

Умный тренинг, меняющий жизнь

Татьяна Шаврова

Счастье  
по правилам  
 и без

Отправляясь по зову сердца,  
не забывайте взять с собой мозг



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Ш14

*Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена в какой  
бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Шаврова, Татьяна.**

Ш14      Счастье по правилам и без. Отправляясь по зову сердца, не забывайте взять с собой мозг / Татьяна Шаврова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 352 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-154460-7

Как отличать мужчин, достойных вашего внимания, от тех, которых стоит обходить стороной? В чем секрет здоровых отношений? Нужно ли «работать над отношениями» или все гораздо проще, чем кажется?

Татьяна Шаврова — популярный блогер и коуч психологии отношений, в течение 15 лет работавшая продюсером и топ-менеджером проектов для женщин на телевидении, — знает об отношениях все!

Эта книга поможет женщине ответить на вопрос: чего я хочу от мужчин и от самой себя, и почему отношения не складываются так, как хотелось бы. Вы сможете разобраться в своих чувствах, понять свои сильные стороны и слабости, чтобы правильно их использовать, научитесь выстраивать и оберегать свои личные границы. А главное — научите работать в унисон ваши сердце и мозг!

**УДК 159.9  
ББК 88.53**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-154460-7

© Шаврова Т., 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	8
<b>УЗНАЙ СЕБЯ: КТО Я ТАКАЯ?</b> .....	9
Счастливый конец .....	9
Пассивная пассивность .....	11
Про одиночество девушек .....	13
Мир жесток .....	15
Устала быть одна .....	17
Золушка наоборот .....	19
Каменная баба .....	21
Женские энергии .....	23
Я же девочка .....	24
Тик-так .....	26
Против бодипозитива .....	27
Фея? Богиня? .....	29
Кто принц? .....	31
Яйца носим с гордостью .....	32
Лучшие годы жизни .....	34
Неудобная .....	36
Следующий раз .....	38
Чтобы все было правильно .....	39
Сбой интуиции .....	41
Семь золотых правил, которые важнее любого мужчины .....	43
Сколько было мужчин .....	45
Ищу богатого и щедрого .....	47

---

Страх, срам и ужас .....	49
Незаживающая рана .....	51
Сильная и независимая, но дура .....	53
Сильная и независимая, но умная .....	55
Гарант безопасности .....	57
Личные границы .....	59
Запрещенный флирт .....	61
Цена вопроса — внешность .....	62
Страшная правда .....	64
Привлекательная внешность .....	66
Размер имеет значение .....	68
Фишка для внешности .....	70
Капелька шика .....	72
Зарядить батарейку .....	74
Генеральная уборка .....	76
Разминка для души — что за женщина смотрит на вас из зеркала? ...	77
Чего я хочу? .....	80
Какая вы женщина? .....	81
Ошибочные убеждения .....	84

<b>УЗНАЙ ЕГО: КТО МОЙ МУЖЧИНА?</b> .....	99
Дождаться того самого .....	99
Что их привлекает? .....	101
Ничего изменить нельзя .....	107
Если его бывшая была не очень .....	108
Он по статусу ниже меня .....	109
Достойный мужчина должен .....	111
Если нравятся двое .....	113
Добрый малый .....	115
Бывшая .....	117
Он просто боится .....	119
Знай, кого любишь .....	120
Как сойти с ума .....	121

---

Все мужчины .....	123
Любовь с жадиной .....	125
Зачем он звонит спустя полгода? .....	127
Нормальные не попадают .....	129
Ничего не обещал .....	131
Я не тот, кто тебе нужен .....	133
Со мной все будет иначе .....	135
Свести его с ума в постели .....	137
Он созреет? .....	139
Он меня использует .....	141
Любовь с эгоистом .....	143
Чужая любовь .....	145
Раненый герой .....	147
Остатки бывшего .....	149
Его ребенок .....	151
Бухой герой .....	153
Когда разговоры бесполезны .....	155
Вымышленный друг .....	157
Не тот, кто нужен .....	159
Козлорадио .....	160
Не время для почему .....	162
Не показалось .....	164
Флирт в сети .....	166
Удивлять и радовать .....	168
Всем им нужен только секс .....	170
Ему нужен наследник .....	172
Верить мужчине больше, чем себе .....	174
Отказать мужчине .....	176
Мудаки .....	178
Кто такой мудака? .....	178
Почему мудаки мудаки? .....	178
Почему мы западаем на мудаков? .....	179
Классификация мудаков .....	182

---

Что мужчины думают о нас. Бессердечная и честная мужская классификация .....	255
Найс, но не айс .....	255
«Я бы вдул...» .....	256
Девушка «ОГО» .....	257
Мужчины и ресурсы — в чем мы ошибаемся? .....	258
Секс как награда .....	260

## **В КАКИХ МЫ ОТНОШЕНИЯХ: НЕ ПОРА ЛИ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ? .....**

Разные взгляды на отношения .....	264
Когда это уже «отношения» .....	266
Не «та самая» .....	268
Когда все плохо .....	269
Нам нужно на время расстаться .....	271
Истерический роман .....	272
Прощальное смс .....	273
Может пару дней не звонить .....	274
Это все из-за тебя .....	276
Те, которые возвращаются .....	278
Держите меня, я ухожу .....	280
Можно ли его вернуть .....	282
Свободные отношения .....	284
Не хочу терять тебя как человека .....	286
Я люблю тебя, но... .....	287
Брак не спасет .....	289
Что-то новенькое .....	291
Все так хорошо начиналось .....	293
Секс без обязательств .....	295
Не стерпится, не слюбится .....	297
Женщина с доставкой на дом .....	299
Отношения на расстоянии .....	300
Любовь в переписке .....	302
Внезапно охладел .....	304

---

Приоритет .....	306
Почему он это сделал? .....	308
Лучше не будет .....	310
Самый ужасный вопрос .....	312
Как признаваться в любви .....	314
Готова ли я его потерять?.....	316
Если женщина не права .....	318
Сохранить любой ценой .....	320
Грань инициативы .....	322
Про время и звоночки .....	324
Опасная иллюзия .....	326
Перетягивание каната .....	329
Вынос мозга .....	331
Выход тут .....	333
Секс вас погубит .....	335
10 причин, почему вы продолжаете встречаться с нарциссами .....	337
Как быть умной девочкой .....	347
Правила безопасности для тех, кто знакомится в интернете и ходит на свидания .....	347

## ВВЕДЕНИЕ

Я совсем не тот коуч, который рассказывает женщинам про «женское счастье» в традиционном и «инстаграмном» понимании: Он богат, альфа-самец, все решает, содержит, дарит большие букеты и крупные бриллианты, супер-бизнесмен, но при этом нежный отец, Она — вдохновляющая и женственная.

90 % женщин на вопрос, чего они хотят в личной жизни, отвечают: «Я хочу встретить своего человека, того самого, любить и быть любимой, и пусть так будет, пока мы живы». Отличный план, который требует большого количества уточнений, потому что так ничего хорошего у вас не выйдет.

Только точно зная, кто вы, из какого теста слеплены, что для вас хорошо, а что ужас крошечный, что вы можете дать человеку, а чего от вас не допросишься, — только после этого вы можете начать смело оглядываться по сторонам в поисках «того самого». Тигру нужна тигрица, бегемоту — бегемотиха, и даже ежику нужна именно ежиха, а никакое другое и колючее не подойдет, а если и подойдет — то очень ненадолго и принесет проблемы.

Если узнать себя и хорошо знать, чего хочешь от жизни, так, чтобы вам в этом знании было комфортно, — ваше сердце начнет работать в унисон с мозгом и около 80 % «не мое» отфильтровывать на подлете. А это значит, что вы не потратите время и не израсходуете годовой запас любви на какого-нибудь очередного мудака.

# УЗНАЙ СЕБЯ: КТО Я ТАКАЯ?

---

## СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ

Всем хочется узнать пример отношений, где «жили они долго и счастливо и умерли в один день». Купите себе книжку русских народных сказок. Там как раз такой конец почти у каждой.

В реальной жизни между красивой свадьбой и «жили они долго и счастливо и умерли в один день» каждая пара проходит огромное количество этапов, среди которых бывает:

- ✓ взаимное охлаждение;
- ✓ тотальное непонимание, что ты в принципе делаешь с этим человеком, и желание все разорвать;
- ✓ моменты нежности и настоящей близости;
- ✓ скука и пресыщение;
- ✓ обыденность и новая волна страсти.

Так в сказке не бывает.

Но самое главное сегодня другое: современная психология помимо разного милого бреда породила кошмарную рекомендацию «над отношениями нужно работать». И вот огромное количество женщин тратит жизнь и силы на то, чтобы работать над тем, от чего нужно уносить ноги со скоростью света. Под лозунгом «над отношениями нужно работать» девушки пытаются изменить мужчин, сломать себя, изуродовать ради отношений собственную жизнь и тратят долгие годы на попытки, в общем-то, дышать в безвоздушном пространстве.

Требуют ли отношения работы над собой? Это очень спорное утверждение. Любви требуют. Терпения требуют, взаимопонимания и великодушия. А вот про работу — очень сомнительно. Можно потратить годы трудов и сотни тысяч рублей на семейных консультантов, чтобы обнаружить себя через 20 лет у разбитого вдребезги корыта. А можно внимательно слушать себя и не тратить впустую свое время.

А что до счастливого конца — это становится понятно только в конце. А кто знает, где он, конец? Дай Бог, чтобы случился как можно позже. Но нас сейчас, конечно, интересует не конец. Нас интересует начало.



## ПАССИВНАЯ ПАССИВНОСТЬ

Именно от того, кто хозяин жизни, прежде всего зависит качество этой жизни. Количество счастья, денег, успеха, проблем, скорость решения этих проблем и вообще все, включая личную жизнь. И кого ни спроси «Кто хозяин твоей жизни?», все радостно отвечают: «Конечно, я!» А на самом деле — конечно, нет.

Хозяев вашей жизни может быть множество:

- ✓ доминирующие родители;
- ✓ нестабильный партнер;
- ✓ ваши собственные дети, чьим интересам вы решили подчинить свою жизнь;
- ✓ стереотипы;
- ✓ общественное мнение;
- ✓ ваши страхи.

С чем-то можно справиться самой, с чем-то нужно отправляться на терапию (но начать все равно придется самой!). Но глобально все едино, и давайте назовем это ПП. И это не имеет никакого отношения к модному правильному питанию, зато имеет самое непосредственное отношение к большинству зловключений, которые с вами случаются: пассивная пассивность.

Очень печально, когда в собственной жизни, в которой нет репетиций и которую мы пишем набело каждый божий день, женщина занимает пассивную позицию относительно самой себя. И даже этого не замечает. Потому что «она же девочка», потому что у нее лапки, потому что мужчина должен быть сильным (а

мужчины-то рядом и в помине нет), потому что не повезло, не сложилось, мужчины закончились, всех разобрали, а на работе все блатные, поэтому у них карьера, а у нее нет.

И вот таких девочек все время кто-то бросил, в жизнь пришел, из жизни не вышел, вернулся по собственному желанию, обидел, унизил, ноги вытер, сердце разбил и жизнь поломал. А девочка сидит, как будто в зрительном зале, и в слезах наблюдает за тем, как все это происходит В ЕЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. И нет этому ни конца, ни края.

И не будет. Никогда не будет, пока вы не возьмете на себя ответственность за всю вашу жизнь.

За каждое решение в ней.

За каждую неудачу.

За каждый выбор.

За каждый прожитый день.

А когда вы сможете это сделать, плечи сами расправятся, мудаков и обидчиков станет меньше, самооценка поднимется сама, и радости в жизни станет больше. Потому что высшая форма любви — любовь к себе.

## ПРО ОДИНОЧЕСТВО ДЕВУШЕК

Я знаю добрый десяток барышень самого разного возраста, характера и внешних данных, объединенных ровно одной проблемой: они давно и уверенно одни. И совсем не потому, что феминистки или они этого хотят.

Вообще, история с одинокими девушками куда драматичней любой другой. По неведомым причинам на одинокой девушке как будто висит плакат «одинока». И рядом стая подруг. И вот это — диагноз посерьезнее фригидности.

Как только вы замечаете, что уже несколько месяцев ходите с подружками по ресторанам и кино, остановитесь и перестаньте это делать. Ничто так не отпугивает мужчин, как сплоченная щебечущая стайка подружек. У этого наверняка есть какое-то крутое психологическое объяснение, у меня его нет, но это аксиома. Подруги съедают личную жизнь друг друга, сублимируя наличие личной жизни. Чистая мистика.

Так что первый шаг в сторону счастливой личной жизни — это самоустраниться из бабских тусовок, этого пожизненного девичника.

Вот вам реальная история про Хеллоуин. Дано: три подруги, у одной из которых нога в гипсе, так что танцевать с паутиной из страз на лице не вариант. Мы решили пойти поужинать в ультрамодное место, нарисовав по паре летучих мышей на скулах чисто для настроения. И вот я открываю дверь в это модное место, и на меня устремляется пар 80 жадных, красивых,

накрашенных глаз. Ресторан — все столы! — полон красивых, наряженных, офигительных теток, и все они... НА ОХОТЕ! Прямо сейчас. Но я в шубе под леопарда за 1,5 тысячи рублей и шифоновом платье, отнюдь не за 1,5 тысячи рублей, и с летучей мышью на скуле. Взгляды демонстративно гаснут: я не дичь, я одна из стаи.

Это было откровение. Откровение, после которого я стала очень неохотно ходить в такие места не в обед. После которого запомнила навсегда, что как бы отчаянно одинока ни была, нельзя превращаться в скво на охоте. Это естественно, но при этом так ужасно жалко: накраситься и пойти вечером куда-то с надеждой с кем-то познакомиться, а потом вернуться домой и смывать очередной ненужный макияж.

