



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	5
Введение	8
Как найти в себе энергию	12
А нужно ли меняться?	19
Образ женщины, которая любит себя	21
Глаза	22
Губы	28
Руки	31
Осанка	35
Жесты	39
Позирование	48
Волосы	51
Запах, который ассоциируется с тобой	55
Привычки	60
Еда и любимый человек	66
Принятие	69
Ум / развитие / интеллект	75
Умение слушать	80
Смелость	86
Неудача?	94
Слезы (только если счастья)	99
Целеустремленность	102
Почти не говорит о себе	108
Страсть в делах	114
Любит в мужчине все	118
Лучшая в своем деле	124
Никогда не обижается	127

Неудобная женщина. Это как?	134
Мученица и Эгоистка смотрят на одну и ту же ситуацию по-разному	138
Эгоистка — дитя благодарное	141
Личность в онлайнe	147
Наслаждение жизнью	152
Талант удивлять	159
Эгоистка не говорит о людях плохо.	
Ни в глаза, ни за спиной	161
Не напряги	165
Берет ответственность на себя. Расставляет приоритеты. Действует в соответствии с ними	170
Никогда не напивается	176
Не курит	180
Кожа всегда ухожена	181
Умеет управлять вниманием	184
Не скандалит	188
Не жалеет о прошлом	198
Продолжает флиртовать с любимым, даже когда они уже в отношениях	200
Не суетится	204
Не боится ошибаться. Легко признает свои ошибки . .	207
Не ревнует	215
Любит без страховки	220
Амортизация перед реанимацией отношений	225
Реанимация отношений по Эгоистке	243
Заключение	285



Предисловие

На каком-то стендап-выступлении один комик спросил у женщин, какого мужчину они ищут.

Из зала посыпались ответы: надежный, высокий, работающий, добрый, верный, богатый, романтичный и т. д.

Потом он задал вопрос мужской половине зала: *«Какая женщина вам нужна?»* Чуть ли не хором мужчины ответили: *«Адекватная»*.

И раздался хохот в зале.

Конечно, им, мужчинам, смешно. А наполни их наши страхи, тревогами и беспокойствами, мы бы на них посмотрели. Сами бы от себя бежали, не сумев провести и дня с собой.

Адекватную, понимаете?

Мужчины делят женщин на адекватных и нет!

«Женщина нелогична!» Это же не мы, женщины, придумали — это они про нас так говорят! Это **для них** мы нелогичны!

Получается, есть всего две категории: выносящая мозг (= неадекватная) или нет.

Занятая, увлеченная своими делами, привлекает мужчину не только потому, что у нее огонь в глазах! Чем больше у нее своих интересов, тем меньше она будет совать нос в его дела. Тем меньше будет глупых вопросов, переливаний из пустого в порожнее.

У женщины мозговыносящей только два интереса.

Первый — узнавать, чем он занимался весь день, почему не звонил, не отвечал на звонки, долго отвечал на сообщения...

И второй — их отношения! *«Любит — не любит?»*, *«Когда мы съедемся?»*, *«Когда поженимся?»*, *«Что между нами?»*, *«Куда мы движемся?»*... Понимаете?

Я в пяти из семи своих программ учу изображать «адекватную». Как выглядеть «нормальной», если мужчина тебе нужен. Что надо сказать, чтобы помириться? И чего не нужно делать или говорить, чтобы он не бежал из дома, не прятался в компьютере, не пытался всеми силами скрыться от тебя.

Потом регулярно получаю кучу гневных комментариев: *«Зачем собой жертвовать?»*, *«Зачем прогибаться под первого встречного?»*, *«Почему мы должны для них, а они для нас что?»*, *«Зачем вы учите женщин быть удобными, послушными для них?»*, *«Почему вы не советуете бросать придурка? Зачем такой нужен?»*

Встав на этот путь саморазвития, взяв на себя ответственность за свою жизнь и начав сознательно выстраивать отношения, женщина должна сформировать для себя главные ответы на все *«зачем?»* и *«почему?»* от подруг, родителей и внутреннего критика. Первый: все, что она делает, она делает в первую очередь ДЛЯ СЕБЯ. И второй: неважно, с цветами или без, — ей нужен именно ОН.

По пунктам:

Быть с человеком или не быть — решаете ВЫ. Не я.

Я не говорю: *«Страдай! Терпи! Беги за ним! Он — единственный мужчина на Земле!»*

Почему ты его любишь и для чего он тебе нужен — это твое дело.

Зачем тебе этот человек — это тоже решать не мне.

Почему я предпочитаю управлять желаниями мужчины, меняя свое поведение? Это то, на что я могу повлиять!

А главное. Легче изменить свое поведение, чем годами пытаться вдолбить ему в голову, как ему себя вести, что он должен для вас сделать.

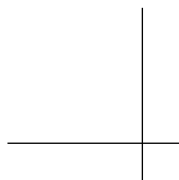
Проще мотивировать, любить и принимать его таким, какой он есть. Проще менять его незаметно для него, чем пытаться вбить это все ему в лоб.

Десять лет я на примере своем и учениц показываю: если к мужчине относиться по-человечески, он меняется до неузнаваемости.

И да, мы тайком манипулируем, но в итоге всем во благо!

А нужен он или не нужен — решать только вам. Не мне, не мамам, не подругам, не тем более горе-комментаторам или популярным гуру отношений в интернете.

Только вам.





Введение

Хорошие девочки учатся на отлично. Всегда вежливые. Здравуются с соседями. Кровать застилают сразу как проснутся.

Хорошие девочки маме не перечат, не хотят ее расстроить. И папу никогда не беспокоят, ведь он пришел с работы уставший и ему нужно отдохнуть.

Хорошие девочки моют посуду за всей семьей, всегда опрятно выглядят, умеют вкусно готовить и производят впечатление на гостей. Друзья родителей всегда ставят хорошую девочку в пример своим детям-троечникам.

Для нее главное — маму не расстраивать и папу не беспокоить. Получит такая девочка плохую оценку за контрольную, и сильно переживает, что родители будут печалиться. Или даже разочаруются. И никто не спросит у нее, не расстроилась ли она сама из-за плохой оценки? Ведь она и готовилась, и знала все. Сама-то она как себя чувствует в связи с этой ситуацией? Может, вопрос сложный попался, или они эту тему не проходили. А может, вообще преподаватель просто придирался? Никому и в голову не придет задать эти вопросы. Все вокруг с головой погружены в «трагедию» и даже не знают, когда и чем хорошая девочка сможет загладить свою незаглаживаемую вину.

Хорошая девочка много учится, с мальчиками не гуляет, пока институт не окончит, красной помадой губы не красит.

Когда у хорошей девочки появляется любимый, она точно знает, что нужно делать, чтобы ее любили, ценили, на руках носили. И делает все, чтобы он продолжал ее любить.

Ведь любовь хорошей девочке непременно нужно заслуживать. Еще лучше готовить, еще чище убирать квартиру, а успехами своими не хвастаться, дабы любимый ущербным себя вдруг не почувствовал. И не стал любить ее меньше.

До тех пор, пока не очнется. Стоя на кухне среди грязной посуды и овощных очистков. Она прибежала минут 30 назад с работы, впрыгнула в передник и пытается приготовить **самый вкусный ужин самому прекрасному мужчине**. Он вот-вот придет с работы голодный и уставший. Возможно, злой. Как чувствует себя хорошая девочка, никто не спрашивает, никто, включая и ее саму. Главное — успела! А муж, проходя мимо кухни, раздражительно бросает: *«Вечно у нас бардак! Все разбросано! Как же я устал!»* И тут хорошая девочка просыпается.

ОН УСТАЛ!

И тогда она смотрит на своих подруг. Подождите! Анька готовить не умеет, у Светки дома вечный бардак, у Тани что ни день, то итальянские страсти... И никому из них в голову не приходит, что любовь, находясь уже в отношениях или браке, нужно заслужить.

Так, может, дело не в борщах?

Вот осознание: она тоже хочет, чтобы ее любили — люблю.

Сонную, ненакрашенную, счастливую, скачущую от радости, рыдающую в кинотеатре навзрыд — и чтобы никто не шикал: *«Людям мешаешь»*. Хочет, чтобы ее принимали даже молчаливой, если вдруг стало грустно.

Только она? Или ты тоже?

Ты хочешь человека, который будет любить тебя лю- бой: ленивой, уставшей, роскошной или неряшливой, одержимой своими идеями или безразличной ко всему.

Да, мы можем быть разными. Представь себе человека, который будет принимать тебя такой, какая ты есть.

Тот, кто даже в самой-самой дикой ситуации скажет: *«Нормально все. Я бы тоже так поступил / поступила. Ничего страшного. Ложись спать, завтра разберемся».*

Тот, кто неустанно будет повторять всего две фразы:

«Я люблю тебя. Безусловно».

«Я всегда на твоей стороне».

Хитрость заключается в том, что люди относятся к нам так, как мы думаем, что заслуживаем. Не так, как мы к ним, не так, как нам хочется. А именно — как мы считаем, что достойны.

Будто внутри нас есть некая норма — установленная кем-то или чем-то.

Не будем сейчас углубляться в причины таких внутренних программ — воспитание это, гены или сама жизнь нас так научила. Не об этом.

Важно вот что. Понаблюдай за собой. Как ты к себе относишься? Как ты за собой ухаживаешь? Делаешь ли ты себе подарки и сюрпризы? Или при первом импульсе сама себя останавливаешь и отговариваешь?

Захотелось с девочками на природу, отдохнуть, перезагрузиться — а через минуту уже вступила в переговоры с самой собой: *«Ага?! А квартиру когда убирать?»*

А глажка-утюжка? Генеральная уборка?» (А мужчина, кстати, когда тебе отказывает в таких поездках — не на загруженность ли жалуется? Не на усталость?)

Или вот — понравилась тебе сущая безделушка. Нравится очень, и деньги есть. А ты вертишь ее в руках, крутишь... И потом сама себе: «*Обойдусь...*» Не замечала, как любимый говорит или ведет себя так, будто ты и правда обойдешься?

Отказала себе в горячей ванне с пеной и книгой не потому, что не хотела, не было времени или романа подходящего, а просто потому, что... лень.

А у окружающих вроде как и время, и средства, и желание есть, чтобы сделать тебе приятно — но тоже почему-то «лень». Я могу продолжать этот список бесконечно. Но, правда, очень хочу, чтобы ты сама за собой понаблюдала...

Я не утверждаю, что, если к мужчине относиться хорошо, он обязательно на голову сядет. Не-е-ет! Для некоторых это норма в отношениях — любовь, принятие, понимание и взаимная поддержка. Когда он видит, как папа любит и оберегает маму. Или, наоборот, в его семье был такой ад, что он решил точно ни с одной женщиной так не поступать. А свою — любить при любом раскладе.

Как бы там ни было, отвечать теплом на тепло, добром на добро и любовью на заботу и преданность.

Но! Если ты себя поймала на чувстве, что на твою любовь отвечают пренебрежением, на твою заботу — грубостью и просьбой отцепиться от него наконец, оставить его в покое, я предлагаю не впадать в отчаяние и дернуть рубильник Эгоистки.



Как найти в себе энергию

Дернуть рубильник до искр и стать другой. Но какой? А главное — как?

Мне когда-то сильно помогла техника «Подмена». Я, признаюсь, время от времени эту технику использую... Она нужна, когда все происходящее тебя больше не устраивает. Ты словно достигла предела. Так больше продолжаться просто не может. Ты задолбалась. Тебе ничего не нравится. Волосы, одежда, люди. Грязная плита или полки. Гардероб, косметичка, грязные окна... Бардак в бумагах. Ты хочешь все это разобрать, но времени нет. На 20 сезонов нового сериала ты нашла время, а на это — нет.

Или ты устаешь от постоянных придиорок любимого человека? От того, что он вечно пропадает, уходит от вопросов. Что он живет свою жизнь, а ты словно замираешь в ожидании ярких вспышек его настроения. Ты не живешь это время. Ты существуешь. Как тень. Твоя жизнь словно становится на паузу.

Так проходит день, месяц, год. И хочется вырваться из этого. Настроения нет, потому что жизнь не ладится. И наладить ее не получается, потому что настроения нет. Замкнулся круг.

Варианты «начну с Нового года / дня рождения / понедельника» не сработали. А следующих поводов еще подождать нужно. А менять хочется уже сейчас. Начать можно в любой момент. В любое время суток, недели, года. В любом месте.

Техника «Подмена»

Что нам понадобится? Ручка и лист бумаги А4, шкатулка или блюдо для украшений.

Наедине с собой в верхней части листа подробно опиши того тюфяка, ту неврастеничку, которой сейчас являешься. Каждую свою плохую привычку и черту характера, которые не нравятся. То, что ты в себе не приняла и не поменяла. Пиши о ней в третьем лице. Словно описываешь другого человека.

К примеру: *«Отрастила себе задницу размером с континент, и вместо того, чтобы сделать хотя бы малое — включить утром музыку и потанцевать, она сетует на сидячую работу, кучу булочек на обед, и что домохозяйцы питаются как поросята на убой».*

Или: *«Каждый понедельник обещает себе начать день с небольшой разминки или пробежки, а вместо этого тащится на кухню, заваривает кофе, закуривает сигарету и залипает в телефон».*

Вечно откладываешь важные дела? Точно знаешь, что именно нужно сделать, чтобы сбросить лишний вес, но не делаешь? Купила абонемент, но в зал не ходишь? Или беговая дорожка давно стала вешалкой для вещей? А кроссовки для бега пылятся?

Актуальные вещи висят в шкафу вперемешку с теми, что ты не носишь и точно больше никогда не наденешь? И каждый раз ты ищешь то, что тебе нужно в ворохе бессмысленных тряпок?

Не торопись. Опиши все, что тебе не нравится в этой бесхребетной:

- Неряшливая.
- Отросшие корни.
- Лишний вес на животе и бедрах..
- Ругается как сапожник..
- Речь переполнена словами-паразитами.
- Маникюр отросший.
- Педикюр только летом.
- Носит одежду, которая не нравится.
- Бардак в косметичке.
- Коллекция лосьонов и масел для тела, а не мажется.
- Солнцезащитным кремом не пользуется.
- Растительность на лице и теле.
- Нижнее белье из разных комплектов.
- Пальто, которое уже устало умолять о химчистке или о покое.
- Вечный бардак на рабочем столе, туалетном столике.
- Грязная раковина, мыльница, кухня.
- Не смывает макияж на ночь.
- Не делает маски для лица.
- Смотрит много сериалов.
- Часами залипает в короткие ролики.
- Никак не может прийти до двух врачей — стоматолог и тот второй, с неудобным креслом.
- Пытается избежать реальности, которую ей вполне по силам изменить...

А теперь проведи черту и опиши вторую личность, которой хочешь стать. Какая она?

- Сильная, целенаправленная.
- Обязательная.
- С уважением относится к родителям, близкому окружению, та, которая точно знает, чего хочет.
- Ей не бывает скучно наедине с собой.
- Ухоженная.
- Всегда мажет кремом ручки после любого контакта с водой.
- У нее королевская осанка.
- Всегда красивое белье.
- Планирует свой день и придерживается плана.
- Блокноты и ручки у нее красивые.
- Посуда одинаковая.
- Постельное белье любимое.
- Она очень аккуратная. У нее всегда идеально чистая ванная.
- Безупречный маникюр.
- Педикюр даже зимой.
- Летом мажет ручки солнцезащитным кремом, а зимой всегда в перчатках.
- Матом не ругается.
- Сладкую газировку не пьет, бургеры не ест. Не любит фастфуд.
- Пьет много чистой воды и не забывает принимать витамины.
- У нее нет проблем, а только вопросы, которые она легко решит. Не сегодня, так завтра.
- Она не устраивает трагедий.

- Не делает из мух слонов.
- Не навязывает свое общество.
- У нее горят глаза.
- В машине или на беговой дорожке слушает аудиокниги по развитию в своей сфере.
- Она поет в душе и танцует в нижнем белье, пока подсушивает волосы.
- Делает что хочет и ни за что не делает того, чего не хочет.
- Никогда-никогда себя не ругает.

Теперь снимите все украшения и положите их в блюдо или шка- тулку. Наберите ванну.

Зачитай первый список, потом второй. Уйди под воду. Представь, что ныряешь ты одним человеком, а выны- риваешь уже совсем другим. Той самой новой версией себя.

Выйдя из ванной, осмотришь так, словно ты здесь впервые. Словно ты и правда подменила ту скучную, вечно ноющую дамочку. Рассматривай ЕЕ украшения, поверти в руках ха- лат, посмотри на ее уходовые средства. Что-то тебе подой- дет, а от чего-то захочется избавиться.

Осмотри себя в зеркале и улыбнись. Оцени фронт работы. Тяга к никотину уйдет за несколько недель, как и лишние килограммы с твоим новым мышлением и образом жизни. Пройдись по квартире, загляни в шкаф. Сколько всего было у этой страдальцы для того, чтобы быть счастливой, добить- ся своей цели, а она... Надевая украшения, с интересом от- меть, что ты замужем, обнаружив кольцо, или что свободна.

Рассматривай мир так, словно ты видишь его впервые, рас- ценивай свою жизнь так, словно получила ее в дар (ну или украла ее).

Внутри каждой из нас живет маленькая девочка. Вот и дай ей поиграть.

А еще найди деталь, которая будет отличать одну тебя от другой. Это может быть украшение: серьги, кольцо или кулон. Может быть цвет помады, определенным образом уложенные волосы, можно поменять пробор или сделать прическу более объемной. Предмет гардероба: платок, ремешок. Что-то, о чем знаешь только ты. У меня это был чокер. Тонкий, черный, кружевной. Если мне когда-то нужна была помощь этой второй личности, этой дамочки, в конкретную секунду, а технику я выполнить не могла, я просто надевала его.

Прелесть техники в том, что ее можно делать сколько угодно раз. Здесь не как с диетами — сорвалась и все. **Здесь — сегодня сорвалась, завтра снова ее делаешь.** Сначала это будет один раз в неделю, потом — раз в месяц, а потом, может, и раз в год. И так, чтобы просто чуть-чуть что-то скорректировать.

А теперь вернемся к нашему парадоксу: **чем больше мы растворяемся в любимом, тем меньше, кажется, он любит нас.** Тем больше мы его раздражаем. И никуда он еще не делся, тут он, но видно, как каждой клеточкой терпит, бедненький, твою персону. И взрывается или глаза закатывает. Ни спросить ничего нельзя, ни рассказать.

Я всегда в этой ситуации советовала сместить фокус внимания с него на себя. **Собой займись!** У тебя что, дел других нет? Все дела переделала?

Он спохватится, встряхнется и прибежит тебе. А ты такая вся красивая! Волосы ухоженные и платье новое. Вся такая деловая-занятая. Легкая, летящая.