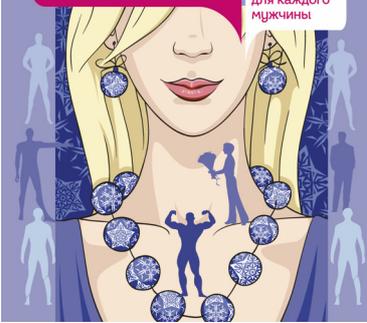


Успехи Тренинга
каждой
ЖИЗНИ

Татьяна
Шишкина

**Я #самая
желанная
#самая
счастливая!**

Лучшая
программа
преобразования
в **женщину**
мечты
для каждого
мужчины



Татьяна Андреевна Шишкина
Я #самая желанная #самая счастливая!
Лучшая программа преобразования в
женщину мечты для каждого мужчины
Серия «Умный тренинг, меняющий жизнь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17327620

*Я #самая желанная #самая счастливая! Лучшая программа преобразования в женщину мечты для
каждого мужчины / Татьяна Андреевна Шишкина: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-094044-8*

Аннотация

Эта книга научит вас быть женщиной, к ногам которой мужчины, не задумываясь, кладут миллионы роз, дорогие подарки и свою любовь! Более 5000 выпускниц «Школы лучших женщин», более 5000 счастливых отношений, более 5000 мужчин, встретивших женщин своей мечты.

В книге изложены главные секреты влияния и обольщения, проверенные многолетней практикой и подтвержденные тысячами отзывов женщин, довольных своей жизнью. Узнай эти тайны и стань единственной, самой желанной и самой любимой!

Содержание

Введение	5
В чем проблема?	5
Еще несколько слов обо мне	6
Знакомства. Мужской и женский взгляд	8
Что же мешает?	12
Откуда ноги растут?	14
Настоящим и будущим мамам читать! Обязательно!	14
«Мир не для меня»	14
Причины отказа	14
Привитые комплексы	15
Ломаем стереотипы. Путь к свободе	16
Как выбраться из этого колеса?	17
«Нормальных-то нет!». А теперь женское о знакомствах	21
Одиночество, которое губит женщин	24
Я все равно не вижу нормальных мужчин! Что делать?!	27
Как принимать внимание мужчин?	28
Секреты внимания от лучших мужчин	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Татьяна Шишкина

Я #самая желанная #самая счастливая! Лучшая программа преобразования в женщину мечты для каждого мужчины

© Шишкина Т. А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

* * *

Ощущение, что всех мужчин, как книги, разложили по полочкам, и теперь я точно знаю, какую хочется перечитать снова, а какую поставить на самый верх и никогда больше не доставать. Такие знания помогают и нам, женщинам, и мужчинам существовать в комфорте.

Юлия, Красноярск

Я много читала книг, посещала тренинги, слушала вебинары... Но только Татьяна умеет так доносить информацию, помогает понять себя, раскрыть в себе ту сторону женщины, которая уже, казалось бы, уснула. Она помогла мне разобраться со всеми своими нерешенными вопросами, которые меня мучили много лет. Всю благодарность невозможно описать. Это не только сухая теория, это практика. Я вылезла из своего панциря и посмотрела на мир мужчин по-другому!

Елена, Саратов

Это лучшее, что произошло со мной за 2 года. Таких знаний днем с огнем не найдешь. И то, что ты получаешь в итоге, стоит затраченного времени, сил, энергии. Спасибо за эти бесценные знания!

Ольга, Тверь

Уроки содержат невероятное количество информации. Меняется мое восприятие мира и себя самой. Там, где раньше бы отвела глаза, теперь задерживаю взгляд. Жизнь стала по-настоящему яркой и волшебной.

Анастасия, Москва

Введение

В чем проблема?

Не существует женщины, которая не хотела бы нравиться и будоражить сердца мужчин. Согласитесь, заходя в кафе или магазин, так приятно ловить заинтересованные мужские взгляды и чувствовать себя настоящей королевой.

Однако не найти и такой женщины, которая никогда не испытывала разочарований в общении с мужчинами. А разочарования приводят к тому, что наши нереализованные ожидания заставляют менять свою жизнь. Мы начинаем смотреть по сторонам и создавать образы и стереотипы поведения, которые отталкивают мужчин.

Я мало дружила с девушками, базу моей телефонной книги всегда составляли мужские имена. Так сложилось, что с сильным полом у меня возникало куда более тонкое понимание. Это позволило мне не просто хорошо узнать мужчин, но и чувствовать их, понимать.

В результате я выстроила безупречный алгоритм рождения симпатии. Он работает безотказно!

С годами я развивала свою способность, подкрепила опыт профильным образованием психолога. Мужчины доверяют мне самое сокровенное, а я преобразую все это в уникальный материал для женщин.

Я собрала для вас всевозможные упражнения и примеры, которые помогут лучше понимать себя. Вы сможете проигрывать в голове ситуации и получать опыт из историй моих героинь.

Я крайне не люблю сухую теорию. Поэтому буду давать простые и яркие примеры из жизни, где каждая найдет для себя ценные советы.

В этой книге я с удовольствием расскажу о том, что помогает гармонично выстраивать жизнь и делать ее счастливой.

Еще несколько слов обо мне

Моя жизнь для окружающих всегда складывалась неким волшебным образом. Точнее, то, что для меня было нормой жизни, другим женщинам разных возрастов, включая моих подруг и подруг моей мамы, казалось сказочными выдумкам.

Но так же, как и у вас, у меня были разочарования и обиды. Жизнь преподносила мне и подарки судьбы, и испытания. Все это сделало меня мудрее, сильнее и даже счастливее. Благодаря «разности» жизни и правильному отношению я создала прекрасную семью, реализуюсь в профессии и с радостью помогаю другим.

Я считала глупостью жаловаться на мужчин, потому что понимала: каждый дан **для чего-то** в моей жизни!

Быть может, кому-то это покажется удивительным, но я никогда не испытывала дефицита поклонников: приносила домой охапки цветов, получала дорогие подарки и путешествовала. Я всегда знала, что нужно сделать, чтобы понравиться тому или иному мужчине, и более того, как удерживать его интерес долгие годы. Но, несмотря на успех, я сохранила в себе человеческую простоту и открытость к общению.

Мне нравится заниматься психологией, применять свои знания на практике и помогать женщинам добиваться таких же результатов.

Я знаю, что такое жить с удовольствием в мире лучших мужчин. И благодаря опыту, который дает мне работа, могу точно сказать, что знаю, как научить этому вас – научить быть любимой и единственной. И я это обязательно сделаю!

Раздумья – утешение для простых женщин, а лучшие женщины создают себя сами! Не откладывайте на завтра свое счастье, поскольку с каждым днем добыть его будет все тяжелее.

* * *

Каждая свободная женщина в определенный период своей жизни понимает, что она устала быть одна. Устала сама решать проблемы, устала от «однодневных» романов, не тех мужчин, устала наблюдать за чужим счастьем, да и просто устала жить ожиданиями.

Именно в этот момент женщина осознает, что хочет стать любимой, нужной, единственной. Желание что-то изменить может возникнуть в 20, 30 или даже 50 лет. В этот момент женщина всегда сталкивается с вопросами, ответы на которые найти самостоятельно не так просто. Как поменять? Что делать? Чем занять себя?

Благо интернет пестрит советами на любой вкус.

Как поднять энергетику, чтобы мужчины падали к вашим ногам.

Как медитациями вызвать огонь желания в мужчине.

Как сделать так, чтобы мужчины звали замуж на второй час знакомства.

Как получать подарки. Как стать успешной. Как... как... как...

Казалось бы... Все для нас. Все бесплатно. Все доступно. Но количество неудовлетворенных женщин растет. Почему? Советы не работают? Или женщины сплошь и рядом неправильно их используют?

Я очень часто просматриваю всевозможные видео и курсы. Порой они меня изумляют своей непосредственностью, глупостью, а иногда даже пошлостью.

И тут я поняла одну вещь – информация может не «ложиться». Да, слушаешь! Да, понимаешь! Но не принимаешь.

Почему?

Например, вам 40 лет, или 30 или 20... да без разницы. Какой у вас опыт за плечами? Какое количество мнений, образов вам вкладывали в душу и настоятельно рекомендовали «ЖИТЬ ТАК», потому что все так живут? И мы так живем... Ищем выход из лабиринта, но снова упираемся в стену.

Согласитесь, из этого следует **вывод – часто одного желания обрести личное счастье становится недостаточно**. Проходят дни, месяцы, годы, но ничего не меняется. Вера в светлое будущее начинает ослабевать, ожидание сменяется отчаянием, а вопрос «*что во мне не так?*» становится не лучшим союзником.

Проблемы с самооценкой, обиды, непонимание мужчин и себя, отсутствие положительных примеров заставляют ходить по кругу одних и тех же ошибок, самоотверженно наступать на одни и те же грабли, считая шишки и синяки – полезным жизненным опытом.

Да и чем старше мы становимся, тем больше начинаем ценить свое время. Распыляться на несерьезные отношения и на чужих мужчин нам хочется все меньше.

Как правило, женщина, оставшись наедине с жадой перемен, не знает, как действовать дальше. Наличие положительных примеров минимально, а присутствие достойных мужчин вокруг и вовсе стремится к нулю.

Важно, чтобы в этот момент женщина не отвернулась разочарованно от своих желаний, а нашла путь к достижению счастья. И от этого выбора будет зависеть ее дальнейшая жизнь.

Вступая в новые отношения или пытаясь завязать знакомство, мы совершаем одни и те же ошибки, вновь и вновь оказываясь в точке, с которой начинали движение, как нам казалось, в новом направлении.

В своей книге я хочу рассказать о главных женских ошибках и заблуждениях, которые не позволяют женщинам наслаждаться личной жизнью.

Я прекрасно понимаю, что быть полностью счастливой женщиной без наличия любимого мужчины крайне сложно, именно поэтому основная цель книги – помочь женщинам лучше разобраться в себе, мужчинах и психологии отношений.

При написании этой книги я опиралась исключительно на опыт своей частной практики психолога-консультанта. Почву мне дали мои клиенты-мужчины, а точнее, их жалобы на нас – женщин. Я искренне хочу помочь вам создать счастливые отношения!

Как со мной связаться

<http://vk.com/tshishkina>

info@tashishkina.ru

www.tashishkina.ru

* * *

В этой книге приведены цитаты мужчин из реальной консультативной практики, а также живые примеры. А еще в книге можно и даже нужно писать! Она должна стать неким учебником, благодаря которому вы обретете то самое банальное, но жизненно необходимое женское счастье.

Знакомства. Мужской и женский взгляд

Главные вехи цивилизации: освоение огня, изобретение колеса и открытие, что мужчин можно приручить.

Таня, везде только и слышу жалобы женщин на мужчин. А что, они думают, нам легко? Попробуй, найди адекватную девушку для отношений! У каждой свои тараканы... А еще этот образ неприступной крепости! Даже желание знакомиться отпадает!

Михаил, 35 лет. Не женат

Михаил – высокий мужчина. В буквальном смысле: у него высокое все. Рост. Машина. Интеллект. Доход. Требования. Девушки.

Хотя с последним, знаете ли, не так все стабильно, как с другими высотами. Нет, девушки не уменьшаются, но вот интерес к ним... Падает с высоты его роста и положения.

Но прежде, чем мы продолжим, я хочу, чтобы вы вообразили себе ситуацию.

В кафе к вам подходит мужчина. С пленяющим ароматом. Он пахнет силой и мужественностью. Видно, что он хорош. Он знает об этом. С соседнего столика он послал вам небольшой знак внимания. Какова ваша реакция? Каковы ваши мысли? Представьте в красках ваше знакомство... или может, ваш уход от знакомства?

Пойми себя

Анкета читательницы

Ответьте (откровенно!) на такие вопросы.

- Как обычно вы реагируете на внимание мужчин?
- Какие ощущения вы испытываете, когда понимаете, что мужчина идет к вам знакомиться?
 - Появляется ли у вас смущение, когда вы понимаете, что мужчина успешен? Если да, то почему?
 - Что нужно сделать мужчине, чтобы быть вами замеченным?
 - Вспомните, когда к вам походил знакомиться мужчина, с которым вы знакомиться не желаете, что вы ему отвечали?
 - Если посмотреть на вас со стороны, то на кого вы похожи? (Сравните себя с животным и подробно опишите его.)
 - Как вы считаете, как мужчины относятся к тому животному, которое вы описали? Что бы им хотелось сделать с этим зверем?
 - Если бы вам в толпе понравился мужчина, что бы вы сделали, чтобы познакомиться с ним?
 - Успешным мужчинам надо
 - Чтобы составить пару успешному мужчине, женщинам необходимо
 - В чем вам нужно быть на 100 % уверенной, прежде чем вступить в отношения с мужчиной?
 - Поставьте оценку своей личной жизни от 1 до 10

- Поставьте оценку от 1 до 10: насколько вы довольны мужским вниманием?
- Поставьте оценку от 1 до 10: насколько вы удовлетворены своей личной жизнью?
- Что такое в вашем понимании красивая женщина?
Как вы считаете, чем можно привлечь внимание успешного мужчины?
- Продолжите фразу.
Мужчины нынче не те, они
- Все мужчины
- Женщинам сегодня надо
- Мужчины не любят (боятся) таких женщин
- В отношениях я больше всего боюсь

Ответы на эти вопросы вам очень пригодятся при дальнейшем чтении этой книги. Но вернемся к Михаилу и нашему опыту.

Самое прискорбное в этой ситуации, что зачастую падение интереса происходит еще «ДО» момента знакомства. Получается, что 60, а то и 80 % женщин, на которых положил глаз Михаил, сами загоняют себя в яму.

В качестве эксперимента я была практически поводырем Михаила в нестабильном мире женщин. А точнее, вместе с ним мы изучали тонкую женскую душу.

Идея нашего опыта была такова – выяснить, что отталкивает мужчин от женщин еще ДО знакомства.

Что показал эксперимент

В процессе наблюдения мы разделили «мимопроходящих» женщин на 4 типа.

1. Женщины, которые знакомились легко. Флиртовали.
2. Женщины в «образе». Они отказывали в знакомствах и всячески показывали, что Михаил их не достоин.
3. Женщины, которые отпирались, но недолго.
4. Женщины, которые делали вид, что они очень заняты и им не до знакомства.

Мне же очень хотелось понять несколько вещей.

1. Что ждут женщины, которые отказывают мужчине, и ждут ли?
2. Кто из этих трех категорий нуждается в знакомстве больше всего?
3. И что сформировало тот или иной тип поведения?

На этом этапе мне хочется, чтобы вы проанализировали свою ситуацию.

Что двигало вами в вашем воображаемом свидании?

Какое развитие или поведение вы бы хотели видеть у Михаила?

А получаете в реальности?

Мое счастье, что больше половины этих женщин, когда узнали о том, что это исследование, согласились продолжить работу со мной и ответить на волнующие меня вопросы.

И вот тут цифры меня поразили. Точнее, меня поразило, как женщины, ведомые страхами и комплексами, лишают себя удовольствия общения и перспектив.

20 % женщин принадлежали к **первой категории**: знакомились легко и непринужденно. Они не устраивали препятствий для общения, без проблем давали телефоны и шли на контакт.

В индивидуальной работе с ними 7 % из этой категории признались, что замужем и для них это знакомство останется в рамках ресторана.

Остальные 13 % были свободны и не испытывали дефицита новых поклонников.

На мой вопрос: «Не боитесь ли вы показаться слишком доступной?» уверенно отвечали: «Нет».

Также эти женщины признались, что нет ничего зазорного в том, что женщины знакомятся с мужчинами легко.

Вторая категория женщин, таких было 35 %, поделились, что знакомств у них катастрофически мало, что нормальных мужчин нет и течением своей личной жизни они крайне недовольны.

На вопрос «Почему же вы не познакомились с высоким симпатягой?» сознались, что были бы не против, но, по их мнению, Михаил сделал недостаточно для того, чтобы вызвать их благосклонность.

Однако внятного ответа, какой именно подвиг ради них должен был совершить Михаил, они так и не дали.

Я попросила оценить по 10-балльной шкале, насколько они нуждаются в новом знакомстве с интересным мужчиной. Все испытуемые поставили от 8 баллов. Тогда как у девушек из первой категории средний балл оказался 3.

В процессе краткосрочной работы мы выяснили, что, несмотря на «холодный» и неприступный вид, женщины из второй категории имеют проблемы с самооценкой. И в глубине души чувствуют себя несчастными и одинокими.

За этой маской равнодушия скрывается жгучий страх быть не так понятой и показаться слишком доступной. Женщины, которые так «встречают» знакомства, пытаются подобным образом добавить себе ценности в глазах мужчины, но главное – в своих глазах.

Третья категория женщин (их оказалось 15 %), те, кто «отпирались, но недолго», признались, что знакомства у них случаются нередко. Однако они чувствуют легкую неловкость, что «сдались быстро». Больше половины сказали, что формально отказали мужчине, чтобы тоже не показаться излишне доступной. По их мнению, мужчины больше будут ценить их и не будут думать потом, «что меня достаточно пальцем поманить».

Удовлетворенность своей жизнью они оценили на 5. Но признались, что большое количество знакомств у них «срывается» по причине отсутствия настойчивости. Как ни странно, но именно эти женщины жаловались больше других, что хоть и много мужчин попадает, но все «не те».

Женщин из последней категории оказалось большинство. Эти просто не понимают, что делать, когда мужчина проявляет знаки внимания. Женщины утыкаются в мобильный телефон, выходят не на тех остановках, прячутся под стол. Одним словом, делают все, чтобы интересный мужчина к ним даже не подошел.

Эти испытуемые также признались, что боятся показаться излишне доступными, переживают, что мужчина о них подумает, и волнуются, что не знают, что делать с ним после знакомства.

Чуть меньше половины этих женщин состояли в отношениях с мужчинами и просто подобным образом увиливали от знакомства. Однако те, что были свободны, корили себя больше всех остальных, что опять «провалили» очередное знакомство.

Женщины из этой категории так же поставили тройку своей личной жизни. И так же, как и вторая категория, испытывали острую нехватку любви, теплоты и отношений.

Представляя идеальное знакомство, они хотели, чтобы мужчина был более настойчивым и все же заставил познакомиться с ним. Но что самое интересное, женщины именно из этого списка больше других сомневались в себе и не верили, что могут быть интересными такому красавцу.

Мнение мужчины

По мнению Михаила, женщины, которые шли на контакт легко и непринужденно, ему были наиболее симпатичны. Он чувствовал себя уверенно рядом с ними. Ему было проще ухаживать и проявлять себя как галантный мужчина.

Девушки из второго списка рождали у него одно желание – посмеяться или пожалеть. А также чувство неловкости и даже страх получить отказ.

Женщины из третьей категории разделились на два вида. Те, кто отказывали, используя и отшучиваясь – были интереснее. Другие же дамы, которые отказывали дерзко, но очевидно ждали продолжения, Михаилу казались смешными.

Женщины из четвертой категории Михаила не интересовали вообще.

Что же мешает?

Сейчас вы можете проанализировать, насколько женские глубинные потребности не сходятся с мужскими реакциями. Женщины хотят одного, но на выходе получают совсем другое. Разочарование. Одиночество. И пустые жалобы на то, что нормальных мужчин вокруг нет!

Всякий раз я задаюсь вопросом, что же мешает женщинам скинуть маски и просто жить так, как хочется? Ведь в этом случае мир дает намного больше.

Представьте ситуацию: вы приходите в магазин нижнего белья. Вам надо выбрать себе новый бюстгалтер, но вы дико стесняетесь продавца, который стоит за прилавком. Вы боитесь примерить. Назвать свой размер. Не говоря уже о том, чтобы спросить совета при выборе формы. Что вас ждет в этом магазине? И с чем вы уйдете?

Будете потеть и ежиться под толстым пуховиком? Краснеть и не поднимать глаз? Уйдете без покупки, в которой вы нуждались? Хотя что в этом такого? Это продавец нижнего белья, мимо него проходят сотни женщин... И вас он забудет ровно через минуту после того, как вы покинете магазин. И вы с покупкой – и он при вырубке! Но! Вы боитесь! Ходите, мучаетесь без нижнего белья, стесняетесь надеть обтягивающую кофту, потому что нет соответствующего атрибута... И то же самое происходит с нашей личной жизнью.

А что мешает просто сделать поток свежего воздуха, посмотреть в глаза мужчинам и принять их знаки внимания с удовольствием?

Пойми себя

Тест

Пройдите небольшой тест.

1. Представьте: вы видите мужчину в дорогой машине. Что вы думаете, глядя на него?

- А. Этот мужчина не для меня.
- Б. Отличный вариант! Надо с ним познакомиться.
- В. Вряд ли он меня достоин.

2. В магазине вы нашли красивое платье, ваши мысли (действия):

- А. Здорово, когда есть куда носить такое.
- Б. Надо купить, куда надеть разберусь!
- В. Покажете продавщице всем видом, что что-то в этом платье не то.

3. Утром вы стоите у шкафа, вам хочется выглядеть сегодня особенно красиво. Выбрав яркий наряд вы:

- А. Примеряете его и думаете: нет, это слишком. А затем надеваете обычные джинсы и футболку.
- Б. Выходите яркая и сияющая, вам нравится выделяться из толпы.
- В. Я и в драных джинсах звезда.

4. Когда вы слышите комплименты в свой адрес, ваша реакция:

- А. Приятно, но кажется, мне льстят.
- Б. Благодарите, всегда приятно слышать комплименты.
- В. Приятно, но вам кажется, вас не оценили по достоинству.

- 5. Считаете ли вы себя общительной?
 - А. Не очень. Мне хотелось бы быть более раскрепощенной.
 - Б. Да, вполне.
 - В. Да, но так мало людей, с которыми интересно поговорить.

Результаты

Большинство вариантов «В».

У вас довольно высокая самооценка, и во многом она имеет вполне реальные основания. Но что-то в себе вы переоцениваете, а что-то, наоборот, занижаете. Возможно, вам не удалось реализовать свои способности, раскрыть свой творческий потенциал? Отсюда постоянное недовольство окружающими. Это состояние объясняется довольно просто – вы много требуете от окружающего мира. Но остановитесь! Никто вам ничего не должен! Никто не должен соответствовать вашим правилам и стандартам. Научитесь просто получать удовольствие от общения с людьми. Так у вас появится интерес к миру и жизни. Да и мужчины будут видеть в вас не холодную красавицу, а живую женщину, с которой интересно строить отношения.

Ваш вариант «А»?

Это свидетельствует о заниженной самооценке. Очевидно, вы не очень справедливы к себе. Когда-то вы решили, или кто-то сказал, что вы не достойны подарков судьбы. И, как видим, вы в это поверили.

Но постарайтесь принять в себе эту часть и спросить себя: зачем вы это делаете? Что вами движет? Страхи? От чего они уберігают? Разобравшись в себе, вы будете намного увереннее в новых компаниях и в кругу достойных мужчин. Вероятность, что вы создадите счастливые отношения, а не станете жертвой, увеличится во много раз.

Если **ваши ответы «Б»**, то у вас все хорошо с самооценкой. Она на должном уровне. Но если при этом вы недовольны своей личной жизнью, вернитесь к нашему эксперименту с Михаилом. Где вы видите себя? Что в вас видят мужчины? Может быть, недовольство связано с тем, что вы не умеете общаться с мужчинами? Не умеете себя подавать? Впрочем, этому научиться проще простого.

Откуда ноги растут?

Настоящим и будущим мамам читать! Обязательно!

Сейчас все говорят, что мы родом из детства. Что все наши страхи и комплексы идут оттуда. Однако очень мало кто понимает, почему так происходит? Не каждая мама говорила прямым текстом: «Это тебе не светит» Нет! Хотя и такое бывало, но... многие мамы неосознанно вбивают нам в мозг программы, которые пускают корни в нашем сознании на протяжении всей жизни.

Пойми себя

Давайте сделаем упражнение. Вспомните себя маленькой девочкой. В магазине вы увидели куклу. Вы жалобно просите у мамы купить вам ее. Но у нее нет денег на эту куклу. Что она отвечает вам?

- Эта кукла не для тебя.
- Это очень дорого, мы не можем ее купить!
- Пойдем, мы купим тебе куклу самую лучшую. Это не она!

Судя по моим исследованиям, более 80 % женщин давали первый и второй ответ. Именно эти слова они слышали в детстве. И всего 20 % верили, что эта кукла не самая лучшая, а лучшую мама сейчас купит.

Казалось бы, простая игрушка, а как она влияет на формирование нашей жизни? Да самым прямым образом. Многие девушки, глядя на интересного мужчину, скромно отводят глаза. И не потому, что они скромницы-красавицы, а потому, что в глубине души не верят, что такой мужчина может составить им пару по жизни.

Эта ситуация касается не только мужчин, но и красивых платьев, шуб, телефонов и прочих вещей, которых «хотелось бы, но...»

«Мир не для меня»

Часто в своей работе я сталкиваюсь с тем, что женщины сами себя ограничивают в своих желаниях.

«Да, я хотела бы такую машину, но это слишком для меня».

«Такой мужчина видный! Но он точно меня не заметит».

Подобие таких фраз сплошь и рядом. Сидя в маршрутке, мы рассматриваем красавиц в авто, тяжело вздыхаем и думаем, что эта сладкая участь нам «не светит».

Неверие в себя, слабая самооценка, желание избежать лишних разочарований, чувствовать себя отвергнутой – все это блокирует наше Желание Желать.

Получается, что проще придумать себе установки и жить, мечтая о светлой жизни... или даже не мечтая. Или проще прикрыться каким-нибудь недостатком и утверждать, что это не для меня, потому что...

Причины отказа

Среди причин отказа от «нежелаемого» скрывается несколько факторов.

Первое – это нежелание что-то менять и работать над собой. Например, вы недовольны своим весом последние лет семь. Вам очень хочется замуж за принца, но если не замуж, то хотя бы головокружительный роман и если не с принцем, то хотя бы с другом принца. Но, вы уверены, что принцы предпочитают стройных, изящных, легких... Однако отказывать себе в сладком ночью, ой как не хочется...

И поэтому приходится отказывать себе в желаемом, делая его нежелательным вовсе.

– Да, мне нравится этот мужчина, но он не для меня.

– Почему?

– Я толстая...

Закономерный вопрос: А похудеть не пробовала?..

Конечно, это влияет на самооценку. И все бы хорошо, если бы после этих слов мы действительно пошли в спортзал, качали ноги, пресс и довели себя, как нам кажется, до совершенства. Но проще сказать: я не могу, у меня конституция / наследственность / обмен веществ и много-много других научно обоснованных поводов лопать сдобные булочки перед сном.

Есть и другая сторона медали. Когда мы не хотим заниматься своей фигурой. Потому что боимся внимания интересных мужчин, так как не понимаем, как строить с ними отношения. И дабы не разочаровываться в себе лишним раз, не беречь душу и уровень самооценки, мы радостно уплетаем пятое по счету пирожное, чтобы ДАЖЕ теоретически не допускать к себе интерес мужчины.

Привитые комплексы

Если копнуть чуть дальше и разобраться, откуда идет подобное отношение к себе, то хочется описать сцену, которую я видела недавно в детском магазине. Это как раз о том, что я писала выше.

Очаровательная молодая мама с маленькой дочкой стояла в очереди детского магазина. Ребенок схватил игрушку и стал молить маму приобрести ее. Мама, вырывая плюшевого зайца из рук, твердо говорила:

– Это не для тебя, мы не можем ее купить! Это не для тебя! Положи обратно!

Девочка разочарованно положила игрушку на место и с опущенной головой поплелась за мамой на выход.

Казалось бы, что в этом такого? Мы часто слышали отказы от родителей – покупать по первой просьбе все подряд нельзя.

Действительно, в отказах нет ничего ТАКОГО. А вот в форме отказов – есть: от них зависит наша самооценка, а значит, и вся дальнейшая жизнь.

Эта кукла не для тебя! Эта школа не для тебя! Это платье не для тебя!
Для кого-то другого. И ладно бы это «не для тебя» объяснялось их убожеством,
так нет! Хорошее, дорогое, красивое – не для нас...

Из этого и рождается уже во взрослой жизни масса комплексов.

Эта работа не для меня. Эта компания не для меня. Эта машина не для меня. Этот мужчина не для меня. Все хорошее в мире не для меня.

Так и коротаем мы жизнь рядом с каким-то мужчиной, в каком-то платье, с ограничивающими жизнь мыслями и уже привычными «благими» комментариями родителей, которые поддерживают привычный невысокий уровень самооценки. А если нам уже за 30...

А все началось когда-то с куклы, в покупке которой так безжалостно и жестоко нам отказали... пусть даже любимым, мягким голосом.

Ломаем стереотипы. Путь к свободе

Конечно, отказаться от навязанных в детстве привычек сложно. Однако взрослому человеку посылить все, если он этого хочет и готов взять на себя ответственность.

Винить родителей в этой ситуации не стоит. Они не знали о последствиях подобных отказов, а в большинстве случаев они просто хотели уберечь нас от лишних потерь, разочарований и боли. Да и их самих в большинстве случаев воспитывали точно так же. Помните, какие страхи всплывали в вашей голове, когда вы приходили на свидание с успешной женщиной? Я уверена, страхи ваши и страхи ваших родителей – это одно и то же. Привитые вам с детства, они вжились в вас, и вы уже считаете их своими.

«Богатые мужчины не для тебя», «кому ты теперь нужна», «все в жизни надо зарабатывать, просто так ничего не дается» – подобные фразы лишь выражают опасения родителей за ваше разбитое сердце в случае несбывшегося романа. Проще уберечь на «берегу», засыпав вас с ног до головы соломой, чем потом смотреть на страдания любимого чада. И, скорее всего, вы поверили этому.

Упражнение

Вырываемся за пределы ограничений

В мире очень много всего интересного. Разрешите себе желать. Все, что есть в мире, может стать вашим. Лучшие куклы, платья, мужчины.

Говорите себе каждый день, просыпаясь, наливая кофе, стоя в пробках, засыпая: «Все в мире для меня! Мир для меня! Все возможно!»

Выбрасывайте старые убеждения! Меняйте их! Мир для вас! Работайте над собой, своей самооценкой.

Оглянитесь вокруг, выпишите на листочке все, что вам понравится в течение дня. Не бойтесь замечать то, что вам пока кажется недоступным.

Прочитайте вечером список и представьте, что вам все это подарили. У вас все это имеется, и кому вы это отдадите? И отдадите ли? Если нет, тогда мир для вас. Вы достойны желать и достойны иметь.

Не закрывайте истинность проблемы лишним весом, плохим настроением, маленьким ростом, отсутствием денег. Сделайте с собой то, чем вы могли бы гордиться. Меняйте убеждения. Растите над собой.

Верьте в себя! Больше, чем вы сами, в вас никто никогда не поверит! От этого зависит ваша самооценка, возможности и желания.

И никогда не отказывайте своим детям фразами: «Это не для тебя!», скажите лучше: «Я куплю тебе другую, но самую лучшую, чуть позже!»

Поверьте, это будет главный, но самый важный ваш шаг на пути к своим мечтам и лучшей жизни.

История из практики

Совсем недавно я работала с девушкой Дашей. Отношения с мужчинами у нее не клеились. В жизни она очень многого добилась, а заодно заработала приличное приданое. Когда другим говорили, что она ищет жениха – то все изумлялись! Как, она? Одна? Не может быть! Но так было.

Работая с ней, мы стали доставать из нее те программы и комплексы, которые вложили в нее родители. Как выяснилось, в их семье существовало очень четкое понимание, что такое хорошая девочка, а что такое плохая. Смотришь на мальчика – плохая девочка. Поправилась – плохая девочка! Покрасила волосы – тоже плохая. Мама хотела иметь полную власть и контроль над ребенком. Как только та пыталась сойти с рельсов маминого контроля, родители хватались за сердце и фразами вроде «ты в могилу нас загонишь» возвращали Дашу на «хорошие» рельсы. Даше исполнилось 35. Она не замужем. Без детей и без мужчины. У нее патологический страх знакомств. Она не может позволить себе расслабиться, получать удовольствие от общения с мужчинами, иначе превратится в «плохую» девочку, которую не любят мама с папой.

Возможно, вы сейчас подумаете, что за бред? Поверьте, она тоже не думала, что до сих пор родители имеют такое влияние на ее личную жизнь. А ведь Даша до сих пор не может им отказать. Не может отстоять свои интересы и границы, убедить себя, что она хорошая девочка! Что она имеет право на личную жизнь, право жить как хочет. Как только Даша набирается сил и в очередной раз пытается отдалиться, родители шантажируют ее здоровьем и вбивают в нее очередные комплексы.

Как выбраться из этого колеса?

Первое что нужно сделать, это четко обрисовать свои границы. Понять, что вы и ваши родители – это не единое целое. Что ваша жизнь – это ваша жизнь и вы сами ответственны за то, что в ней происходит.

Пойми себя

Для того чтобы вам наглядно понять, что у вас происходит сейчас, нарисуйте 2 круга – ваш и родительский.

А теперь поставьте их так, как вы видите участие ваших родителей или их влияние на вашу жизнь.

Если ваши круги пересекаются слишком сильно или перекрывают друг друга – это говорит о вашем слиянии.

В идеале с годами круги должны постепенно отделяться и стать в итоге двумя полноценными геометрическими фигурами. Но в действительности многие родители не способны или не хотят отпустить от себя своих детей, а следствие – то самое слияние жизней, как у Даши.

Упражнение

Чтобы избавиться от этого, попробуйте сделать такое упражнение.
Пропишите по пунктам действия, которые помогут вам «уйти» в свою жизнь и научиться строить ее самостоятельно.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

В случае с Дашей у нас получился такой список.

1. *Определить круг своих интересов. Четко понять, что мне нравится, и я это делаю. Что мне не нравится, и я это делаю. Что мне нравится, и я не делаю этого.*
2. *Затем к каждому «делаю» или «не делаю» написать пару комментариев: «Зачем я делаю это или не делаю?» и «Для кого я это делаю или не делаю?»*

В процессе выполнения этого упражнения стали очевидны те интересы, которые были навязаны родителями и которые по сути не несут никакого удовлетворения лично Даше.

3. *Еще раз задать себе вопрос «зачем». Особенно в отношении тех моментов, когда «я делаю что-то», потому что так сказали родители, или «я не делаю», потому что они запрещали.*

Ответив на эти же вопросы, вы обнаружите, что все упирается в одно – в их одобрение. В истории с Дашей все вышло именно так.

- Я не крашу волосы в блондинку, потому что родители не одобряют.
- И что тогда? – спросила я.
- Тогда я стану плохой, – подумав, ответила Даша...
- А ты правда с белыми волосами станешь плохой девочкой?
- Нет!
- А плохой дочкой?
- Нет! Бред... – произнесла Даша.

Порой мы сами не понимаем, что ведет нас по жизни. Мы даже не осознаем, какие механизмы не дают нам раскрыться и просто наслаждаться мужчинами и общением.

Как часто нам говорили мамы, что на свидание надо опаздывать, что надо быть недоступной. Посмотрел мужчина – сделай лицо кирпичом, пусть добивается...

Но добивается чего? Того, чего еще не знает? Это для мамы вы – прекрасное солнышко, а для мужчины – очередная девушка за соседним столиком в кафе, которая строит из себя принцессу.

Но все бы ничего, если бы потом нам не вбили еще и страхи.
Улыбнулась? Доступная.
Торопишься на свидание? Доступная.
Сама посмотрела? Доступная...

А доступные какие? Плохие. Доступных бросают.
А женятся? Правильно, на хороших.

Так женщины и становятся ведомыми своими комплексами. Всю жизнь пытаются быть любимыми, но не понимают, что порой сами не готовы любить. Готовы впасть в зависимость. Заслуживать любовь. Добиваться ее. Но как принимать – не знают! Почему? Да их просто не научили принимать себя. Они сами отвергают какую-то часть себя.

Но постойте!

Взаимоотношения так многогранны, и все грани одновременно важны в общении с другим человеком. Поэтому, отвергая какую-то часть себя, вы устанавливаете непонимание с окружающими, а главное – с мужчинами.

Упражнение

Вернемся к списку действий.

Попробуйте делать то, что вы хотите, и не делать того, что не хотите. Но главное – наблюдайте за своими чувствами. Попробуйте их проживать, принимать. Что с вами происходит? Когда вы позволяете себе просто быть собой?

Принимая себя, отделяясь от чужих стереотипов, вы обретаете главное – готовность принять в свою жизнь мужчину, которого желаете.

Частенько родители с наступлением возраста меняются ролями с детьми. Они требуют подчинения, заботы и повышенного внимания. Они шантажируют обидами и активно участвуют в жизни детей, не понимая одного – они мешают.

И единственное, что спасет детей, – это отделение от родителей и формирование своего личного пространства для жизни. Осознание того, что вы имеете право на самостоятельную жизнь.

Это решение дается с трудом, родители порой давят, дети испытывают вину. Но надо однажды это сделать – и все адаптируются к новой форме жизни и всем будет комфортно.

Причем чем больше мы находимся в слиянии с родителями, тем больше начинаем жить их ценностями и убеждениями.

Вспомните, что мама вам говорила про мужчин? А что вы написали в своей анкете?

Вспомните, на что вас настраивала мама в отношениях? И чего вы сейчас боитесь в отношениях?

История из практики

Например, мама моей клиентки говорит так:

«Вот, выйдешь, как я, поздно замуж за нелюбимого. Нарождаешь ему детей и будешь как затворница жить. Ни счастья. Ни денег. Ничего».

Вы думаете, мама не желает ей добра? Желает!!! Просто порой маме так хочется, чтобы ее пожалели, поняли, приняли, что она ведет себя так.

Еще один пример мамы.

Когда она вышла на пенсию, ее сын стал смыслом ее жизни. Единственное, она не взяла в расчет то, что сыну уже 30 с хвостиком и у него своя жизнь. Она стала требовать от него звонков, если он не мог говорить – обижалась и не разговаривала неделями, пока сын не замолит свои «грехи».

Работая со мной, он признался, что чувствует себя отцом своей матери. А она соответственно подстроилась под роль и стала искусно играть брошенную папой дочку. Как только он понял для себя, что он ребенок, а она мать; как только он перестал испытывать вину за свою жизнь – поведение мамы тоже стало меняться.

Когда я работала с девушками и они высказывали свое мнение и позицию относительно мужчин, то на вопрос, откуда вы это знаете, они четко отвечали: мама так сказала.

А сколько обиженных мужчинами мам, которые переключают свою боль на своих детей?

Очень много.

Пойми себя

Попробуйте сейчас сделать упражнение.

Опишите мужчин, опираясь на слова вашей мамы. Какие они?

А теперь опишите, какие мужчины вам обычно попадались в жизни?

Или: что вы замечаете в мужчинах?

Согласитесь, общего много.

А теперь вспомните какую-нибудь свою подругу, из вашего круга, которой всегда везет с мужчинами. Какие у нее мужчины?

Другие, правда? Почему? Мы же живем в одном мире, ходим по одним улицам. Что это? Везение? Не думаю...

Да, мы ответственны за то, что видим. Но не забывайте, каждую из нас научили видеть то, что мы замечаем! И если мы не переучим себя, то так и будем жить чужими шаблонами.

«Нормальных-то нет!». А теперь женское о знакомствах

Пышное в Ольге было все. Волосы. Грудь. Платье. Мечты. Только личная жизнь не отличалась особой пышностью и богатством. «Да где они, нормальные мужчины-то?» Нет никого. Вокруг одни женатики или неудачники. Подкатывают со своими непотребным предложениями. Да... всем им надо только одно!

Знакомая история, правда? О, сколько раз я слышала такое! От женщин разных возрастов и социальных слоев.

Не так печально, когда об этом говорят молодые девушки. Но становится грустно, когда мантру «все мужики козлы» мы слышим от женщин взрослого возраста.

И, честно говоря, я не встречала ни одну довольную жизнью женщину, которая считает, что все вокруг недостойные, а все достойные давно разобраны.

Давайте пройдем небольшой тест.

Пойми себя

Просто прочтите этот текст. Какие мысли и вопросы он у вас вызывает?
Мужчина попросил найти ему девушку.

Ярослав родился в 1978 году, по гороскопу он Лев и полностью соответствует сказанному в гороскопе.

Высокого роста (около 180 см), очень привлекательный, спортивный (занимается боксом).

Высокий интеллект, широкая эрудиция, хорошее воспитание, американское высшее образование (он бакалавр экономики), работает генеральным менеджером корпорации. Кроме родного русского языка владеет украинским и английским. Живёт и работает вблизи Бостона.

Всем достигнутым обязан исключительно своим качествам: большому трудолюбию (не сторонится никакой работы) и целеустремлённости.

Добрый, общительный, доброжелателен к окружающим, обладает отличным чувством юмора, атеист. Любит путешествовать, любит животных и сострадает им (у него самого охотничья собака). Хозяйственный, любит и умеет заниматься «мужской» работой по дому.

Исключительно порядочен, предан.

Хотел бы познакомиться для брака с интеллигентной девушкой 27–35 лет, симпатичной, здоровой, НЕ склонной к полноте; с примерно такими же, как у него, человеческими качествами; стремящейся создать семью с детьми и домашний уют.

Так какие вопросы возникли у вас в голове? Завидный жених, не правда ли?

Это реальный текст, который мне прислали. Я выставила его на всеобщее обозрение, чтобы заинтересованные девушки могли дать мне свои контакты, а я познакомила бы их с Ярославом.

Но вместо того чтобы написать мне и взять желаемое, мою «стену» засыпали такими вопросами: «Как это, такой хороший и один?», «Что в нем не так, раз он одинокий?», «С ним, наверное, что-то не в порядке?»

Из этого следует логичный вывод, что женщины даже поверить не могут, что в природе существуют хорошие и при этом мужчины. В этих мыслях, возможно, и кроется самый страшный враг счастливой личной жизни. **Неверие.**

Надо отметить, что из 500 женщин, которые находятся у меня в друзьях, больше половины свободны. Минимум двести из них хотели бы завести знакомство с Ярославом, по описанию он им понравился. Но написали мне всего 15! Остальные не верили, что с ним все хорошо, он здоров морально и физически. Или, как вариант, уверяли, что они его не достойны.

И вот где скрыт камень преткновения.

Упражнение

Вспомните, что вас раздражает в людях? Выпишите одно качество.

А теперь проанализируйте, как это качество связано с вами?

В свою очередь я расскажу вам свой пример.

В какой-то момент я стала замечать, что меня раздражает в людях «медлительность ума». Это когда человек долго раскачивается. Ему надо долго подумать, прежде чем сделать что-то. Я же шустрая. Если я чего-то хочу – мне надо это прямо сейчас. Я злилась на «тугодумов» и считала, что у них проблемы, но не у меня. В процессе терапии выяснилась удивительная вещь.

На тот момент я тянула с важным делом – никак не могла закрыть значимый для меня проект. Он уже давно был готов, оставалось одно – защитить. Но я не могла сдвинуть себя с мертвой точки, все время находились какие-то причины и отговорки. Хотя я понимала, что от этого зависит мое уверенное будущее в профессии.

Я старалась не думать об этом, но где-то в подсознании сидела эта тяжесть. В процессе терапии я решила разобраться почему, меня так злят люди-тормоза. Раньше же такого не было. Разговор шел такой:

– Меня злит, когда люди тормозят.

– А ты сама не тормозишь?

– Нет...

– Вообще никогда?

– Ну.... Есть... например, мой проект, я уже год не могу выступить и защитить его.

Хотя все давно готово.

– Хорошо, – говорит мой терапевт, – тогда какая ты, если не можешь защитить?

– Я тормоз, – произнесла я и рассмеялась.

Получается, мое сознание нашло выход из ситуации. Я вытеснила свое переживание, но начала злиться и замечать в других то, что никак не хочу принимать в себе.

Как это связано с Ярославом и комментариями? Все просто. Вопросы девушек на тему, «почему же он такой хороший и один», были обращены к Ярославу или к самим себе? Их злость и непонимание было и вправду направлено на Ярослава или на свою жизненную ситуацию?

Есть еще одно НО! Те девушки, которые задавали подобные вопросы, так и не оставили мне свои данные. Потому что испытывали глубокое стеснение по поводу того, что «они такие хорошие и одни».

Эти устойчивые женские понятия, что все хорошие мужчины разобраны, а вокруг ходят одни животные, мешают даже поверить в то, что может найтись хороший, неженатый и свободный.

Более того, убежденность в этом мешает женщинам даже замечать хороших мужчин. Как это работает? Да очень просто.

Упражнение

Найдите все красные вещи, которые вас окружают!

Нашли? Уверена, что да.

А теперь найдите все зеленые...

Вот так просто работает наше внимание. Когда вы утверждаете, что нормальные мужчины перевелись – это значит лишь одно. Все мужчины перевелись, но только в вашей жизни.

Тут действует еще один закон, такой же сильный, как закон притяжения. Это желание быть правой. Каждому человеку важно не ошибаться в своих глазах. И вот, когда женщине попадается хороший мужчина, она не верит своему счастью. Все слишком хорошо, чтобы быть правдой, говорит она и продолжает не верить. Затем, дождавшись, когда мужчина, наконец, оступится, она ликует с горечью!

«Я же говорила», «я так и знала», «ты оказался такой же как все» и прочее. Женщины изначально настроены на «провал» мужчины. То есть в их сознании не допускается и мысли о том, что счастье есть и оно возможно в их жизни.

А ищущий всегда найдет то, что ищет.

Добавим сюда еще невысокую самооценку, неудачный опыт подруг... и вообще получается, что верить и ожидать-то по большому счету нечего. Можно доверять и полагаться только на себя.

Но отношений-то хочется.

Как выйти из этого «порочного круга»?

Упражнение

1. Вспомните примеры удачных пар или удачных знакомств. Запишите не меньше 7 примеров. Вспоминайте. Пусть в вашем сознании закрепится четкое понимание, что такое бывает!

2. Выпишите как минимум три вещи, которые вам нравятся в мужчинах (это могут быть чистые ботинки, костюм, галантность).

3. Просто замечайте это положительное в мужчинах.

4. Внимательно присматривайтесь к мужчинам и каждый день выписывайте, что еще вы заметили такого, что вам понравилось в них, в течение дня.

Меняя свое сознание постепенно, вы научитесь замечать в них хорошее. Вы будете формировать новый взгляд, который в свою очередь будет формировать новый круг. Поверьте, без вашего участия этого никто не сделает. Чтобы встретить принца, а потом и жить с ним, надо как минимум верить, что он существует.

Согласны?

Одиночество, которое губит женщин

Сейчас мы подойдем к следующему врагу, который мешает женщинам обрести личное счастье – это стыд одиночества.

Давайте сделаем простой тест.

Пойми себя

Отвечайте «да» или «нет» в зависимости от того, согласны ли вы с этими высказываниями.

1. Когда мужчина на свидании спрашивает вас о вашей личной жизни, вы испытываете неловкость.

2. Вам кажется, что ваши последние отношения закончились уже слишком давно.

3. Вы чувствуете себя плохо и физически и морально, когда рядом с вами нет мужчины.

4. Всякий раз, когда слышите истории любви, у вас портится настроение.

5. У Вас вроде бы много дел, но все они приносят вам мало удовольствия.

6. Вы всегда испытываете дискомфорт, когда понимаете, что Ваш бывший счастлив в отношениях.

7. Вопрос «что во мне не так» – частый гость в вашей голове.

8. Вам часто хочется уехать туда, где вас никто не знает.

Если на большинство вопросов вы дали положительный ответ, значит, вы стесняетесь своего свободного положения. Более того, для вас свобода – это одиночество. Для большинства женщин это нормальный страх.

Я знаю много барышень, которые при знакомстве утверждают, что у них есть мужчина, хотя мужчины не было уже сто лет, а последний обнаженный торс они видели в рекламе ОЛД СПАЙС. И даже его появление вызвало у них дрожь во всем теле и печальные вздохи.

В чем разница этих состояний?

С помощью упражнения я наглядно покажу, как ваши мысли влияют на вашу жизнь и ваши состояния.

Упражнение

Просто впишите синонимы и образы к словам, которые приходят вам в голову.

Одиночество	Свобода
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

А теперь посмотрите на свои определения, в каком состоянии вы находитесь? В каком вам хотелось бы находиться?

Прочувствуйте эти состояния по очереди еще раз и подумайте, какой мужчина вам бы приглянулся больше? Рядом с каким вам хотелось бы сидеть рядом, ходить в кино, болтать в кафе? С одиноким? Или свободным?

Конечно, если пожалеть и приголубить, то первого. Если жить интересной и яркой жизни – скорее всего, второго.

(Если же вам, наоборот, хочется только первого, скорее всего, вы сами очень сильно нуждаетесь в ласке и теплоте. Выбирая такого мужчину, вероятно, вы пытаетесь обезопасить себя от излишних разочарований и боли).

И происходит удивительная вещь. Свобода, одиночество – казалось бы, какая разница, как это называть. Но посмотрите, насколько разные ощущения создаются вокруг вас. И ведь это то, что видят в вас мужчины.

А от ваших ощущений напрямую зависит ваша жизнь. Да, вы, конечно, можете сказать: «Вот встречу Его и все в моей жизни поменяется». Но как показывает практика – нет. Меняется – лишь на время. А потом женщина все равно возвращается к себе и начинает пилить мужчину, потому что даже в паре можно чувствовать себя одиноким.

Ответьте себе, что мешает вам превратить одиночество в свободу?

Вот еще одно упражнение, которое также поможет вам почувствовать разницу и начертит путь к себе и мужчинам.

Упражнение

Просто продолжите два предложения.

Если бы я была совсем одинока, я бы _____

Если бы я была абсолютно свободна, я _____

Видите, как может меняться жизнь под влиянием наших убеждений.

Поэтому нужно формировать не только правильные взгляды на мужчин, но и верно относиться к самой себе, если вы хотите жить полной жизнью и получать от нее удовольствие.

Лично я всегда ощущала себя свободной. Я испытывала радость от того, что могу заниматься тем, чем хочу. Мне не надо готовить. Не надо отчитываться. Да, в конце концов, я домой могла прийти тогда, когда хотела!

Но были и мгновения, когда я испытывала приступы одиночества. В эти дни я вела затворническую жизнь. Мне не хотелось говорить. Я чувствовала себя несчастной. Я даже на улицу выходила грустная.

И я на все сто процентов точно знаю, что получала больше внимания мужчин, когда испытывала удовольствие от себя и своей свободной жизни.

Вы, наверное, слышали, что каждый мужчина охотник. Ему надо добиваться женщину. А какую, как думаете, ему добиваться интереснее: ту, что в грусти и тоске ест конфеты и плачет под мелодрамы, отвечая ему умирающим голосом? Или ту, которая дышит жизнью?

Многие женщины могут сказать: ну да... чтобы свобода была в радость – надо много денег! Но я не соглашусь. У меня были разные периоды в жизни. Были и такие, когда я жила на сто рублей. И я всегда находила себе занятия. Я ходила играть в Мафию. Училась рисовать. Посещала любительский театр и музеи. Читала классику. Учила стихи. И все это было бесплатно! Единственное, что вам надо отбросить, – это лень!

Лень – это один из факторов, которые загоняют вас в одиночество. В конце концов я поменяла работу! И именно в свободном полете я нашла себя и интересное дело.

Так может быть, мужчина вам не дается, потому что вы еще не все сделали для себя?

Станьте такой, какой вы мечтаете быть. И о вас будут мечтать миллионы.

А потом, вы, наверное слышали эту прекрасную фразу: лучше я потрачу время на поиск своего человека, чем проведу жизнь не с тем мужчиной.

Я хочу, чтобы вы поняли. Мы не рождаемся за руку с парой. Поиск своего партнера – это свой путь, у каждого он индивидуален. Тут нет норм. Есть только одно требование – найти того, с кем будешь счастливой. А все остальное... пустота.

Ваш вопрос

Я ужасно себя чувствую, когда мужчина спрашивает: «Почему такая хорошая и одна?» Я теряюсь. Мне хочется провалиться сквозь землю. Что на это отвечать?

Когда женщины слышат подобное от мужчины, они правда теряются, потому что мыслят своими категориями: одна, что-то не так... Им становится неловко и неудобно. И все идет от неприятия себя в этом состоянии и неумения устроить свою жизнь самостоятельно.

Слыша такой вопрос, женщины выбирают всего из двух позиций. Оправдательная – начать оправдываться и объяснять, почему развалились ее последние отношения, или оборонительная – вести себя агрессивно.

В обоих случаях мужчины это чувствуют и теряют симпатию к женщине.

Услышав такой вопрос, постарайтесь поймать радость от процесса. Расскажите, как вам просто хорошо одной. Что пока вы наслаждаетесь свободой и не испытываете в этой связи никаких комплексов. А затем

в свою очередь спросите у вашего собеседника то же самое. Вы получите любопытный ответ, который может оказаться весьма ценным с точки зрения узнавания полезной информации о нем.

Главное – осознайте для себя одно! Спрашивая это, мужчина не стремится вас подколоть или выявить изъян. Он просто интересуется вашей жизнью – и не более того.

Я все равно не вижу нормальных мужчин! Что делать?!

Поверьте, ни одна одинокая женщина не удовлетворена количеством знакомств с теми мужчинами, с которыми она хочет общаться. Иначе они не считали бы себя одинокими. Такие женщины часто сетуют на судьбу, отсутствие подходящих случаев и то, что они никуда не ходят. И это отличает их от свободных.

Лично я знаю единицы женщин, которые и правда никуда не ходят. Это матери с грудными детьми зимой и люди с ограниченными возможностями. Но все остальные?! Вы как минимум ездите на работу и с нее. Вы стоите в пробках, спускаетесь в метро. И неужели там нет мужчин?

Вы жалуетесь, что вы их не видите. А может, стоит задать другой вопрос: замечают ли они вас?

Упражнение

Я хочу дать вам задание. Отложите книгу до следующего дня. Живите привычной жизнью, а заодно посчитайте, какое количество мужчин встретилось вам за это время.

Старайтесь не давать оценку этим мужчинам – просто считайте.

До завтра...

P. S. Если вы вдруг решили посидеть дома, то отложите книгу до лучших социально активных времен.

* * *

Сходили? Посчитали?
Сколько?

Впишите число в квадрат.

Когда я просила женщин, которые жаловались на отсутствие мужчин в их жизни, посчитать встречающихся мужчин, многие называли цифру за 100. Некоторые особо ответственные и настойчивые говорили, что после 500 они сбились со счета. Кто-то сказал, что всего 20 мужчин попалось по дороге на работу и в магазин. Но разве это мало?

Да-да, я знаю, о чем вы подумали! Из этих 500 или 20 ни одного интересного! А чем вы были интересны для них?

Упражнение

Попробуйте просто описать себя. Какую женщину они видели в вас?

Многие женщины, выполняя это задание, начинают что-то мычать про свой глубокий внутренний мир, красоту души и прочее и прочее.

А теперь давайте вернемся к встретившимся мужчинам и вспомним, кто убил вас наповал красотой души и ослепил глубиной внутреннего мира?

Никто, правда? Если вы с ним не заговорили, конечно!

Покупая конфеты, мы выбираем их по фантику. Читаем состав, который тоже указан на фантике. К сожалению, в мире людей все точно так же.

Хотите быть замеченной в толпе – надо быть заметной.

Но женщины так заиклены на том, что им никто не нравится, что забывают нравиться сами. А потом просто разучиваются рождать симпатию. Жаль....

Посмотрите еще раз на цифру, которую вы написали в окошке. И поставьте сейчас второе число. Какому количеству мужчин понравились вы?.

Конечно, вы не должны нравиться всем. Но привлекательную женщину в вас должен видеть каждый мужчина. Да, он может не подойти знакомиться. Вы можете быть не в его вкусе, но зацепить его взгляд – ваша задача.

Если вы поставили ноль, то у меня еще один вопрос: а вы сама нравитесь себе?

Как принимать внимание мужчин?

Зачем мне нравиться, если я не собираюсь с ним знакомиться? Но разве вам не приятно быть женщиной, которая волнует сердца? Уверена, приятно!

Пойми себя

Упражнение

На основе своей жизни и опыта продолжите предложения.

Если я ловлю взгляд на себе интересного мужчины, то я думаю, что:

Когда ко мне подходит знакомиться мужчина, который мне не симпатичен, то я ему отвечаю так: _____

Большинство женщин так зажаты и «забиты», что боятся или агрессивно воспринимают внимание мужчины.

Когда я провожу этот опрос, более 50 % женщин отвечают, что если они замечают внимание мужчин, то им кажется, что с ними что-то не так. Их первая мысль – о проблеме с макияжем или платьем.

Более 70 % женщин, заканчивая второе предложение, написали, что либо проходят мимо, не отвечая, либо холодно осаживают кавалера.

Парадокс в том, что эти же женщины признались, что не выразили бы симпатию мужчине первыми, так как страшатся ответной грубости или насмешки.

Как видите, женщины боятся точно того же, чем сами награждают мужчин.

И что они получают на выходе? Разочарование.

Это еще хорошо, если мужчина, который был грубо отвергнут, не сказал вам чего-то остренького. А если сказал, то какие мысли он укрепил в вас? Что мужчины грубияны, недостойные любви? Но позвольте... с чем встретили его вы?

Многие женщины говорят, если нагрубил – значит, точно не мой мужчина. Это так... Но может, за этим действием наблюдал ВАШ мужчина... что он о вас подумал?

Мой клиент однажды решил познакомиться с понравившейся девушкой в кафе. Она была с подругой, он торопился. Недолго думая, он попросил телефон понравившейся барышни. Та с гордым видом произнесла, что незнакомым она телефоны не дает. Он усмехнулся и ответил, что у знакомых он телефоны и не берет.

Как-то, обедая вместе, мы снова встретили эту девушку. Я узнала в ней сестру моей подруги. И это была одинокая девушка, отчаянно жаждущая любви и жалующаяся на нерешительность современных мужчин. Вот и вопрос... Зачем она строит такие препоны тому, чего сама хочет? И стоят ли наши «образы» того, чтобы отпугивать, а порой и смешить мужчин?

Так как же надо реагировать на внимание мужчины?

1. Когда вы замечаете интерес мужчины, не думайте о том, что в вас что-то не так. Подумайте, что ему в вас понравилось, что его зацепило и почему он обратил на вас внимание.

2. Когда мужчина подходит к вам знакомиться, а вы понимаете, что это 100 % не ваш вариант, не стоит ему хамить. Поблагодарите его за проявленный интерес и скажите, что вы не свободны и не хотите дать ему лишних надежд.

3. Запомните самое главное: когда мужчина проявляет к вам внимание – он делает самый лучший комплимент. Учитесь их принимать!

Ваш вопрос

Я боюсь давать телефоны мужчинам. Вдруг он потом будет названивать, караулить и настойчиво требовать встреч.

Как же часто женщины говорят об этом, но мне хочется объяснить главное. Милые дамы, мужчины тоже себя уважают и ценят! Они не будут обивать ваши пороги, если нет от вас надежд на продолжение. По моему опыту, мужчины звонят три раза. Три деликатных отказа помогают им понять, что он герой не вашего романа. Не льстите себе так уж сильно.

В моей жизни был один случай, когда мужчина искал встреч три месяца. Звонил он раз в неделю. Вскоре пропал, и я больше никогда его не слышала.

Никто не хочет быть отвергаемым постоянно. Если, конечно, он не мазохист.

Будьте проще.

Секреты внимания от лучших мужчин

Я четко знаю, что надо делать, чтобы с вами знакомились. Любезно раздавали номера телефонов в пробках, приглашали на кофе и звонили. И я расскажу об этом.

Вот самые частые жалобы и вопросы, которые я слышу от женщин.

- Со мной не знакомятся.
- Где ты берешь таких мужчин?
- Ты что, их зельем волшебным поишь, привораживаешь?

Я думаю, из упражнений выше вы сделали определенные выводы и готовы двигаться дальше. Когда я была свободна и легка на подъем, я искренне не понимала, почему у красивых видных женщин – нет знакомств?

Когда я стала работать психологом, для меня эти вещи стали очевидны. Мне хочется, чтобы так же просто и понятны они стали и вам.

Упражнение

Прогуляйтесь по городу или посидите в кафе у окна. И просто наблюдайте. Наблюдайте за женщинами. Ваша задача – встретить и проводить взглядом 100 женщин. А теперь из ста проходивших мимо вспомните тех, с которыми вам захотелось бы познакомиться, будь вы мужчиной?

Я очень люблю это упражнение. Оно всегда возвращает меня в мир симпатий, несмотря на то, что я замужем.

Я обожаю наблюдать за толпой. Я ищу в толпе девушку, с которой захотела бы познакомиться, будь я мужчиной.

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.