить, что вы это все делаете не только потому, что муж младше вас, и вы должны быть в хорошей форме, а потому, что вам это должно нравиться! Если вам не нравится ходить в фитнес-зал, запишитесь на танцы. Сегодня представлено довольно много различных танцевальных направлений

– от танцевальной аэробики до восточных танцев. От тренировок, прежде всего, вы должны получать удовольствие для себя, а не ходить на них только для того, чтобы «поддерживать себя в форме» для других.

### **Примеры известных людей**

Археолог Макс Маллоуэн – второй муж известной английской писательницы Агаты Кристи – был младше своей жены на 15 лет. О разнице в возрасте Агата Кристи говорила с юмором: «Чем старше женщина – тем большую ценность представляет она для археолога».

### **Важно!**

Если женщина выходит замуж за богатого мужчину – ее подозревают в корысти, если же женщина выходит замуж за мужчину намного младше, ее осуждают, подозревая в повышенном сексуальном темпераменте. Поэтому хочется сказать всем женщинам: расслабьтесь, все, что вы не сделаете, будет обсуждаться или подозреваться. Поэтому нужно быть готовой к этому.

Иногда даже самые близкие для нас люди – наши родители – не одобряют такие решения, и в самых крайних случаях даже не приходят на свадьбу и перестают общаться. Это, конечно, очень горько и обидно. Если так получилось – больше общайтесь с теми людьми, кто разделяет Ваши взгляды. Возможно, стоит обратиться к психологу за помощью. Но самое главное, милые женщины, **ВЕРИТЬ**, что так будет не всегда! Пройдет несколько месяцев или лет (увы), родятся дети и отношения с родными, как правило, наладятся. И чем больше проходит лет – тем Ваша пара менее интересна для окружающих.

## **Мужской взгляд**

Мне понравился эпиграф к первому шагу – диалог Кота и Алисы, действительно, не зная, куда мы хотим прийти, невозможно выбрать правильное направление. Задание составить портрет своего избранника – и простое, и сложное одновременно, трудно определить, что для каждого из нас главное, а что второстепенное. При создании портрета важно не сдерживать себя, даже если что-то кажется Вам невозможным, возможно все – важно только Ваше стремление к этому. В молодости я также несколько раз описывал портрет своей избранницы, думаю, самое важное – писать искренне то, что важно только для Вас, ведь Вам жить с этим человеком.

### **Нужно ли слушать чужие советы?**

Я верю в то, что, например, мои родители желают мне добра, но они оценивают происходящее с точки зрения своих знаний, опыта и жизненных целей, а они могут сильно отличаться от моих. Когда я принял решение, что только я несу ответственность за свою жизнь, мне стало проще принимать решения, и к их принятию я начал подходить более ответственно. Опытным путем я наработал несколько принципов, которые использую при принятии решений:

- я спрашиваю совета у людей, чье мнение для меня ценно или интересно, узнаю, скажем так, другой взгляд на вопрос;
- я не спешу с принятием решения, часто даже затягиваю его, это повышает шансы принять верное решение; даже когда я не думаю специально о проблеме, мыслительный процесс все равно продолжается;
- я не люблю, когда меня торопят с принятием решения, заметил, что в неустойчивом эмоциональном состоянии велик риск ошибиться; в этом случае я обычно не принимаю никакого решения или прошу дать мне больше времени.

### **Мужчина старше, мужчина младше женщины**

Относительно пар, в которых один из супругов заметно старше другого. В молодости, когда я видел такие пары, у меня это вызывало чувство непонимания: «Как так можно?». В молодости у нас больше развит максимализм, оценки – или белое, или черное. Сейчас по отношению к другим людям я больше наблюдатель, чем судья или активная сторона. Если двоим хорошо вместе, то я рад за них, какой бы не была разница в их возрасте. Да, такой паре нужно будет приложить больше усилий, чтобы быть счастливыми, но все зависит только от них.

## 2 шаг. Красивая и одинокая. Как найти свое счастье?

*99 процентов интеллигенции – она всегда первая попадает под удар. А женщины какие! Вы знаете – уму не постижимо! И хорошая, и умница, и одета прекрасно – и чего только им, мужчинам, надо? Не понятно...*

*Лия Ахеджакова, «Москва слезам не верит»*

В первом Шаге мы создали портрет нашего мужчины. А сейчас поговорим о СЕБЕ, ДОРОГОЙ и ЛЮБИМОЙ!

Почти все наши проблемы лежат в нашем восприятии мира, в том, как мы ощущаем себя в этой жизни. Жизнь – она объективна, существует помимо нашей воли, а вот наше мнение о ней, то, насколько мы счастливы или нет, – это наши субъективные мысли. Субъективные потому, что они именно наши, уникальные. Вспомните, как часто отношение к одному и тому же событию отличалось у вас и другого человека. При этом событие от вашего отношения к нему никак не меняется, оно остается объективным.

Прошу прощения за несколько умное вступление, но оно было необходимым. В этом шаге мы будем говорить о достоинствах и недостатках, причем, различными мужчинами они могут восприниматься совершенно по-разному, и это полностью нормально. Решение этой проблемы достаточно простое: вам нужно всего лишь найти мужчину, который воспримет то, что вы считаете своими достоинствами, именно достоинствами, а на ваши недостатки не будет обращать внимания.

Я, как психотерапевт, довольно часто слышу от женщин вопрос: «Почему я одинока?», причем вопрос обычно задается с нотками обиды. Причин одиночества множество... А так ли важны причины? Почти у каждой женщины бывают периоды в жизни, когда она была одинока.

И нельзя сказать, что вообще никого нет – периодически на горизонте появляются претенденты, но (увы!) не те, которых мы ожидаем. А жизнь идет своим чередом, все подруги вышли замуж, у многих подрастают дети. Вот уже и знакомые спрашивают: «Как ТАКАЯ женщина, как Вы, не замужем?». Да и родственники подливают масла в огонь: «Куда же мужчины смотрят?».

А свои достоинства, как и недостатки, нужно знать в лицо. Поэтому предлагаю сделать следующее, немного трудное задание...

## Задание 2 шага

**I.** Сначала напишите Ваши недостатки, при этом желательно быть максимально честной. Например: я не люблю готовить (умею, готовлю вкусно, но КАК не люблю!) или я быстро раздражаюсь, меня можно быстро вывести из себя и т.д. Можете написать любое количество недостатков, 5 – только для примера. Пишите все, что вам захочется. Не нужно искать какие-то глобальные недостатки – возможно, это будут просто ваши особенности, которые вы никогда не поменяете, например: в выходные дни люблю поваляться в кровати, читая книжку.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Важно!

А теперь посмотрите на недостатки и вспомните, **какой портрет мужчины вы написали в 1-ом шаге**. То, что вы написали в своих недостатках должно учитываться в портрете вашего мужчины! Например, если вы не любите готовить – напишите, что мужчина любит готовить, и желательно искать такого мужчину. Допишите портрет мужа, если это необходимо.

**II.** А теперь сделаем более приятное задание – заполним табличку с нашими достоинствами.

В первую колонку напишем наши достоинства. Писать нужно обо всем, что вы считаете важным – внешность, фигура, хобби, работа. Написать и перечитать все достоинства. Вот! Такая женщина точно должна быть счастлива! Но мало знать свои достоинства, нужно свои **достоинства представить в так называемом выгодном свете**. Скорее всего, у вас есть много качеств, о которых окружающие сами не догадаются, пока вы не скажете или не покажете их.

Предлагаю вам заполнить вторую колонку, где мы напишем «завлекающие» фразы о себе, которые можно будет использовать непосредственно при разговорах с мужчинами. Во время Интернет-переписки я так и писала моему мужу: я хорошо вяжу, так что будущий муж у меня будет обеспечен теплыми и красивыми носками ручной вязки :)).

Например:

Мои достоинства	«Завлекающие» фразы
Люблю вязать крючком и спицами	Буду вязать мужу носки (проявление заботы)
Часто в голову приходят разные идеи	Со мной не соскучишься...

*Между нами, женщинами...*

## Недостатки: нужно ли избавляться от них?

На этот вопрос не существует однозначного ответа. Как говорится, ответ зависит от точки зрения того, кто отвечает на этот вопрос. То, за что одни мужчины будут вас ругать и советовать исправить их, другие вообще не заметят, а третьи – посчитают вашим достоинством.

Вопросы, которые я часто слышу от женщин, обычно звучат так: «Что во мне не так?», «Как мне измениться, а то меня такую не любят...». Особенно сложно, когда близкие люди тоже говорят: «Да кто тебя замуж такую возьмет» или что-то подобное. Такие вопросы я называю «женскими», мужчины задают их себе гораздо реже. На мой взгляд, эти вопросы неверные. «Почему вы решили, что с вами что-то не так? Меняться не надо, надо найти такого мужчину, которой полюбит Вас такую, какая Вы есть – со всеми достоинствами и недостатками!». Вы должны принимать себя такой, какая Вы есть. Да, сейчас вы одна, но ведь завтра уже все будет по-другому! И обязательно найдется человек, который полюбит вас такой.

Давайте проведем простой эксперимент: вспомним своих знакомых, которые являются наиболее привлекательными и успешными. А теперь вспомните их слова – всем ли они довольны в своей жизни или работе? Также в отношениях между людьми действует простой принцип: **чем больше вы говорите о своих недостатках другим, тем больше акцентируете на них внимание окружающих**. Возможно, первый шаг к избавлению от недостатков – меньше говорить и думать о них? А вы как думаете?

Также нужно учитывать следующий момент: чем мы взрослее, тем сложнее менять себя и свои привычки. Также рекомендую избегать резких изменений, например, с понедельника я стану другой. Прежде чем что-то менять в себе, желательно убедить саму себя, что вам это действительно нужно, если вы внутри себя не хотите избавлять от какого-либо недостатка, возможно, не стоит менять себя через силу?

## Можно ли проявлять инициативу первой?

Считаю, что один раз инициативу первой можно и даже нужно проявлять, особенно если Вам мужчина нравится. Женские журналы пишут о том, что мужчины охотники и любят сами добиваться женщин. Это правда лишь частично (об этом подробно я рассказываю в 6-ой главе), так как далеко не все мужчины принадлежат к «охотникам». Возможно, в далеком прошлом, когда мужчина добывал мамонтов для семьи, так и было, но не в современном мире.

А красивым и успешным женщинам я настоятельно рекомендую проявлять инициативу первой, так как большинству мужчин и в голову не придет мысль, что ТАКАЯ женщина может быть одинокой! Вот и получается, что умница-красавица сидит одна, постоянно совершенствуя себя, в ожидании своего принца... Мама и подруги постоянно твердят, что нужно быть гордой и ждать. А принцы, видя такую красивую и ухоженную женщину, даже не догадываются, что она одинока. Или догадываются, что женщина одинока, но боятся к ней подойти. Я называю это эффектом «Снежной Королевы»: видя красивую женщину, мужчины подсознательно думают: «красивая, значит – неприступная». У некоторых мужчин цепочка рассуждений примерно такая: красивая, не компанейская, независимая, значит – ей никто не нужен. Такое положение может усугубляться, если женщина занимает на работе более высокую должность, чем мужчина.

Как же женщине показать, что мужчина ей интересен? Вариантов на самом деле множество. Самый простой: использовать шутку в разговоре с мужчиной, мы все любим посмеяться, а когда смеемся – расслабляемся; единственная рекомендация – правильно выбрать место и время, чтобы шутка была уместной.

Хотя я и говорю, что женщина может и должна первой проявлять инициативу для начала отношений, но ни в коем случае **не нужно быть навязчивой!** Если вы проявили инициативу первой, а с этого ничего не вышло, ни в коем случае себя не вините. Если мужчина этого не понял или не хочет по какой-либо причине развивать отношения, что ж, это его выбор, а вас впереди ждут новые знакомства. Причина неудачного начала отношений не в том, что вы первой проявили инициативу, а скорее всего, в том, что вы просто не понравились мужчине. Возможно, у него уже есть другая женщина, возможно, мужчину не интересуют серьезные отношения, вы не в его вкусе, ... – причин может быть множество, и об этих причинах знает только сам мужчина, поэтому гадать не будем, просто воспримем это как факт. Хотя факт, увы, неприятный. Зато в этом есть и свои плюсы – теперь вы будете знать, что вы этому мужчине неинтересны. Лучше попробовать и получить отказ, чем любить мужчину на протяжении многих месяцев (и даже лет!), строить планы, мечтать – а на самом деле быть ему безразличной.

### **Важно!**

- Нельзя себя ни с кем сравнивать. Все мы уникальны, каждый по-своему, и у Вас кроме недостатков есть масса способностей и хороших качеств. С другой стороны, у каждого мужчины также есть свои недостатки.
- В первый раз инициативу проявлять можно и нужно, а вот второй раз инициатива должна исходить из мужчины. Иначе женщина рискует показаться навязчивой – а от навязчивой женщины будут убегать любые мужчины...
- Все хорошо в меру. Если постоянно инициативу будет проявлять женщина – есть опасность впоследствии «тянуть» эти отношения. А ведь отношения должны развивать двое, если происходит иначе, то велика

вероятность, что наиболее «нагруженная» сторона рано или поздно скажет «хватит с меня, я устала».

### **Личный опыт...**

Все люди очень разные, и то, что одни считают достоинством, другие могут посчитать вашим недостатком, и наоборот. В юности я была худощавой, и считала фигуру своим достоинством, тем более что я периодически занималась танцами и шейпингом, поэтому была стройной и гибкой. Но 2 раза в жизни я вполне серьезно услышала очень нелестные отзывы о себе, дословно: «девочка хорошенькая, но слишком худенькая», или – «вот бы тебе поправиться на 5 кг»... К таким высказываниям нужно быть готовыми и серьезно не воспринимать их. Вы – такая, какая есть – **уникальная и неповторимая!**

### **Мужской взгляд**

Достоинства, недостатки – все относительно. Безусловно, есть те недостатки, которые никто не будет оспаривать, например, частое курение или лишний вес. Я знал пару, которая создала семью в молодом возрасте, оба были очень энергичные, почти каждый день – пиво, дискотеки до 2-3-х часов ночи, а после рождения ребенка оба стали почти образцовыми родителями. Думаю, главное, чтобы у обоих было одинаковое видение общей жизни. Наталья верно подметила, то, что для одного мужчины будет недостатком, для другого окажется достоинством.

Вопрос «Может ли женщина проявлять инициативу первой?», мой вариант ответа – да, может! Вообще парни и мужчины – очень разные, для одного познакомиться с девушкой на улице – вопрос 2-х минут, а для другого – самое страшное наказание. Я вырос скромным парнем, лет до 23-х для меня было большой проблемой первым проявить инициативу при знакомстве; поддерживать отношения, разговаривать с девушкой на самые различные темы – это запросто, а вот познакомиться – проблема из проблем. В том возрасте мне нравилась одна девушка, мы работали на одном заводе, выходили из автобуса почти на одной остановке, говорили при встрече друг другу «привет», но дальше дело никак не шло. Очень долго я собирался попросить у нее разрешения проводить ее, в конце концов, осмелился, но получил «от ворот поворот». Так что, если бы девушка в то время начала бы знакомство со мной первой, я был бы ей очень благодарен за это.

### 3 шаг. Где познакомиться с мужчиной?

*Как часто на вопрос:*

*– Ну что, как дела?*

*Мы отвечаем:*

*– Работа – Дом – Работа...*

Этот вопрос мы слышим чаще всего от женщин: «Где можно встретить настоящего, нормального мужчину?». Именно этот вопрос чаще всего присылают мне на электронную почту. Ответ на этот вопрос одновременно и простой и сложный – везде! На улице, в магазине, на работе и на отдыхе. Однажды мне рассказали счастливую историю о том, как девушка вышла проверить свой почтовый ящик в подъезде и на лестнице познакомилась с будущим мужем! Причем она была в домашнем халате, без косметики, и преследовала только одну цель – забрать газету из почтового ящика. А встретила свою судьбу и вышла замуж. История как в сказке! Но, увы, не всем так везет. Хотя именно такие истории говорят нам о том, что свою половинку можно встретить везде, часто – в совершенно неожиданных местах. Как говорится, пути Господни неисповедимы.

Потому в этом шаге мы поговорим о местах, в которых мы бываем. Следуя простой логике – если увеличить количество мест, которые мы посещаем, то увеличится и количество мужчин, которых мы увидим. Возможно, среди них и будет наш единственный? Но отбирать новые места нужно разумно, помните, что главное – качество, а не количество.

Также довольно важный момент: когда Вы идете в новое место, вы выходите из комфортной для себя зоны, поэтому и чувствуете себя некомфортно: Вы идете в то место, где никого не знаете. Решение этой проблемы может быть простое. Вспомните, какие места посещают ваши подруги, а Вы – нет. Например, Ваша подруга ходит плавать в бассейн, поинтересуйтесь у нее, сколько там бывает мужчин, какого возраста, и пойдите первый раз в бассейн с ней, тем самым значительно снизив свои переживания.

Вторая рекомендация: относитесь к этому как к новой игре. Ведь вероятность встретить неженатого мужчину, с которым у Вас сложится обоюдная симпатия, скажем честно, не очень невысокая. Поэтому, если Вы посещаете новое место, например, пару месяцев, изучили всех его посетителей, и не видите достойных кандидатов, то воспринимайте этот факт спокойно. Вы сделали все, что зависело от Вас, и если Вы не встретили своего мужчину, то это ни в коем случае не ваша вина. Значит, будущая встреча еще впереди.

Если Вам это по душе, важно занять активную позицию в поиске, этим вы значительно увеличите свои шансы на успех!

## Задание 3 шага

**1. Вспомните, как Вы проводите свое время, и самое важное – где.** И заполните сейчас только 1-ую колонку «Места, которые я посещаю». Вторую колонку мы заполним немного позже.

Места, которые я посещаю	

**2. Проанализируйте свои предыдущие знакомства с мужчинами,** вспомните, что вам говорили мужчины при первых встречах и определите, к **какому типу женщин Вы относитесь.** Это поможет Вам оценить свои «шансы».

### К какому типу женщин Вы относитесь?

Существует два противоположных типа женщин (деление, конечно, довольно условное!). Это не зависит ни от внешних данных, ни от одежды, наверное, это что-то на «тонком уровне», когда наша логика молчит и объяснить этого никак нельзя с точки зрения здравого смысла.

На **женщин первого типа** мужчины сами обращают внимание, с такими женщинами мужчины легко сами знакомятся (причем – везде!) и предлагают отношения. Чаще всего такие женщины не испытывают проблем с наличием мужчин, а возникает проблемы только в том, чтобы среди всех выбрать своего мужчину. Иногда даже проблемы возникают с избытком мужчин, вернее, с избытком мужского внимания.

**Второй тип** – когда женщину мужчины замечают не сразу. Очень хорошо это описала украинская писательница Ирина Вильде в рассказе «Наші батьки розійшлися» (Наши родители расстались). Сначала приведу пример оригинального текста, а потом – свой перевод:

«... Марта Шаріївна не належала до тих жінок, що запалюють відразу чоловіків до себе, як іскра порох. Можна сміливо сказати навпаки: був це тип жінки, що на неї чоловіки найменше звертають уваги, але, раз випадково зацікавившись нею, не можуть уже розлучитись з такою жінкою...»

«... Марта Шариевна не относилась к тому типу женщин, которые разжигают в мужчинах страсть, как искра порох. Можно с уверенностью утверждать обратное: это был тип женщины, на который мужчины меньше всего обращают внимание, но, раз случайно заинтересовавшись ею, уже не могут расстаться с такой женщиной...».

Но чтобы заинтересоваться такой женщиной, нужно время! Поэтому, если вы относитесь ко второму типу, то шанс познакомиться в транспорте, кафе, на улице, конечно же, есть, но он, к сожалению, очень небольшой. И наоборот, при «тесном» общении – в коллективе, через общих друзей или при Интернет переписке – такая женщина увлекает очень сильно!

**3. Заполните вторую колонку в** табличке «Оцените свои «шансы», написать комментарии». При заполнении этой колонки учитывайте **свой тип**, а также **портрет мужчины**, который Вы написали на первом Шаге.

Например, моя табличка до замужества выглядела бы так:

<b>Места, которые я посещаю</b>	<b>Оцените свои «шансы», написать комментарии</b>
Работа (коллеги) и работа (клиенты)	Высокие шансы среди коллег, среди клиентов – высокие.
Транспорт, дорога на работу, командировки	Очень низкие
Занятия танцами в спортклубе	Низкие (вот если бы ходила в тренажерный зал - были бы точно высокие), но мне не нравятся тренажеры!
Магазины	Очень низкие
Кафе, рестораны – с подругами или корпоративные праздники	Средние
Психологические семинары, тренинги, собрания психологов	Шансы хорошие, только неженатых психологов моего возраста в моем окружении практически нет!

Справедливости ради нужно отметить, что большая часть неженатых коллег пыталась ухаживать за мной или даже ухаживала. Наверное, за некоторых можно было бы и замуж пойти, но тогда это не было бы «удачное замужество», а просто «замужество».

Например, если вы работаете детским врачом и желаете встретить мужчину без детей, то шанс встретить такого мужчину среди своих клиентов – минимальный, даже если вы и относитесь к первому типу женщин. И наоборот, если Вы относитесь ко второму типу женщин, тогда можно с уверенностью сказать, что большинство неженатых мужчин в вашем рабочем коллективе обратят на Вас внимание, но тогда главное – чтобы они подходили Вам.

### **Личный опыт...**

О том, что я «отношусь» ко второму типу женщин, я узнала лишь в 33 года. До этого я, конечно же, подозревала об этом, но все списывала на внешние признаки, да и подружки подливали масла в огонь: ты такая классная, почему же тебя мужчины не замечают? И, как и положено подругам, давали свои советы: надо модно одеваться, нужно ярко краситься, поменять прическу, быть всегда с маникюром... Я периодически следовала этим советам, но в моей жизни почему-то ничего не менялось.

А в 33 года один очень интересный мужчина (увы, женатый), признался мне что «замечал меня не сразу, а на 3-4 день общения». Для меня его слова были как гром среди ясного неба, я думала, но почему же??? Он же видел меня, общался со мной, а вот «увидел»(!) только через несколько дней – хотя я ни на капельку не поменялась! И тогда я поняла, что **СМОТРЕТЬ и ВИДЕТЬ – разные вещи!**

## Где познакомиться с мужчиной в реальной жизни

*Из моей психологической практики.* Один очень привлекательный и состоятельный молодой человек решил покончить с холостяцкой жизнью и познакомиться с девушкой, как говорится, с целью «серьезных отношений». Но вот где искать девушку своей мечты? Целый день работа, преимущественно в мужском коллективе. И тогда он решил пойти на занятия... йогой. И для здоровья полезно после сидячего образа жизни в офисе, и посещают тренировки преимущественно девушки. С другой стороны, рассуждал мужчина, если женщина ходит на тренировки, значит, она следит за своим здоровьем.

Желательно бывать в таких местах, где мужчин (а значит, и потенциальных женихов) намного больше, чем женщин. Поэтому я составила примерный список мест, где мужчин больше, чем женщин. Это:

- Сервисные центры по ремонту техники.
- Парковка, автостоянка, СТО, ГАИ, автомойки (если у вас есть машина).
- Конференции и семинары, посвященные «мужским» темам. Например, финансы, строительство, и др.
- Тренажерный зал, спортивные секции, бассейн.
- Недавно заметила, что в службах курьерской доставки почты примерно 80% посетителей – именно мужчины!

Также можно и нужно знакомиться:

- В туристических поездках. Особенно, когда мы путешествуем одни, а не с подругой.
- Курсы иностранных языков.
- Вечеринки, дни рождения друзей, свадьбы родственников и знакомых.
- Если вы верующая – в церкви, в паломнических поездках от церкви. Одна моя знакомая познакомилась в костеле со своей коллегой, который потом стал ее мужем.
- Везде!

Если все выше перечисленные места вам не интересны – придумайте **НОВЫЕ** места, в которых вы раньше никогда не бывали. **Откройте для себя что-то новое.** Измените свой маршрут на работу и обратно. Например, выйдите на одну-две остановки раньше и пройдите пешком. Зайдите в новое кафе. Придумайте себе новое хобби. Посмотрите новый фильм, например, **«Всегда говори «Да»**. Рекомендую!

## Интернет знакомства

Интернет все больше входит в нашу жизнь. Уже сейчас сложно представить, как это мы раньше без него жили? С помощью сети Интернет мы находим информацию, делаем покупки и проводим платежи, переписываемся с друзьями, ищем спутника жизни. И, конечно же, ищем везде: на сайтах знакомств, в социальных сетях, аське... Но в этом многообразии также легко растеряться и быстро разочароваться, не достигнув желаемого результата. Если Вы испытали все способы знакомств, но среди окружения так и не нашли достойных вашего внимания мужчин, тогда советую попробовать знакомиться в сети Интернет. Найти мужчину своей мечты через Интернет и выйти за него замуж – это реально! Проверила на собственном опыте – со своим будущим мужем я познакомилась именно на сайте знакомств.

### **В знакомствах по сети Интернет есть 5 основных преимуществ:**

1. В сети Интернет мужчин больше, чем женщин. На сайтах знакомств, по моим наблюдениям, на 5 мужских анкет приходится 4 женских. Это, конечно же, очень важно для нас!
2. Большой выбор. Важно для женщин после 25 лет, когда ограничивается круг новых знакомств, и жизнь проходит по сценарию «работа – магазин – дом – девичник – работа».
3. Возможность выбора по возрасту, профессии, увлечениям, наличию вредных привычек. На некоторых сайтах предлагают вначале пройти психологический тест и увидеть Вашу совместимость с каждым из мужчин.
4. Удобно. Вы можете заниматься перепиской в удобное для Вас время.
5. В сети Интернет есть возможность узнать человека по переписке, поговорить с ним в Скайпе, а потом уже знакомиться в реальной жизни.

Интернет – это, прежде всего, огромные возможности. Возможности как в личной жизни, так и в других сферах. А вот как использовать эту возможность – зависит только от нас.

Интернет – это не панацея и не быстрое решение всех проблем. В сети, как и реальной жизни, мы можем встретить нечестных, непорядочных людей. Нас могут обмануть (или мы дадим себя обмануть). В 5 шаге мы подробно поговорим с вами об особенностях и «подводных» камнях знакомств в сети.

## Агентства знакомств

Можно искать мужа самостоятельно, а можно воспользоваться помощью специализированных брачных агентств, которые помогут вам познакомиться с мужчинами. В агентства знакомств я советую обращаться только в том случае, если вы живете в большом городе. В таких городах, как Киев, Санкт-Петербург, Москва, и других крупных городах есть множество брачных агентств, которые имеют большой опыт работы и хорошую репутацию. Если вы живете в небольшом городе, тогда шанс выйти замуж с помощью агентства я оцениваю как низкий.

Брачные агентства специализируются либо на международных знакомствах, либо на знакомствах в пределах своего города или области. Как правило, за услуги агентства платят только мужчины, их услуги для женщин – бесплатны. Но это характерно не для всех агентств. К сожалению, многие из таких агентств имеют цели не выдать замуж, а просто познакомить вас с другими мужчинами, и, говоря простым языком, заработать на вас деньги. Поэтому мои рекомендации по обращению в брачные агентства будут следующими:

- Тщательно выбирайте, отдавая предпочтения агентствам, которые уже работают несколько лет или даже десятилетий. Если агентство начал работать недавно – у него минимальное количество анкет и неизвестная репутация, а поэтому не стоит терять зря время.

- Огромную роль играют положительные отзывы и так называемое «сарафанное радио». В солидных, длительно работающих агентствах есть альбомы с фотографиями реальных пар, которые познакомилась благодаря работе этого агентства. Если Вам при первом визите показали такой альбом – это хороший признак.

- Профессиональные агентства работают официально. Если их услуги платные, вам выдадут чек или квитанцию за оплаченные услуги.

- Атмосфера в агентстве должна вам нравиться. Обычно с вами проводят собеседование психолог агентства, чтобы лучше узнать вас и определить, какие мужчины могут подойти лично вам.

## **Первое свидание – повышаем свои шансы**

### **Всегда ли верно первое впечатление?**

Отправляясь на свое первое свидание, особенно если вы до этого не видели друг друга, вы волнуетесь – какое впечатление вы произведете? И сразу же возникает вопрос – а стоит ли доверять первому впечатлению? По мнению ученых, первое впечатление о человеке складывается у нас за 80 секунд. Причем все это происходит на подсознательном уровне: мы оцениваем внешность, жесты, слова и... многое другое.

А вот верно ли первое впечатление? Здесь мнение ученых и психологов расходятся. Одни говорят, что первое впечатление – это самое верное, другие же доказывают, что наоборот. Лично у меня первое впечатление верно практически всегда.

Отмечу, что судить о человеке можно только тогда, когда вы непосредственно общаетесь с ним вдвоем. Если вы видите только фото человека или же увидели его издали – именно в этом случае первое впечатление часто оказывается обманчивым.

## Как отличить порядочного мужчину от донжуана, альфонса и женатого мужчины?

Один из наиболее распространенных вопросов. Его задают мне на очных семинарах и пишут на почту. Задают и сами женщины, и их мамы, пытаясь уберечь своих дочерей от тяжести разочарований и потерь. Но универсальных рецептов нет. На ошибках мы учимся и вырабатываем собственный опыт, но ведь так не хочется ошибаться. Как отличить того единственного и не потратить время на «пустые» отношения? Я попыталась выявить некоторые общие закономерности. Конечно, все зависит от конкретного мужчины и случая. Итак.

**Мужчина-альфонс** часто ищет богатых, обеспеченных женщин, хотя у самого порой нет даже постоянного источника дохода. Пытается при первой встрече выполнить «стандартную программу»: ресторан – цветы – культурная программа, чтобы сразу понравиться и вскружить женщине голову. На интимные отношения на первых порах нет даже и намека! Я бы сказала, что именно альфонсы легче всего проникают к нам в доверие. В разговоре не имеет своего мнения, легко и быстро со всем соглашаясь с вами. Это конечно, приятно, и вы думаете, что нашли родственную душу. И только время покажет – действительно ли этот «ваш» человек или он ловко притворяется.

**Мужчина-донжуан**, которого интересуют только интимные отношения или просто развлечения. При первом же свидании намекает, что не плохо бы встретиться еще раз с вами у него дома, на даче, в сауне или в другом уединенном месте. Если вы настроены на серьезные отношения – тогда понятно, что ни о каких саунах и загородных дачах и речи быть не может в самом начале отношений! Таких мужчин очень сложно «определить», так как мужчины есть мужчины, и физиологично они хотят близости. Будут ли это просто романтические отношения или они перерастут в нечто большее, зависит только от вас двоих.

**Женатый мужчина** также может искать развлечений, тщательно скрывая, что у него уже есть семья. Возможно, некоторые видели, как в кафе, увидев красивую девушку, мужчина в спешке снимает и прячет обручальное кольцо. Я, к сожалению, видела.

Женатый мужчина:

- Назначает встречу в тихих и укромных местах. Например, на природе, вдали от центра города, или на квартире.
- Не ходит с вами на большие, грандиозные праздники, например, день города.
- Праздники и выходные проводит не с вами.
- При длительных отношениях – не знакомит с друзьями, а тем более с родными и близкими.
- Не дает домашний номер телефона: «А зачем? Ведь у тебя есть мой мобильный».
- Ни за что на свете не покажет вам свой паспорт. Ни за что и НИКОГДА!

Такое поведение должно насторожить женщину. Желательно внимательно посмотреть на фотографии мужчины в социальных сетях – может, на нем есть обручальное кольцо? Иногда мужчины теряют «бдительность» и размещают свои фотографии, забывая про кольцо.

## **Выйду замуж за иностранца!**

В последние десятилетия многие женщины удачно вышли замуж и уехали за рубеж. Если вы желаете выйти удачно замуж – советую сразу определиться (конечно, насколько это возможно), хотите ли вы жить в своей стране или выйти замуж за иностранца и жить в другой стране.

Если вы серьезно настроены, тогда советую вам:

- Обратиться в брачное агентство, специализирующееся на знакомствах с мужчинами-иностранцами, репутация которого проверена годами. Лучше всего искать такие агентства не по рекламе, а хорошо расспросив своих знакомых и близких. Знакомиться самостоятельно можно только в том случае, если вы отлично владеете иностранным языком.

- Изучить юридические стороны заключения брака. Этому нужно уделить особое внимание, так как у каждой страны – свои законы. В некоторые западные страны вы сможете со временем пригласить на постоянное место жительства своих близких родственников. А в других странах – это практически невозможно сделать.

- Заранее настроить себя на официальный брак и обязательное заключение брачного договора. Славянские женщины часто игнорируют этот совет, о чем потом жалеют. Так, несколько лет назад в Нидерландах были случаи, о которых широко писалось в печати. Мужчина брал довольно крупный кредит в банке и потом женился на русской женщине, причем без заключения брачного контракта. А после развода (согласно законодательству этой страны, если не было брачного контракта) – долг по кредиту делился, увы, поровну между мужем и женой.

- Начать учить языки уже сейчас, а не ждать, когда вы познакомитесь со своим будущим мужем. Это действительно очень важно, так как после замужества вас будут окружать другие люди, другая культура.

- Первая встреча должна быть только в вашей стране. И никаких исключений из правил!

### **Личный опыт...**

Теперь расскажу о своем опыте на сайте международных знакомств. На одном из них я «продержалась» около одного месяца, и ушла по причине «не мое это всё», хотя мой разум говорил, что это хороший шанс, и большинство подруг советовали мне искать жениха только за рубежом. Среди моих знакомых есть удачные браки с мужчинами-иностранцами, и моя лучшая подруга вышла замуж за иностранца, и уже более 10 лет живет и работает за границей.

### **Мужской взгляд**

Вопрос знакомства с противоположным полом актуален и для мужчин также. Я учился в техническом институте, примерно пятая часть студентов – это девушки. Проблем с общением с противоположным полом у меня не было, единственный нюанс – я планировал жениться после окончания института, когда начну работать, тогда как девушки были не против создать семью и в институте. Первая работа меня ошарашила тем, что девушек моего возраста на работе было просто мало, их можно было пересчитать буквально по пальцам, тем более что это был довольно крупный завод. Для меня это было неожиданностью, в институте я привык, что всегда вокруг есть женское общество, и думал, что так будет и на работе...

Оказалось – я ошибся. Жизнь пошла по кругу «работа – дом – работа – выходные». Девушки, с которыми вместе учился в институте, почти все вышли замуж на 4-5-ом курсах института, они оказались умнее меня.

Наталья верно подметила, что одни люди знакомятся очень легко, а другие – нет, в молодости я был из тех, кто знакомился трудно. Для меня более естественным был путь от рабочих отношений – к личным. Единственное, что могу сказать, каждый из нас такой, которым является сейчас, что-то нам дано от природы, а что-то нет. Да, есть люди, которых все замечают сразу, а есть те, которых «увидят» только через время. Менять эти моменты можно, но на это уходит довольно много времени, ведь менять приходится свое внутреннее «Я».

Я сейчас, и я в молодости – это разные люди. Сейчас бы я к поиску второй половины, если бы стояла такая задача, относился бы более практично и логически. Определил бы места, которые могут посещать девушки, которые мне интересны, и начал бы посещать их также. Да, такое поведение можно сравнить с работой, возможно далекой от идеальных представлений о любви, но сидеть и ждать счастливого знакомства не стал бы, слишком малы шансы, можно ведь и не дожидаться, если почти каждый день я проделываю одинаковый маршрут в одно и то же время.

**Важный момент** – не только поиск новых мест для знакомства, но и изменение привычного распорядка дня. Почти все мы работает 5 дней в неделю, и каждый рабочий день мы живем по одному и тому же расписанию. Изменив привычное расписание рабочего дня, Вы сможете увидеть новых мужчин. Например, некоторые офисы в Киеве, в связи с тем, что обычное время, в течение которого добираются на работу, составляет 1-2 часа, используют нечеткий рабочий день, часть сотрудников приходит на работу в 9, часть в 9-30, часть в 10, соответственно, и уходят они позже. Многие офисы используют плавающий обед, когда вы можете обедать в удобное для Вас время. Конечно, такие «вольности» позволяют только в небольших компаниях. Я думаю, вы поняли основную идею, постарайтесь, насколько это возможно, изменить привычный распорядок рабочего дня – сдвиньте на 15 минут время обеда, уходите с работы чуть позже. Это не означает, что эти действия непременно увенчаются успехом, но вы повышаете свои шансы на новые знакомства, а любые отношения начинаются именно со знакомства.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.