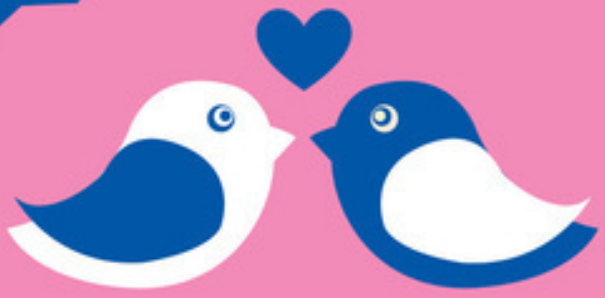
ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



Как улучшить личную жизнь

Надежда Либерман

35 правил преодоления одиночества

Психология. Всё по полочкам

Надежда Либерман

Как улучшить личную жизнь. 35 правил преодоления одиночества

«Эксмо»

2014

Либерман Н.

Как улучшить личную жизнь. 35 правил преодоления одиночества / Н. Либерман — «Эксмо», 2014 — (Психология. Всё по полочкам)

Каждый из нас мечтает о любви, о человеке, с которым суждено прожить жизнь, о семейном счастье. Тем не менее далеко не всем удается найти подходящего партнера. Особенно остро переживают одиночество женщины. Они – такие хорошие, умные, красивые – никак не могут устроить свою личную жизнь. У одних никогда не было любимого мужчины, у других отношения длятся какое-то время, но не перерастают в счастливый брак… Что это? Превратности судьбы, интриги завистников, «венец безбрачия»? А может быть, собственные психологические проблемы?Многое можно преодолеть, со многими трудностями справиться, если только знать, как это сделать! В книге опытный психолог-практик рассказывает о том, как определить причины своих неудач в отношениях с сильным полом, устранить эти причины и сделать шаг от одиночества к счастью вдвоем. Истории других людей, фрагменты бесед, упражнения, вопросы, тесты и рекомендации помогут вам пересмотреть свои установки и взгляды на жизнь, избежать ошибок и в кратчайшие сроки добиться серьезных перемен в личной жизни.

© Либерман Н., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Предисловие 6
Глава 1 8
Как проявляется одиночество 10
Почему вы одиноки? 11
Как справиться с одиночеством 13
Глава 2 19
Причина 1. Вам не с кем общаться 20
Причина 2. Заниженная самооценка 21
Как повысить самооценку 24
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Надежда Либерман
Как улучшить личную жизнь. 35 правил преодоления одиночества

© Либерман Н.В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

> *Можно, думается мне, полагать истинным, что судьба распоряжается половиной наших поступков, но управлять другой половиной или около того она предоставляет нам самим.*
> ***Никколо Макиавелли***

Предисловие

Каждый из нас мечтает о любви, о том самом человеке, с которым суждено прожить жизнь, о семейном счастье. Но порой бывает так, что личная жизнь не складывается. Интернет, брачные агентства, организаторы флирт-вечеринок охотно предлагают свои услуги. В книгах по психологии и глянцевых журналах печатаются всевозможные советы по поиску «второй половинки». Но тем не менее миллионы мужчин и женщин не могут найти подходящего партнера. Одиночество, неуверенность в себе, личная неустроенность, отсутствие гармоничных отношений – наиболее частые темы разговоров на приеме у психолога. И это неудивительно. Ведь именно любовь и желанные отношения делают людей счастливыми и придают жизни особый смысл.

Женщины особенно остро переживают одиночество и страдают от этого. Они – такие хорошие, умные, красивые – никак не могут устроить свою личную жизнь. У некоторых из них никогда не было партнера. Им сложно знакомиться и общаться с мужчинами. У других отношения длятся какое-то время, но не перерастают в счастливый семейный союз. Что это? Превратности судьбы, интриги завистников, «венец безбрачия»? А может быть, их собственные психологические проблемы?

Многое можно преодолеть, многие проблемы можно решить, если только знать, как это сделать! В книге речь пойдет о том, как определить причины своих неудач в отношениях с сильным полом, как устранить эти причины и сделать шаг от одиночества к счастью вдвоем.

Если вы пока не готовы обсуждать свои проблемы со специалистом, эта книга – еще одна возможность попробовать разобраться в ситуации самостоятельно. Именно поэтому я хочу поделиться с вами информацией, которая основывается на научных психологических исследованиях, наблюдениях и экспериментах и которая была накоплена мной в ходе многолетней практики, преподавания, консультирования, а также за время обучения на факультетах психологии в Московском и Гамбургском университетах.

Прочитав эту книгу, вы узнаете ответы на следующие вопросы:

Почему вы одиноки и как избавиться от одиночества?

Как справиться с чувством зависти и плохим настроением?

Как преодолеть страх перед общением и знакомством?

А еще вы узнаете о том, как произвести благоприятное первое впечатление. И как продемонстрировать мужчине свою заинтересованность и понять, понравились ли вы ему.

Знакомство с историями других людей, описанными в примерах, фрагменты бесед, упражнения, вопросы, тесты и рекомендации помогут вам пересмотреть свои установки и взгляды на жизнь, избежать ошибок и в кратчайшие сроки добиться серьезных перемен.

Я очень надеюсь, что, читая эту книгу, вы будете узнавать «забытое старое» и открывать для себя много нового и интересного. И в результате сможете эффективно применить полученные знания. *Именно применить.* Потому что изменения наступят лишь тогда, когда вы начнете активно действовать: менять свое мышление и поведение, вырабатывать новые привычки, выполнять тесты и упражнения, отвечать на вопросы, анализировать ситуации, тренировать необходимые навыки и применять приобретенные знания в своей жизни.

ПРАВИЛО №1

Изменения наступят лишь тогда, когда вы сами начнете меняться: вырабатывать новые привычки, анализировать ситуации, тренировать необходимые навыки, менять свое мышление и поведение.

Возможно, некоторые из них сначала покажутся вам непривычными – как перестановка мебели в квартире. Но совсем скоро все встанет на свои места. Новый образ мышления и модели поведения будут восприниматься вами как нечто само собой разумеющееся.

P.S. Я не могу обещать, что, выполнив приведенные в книге упражнения, тесты и рекомендации, вы сразу же встретите своего идеального партнера. **Но я могу гарантировать, что вы избавитесь от одиночества и существенно повысите шансы на встречу с Ним.**

Глава 1
Одиночество – в шаге от счастливых отношений

Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены.
Станислав Ежи Лец

Из беседы с Кристиной: *«Ну, почему я все время одна?! Почему я никому не нужна?! Иногда кажется, что я одна такая на свете. Мне так нужен человек, который меня выслушает. Кто-то, кто мог бы меня понять… Все вокруг так поглощены своими делами, и на меня им наплевать. Я просто задыхаюсь от одиночества…»*

Из беседы с Настей: *«Медленно тянутся дни, ничто не радует. Да, у меня есть куда прийти после работы – моя квартира. Но в ней пустота. Никто не скажет: «Привет! Как здорово, что ты уже дома. Хочешь, пойдем сегодня в кино?» Никто не спросит, как я себя чувствую, что я думаю, как прошел мой день… Неужели я никогда не встречу того, кто меня полюбит? От таких мыслей хочется плакать…»*

«Молодая, красивая, умная, а в личной жизни не везет…», «Что мне делать? Как побороть одиночество?», «Почему я никому не нужна?» Эти и подобные вопросы способны сделать жизнь невыносимой.

Часто женщины стесняются говорить о своих проблемах даже с лучшими (особенно более успешными) подругами. Они предпочитают прятаться за широкую улыбку и стандартную фразу: «У меня все о'кей. Нет проблем!» А на самом деле им хочется сказать: «Да не хочу я так жить! Не могу больше…» Но они надевают маску благополучия, чтобы скрыть горечь, неудовлетворенность ситуацией, слезы – и избежать чужой жалости.

Есть множество ситуаций, которые вызывают в нас чувство одиночества. Я приведу вам их небольшой перечень:

- я думаю, что никогда не встречу любимого человека;
- я чувствую себя несчастной;
- я ощущаю себя никому не нужной;
- я страдаю от отсутствия внимания, даже со стороны близких людей;
- меня никто не понимает;
- я чувствую, что никому нет до меня дела;
- мне кажется, что другие относятся ко мне недоброжелательно;
- люди вокруг не считаются с моим мнением, чувствами и желаниями;
- я часто попадаю в сложные ситуации и не знаю, как их решить;
- меня понимают неверно;
- люди избегают общения со мной, не объясняя причин;
- мои самые лучшие побуждения остаются без ответа;
- максимум приложенных мной усилий не приводит к желаемому результату.

Мы способны выносить психическое напряжение, пока на нас воздействуют один-два из вышеперечисленных факторов. Но когда они нарастают как снежный ком… становится просто невыносимо.

Чтобы не «застрять» в этом неприятном состоянии, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение

1. Подумайте, когда и из-за чего вы расстраиваетесь.

2. Составьте список ситуаций, которые «запускают» в вас «слезную» реакцию и подавленное настроение.

3. Наметьте для себя примерный план действий в такой ситуации. Запишите свои мысли о том, что вы можете сделать, чтобы решить возникшую проблему.

4. Не позволяйте себе эмоционально «погружаться» в эту ситуацию. Как только вы почувствуете ее наступление – переключитесь: позвоните подруге, съешьте мороженое, послушайте любимую музыку, включите телевизор, вспомните что-нибудь хорошее, начните убираться в квартире. Через некоторое время вы заметите, что вам стало значительно лучше.

ПРАВИЛО №2

Если вы чувствуете, что настроение ухудшается, переключитесь: пообщайтесь с друзьями, послушайте любимую музыку, включите телевизор, подумайте о приятном, начните делать что-нибудь.

Как проявляется одиночество

Одиночество – это состояние, о котором некому рассказать.
Фаина Раневская

Одиночество связано со многими негативными моментами. И сейчас мы поговорим как раз о них. Зная и понимая их происхождение, вы сможете вовремя распознать и преодолеть их.

Разные женщины переживают свое одиночество по-разному. Одним свойственны лишь наступающие время от времени грусть и уныние. Другие страдают настолько сильно, что их ощущения можно сравнить с физической болью. Их мысли постоянно сосредоточены на невозможности жить одной и ощущении себя недостойной и никому не нужной. *(Такие мысли блокируют положительные эмоции, делающие женщину привлекательной для противоположного пола.)* Чувства колеблются от неуверенности, страха и жалости к себе до разочарования, злости, стыда и самоуничижения. Начинаются проблемы со здоровьем, проявляющиеся в виде частых головных болей, нарушений сна, простудных, кожных и других психосоматических заболеваний[1].

Я очень надеюсь, что у вас одиночество проявляется в относительно мягкой форме. И, прочитав вышесказанное, вы подумаете: «Как хорошо, что у меня всего этого нет! Пусть бывает грустно и иногда хочется плакать, но все-таки есть силы и желание наладить ситуацию. И есть надежда, что все будет хорошо».

Известно, что у людей, переживающих состояние одиночества, существенно изменяется поведение. Чтобы вернуть его в норму, нужно знать, как именно оно изменилось. Для того чтобы это выяснить, необходимо ответить на следующие вопросы.

1. В последнее время вы стали более зависимой от похвалы и чужого мнения?
2. Вам не хватает общественного признания и подтверждения собственной значимости?
3. Вы стали более недоверчивой?
4. Вы начали избегать контактов с окружающими, особенно с мужчинами?
5. Вы стали надменной, саркастичной или агрессивной по отношению к окружающим?
6. Вам кажется, что вас никто не сможет полюбить, потому что любить вас не за что?
7. У вас пропало желание поддерживать приятельские отношения, быть привлекательной, улыбаться и обсуждать повседневные дела и новости?
8. Вы начали разочаровываться в себе?
9. Вы пытаетесь справиться с одиночеством при помощи алкоголя, наркотиков, медицинских препаратов?
10. Вы не проявляете инициативы в знакомствах, потому что панически боитесь отказа и критики в свой адрес?

Если на большинство вопросов вы ответили «да», то настал момент изменить себя и свою жизнь.

---

[1] Психосоматические заболевания – болезненные состояния, возникновение которых провоцируется психическими факторами (психическая травма, эмоциональный стресс, невроз) и сопровождается нарушениями сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, пищеварительной и мочеполовой систем организма.

Почему вы одиноки?

Если постоянно выискивать что-нибудь, что причиняет боль и заставляет чувствовать себя несчастной и никому не нужной, то находить это с каждым разом становится все проще, и в конце концов не замечаешь, что сама же этого искала. Одинокие женщины часто достигают в этом большого мастерства.
Дороти Паркер

Наиболее остро переживают одиночество те девушки и женщины, которые не могут найти себе подходящего партнера и не имеют дружеских контактов и приятного общения с окружающими. Им часто кажется, что в их положении виноваты все вокруг, но только не они сами. А так ли это?

Из беседы с Викой: *«Помню, как я нервно ходила по комнате туда-сюда, перебирая в памяти события последнего года. Мне снова и снова приходили в голову слова из недавно прочитанной статьи: «Неужели я могу только смотреть, как живут другие? Как они ухоженны и уверены в себе, как они капризно надувают губки, отказываясь от свидания с очередным кавалером? Почему красавец-мужчина покупает в супермаркете конфеты и всякие женские принадлежности? Для кого? Кто она, эта принцесса голубой крови?» Мне было горько и обидно за себя. И я злилась. Чем я хуже?! Почему у других такая сказочная жизнь? Что они делают по-другому? Что я делаю не так? И вот тут во мне словно что-то перевернулось: я что-то делаю не так. Я! Это осознание было и радостным, и грустным одновременно. Хотелось расплакаться и пожалеть себя, но, с другой стороны, я призналась себе наконец, в чем причина и кто виноват в том, что я одна».*

Большинство женщин считает основной причиной своего одиночества собственный возраст и слишком высокие запросы к потенциальным претендентам. Некоторые женщины делают вывод, что они некрасивы и причиной одиночества является их внешность. Некоторые считают, что во всем виноваты обстоятельства и другие женщины, из-за которых их бросили бывшие партнеры. А некоторые обвиняют мужчин, потому что те неспособны вести себя по-мужски: боятся подходить знакомиться и не могут поддерживать партнерские отношения. В некоторых случаях это действительно так. Многие мужчины видят причину своего одиночества в собственной застенчивости, которая мешает подойти к понравившейся женщине. Также сказывается и негативный опыт знакомств или отношений в прошлом.

На вопрос «Почему вы одиноки?»[2] большинство женщин и мужчин обычно отвечают: «Пока еще не встретил(а) того, кого мне надо» (42 % женщин, 37 % мужчин), «Не хочу связывать себя семейными узами» (36 % женщин, 43 % мужчин), «Разочарований и так слишком много» (25 % женщин, 14 % мужчин), «Сексуальная жизнь интереснее, если ни с кем не связан» (1 % женщин, 16 % мужчин).

Только в Москве в настоящее время насчитывается 36 % женщин в возрасте от 25 до 50 лет, которые живут одни и не состоят в браке (разведены или никогда не выходили замуж). В Германии 11, 2 миллиона[3] мужчин и женщин в возрасте от 18 до 59 лет одиноки. А на Земле проживает более 100 миллионов одиноких людей. Вот такая статистика. Конечно, не каждый из этих ста миллионов находится в поиске подходящего партнера. Но очень многие надеются на встречу с человеком, с которым будут возможны длительные и стабильные взаимоотношения.

А почему одиноки вы?

---

[2] Данные опроса, проведенного в рамках статистического исследования в Москве (2007 г.).

[3] Данные студии *Parship Single-Studie*, Германия, 2005.

Чтобы узнать причину, продолжите неоконченное предложение *«Я думаю, что я одинока, потому что…»*. Ваш ответ на этот вопрос может многое прояснить.

Какой бы ни была причина или причины, которые привели вас к настоящему результату, важно понять одно: вы действуете, не принимая во внимание особенности ситуации. Это значит, что **проблема будет решена, как только вы заметите эти особенности и измените свое привычное (чаще всего неправильное) поведение**.

Ответив на вопросы следующего теста, вы сможете определить, насколько сильно вы ощущаете себя одинокой.

ТЕСТ

ШКАЛА ОДИНОЧЕСТВА[4]

На каждый из вопросов есть четыре варианта ответов: «Часто», «Иногда», «Редко», «Никогда». Чем больше ответов «Часто» вы дадите, тем более одинокой вы себя чувствуете.

1. Я несчастлива, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть такой одинокой.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, будто никто по-настоящему не понимает меня.
6. Я нахожусь в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я могла бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близка.
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я чувствую себя покинутой.
11. Я не способна раскрепощаться и общаться с окружающими людьми.
12. Я чувствую себя совершенно одинокой.
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.
14. Мне очень хочется в компанию.
15. В действительности никто как следует не знает меня.
16. Я чувствую себя изолированной от других.
17. Я несчастна, будучи такой отверженной.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенной другими из их круга.
20. Люди вокруг меня, но не со мной.

Если у вас высокий уровень одиночества, то можете поискать его причины. Но если вы уже долгое время ощущаете себя одинокой, то запишитесь на прием к психологу, чтобы разобраться в себе и решить свои проблемы.

[4] Опросник предложен авторами Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном.

Как справиться с одиночеством

Одиночество – это тюремная камера, дверь которой может быть открыта только изнутри.
Альфредо Ле Монт

Ответьте себе честно на вопрос: «Что вы делаете, чтобы прекратить свое одиночество?» Как бы вы ни ответили, ваш ответ попадет в одну из двух категорий: «Делаю то-то и то-то» или «Не делаю ничего». Если ваши действия не приносят нужного результата, значит, вам нужно изменить их! Как вы уже догадались, речь идет о причинно-следственных связях. Когда вы выберете правильные действия, вы обязательно достигнете ожидаемого результата.

ПРАВИЛО №3

В любом деле главное – результат. И если он вас не устраивает, проанализируйте свои действия. Это подскажет вам, что можно изменить и улучшить.

Чтобы справиться с одиночеством, важно понять: одиночество зависит не столько от количества социальных контактов, сколько от восприятия вами себя и своего окружения.

Из этого следует, что единственный способ избавиться от одиночества – это **изменить мнение о себе и о своем окружении**. И начать надо с изменений в мышлении. Изменив образ мышления – проще говоря, мысли, – вы автоматически измените свое восприятие. А научившись воспринимать себя и окружающих людей по-другому, вы начнете вести себя по-другому. То есть изменится и ваше поведение.

ПРАВИЛО №4

Чтобы справиться с одиночеством, нужно изменить мнение о себе и своем окружении. Как только вы начнете воспринимать себя и окружающих по-другому, изменится ваше поведение.

Чтобы изменить мышление, важно понять, как вы относитесь к одиночеству. Что вы представляете, когда слышите слово «одиночество»? Уныние. Пустота. Грусть. Рядом нет человека, способного оценить вас по достоинству. А что вы представляете, когда слышите слово «любовь»? Влюбленных, которые нежно смотрят друг на друга? Объятия и поцелуи? Он и она, взявшись за руки, идут по берегу моря? Но это лишь одна сторона. Обратная сторона любви – непонимание, обиды, ссоры, привороты, проклятия и даже убийства. Они продиктованы потерянной или неразделенной любовью.

А какова обратная сторона одиночества? **Одиночество – это время для развития и осознания себя, возможность подумать о своих и чужих поступках, об отношениях, разобраться в себе, своих чувствах и намерениях.** Рассматривайте отсутствие партнера как отсутствие ограничений: вы можете принимать решения и устраивать свою жизнь так, как вы хотите.

Вы сами распоряжаетесь собой и своим свободным временем. Вам не нужно ни под кого подстраиваться. Вы можете реализовывать любые интересы, сказав себе: «Наконец-то я могу себе это позволить (засиживаться допоздна перед компьютером, сделать маску для лица, не боясь напугать партнера, слушать любимую музыку, смотреть любимые телепередачи, готовить то, что хочется и т. д.)!»

Да и если честно, важно только то, как к своему положению относитесь вы сами. Если вам кажется, что окружающие с неодобрением смотрят в вашу сторону потому, что у вас нет партнера, то вам это только кажется. Вы сами решили, что одинокий человек, живущий в свое

удовольствие, – это *не* норма. «Разве он может быть довольным?» – спросите вы. Да, конечно, может!

Если человек одинок и не имеет сексуальных связей, это вовсе не значит, что он ущербный или неполноценный. Это значит, что он чего-то не делает или не сделал в жизни. Но он наверняка сделал многое другое. Ведь если кто-то не умеет плавать или водить машину, или никогда не прыгал с парашютом, то он абсолютно нормален и настолько же хорош и полноценен, как тот, кто умеет все это делать.

На то, как быстро вы сможете преодолеть одиночество, влияет ваше отношение к сложившейся ситуации. Вам кажется, что виноваты все вокруг? Вы будете сидеть и ждать, когда кто-нибудь когда-нибудь придет и спасет вас от тоски и одиночества? Что ж, это ваше право. Если же вы готовы признать, что сами повлияли на то, что сейчас одиноки, то вы можете действовать, чтобы исправить ошибки и вскоре получить желаемый результат. Одиночество не является неизбежностью, если только вы сами этого не хотите. Не верите? Тогда приведу вам несколько примеров.

Пример 1. Марина собирается отмечать день рождения. Подруга радостно спрашивает: «Ну что, Марин, как отмечать-то будешь? Поедешь куда-нибудь в отпуск? 30 лет – юбилей все-таки!» Марина задумчиво отвечает: «Ну да, юбилей… Надо будет родственников пригласить. Деньги нужны на праздник, а на поездку уже не хватит…» Младшая сестра Марины замужем и воспитывает двоих детей. И что Марина будет слышать от своих родственников? Их бесконечные: «Не надоело одной-то?», «Сестра замуж вышла, и тебе давно пора!», «Вон племянники как подросли, скоро в школу пойдут… Когда твоих деток нянчить будем?» Эти вопросы Марина знает наизусть. Имеет ли смысл в ее ситуации тратить деньги на празднование дня рождения с родственниками и выслушивать их привычные «почему, когда»? Разве может быть после такого праздника хорошее настроение? Конечно, можно в кругу родственников шутить и смеяться над своим одиночеством, но душевного комфорта это не прибавит. Себя не обманешь. И Марина заранее знает, что после ухода гостей ей останется только жалеть себя и плакать в подушку.

Пример 2. Оксана в свои «за 25» уже привыкла к вопросам: «Ну что, ты замуж еще не вышла?», «Когда мы на твоей свадьбе гулять будем?» На подобные вопросы у нее давно был готов для всех один ответ: «Я выйду замуж когда мне надо, куда мне надо и за кого мне надо. Как только это произойдет, я вам обязательно сообщу». Как вы думаете, куда она потратила деньги, отложенные на празднование очередного дня рождения? Поехала в отпуск за границу! Новые впечатления, прекрасное настроение от того, что она находится на празднике жизни, новые знакомства, много запоминающихся моментов, сувениров, фотографий… И вскоре она встретила «того, кого ей надо» и вышла замуж.

Пример 3. Лиля после короткого неудачного замужества и длящихся несколько лет, но не приносящих удовлетворения отношений решила устроить себе праздник: пригласила подруг на вечеринку в лучший ресторан города. Во время вечеринки она познакомилась с интересным, представительным мужчиной. И хотя она не восприняла это знакомство всерьез и шутя оставила ему номер своего рабочего телефона, последовало вполне серьезное продолжение. Он позвонил ей уже на следующий день, они стали встречаться. Оказалось, что он из столицы, приехал в командировку и через некоторое время ему нужно уезжать обратно. Потом были долгие телефонные разговоры и осознание, что оба хотят быть вместе. Через несколько месяцев они поженились и Лиля переехала к нему.

Пример 4. Катя решила изменить свое «холостое» положение, потому что устала от сравнений с младшим братом, который уже обзавелся семьей и ребенком. Когда ее успешная карьера в инофирме перестала вызывать восхищение родственников и они все чаще стали задавать ей вопросы о нескладывающейся личной жизни, Катя решила действовать. Нашла в Интернете сайт, на котором публиковали свои объявления иностранные мужчины, желающие

создать семью с женщиной из России. Выбрала пару подходящих кандидатов и начала активную переписку (благо английский знала хорошо). Через некоторое время, выбрав самого интересного из своих собеседников, она по приглашению поехала к нему в гости. А потом решилась на переезд и регистрацию отношений.

Пример 5. Лена всегда мечтала поехать жить за границу. Она старалась разузнать побольше о жизни за рубежом, пыталась переписываться по-английски со словарем с «заморскими женихами». Правда, никак не могла определиться со своими желаниями относительно страны проживания (*«Может, Америка, или Англия, или Германия, или Италия, или Франция…»*) и поэтому не изучала серьезно иностранный язык. Думала, что учить будет потом, когда ее кто-нибудь позовет замуж. Хотя замуж за границу она так и не вышла, зато приобрела опыт общения и высокую самооценку. Это помогло ей познакомиться с понравившимся мужчиной в своем городе, за которого она и вышла замуж.

Читая эти примеры, легко заметить, что из всех пяти женщин лишь Марина не видит свою ситуацию со стороны и не меняет своего привычного положения. Все остальные женщины предпринимают конкретные шаги для достижения своей цели. Это значит, что и вы можете освободить себя от одиночества.

Как это сделать?

1. Подумайте, для чего вам нужно одиночество? Может, не испытав его, вы не смогли бы оценить те отношения, которые ждут вас впереди? Убедите себя: «Все, что со мной происходит, самое лучшее для меня в данный момент». Используйте ваше положение, чтобы понять себя и приобрести желаемые качества, умения и навыки.

2. Научитесь распоряжаться собой и своим свободным временем. Что для вас важно? Чего вы хотите достичь? Что хотите изменить в себе и в своей жизни? Сформулируйте жизненно важные цели и начинайте постепенно менять ситуацию. Например, вы хотите с кем-нибудь познакомиться. Тогда вам надо решить, каким должен быть этот человек, где вы могли бы его встретить. Затем определить место и время, подходящие для знакомства, продумать детали и начать реализовывать свой план.

3. Перестаньте жалеть себя и программировать на одиночество, повторяя: «Судьба такая», «Так жизнь сложилась», «Таковы обстоятельства» и тому подобное. Это позиция рыбки, выброшенной на берег. Одно усилие – и она прыгнет обратно в море. Но вместо того чтобы увидеть и использовать эту возможность, она ничего не предпринимает. Только с ужасом думает, что скоро придет рыбак и тогда она попадет на сковородку… Может, вам просто не хочется прикладывать усилия? Вы привыкли к своей жизни – сказке с печальным концом, которой пассивно подчиняетесь. Может, вы идентифицируете себя с вашей родственницей, коллегой или знакомой, у которой отношения с мужчинами «не сложились»? Или читаете книги о неразделенной любви и сравниваете себя с несчастными героинями? Найдите причину своего одиночества или неудачных отношений. Вы сможете многое изменить, если поймете, в чем причина, и будете действовать, а не сидеть сложа руки.

4. Измените вопрос «Почему?» на вопрос «Как?». Это значит, вместо того чтобы изводить себя вопросами: «Почему у меня нет партнера?», задайте себе вопрос: «Как я могу его найти?» Услышав вопрос «как?», ваш мозг начнет активную работу по поиску ответов на заданный вопрос. Задавайте себе этот вопрос каждый день, пока не поймете, что ответ вам уже известен. У вас возникнет уверенность, что вы точно знаете, чего хотите и что для этого нужно делать.

5. Подумайте, что вы хотели бы изменить в вашей внешности, одежде, манере общаться, поведении и т. д. Примером может служить главная героиня французского фильма «Красотки»[5] Сесиль (Жюдит Годреш). Она преображается из эмоционально подавленной аспи-

[5] «Красотки» – русское название французского фильма «*Bimboland*», 1998. Режиссер Ариэль Зейтун.

рантки-интеллектуалки в хорошенькую беззаботную красотку, в которую влюбляется ее научный руководитель Лоран Гаспар (Жерар Депардье).

6. Научитесь быть довольной собой. Относитесь к себе как к лучшей подруге, с которой вы давно знакомы. Если есть возможность, пригласите кого-нибудь к себе в гости. Если такой возможности нет, то устройте праздник только для себя. Может, вначале вам и не захочется готовить что-то особенное, наряжаться, накрывать на стол. Это нормальная реакция – вам кажется, что во всем этом нет удовольствия и не для кого стараться. И все-таки уделите себе внимание. Очень важно чувствовать себя комфортно наедине с собой.

ПРАВИЛО №5

Научитесь быть довольной собой. Уделяйте себе внимание, балуйте себя и устраивайте себе маленькие праздники.

Из беседы с Аней: *«Несмотря ни на что, я не утратила радости к жизни. Да, пока для меня не прозвучал свадебный марш Мендельсона, но я этого не исключаю. Выйти замуж можно в любом возрасте. И со мной это тоже произойдет. Ну а если нет – так нет. Я принимаю жизнь такой, какая она есть».*

7. Определите для себя «подходящий возраст». Скажем, если вам 23 года, вы еще не замужем и у вас нет постоянного друга, то вы можете не спеша выбирать подходящего мужчину и параллельно делать карьеру. Если вам 25 лет, а вы все еще одна, то можно более серьезно заняться поисками кандидата на роль долговременного партнера или мужа.

Только не ставьте себе цель выйти замуж через один-два месяца. Маловероятно, что за такое короткое время вы встретите человека, подходящего именно вам. Лучше ориентируйтесь на более реалистичный результат. Например, два-три года. Во-первых, это избавит вас от излишнего беспокойства и ненужных стрессов, позволит вам спокойно заниматься собой и получать удовольствие от процесса изменений. Во-вторых, за это время вы поймете, какого партнера и каких отношений хотите, вы накопите необходимый опыт знакомств, научитесь разбираться в мужчинах, общаться с ними и понимать их.

Скорее всего, вам не придется так долго ждать: нужный человек встретится вам гораздо раньше! Но если вы поставите себе цель выйти замуж через месяц, то, увидев, что ничего не изменилось, вы махнете рукой на свою затею и будете снова жалеть себя «одинокую и никому не нужную».

Если вам 30 лет, то можно подумать о рождении ребенка. Решите, нужна ли вам для этого полноценная семья или вы планируете воспитывать ребенка одна. Выясните, есть ли в вашем окружении мужчина, который подходит на роль отца вашего ребенка. Если такого мужчины рядом нет, то подумайте, где вы могли бы его найти. (Заранее решите, стоит ли рассказывать о своих планах знакомым, родным и близким. Особенно если они считают, что лучше вас знают, что для вас хорошо, а что нет. Если вы от них не зависите и не будете нуждаться в их помощи, то лучше промолчите. Скажете потом, когда все получится так, как вы хотели.)

Может случиться так, что вы наметили для себя «подходящий возраст» для определенных событий (например, для создания семьи и рождения ребенка), но они не произошли. Например, вам 32, но вы пока не замужем. Тогда у вас есть как минимум два варианта.

Первый вариант: вспомнить, что наиболее крепкие браки заключаются в возрасте после 30 лет; пересмотреть свой план, решить, по-прежнему ли он актуален для вас, и сдвинуть события на более поздний срок.

Второй вариант: решиться на форсирование событий и предпринять активные действия по поиску мужа или отца будущего ребенка.

Само собой разумеется, что приведенный здесь план очень условный. Вы сами выбираете и решаете, какие события и в каком возрасте для вас желательны.

8. Смените обстановку. Вы можете обновить интерьер вашей квартиры или поехать куда-нибудь на пару дней. Например, съездить в гости к родственникам. Или отправиться в тур на выходные.

9. Общайтесь! Вы можете пойти туда, где есть возможность встретить людей с близкими вам интересами. Как известно, общие интересы всегда сближают. Подумайте, какие клубы, общества, выставки, концерты или курсы подошли бы вам для этой цели, и сходите туда.

10. Проводите время с удовольствием. Можете углубиться в чтение, заняться йогой, рисованием или сочинением стихов, рассказов, песен. Начните учить иностранный язык или осваивать игру на музыкальном инструменте. Когда вы заняты интересным делом, время пролетает незаметно. И если вы делаете то, что вам нравится, у вас повышается настроение, меняется выражение лица и взгляд, появляется чувство, что вы реализуете себя как творческая личность. Ваша жизнь становится более гармоничной, насыщенной и интересной.

11. Поддерживайте отношения с друзьями и знакомыми. Если в какой-то момент вам не с кем поговорить, наберите телефон службы доверия, оказывающей психологическую помощь. Вас выслушают и помогут разобраться в ситуации.

Или пообщайтесь с незнакомцем или незнакомкой в Интернете. Ждать, пока кто-то заговорит с вами, – ошибка. Начните первой. Больше, чем «нет», вам все равно не скажут. Если вы написали кому-то в Интернете, а вам не ответили или ответили не так, как вы ожидали, значит, существует причина, почему разговор не получился.

Может, ваш собеседник был уставшим, в плохом настроении, в состоянии стресса, разозлен или слишком занят своими мыслями. Его ответ (или отсутствие ответа) связан с его жизненной историей, с его ожиданиями, опытом, сиюминутным настроением. Может быть, вы напомнили ему кого-то, в ком он был разочарован. Или он неверно оценил вас. В любом случае, начав разговор, вы создаете ситуацию, благоприятную для общения. А отвечать на вашу инициативу или нет – право выбора вашего собеседника. Это, кстати, касается любого общения, а не только с невидимыми собеседниками в Интернете.

12. Развивайте навыки общения. Учитесь знакомиться и поддерживать разговор с новым человеком. Научиться этому можно на тренингах общения или самостоятельно. Вы решили сначала попробовать сами?

Тогда **первый шаг** – научиться улыбаться. Улыбка и выразительный взгляд – самые мощные средства коммуникации! Воспользуйтесь ими. Когда вы в метро, в магазине или на улице замечаете чей-то пристальный взгляд, задержавшийся на вас чуть дольше, чем это принято, у вас есть только два варианта реагирования.

Первый вариант: вы можете сделать свой взгляд холодным и отвести его в сторону.

Второй вариант: вы можете просто улыбнуться (только перед тем, как улыбаться, обратите внимание, принадлежит ли незнакомец к вашему социальному кругу).

Кто знает, может быть, человек, задержавший на вас взгляд, ждет и ищет именно вас? Если вам сложно улыбаться незнакомым мужчинам, то начните улыбаться знакомым людям, соседям, продавщицам в магазине, когда видите детей и животных. Если вам недостает уверенности в себе, то сначала потренируйтесь улыбаться и посылать нужный взгляд дома перед зеркалом.

Второй шаг – заговорить с незнакомым человеком. Сначала это могут быть женщины, подростки или пожилые мужчины. Попробуйте вести себя так, как будто вы впервые оказались в этом городе. Научитесь задавать вопросы-просьбы. Например, улыбнувшись на улице прохожему, спросите: «Извините, как пройти на такую-то улицу?», «Подскажите, пожалуйста, где здесь находится банкомат (вокзал, почта, аптека)?», «Где останавливается такой-то автобус?» и т. п. Спрашивайте что-нибудь нейтральное в зависимости от места и ситуации, в которой вы находитесь. Это поможет вам стать более раскрепощенной. А после такой подготовительной работы можете попробовать точно так же познакомиться с интересующим вас мужчиной.

Заметив, что на вас смотрит симпатичный незнакомец, вы можете поздороваться с ним. (Если вы привыкли здороваться с соседями, продавцами в магазине, коллегами, то вам будет легко так же непринужденно поздороваться с незнакомым мужчиной.) Возможно, его взгляд приобретет оттенок замешательства. Он попытается угадать, откуда вы его знаете, где вы могли раньше встречаться. Захотите общаться дальше – пожалуйста. Можете начать обсуждать с ним «прошлую вечеринку». А когда выяснится, что вы ошиблись, то рассмеетесь и скажете, что, наверное, спутали его с кем-то из гостей, присутствовавших на той вечеринке. Развивайте бытовое актерство и наслаждайтесь ролью. Если вы будете дружелюбной и раскрепощенной, то разговор обязательно продолжится.

Из разговора с Таней: *«Я именно так и познакомилась со своим будущим мужем. Дело было летом. Я шла по улице, и навстречу мне шел молодой человек. То ли оттого, что расстояние было достаточно большим, то ли оттого, что яркое солнце светило мне прямо в глаза, мне показалось, что этот молодой человек – приятель моего старшего брата. Поэтому я уже заранее начала ему улыбаться и, подойдя поближе, радостно сказала: «Привет, Саша! А я думала, вы сейчас в студии встречаетесь. Или ты сегодня не идешь?» И тут до меня дошло, что это не Саша, а какой-то незнакомый мужчина, очень похожий на Сашу. Улыбка стала сползать с моего лица, и я растерянно произнесла: «Ой, кажется, я вас с одним моим знакомым спутала. Извините». Но он приветливо улыбнулся. Представился. У нас завязался разговор. В общем, так мы и познакомились».*

Третий шаг – научиться поддерживать разговор. В любой подходящей ситуации – в зале ожидания в аэропорту или на вокзале, в очереди к врачу или к кассе, во время антракта в театре или перерыва на работе – вы можете попросить вам помочь (подсказать время, номер рейса, местонахождение справочной и т. п.). Заранее будьте готовы к любым вариантам ответа, от презрительного взгляда до обворожительной улыбки.

ПРАВИЛО №6

Не бойтесь брать инициативу в свои руки. Обращайтесь к мужчинам с вопросами, просите помочь вам, улыбайтесь и завязывайте разговор. Так вы существенно повысите свои шансы найти любимого человека.

Если собеседник вступит в общение с вами, то будьте готовы сказать пару слов о чем-нибудь повседневном: о ситуации, в которой вы в данный момент находитесь («тоже летите в командировку» или «едете навестить родственников»), о погоде, о программе телепередач, о недавно увиденном или прочитанном. Поинтересуйтесь его жизнью, расскажите немного о себе. Отношения, кажущиеся вначале поверхностными, могут перерасти в дальнейшем в крепкую дружбу и любовь.

Глава 2
Почему не везет в любви?

Колесница не поедет на одном колесе. Так и судьба не везет, пока человек сам не начнет помогать ей.
Елена Блаватская

К одним из нас любовь приходит рано и остается надолго. К другим она почему-то не спешит – ожидание тянется год за годом, так что порой люди отчаиваются и перестают ждать ее. Почему так происходит и как это можно изменить?

Давайте вместе разберем типичные причины одиночества и выясним, как от них можно избавиться.

Найдя свою причину, вы можете оторваться от чтения, обдумать сложившуюся ситуацию и решить, как вы будете действовать, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Причина 1. Вам не с кем общаться

Вам кажется, что вы одна во всем мире. Рядом нет человека, с которым можно было бы хотя бы просто поговорить. Нет того, кто способен по-настоящему оценить красоту вашей души.

Что делать? Очень часто в подобной ситуации оказываются люди, которые сами (иногда неосознанно) уходят от контактов и не поддерживают связи с окружающими людьми.

1. Бывает так, что вы стараетесь заинтересовать других, показав им свое Я, но не желая узнавать их Я?

Тогда вам прежде всего необходимо развивать интерес к другим людям. Учитесь слушать их, попробуйте понять их позицию и разделить их переживания.

2. Попробуйте побеседовать с соседкой, коллегой, знакомой – совсем не обязательно вашим первым «экспериментом» по общению должен быть мужчина вашей мечты. Поинтересуйтесь ее жизнью, узнайте побольше о ней и о ее любимых занятиях, отметьте ее достоинства, похвалите за те или иные поступки. Почувствуйте себя хорошей собеседницей. Возможно, окажется, что у вас похожие взгляды и интересы, и вы станете подругами.

3. Если в вашем окружении нет никого, с кем вы могли бы завязать дружеское общение, то зайдите в Интернете на любой форум, где обсуждаются проблемы одиночества. Возможно, там вы встретите родственную душу. Даже такое удаленное общение выведет вас из состояния полной изоляции и непонятости. Кстати, будьте готовы к тому, что вам надо будет проявить инициативу и первой пойти на контакт, – очень часто одинокие люди ждут, что кто-то другой обратит на них внимание и предложит темы для общения.

Причина 2. Заниженная самооценка

У вас часто возникает ощущение, что вы недостаточно хороши. Вам не нравятся собственная внешность и фигура. Вы недовольны своими поступками. Вам кажется, что вас не ценят и не любят. Поэтому вы сомневаетесь, что вам удастся найти любовь. Причиной таких мыслей является низкая самооценка.

Что делать? Сначала при помощи тестов вы можете определить, действительно ли самооценка у вас занижена.

ТЕСТ

«ИЗМЕРЕНИЕ САМООЦЕНКИ»

Этот тест помогает установить уровень вашей самооценки. Учитывайте, что его результаты будут более достоверными, если вы сначала выполните задания теста, а потом прочитаете, о чем говорят ваши ответы.

Итак, возьмите лист нелинованной бумаги и проведите на нем вертикальную линию длиной примерно 10 см. Заметными чертами отметьте крайние границы линии, а на ее середине поставьте едва заметную точку. Эта линия будет обозначать «счастье». Представьте, что внизу этой линии находятся самые несчастные люди, а наверху – самые счастливые.

Отметьте точкой, где, по вашему мнению, на этой линии находитесь вы.

Проведите рядом еще несколько таких же вертикальных линий, обозначающих «здоровье», «характер», «ум», «внешность», «удовлетворенность собой», «уверенность в себе». Отметьте на этих линиях свое место, предположив, что внизу располагаются самые больные, с самым плохим характером, самые некрасивые, неудовлетворенные собой и неуверенные в себе люди. А наверху – самые здоровые, с прекрасным характером, самые умные, очень красивые, одобряющие себя и уверенные в себе люди. (В оригинальной «Методике самооценки Дембо – Рубинштейн[6]» предлагается отметить не только то место, которое вам, по вашему мнению, соответствует, но и то, какое место вы хотели бы занимать на линиях-шкалах, и то, где вы могли бы оказаться, объективно оценивая свои возможности.)

Посмотрите, на каком уровне от середины линий оказались ваши отметки.

Результат: *если вы поставили точки на линиях в верхних позициях (от 7,5 до 10 см), то это говорит о том, что самооценка у вас завышена. Скорее всего, вам свойственна непоколебимая уверенность в своей правоте и стремление к превосходству. Вы часто критикуете других, но сами плохо переносите замечания и критику в свой адрес. Вы ожидаете, что окружающие будут беспрекословно подчиняться вам и при этом демонстрировать восхищение. Но вместо этого возникают явные или скрытые конфликты. Дело в том, что вы ожидаете поклонения от людей, которых обижаете и унижаете своими словами и поведением, пытаясь самоутвердиться за их счет. Попробуйте быть менее высокомерной и более внимательной к другим. Не отвергайте сразу все новое только потому, что оно вам не известно.*

Точки, поставленные несколько выше середины линий (между 5 см и 7,5 см) выявляют адекватную, то есть нормальную, самооценку. Вы достаточно хорошо знаете свои сильные

---

[6] Д е м б о Тамара Вульфовна (1902–1993) – американский психолог. Р у б и н ш т е й н Сусанна Яковлевна (1911–1990) – советский психолог.

и слабые стороны и живете в согласии с собой. Вы объективны в оценке себя, поскольку осознаете, что есть люди более или менее красивые, успешные, обеспеченные, чем вы сами. Взаимоотношения с людьми вы строите по принципу равноправия и уважения. Вы привыкли полагаться на себя и самоутверждаетесь за счет собственных усилий, а не за счет других людей.

Если вы поставили точки на линиях ниже среднего уровня (ниже 5 см), то у вас заниженная самооценка. Вы часто сомневаетесь в себе, недовольны своей внешностью, интеллектом, возрастом, полом, работой, способностями и достижениями, а также своим окружением. Вам свойственны зажатость и робость. Вы стесняетесь открыто сказать о том, что думаете или чувствуете, боитесь рисковать и принимать решения и склонны фиксироваться на своих недостатках и неудачах. Если это ваш результат, то подумайте, что мешает вам быть выше на линиях-шкалах.

1. Чего вам не хватает для счастья?

2. Что нужно изменить, чтобы стать более счастливой?

3. Какие люди кажутся вам самыми счастливыми и самыми несчастными?

4. Кто виноват в том, что вы несчастны?

Ответы на эти вопросы помогут вам понять истинную причину вашей заниженной самооценки.

ТЕСТ

«УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ»

Вы можете определить уровень вашей самооценки, ответив «Да» или «Нет» на следующие вопросы.

1. Часто ли вы тревожитесь без определенной причины?

2. Часто ли вы обижаетесь на других?

3. Часто ли вы страдаете от собственной неуверенности?

4. Кажется ли вам, что вы никому не интересны?

5. Есть ли у вас ощущение, что вас никто не понимает?

6. Часто ли вы думаете о том, что вам не следовало говорить или делать что-либо?

7. Кажется ли вам, что вы не умеете общаться с людьми?

8. Боитесь ли вы выглядеть глупо?

9. Нуждаетесь ли вы в постоянном одобрении и поддержке других людей?

10. Кажется ли вам, что другие выглядят гораздо лучше вас?

11. Беспокоитесь ли вы о том, что говорят о вас окружающие?

12. Трудно ли вам спросить о чем-нибудь незнакомого человека?

13. Стесняетесь ли вы попросить человека, громко разговаривающего в общественном месте (на остановке, в транспорте, в театре), говорить потише?

14. Выполняете ли вы чужие просьбы только потому, что вам трудно отказаться?

15. Часто ли вы представляете себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

16. Чувствуете ли вы себя скованно, если нужно поддерживать разговор в малознакомой компании?

17. Теряетесь ли вы, общаясь с хорошо образованным человеком?

18. Склонны ли вы менять свои планы в последний момент из страха потерпеть неудачу?

19. Чувствуете ли вы зажатость и трудность спонтанно самовыражаться в интимных отношениях?

20. Предпочитаете ли вы чаще подавлять свои чувства, вместо того чтобы открыто и искренне выразить их?

Если вы ответили «Да» больше чем на 5 вопросов, то у вас заниженная самооценка. Вы склонны во всем видеть опасность и стараетесь избежать реальных или мнимых неудач, которыми себя пугаете. Даже когда события разворачиваются успешно, вы опасаетесь возникновения проблем и вас часто одолевают сомнения.

Как повысить самооценку

Большая ошибка мечтать о себе больше, чем следует, и ценить себя ниже, чем стоишь.
Иоганн Вольфганг Гете

Для того чтобы изменить самооценку, важно понять, что она отражает и как она формируется.

Самооценка – это то, как вы сами оцениваете себя. Она всегда субъективна и отражает степень вашего самоуважения. Самооценка может основываться на сравнении уровня притязаний с реальными результатами и на сравнении себя с другими людьми. В первом случае речь идет о сопоставлении того, какая вы есть в действительности, с вашим представлением о том, какой вы хотели бы быть. Во втором случае вы определяете, какое место вы занимаете среди других людей.

Самооценка формируется в детстве под влиянием взрослых – сначала близких и родственников, а потом знакомых и незнакомых людей. И если она занижена, то причин этому может быть множество:

- недостаток любви и внимания;
- упреки родителей;
- насмешки одноклассников;
- косые взгляды соседок возле подъезда;
- замечания незнакомых людей;
- неумение делать что-либо так, как хочется;
- недостаток опыта в тех или иных ситуациях;
- завышенные требования к самой себе.

Все это приводит к образованию комплекса неполноценности. Вы начинаете сравнивать себя с другими и приходите к выводу, что не соответствуете установленным кем-то стандартам. Поэтому вы начинаете считать себя хуже других. Но ведь на самом деле никто не хуже и никто не лучше! Все по-своему хороши или плохи. Всем присущи и достоинства, и недостатки.

Чтобы повысить самооценку, нужно, во-первых, изменить отношение к себе, избавиться от комплексов и научиться чувствовать себя привлекательной. Потому что самое главное, чего вам не хватает, – это чувства собственного достоинства. Во-вторых, надо научиться брать инициативу в свои руки. Как именно это можно сделать? Давайте разберем все пункты один за другим.

ПРАВИЛО №7

Чтобы повысить самооценку, развивайте чувство собственного достоинства, учитесь уважать себя, прислушивайтесь к своим желаниям, ощущайте себя привлекательной.

Итак, первое – **изменить отношение к себе**.

Почему это важно? Потому что точно так же, как вы ищете самого лучшего, успешного и уверенного в себе мужчину, мужчины ищут самую лучшую, успешную и уверенную в себе женщину! Если вы не нравитесь себе или считаете, что другим с вами будет неинтересно, то именно такие сигналы вы и посылаете в окружающее пространство.

Пока ваше отношение к себе не изменится, вы будете подсознательно избегать общения с мужчинами. Во-первых, потому что вам кажется, что вы им не нравитесь. (Но вам это действительно только кажется! Вы, как и все остальные люди, приписываете другим свое собственное мнение. Это значит, что вы нравитесь мужчинам настолько, насколько вы нравитесь самой

себе.) Во-вторых, в вас будет сидеть страх, что мужчина, узнав вас поближе, посчитает вас неинтересной, разочаруется и бросит.

Чтобы решить эту проблему, вспомните свое детство.

1. Нет ли среди ваших воспоминаний страха, что вы недостаточно хороши?

2. Может, когда вы были ребенком, вам казалось, что вы недостойны любви?

3. Может, вам был нужен кто-то, кто вас полюбит?

Если это так, то вы сами должны научиться относиться к себе с любовью, так, как к вам должен относиться партнер. Вам хотелось бы, чтобы он уважал вас, баловал, покупал цветы и красивые вещи? Начните делать это для себя сами.

Изменить отношение к себе вам поможет честный ответ на вопрос: «Что во мне есть особенного?»

Даже если вы тут же ответите «Ничего!», то подумайте: «Если бы все-таки что-то особенное было, то что это могло бы быть?» Найдите в себе эти качества. Важно, чтобы вы придерживались позиции «Я хорошая и другие тоже хорошие» (при заниженной самооценке «Я плохая, а другие хорошие», а при завышенной – «Я хорошая, а другие плохие»). Тогда вам не надо будет идти на конфликт с собой или с окружающими.

Вот что вам нужно делать.

1. Относитесь к себе и к другим с уважением.

2. Перестаньте постоянно отмечать про себя или вслух недостатки, свойственные вам или окружающим вас людям. Другими словами, перестаньте критиковать себя и других.

3. Поменьше думайте о своих недостатках. Возможно, другие о них не догадываются или даже считают их вашими достоинствами.

ПРАВИЛО №8

Относитесь к себе и к другим с уважением. Перестаньте критиковать себя и других. Поменьше думайте о своих недостатках. Возможно, другие считают их вашими достоинствами.

Посмотрите на себя глазами тех (точнее, того мужчины), кому вы хотите понравиться, и ответьте на вопросы.

1. Чего они ожидают от вас?

2. Что в вас могло бы заинтересовать их?

3. За что они могли бы вас полюбить?

Можете поговорить об этом со своими родственниками, знакомыми или коллегами, которым доверяете. Вызвать их на разговор будет очень легко, если вы заметите: «Знаешь, мне с тобой так приятно общаться!». Скорее всего, в ответ вы услышите: «И мне с тобой тоже!» Тогда вы сможете спросить, какие ваши качества для них привлекательны, почему им приятно общаться с вами.

Возможно, вы услышите о себе нечто такое, о чем даже и не подозревали. Запишите все характеристики, определения и оценки. Затем напротив негативных определений напишите их положительные противоположности. Например, если вам говорили, что вы упрямы, то сделайте упрямство упорством в достижении целей.

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.