

ЗВЕЗДА СОЦСЕТИ

ФИЛИПП ЛИТВИНЕНКО

АЛЬФА-ЖЕНЩИНА.

**КАК СТАТЬ ЖЕНЩИНОЙ,
РАДИ КОТОРОЙ МУЖЧИНЫ
ГОТОВЫ НА ВСЕ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.3
Л64

Литвиненко, Филипп

Л64 **Альфа-женщина. Как стать женщиной, ради которой мужчины готовы на все / Ф. Литвиненко.** – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 352 с. – (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-135434-3.

Филипп Литвиненко — известный эксперт в области психологии отношений, нейропсихолог, нейрокоуч, член международной ассоциации коучей. Автор и создатель уникальной системы “Альфа-женщина”, основатель и главный тренер проекта “Альфа-женщина”. Стал известным благодаря своим популярным обучающим видео для женщин на своем YouTube канале.

Есть женщины, ради которых мужчины готовы на все. И есть женщины, ради которых мужчина не может подняться даже с дивана.

Есть женщины, которые легко притягивают достойных мужчин, строят счастливые отношения и чувствуют себя как за каменной стеной. А есть женщины, которые, тащат все на себе, их отношения не развиваются как им хочется, они живут в постоянном стрессе как на пороховой бочке.

Что же на самом деле отличает одних от других? И как перейти из второй категории женщин в первую и стать “Альфа-женщиной”?

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-135434-3.

© Литвиненко Ф., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ВВЕДЕНИЕ

Каждая женщина хочет быть счастливой! Вы все разные, и каждая вкладывает в понятие «счастье» какой-то свой особенный смысл. Вам нравится рисовать яркие картины своей идеальной жизни: кто-то видит себя замужней женщиной, которая занимается домом и воспитанием детей, а кто-то не представляет своего счастья без карьеры или профессиональной реализации. И большинство женщин готовы отдать многое ради своего счастья: драгоценное время, деньги — вложить огромные усилия, иногда даже чем-то пожертвовать! Но далеко не каждая из тех, кто уже это сделал, может похвастаться тем, что чувствует себя по-настоящему счастливой...

Какой бы ни была картина вашего счастливого будущего, надо признать, что ни одна женщина не сможет быть по-настоящему счастливой без любимого мужчины и гармоничных отношений с ним. Отношений, в которых вы чувствуете себя любимой, желанной и единственной, в которых вы получаете поддержку и защиту,

которые дают вам энергию и наполняют вашу жизнь особым смыслом.

Сегодня у женщин есть невероятные возможности: покорять мир, занимать высокие должности, открывать свой бизнес, развиваться и совершенствоваться в любых сферах жизни. И вы в этом достигаете определенных высот, но, к сожалению, немногие из вас могут похвастаться тем, как устроена их личная жизнь. Мне печально видеть прекрасных интересных женщин, которые, на первый взгляд, выглядят счастливыми и реализованными, но на самом деле, если заглянуть глубже, совершенно не чувствуют себя такими...

Одних женщин переполняет чувство одиночества, несмотря на огромное количество поклонников, желающих провести с ними время. Другие не чувствуют себя любимыми в отношениях со своими мужчинами, из-за чего падает их самооценка и уверенность в себе как в женщине. Многих мужчины обманывали, предавали или использовали в своих целях, и единственное, что теперь эти женщины чувствуют — это недоверие и страх новых отношений. Разве можно в таком случае быть счастливой?

Быть может, и вы сейчас переживаете не самые простые времена в вашей личной жизни и постоянно ищете ответ на вопрос: «Что я делаю не так?». Ведь есть женщины, у которых все получается легко. Они удачно выходят замуж, рожают детей, имеют прекрасные отношения с мужьями, у них хватает времени на то, чтобы заниматься собой и своим любимым делом, и они чувствуют себя счастливыми. Чем же они отличаются от тех женщин, ко-

торые постоянно испытывают проблемы в отношениях? В чем их секрет: в везении, в труде или в карме?

В поиске ответов вы изучаете все, что только можете найти в интернете, читаете всевозможные популярные статьи и книги, некоторые из вас даже глубоко погружаются в различные психологические направления. Вам кажется, что вы уже все знаете, а значит, должны уже что-то иметь! **Но, как правило, после таких поисков ваш багаж знаний больше напоминает гараж, в котором хранятся детали от совершенно разной техники: крылья от самолета, двигатель из машины, колеса от самоката и шестеренки из миксера. Вы пытаетесь собрать из этих деталей машину и помчаться на ней к своему счастью, но собрать что-либо из этих деталей невозможно — каждый раз возникают лишь новые и новые вопросы...**

Я много лет плотно занимался индивидуальным консультированием женщин, помогал им улучшать их отношения, спасать семьи, знакомиться с мужчинами и делать правильный выбор. Это были совершенно разные женщины: красивые, умные, постарше и помоложе, бухгалтеры и врачи, бизнес-леди и карьеристки, с детьми и без детей. Каждая из них в какой-то степени состоялась финансово и могла самостоятельно себя содержать. Но в личной жизни всегда был бардак: периодические случайные связи без продолжения или же полное отсутствие каких-либо отношений на протяжении многих лет, «зависимые отношения», приносящие много проблем, или

уже «мертвые отношения», в которых не осталось ни чувств, ни уважения друг к другу.

Я также часто встречал таких женщин, которым завидовали окружающие, думая, что у них есть все: деньги, достойное окружение, огромное количество поклонников. Но, несмотря на все это, у такой женщины не было нормальных отношений, она всю жизнь рассчитывала только на саму себя, ведь рядом с ней никогда не было надежного мужчины, которому она могла бы доверять, с которым могла бы расслабиться и почувствовать себя настоящей женщиной. Несмотря на успех, деньги, связи, она все равно каждый вечер засыпала в одиночестве. Или же если не в одиночестве, то в компании мужчины, который совершенно ей не подходит, который пользуется ее ресурсами и сидит на ее шее. Мужчины без особых амбиций, которого даже не за что уважать. Да, с ним хороший секс, но, вероятно, это единственное, на что он способен.

И вот что показала вся моя многолетняя практика: **качество ваших отношений напрямую влияет на качество вашей жизни.** Просто вспомните, с каким настроением вы сегодня проснулись утром? Оно было замечательным или не очень? Что повлияло на ваше настроение? Какие события? Как часто в вашей жизни случается так, что какие-то проблемы в отношениях с любимым мужчиной, даже с друзьями или с сотрудниками по работе влияли на все ваше состояние в течение дня? Скажем, у вас с утра было все прекрасно, но конфликт с мужчиной все испортил, и теперь весь день у вас раздражение, злость или оби-

да. Или вас разочаровало очередное неудачное свидание, или мужчина, который вам сильно нравился, так и не написал и не позвонил вам, или же вы узнали об измене любимого мужчины и теперь не знаете, как с этим дальше жить. Проблемы с мужчинами и неудовлетворенность в отношениях истощают вас энергетически и не дают вам в полной мере наслаждаться своей жизнью. Женщины с такими проблемами рано стареют и много болеют, потому что весь внутренний ресурс уходит на стресс в «больных» отношениях, на конфликты, претензии, обиды. Такие отношения не являются источником энергии. Женщина много отдает, но ничего не получает взамен, и к тридцати годам она уже выглядит на все сорок.

В то же время женщина, в отношениях которой присутствует гармония и любовь, просыпается утром в хорошем настроении, делает завтрак любимому мужчине, наполненная и счастливая едет на любимую работу, где вдохновенно трудится, а вечер проводит за романтическим ужином со своими близкими. Ее голова не болит от тяжести беспокойных мыслей, сомнений, подозрений, она доверяет своему мужчине и уверена в его верности и любви к ней. Ее не тревожат типичные проблемы в отношениях, которые забирают энергию и внимание, поэтому у нее есть огромный ресурс для того, чтобы заниматься собой и наслаждаться своей жизнью в полной мере. Она любит, ценит и уважает своего мужчину, она восхищается его достижениями, а он, в свою очередь, считает ее самой лучшей женщиной в мире. Она спокойна, сбалансирована, уверена в себе. И такие женщины не стареют никогда и способны составить конкуренцию

многим молодым девушкам, потому что даже в свои сорок выглядят на двадцать.

Таких женщин я называю Альфа-женщинами. У них прекрасные отношения, достойный мужчина и высокое качество жизни. И именно об этих женщинах и о том, как ими стать, и пойдет речь в этой книге.

Идея написать об Альфа-женщине появилась уже после того, как я запустил множество обучающих программ в интернете для женщин по отношениям. Я подумал: «Ведь не все же ищут ответы в интернете, есть же и те женщины, которые ищут ответы в книгах». Моя цель помочь каждой женщине раскрыться и найти себя, получить знания о мужской психологии, чтобы строить гармоничные отношения и быть счастливой.

Вам может показаться, что все это описание похоже на сказку и такого не бывает, чтобы в отношениях все было настолько идеально. Но так бывает! Я даже больше скажу: к нам в программы приходят женщины, у которых все очень плохо, которые разочарованы в мужчинах, которым много раз делали больно, чей брак находится на грани развода. И в их жизни все меняется, потому что они получают бесценные знания, собранные в систему. Эту систему я создал именно из индивидуальной работы с женщинами. В какой-то момент я просто понял, что женщины разные, а проблемы у них одни и те же. Так почему бы не сделать систему, в которой есть все необходимое, чтобы разобраться в своих проблемах? Ведь так можно помочь гораздо большему количеству женщин, чем консультируя каждую индивидуально.

Итак, именно эту систему, как стать Альфа-женщиной, я и буду описывать на страницах этой книги, и моя цель — помочь каждой женщине, которая ее прочтет. Если вы свободная женщина, которая хочет встретить мужчину своей мечты, если у вас есть мужчина, но отношения с ним не развиваются или не устраивают вас в полной мере и вы хотите их улучшить, если вы давно замужем, но ваша семья находится на грани развода и вы не знаете, что делать дальше, эта книга может стать спасательным кругом и в корне изменить вашу ситуацию.

Тем женщинам, у которых все в отношениях складывается благополучно, эта книга поможет выйти на недостижимый для большинства женщин уровень жизни и сделать свои отношения еще более счастливыми и гармоничными. И конечно, система «Альфа-женщина» помогает улучшить не только отношения с мужчинами, но и отношения с собой и с окружающим миром.

После прочтения этой книги вы будете застрахованы от большинства проблем, которые, поверьте, возникают даже в самых «идеальных» отношениях. Практика показывает, что вы склонны хвататься за решение проблемы только тогда, когда эта проблема уже возникла и поселилась в вашем доме. В системе «Альфа-женщина» все проблемы решаются еще до их вероятного появления. Возможно, пока для вас это звучит сомнительно... Но просто попробуйте уделить немного времени этой книге, и вы убедитесь в том, что это правда.

Какой бы ни была ваша ситуация, всегда есть шанс все исправить, и именно сейчас вы читаете книгу, кото-

рая даст ответы на большинство волнующих вас вопросов относительно мужчин и отношений с ними. Знаю, вам может показаться, что я слишком много обещаю, но поверьте, это действительно так!

Хочу еще признаться, что я не считаю себя писателем, я практический психолог, поэтому некоторые моменты в этой книге могут показаться вам слишком грубыми и прямыми, но важно то, что они правдивые. В своей практике я привык говорить женщинам не то, что они хотят услышать, а то, что есть на самом деле. Именно это и помогает им, поэтому прошу отнестись к этому серьезно и не обижаться.

Систему, изложенную в этой книге, внедрили уже тысячи женщин, которые получили свои результаты. И знаете, у большинства из них были проблемы, похожие на ваши и даже намного хуже. Эти женщины признаются, что Альфа-женщина для них — это глоток свежего воздуха, благодаря которому меняется взгляд на мир и на отношения. После прохождения этой системы вы начинаете видеть «насквозь» мужчин, их качества и истинные намерения, вы увидите все ваши ошибки, которые мешали вам строить отношения, для вас откроются новые возможности, но не потому, что их раньше не было, а потому, что вы начнете их замечать вокруг себя и использовать, и, конечно же, вы получите огромный заряд мотивации и энергии.

Это лишь малая часть того, что может дать вам система «Альфа-женщина» и того, что уже получили женщины, которые ее прошли. Все их результаты зафиксированы в видеоинтервью, и вы легко сможете найти их на

моих сайтах и в социальных сетях. В конце книги в приложении вы найдете все необходимые ссылки, чтобы их посмотреть.

Идеи этой книги изменили и продолжают менять жизни тысячи женщин, которые доверились мне и моей системе. Почему бы и вам не довериться и не попробовать изменить свою жизнь!

КТО ТАКАЯ АЛЬФА-ЖЕНЩИНА

Мир сильно изменился за последние несколько десятков лет... Изменились люди, их ценности, потребности и желания. Наши родители не испытывали большинства тех проблем в отношениях, с которыми сталкиваемся сегодня мы — именно поэтому им часто так сложно нас понимать.

— Когда же наконец ты себе кого-нибудь найдешь? Я уже очень хочу внуков! — уже с характерным напором говорит мама, которая обеспокоена судьбой своей тридцатилетней незамужней дочери.

В ее времена тридцатилетняя девушка уже давно была замужем и имела как минимум одного ребенка. Считалось, что так жить правильно.

Ценность семьи стояла на первом месте, и было странным, если у кого-то это было иначе. Сегодня же ценности людей немного сместились. Появилась потребность в саморазвитии, самореализации, свободе, поиске себя.

Ценность семьи по-прежнему остается в приоритете, но ей приходится делить свое место с чем-то еще.

Вместе с любимыми изменениями приходят и новые проблемы, решение которых требует совершенно иного подхода, не такого, как раньше. Но мы привыкли по-старому, как умеем, как нас учили. А чему нас учили? Учили арифметике, письму, истории, химии, но не учили отношениям! Именно с этого момента и начинаются все наши проблемы.

Вспомните себя маленькой девочкой. Самые первые знания и понимания о том, что такое отношения, вы снимаете со своих родителей. Как они общаются, как проводят время вместе, какие испытывают эмоции и чувства друг к другу — все это закладывает в ваше подсознание ростки ваших будущих отношений. Если с вами в детстве говорили о том, что такое любовь, — вам сильно повезло, И еще больше повезло тем, чьи родители жили в искренней и настоящей любви друг к другу. В таком случае и говорить ни о чем не приходится.

Вы растете, и лет в двадцать, кто-то раньше или позже, вы получаете свой первый опыт отношений с мужчиной. Этот опыт может быть странным, нелепым или несуразным, а может быть, наоборот, романтическим, «как в кино». Все, что происходит с вами в этом возрасте, вы обсуждаете со своими более опытными сверстницами, которых, в свою очередь, тоже никто ничему не учил. Так, молодые и неопытные девушки пытаются строить отношения, руководствуясь советами подруг, мамы, журналов, интернета и в некоторых случаях книг. Поэтому в период между 20 и 30 годами женщины совершают свои самые большие ошибки и все по