

Умный тренинг, меняющий жизнь

**НАДЕЖДА МАЙЕР**

# **ПУЛЬТ от ОТНОШЕНИЙ:**

КАК ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ  
С РЕЖИМА ЧЕРНОЙ ПОЛОСЫ НА БЕЛУЮ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.9  
М14

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

**Майер, Надежда Яковлевна.**

М14 Пульт от отношений: как переключить личную жизнь с режима черной полосы на белую / Надежда Майер. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 336 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-146915-3

Думаешь, отношения, в которых царят любовь и единоклассники, — это наивная сказка?

Вовсе нет. Чтобы выстроить отношения, о которых мечтаешь, нужно понимать мужчин и знать, как себя с ними вести.

Надежда Майер поможет тебе пройти путь от неудач и проблем с партнером до гармонии и удовлетворенности своей жизнью.

Авторская концепция баланса цены и ценности помогает усвоить правила отношений, о которых многие женщины даже не догадываются.

Зная эти закономерности, используя работающие и простые техники, ты сможешь встретить подходящего тебе мужчину, избежать ошибок в семейной жизни, добиться желаемого без споров и манипуляций.

Ты станешь счастливой женщиной, свободной от страхов и комплексов, способной получать от жизни то, что хочет.

**УДК 159.9  
ББК 88.9**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)

[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)

[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-146915-3

© Майер Н., 2021

© Страхов Д., фотографии, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

От автора .....	7
Концепция баланса .....	10
<b>Глава 1. ИСКУССТВО БЫТЬ НУЖНОЙ .....</b>	<b>13</b>
<b>Ошибка маркетолога .....</b>	<b>15</b>
<b>Ценность до цены .....</b>	<b>21</b>
Ошибка завышенной ценности .....	25
Четыре типичные причины «перемотивации» .....	28
Дефицит самооценки .....	28
Эмоциональный дефицит .....	28
Материальный дефицит .....	29
Дефицит статуса .....	29
<b>Ошибка резкого роста цены .....</b>	<b>32</b>
<b>Ошибка управления «эмоциональным банковским счетом» .....</b>	<b>38</b>
<b>Как понять, что мужчина ценит в женщине .....</b>	<b>43</b>
<b>Как бороться с девальвацией вкладов .....</b>	<b>50</b>
Фишка № 1. Мексиканские качели .....	52
Фишка № 2. Новизна .....	54
Фишка № 3. Сервировка вклада .....	56
<b>Резюме .....</b>	<b>59</b>

<b>Глава 2. ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ОТНОШЕНИЯ МЕЧТЫ</b> .....	62
<b>Отношения по цене космического корабля. Надо?</b> .....	67
Ловушка последовательности. ....	72
Эффект вареной лягушки. ....	74
Ассертивное поведение .....	76
Магия долженствований .....	80
<b>Бракованные отношения</b> .....	85
Почему мужчина не старается для женщины? .....	87
Мужчина не знает. ....	88
Мужчина не может. ....	90
Эффект ореола. ....	93
Мужчина не хочет. ....	97
Почему мужчина старается для женщины? .....	98
<b>Когда не поможет даже Золотая рыбка</b> .....	102
<b>Резюме</b> .....	107
<b>Глава 3. МАРШРУТ ПОСТРОЕН: КАК НАУЧИТЬ МУЖЧИНУ ДЕЛАТЬ ТЕБЯ СЧАСТЛИВОЙ</b> .....	109
Концепция ожиданий .....	112
Концепция свободного выбора .....	117
<b>Просьбы</b> .....	121
Типичные причины затруднений с просьбами .....	122
Четыре способа сделать просьбу безотказной .....	135
Способ № 1. Снижение цены. ....	136
Способ № 2. Аналогия .....	140
Способ № 3. Психологический долг .....	141
Способ № 4. Нога в дверях .....	142
<b>Обратная связь</b> .....	146

<b>Положительная обратная связь</b> .....	157
Одобрение .....	160
На третьем месте — оценочное одобрение («Молодец!») .....	161
На втором месте еще одна ошибка — сравнительное одобрение .....	164
Наконец, первая в топе ошибок — уничижительное одобрение .....	165
Проявление интереса .....	167
Благодарность .....	180
Ошибка № 1. Высокий стандарт благодарности .....	184
Ошибка № 2. Формальная благодарность .....	186
Ошибка № 3. «Непропорциональная» благодарность .....	188
Комплименты .....	193
Секрет № 1. Как сделать комплимент, который не похож на лесть .....	195
Секрет № 2. Как сделать комплимент, который понравится адресату .....	198
Секрет № 3. Как с помощью комплиментов получить идеального партнера .....	205
<b>Негативная обратная связь</b> .....	213
Личные границы .....	217
Когда необходимо защитить свои границы .....	219
Признаки плохих личных границ .....	220
Как защищать свои границы, не убивая отношения .....	231
<b>Взаимопонимание в стиле Шехерезады</b> .....	242
<b>Влияние в стиле Шехерезады</b> .....	259
Ошибки влияния .....	266
Ошибка № 1. Давление .....	266
Ошибка № 2. Манипуляции .....	268
Как ответить манипулятору .....	271

<b>Главный секрет Шехерезады: как получить те отношения, которые хочешь</b> .....	274
Как сделать изменения комфортными и воодушевляющими для мужчины .....	282
Как изменить стандарты жизни мужчины .....	295
Задача № 1. Дискредитация старого стандарта .....	305
Вопросы Сократа .....	306
Метафоры.....	307
Юмор, гиперболизация, провокация .....	307
Задача № 2. Введение нового стандарта .....	310
Давление большинства .....	311
Перефокусировка.....	313
Выделение классов .....	314
Задача № 3. Повышение осведомленности и доверия к новому стандарту.....	315
«Выгода» .....	316
«Современный тренд» .....	316
Доказательства.....	317
<b>Резюме</b> .....	321
<b>Вместо заключения</b> .....	325
<b>Список литературы</b> .....	328
<b>Приложение 1. Билль о психологических правах личности</b> .....	331
<b>Приложение 2. 36 влюбляющих вопросов А. Арона</b> .....	333

# ОТ АВТОРА

---

Привет! Это Надежда Майер.

Наверное, не очень традиционно начинать книгу именно так. Однако мне хочется, чтобы то, что я расскажу сегодня, не было похоже на трактаты мудрецов, заумные речи экспертов или снисходительные наставления женщин, которые считают, что знают о мужчинах все.

Мне хочется, чтобы наш разговор был похож на диалог двух подруг. Ведь несмотря на все свои регалии (кандидат психологических наук, автор проекта «Летать Легко», психолог с более чем двадцатилетней практикой), я до сих пор изучаю тему отношений. И мне очень хочется поделиться своими знаниями, опытом и помочь еще большему количеству женщин чувствовать себя любимыми и счастливыми.

Я убеждена в том, что **каждая из нас создана для любви**. В этом состоянии мы способны на все, проявляем свои лучшие качества и делаем этот мир прекраснее. И, что самое важное, **возможно создать отношения, в которых хорошо, в любом возрасте**. И в двадцать лет, и в семьдесят пять. Главное, чтобы было это желание и огонек интереса в глазах.

Согласись, диалог невозможен без доверия и искренности, поэтому предлагаю сразу перейти на «ты».

Так о чем мы поговорим с тобой в этой книге?

Экземпляр, который ты держишь сейчас в руках, результат большой работы — моего авторского подхода к теме отношений, основанного как на собственном опыте, так и на опыте моей работы с сотнями женщин, истории которых нашли здесь отражение.

Эти женщины по праву — мои соавторы.

Несколько дней назад одна из них, Наталья, написала мне:

*«Я очень довольна сейчас своей жизнью, у меня отношения, о которых я мечтала. Правда, всегда есть над чем работать, но в целом я счастлива».*

Когда я была на ее свадьбе, Наталья, собрав женскую половину гостей в кружок, сказала: «Хочу поднять тост за мою вторую маму. Мама меня, Наташу, родила, а Надежда помогла родиться счастливой Наташе».

Гости отнеслись к заявлению по-разному. Одна из женщин даже спросила: «Да что она такого сделала?!» Мы с невестой переглянулись, улыбнулись и... никому ничего не стали объяснять.

А как было рассказать в двух словах содержание всей этой книги?

И как было на таком радостном мероприятии начать рассказывать про разбившиеся мечты и разочарования из-за мужчин, когда-то предавших Наталью?

«Красивая, умная, стройная, ухоженная, казалось бы, что этим мужикам еще надо?!» — была моя мысль, когда я увидела эту женщину впервые.

Бывший возлюбленный жил за ее счет, не хотел ничего делать. Потом был еще один, то появлявшийся, то пропадавший на недели. Случались и предательства, и измены. Женщине уже стало казаться, что просто не судьба...

Мне знакомо это чувство. Личное счастье в отношениях тоже мне далось непросто в свое время. Это сейчас я много лет счастливая жена, мама и (ну а что скрывать?) молодая бабушка. А в юности были и разочарования, и два развода.

Однако то, что нас не ломает, придает нам силы и мотивации. Впрочем, это не все, что нужно.

Что же еще помогает пройти этот **путь от неудач и проблем в отношениях до гармонии, счастья и удовлетворен-**

**ности своей жизнью?** Путь, которым прошла в свое время я, а затем — мои клиенты. Путь, который проделала и Наталья (сейчас она живет в хорошем доме, с мужем, который ее обеспечивает, у них родился ребенок).

Конечно, знание и понимание, куда идти. И хороший проводник.

Я без проводника потратила на поиски пути двенадцать лет своей жизни, плутала по дебрям психологии отношений, пробовала и ошибалась, пока не сложилась четкая и понятная концепция, которая меня по сей день не подводит (и в личной жизни, и в работе с другими женщинами).

Я хочу, чтобы ты поняла: **это получилось у многих женщин, ты тоже сможешь!**

Позволь мне быть проводником для тебя.

Мы пойдем с тобой по этому пути, о котором знала еще Шехерезада. Простые секреты мудрого общения с женщиной по легенде помогли обычной девушке влюбить в себя царя и стать его женой. Они работали много веков назад и будут работать, пока в мире есть мужчины, женщины и отношения между ними.

Давай раскроем эти секреты: **как притянуть в свою жизнь любовь, счастье и гармонию. И сохранить это на долгие-долгие годы.**

Эта книга будет полезна тем женщинам, которые находятся в поиске отношений. И также я советую ее тем, кто уже встречается или живет с женщиной. Ведь с течением времени чувства трансформируются. Они могут угаснуть, а могут из брызг бенгальского огня страсти разгореться в теплый, уютный семейный очаг. И в этом есть закономерности, зная которые, ты больше не разочаруешься в отношениях.

## КОНЦЕПЦИЯ БАЛАНСА

Основная идея, на которую мы будем опираться, чтобы во всем разобраться и обеспечить собственное счастье, — это **концепция баланса**. Именно от того, настроен ли в отношениях баланс цены и ценности, зависит судьба отношений.

Давай по порядку.

Ты задумывалась, для чего тебе отношения? В каких отношениях ты точно была бы счастлива?

Мы начинаем романтическую историю, чтобы получить что-то очень для себя важное: чувствовать себя любимой, защищенной, обеспеченной, реализовать в качестве мамы, хозяйки и пр. — у каждой из нас здесь что-то свое.

И, будучи *уже* в отношениях, ты всегда выделяешь какие-то вещи, по которым понимаешь, получила ты желаемое или нет: комплименты, слова любви, знаки внимания, стремление удовлетворить тебя в сексе, подарки, определенные вложения в тебя, помощь, забота, верность, решение твоих проблем и пр.

Условно говоря, это **ценность**, ради которой ты встречаешься, а затем и живешь с мужчиной.

Но, как говорится, за все в жизни надо платить. **Психологическая цена** за отношения с мужчиной — это твои собственные усилия, ресурсы, время. Ты приготовила ему борщ, сделала депиляцию на ногах, болела вместе с ним за его любимую команду, мило общалась с его мамой, которая на тебя смотрела так, будто ты ей с копейки рубль не дала, помогала делать ремонт в его квартире и т. д. Для себя одной ты бы все это делать не стала, но раз этого хочет мужчина, ему важно, то ты делаешь — для него.



**Баланс «цена–ценность»** — это соотношение того, что партнеры вкладывают в отношения, и того, что в результате получают.

Я понимаю, что от слов «ценность» и «цена» может несколько коробить, когда мы говорим о любви, о романтических отношениях. Как будто есть в этом что-то меркантильное — сидеть и подсчитывать: «Я тебе — борщ, ты мне — новые туфли. Я твоей маме позвонила, а ты меня на работу отвез и поцеловал перед всем офисом, чтобы Лариска обзавидовалась».

Конечно, отношения — это не рынок. Никто в здравом уме не будет сидеть с калькулятором и вести учет своих «затрат» на партнера и полученной взамен выгоды. Особенно если отношения складываются прекрасно: партнеры довольны друг другом, друг друга ценят. В этом случае ты просто знаешь, что любишь и любима, и этого достаточно.

Но, как известно, любовные отношения — это не всегда такая идиллическая история. Зачастую все начинается хорошо, а потом почему-то разваливается.

Вот тут-то и пора бы включить голову, проанализировать, что привело к разладу.

Так что эти понятия («цена», «ценность», «баланс»), от которых, соглашусь, немного веет бухгалтерией, мы используем именно для анализа «психологической кухни» отношений. Чтобы ты хорошо понимала: какие вещи ведут к проблемам, а какие, напротив, будут развивать и укреплять любовь. И осознанно это использовала как для профилактики кризисов, так и для спасения разваливающихся любовных историй.

В первой главе мы используем концепцию баланса «цена-ценность», чтобы разобраться — как всегда оставаться важной, нужной, ценной для мужчины.

А во второй главе этот подход поможет нам понять — как сделать отношения ресурсными для тебя, так чтобы ты получила от них максимум, чувствовала себя в них счастливой.

Естественно, одного понимания, как и что устроено в отношениях, мало. Нужна практика, конкретные приемы и фишки, которые помогают настроить баланс цены и ценности в отношениях. Именно поэтому я добавила в книгу также главу с практическими рекомендациями, которые уже помогли ос-

воить секреты Шехерезады сотням женщин, наладившим свою личную жизнь. Помогут они и тебе.

Ну что, готова к этому увлекательному путешествию, которое откроет тебе все секреты счастливых, долгих любовных отношений?

Тогда вперед!



*«А потом он одарил меня камнями, ожерельями и осыпал золотом», — хвасталась новая жена Шахрияра, а на ее маленьких ручках сияли перстни, кольца и звенели браслеты. Вокруг счастливицы толпились девушки из гарема, и только одна грустила у фонтана.*

*Эту девушку звали Шехерезада.*

*Шехерезада вздохнула: вот уже три года она живет во дворце, но жизнь ее скучна и бессмысленна. Жен, любовниц и наложниц у Шахрияра столько, сколько звезд на небе. Если ждать своей очереди, то увидит ее прекрасный царь, когда ей стукнет лет сто.*

*«Ах, как бы я хотела стать звездой, которая манит его своим сиянием!» — подумала Шехерезада...*

*Но мольбы ее оставались без ответа. И надежда на встречу с мужчиной, о котором она так мечтала, таяла с каждым днем...*

\* \* \*

Что ж, кажется, Шехерезаде просто необходимо изучить первый урок — научиться быть важной в глазах того, кого хочешь покорить.

Кстати, а ты ощущаешь себя такой? Как часто ты слышишь от мужчин фразу: «Ты мне очень нужна»?

# ГЛАВА 1.

# ИСКУССТВО БЫТЬ НУЖНОЙ

---

Невероятно обидно, когда совсем недавно еще была страсть, мужчина хотел общаться, старался для тебя, а потом все ушло куда-то.

И вот уже ты задаешься вопросом: «А нужна ли я ему?»

В этой главе разберемся с главной темой, от которой зависит — будут ли отношения короткими, как вспышка, угасшая на драматической ноте, или долгосрочными и гармоничными, когда ты нужна своему мужчине долгие-долгие годы.

## ЧЕСТНЫЕ ИСТОРИИ

Одна из моих клиенток Снежана — эффектная бизнес-леди из небольшого российского города. Как-то у нее случился роман с привлекательным мужчиной. Он работал водителем.

На первых порах ее это нисколько не смущало, она была уверена: любой человек может достичь всего, чего он сам хочет! Свой бизнес она тоже начинала со стартовых позиций, но ведь пробилась! Значит, он тоже пробьется. Но не давила особо. Какое-то время они жили нормально, правда, в основном на ее деньги. Хотя мужчина тоже что-то делал по дому,

помогал как мог. Все закончилось, как только она узнала про его измены.

Когда она пришла ко мне на консультацию с вопросом: «Я не понимаю, почему он так поступил. Он же жил как у Христа за пазухой, почему он ушел к ней? Я для него все делала. Мы ездили на мои деньги на шикарные курорты, отдыхали три раза в год. Мы посещали лучшие рестораны. Почему он так сделал?»

Уверена, многим женщинам такое знакомо. Она для него столько сделала. Казалось бы, мужчина должен любить и ценить по гроб жизни. А он предал, ушел к другой...

Проще всего поставить клеймо на этом негодяе: «Да просто козел!»

Но полезно ли это тебе, уберезет ли от ошибок в будущем? Когда любой из мужчин может, как выясняется, оказаться не тем, кем кажется, предать, подвести. В этом случае страшно даже начинать отношения.

Так что давай не будем вешать ярлыки на тех, кто нас разочаровал. Это невыгодно с точки зрения твоего благополучия. Лучше разберемся, что за всем этим стоит, и как вместо разочарований получить по-настоящему гармоничные отношения.

# ОШИБКА МАРКЕТОЛОГА

---

История Снежаны отлично иллюстрирует первую из ошибок, которыми женщины разрушают баланс «цена–ценность», а значит, убивают своими руками любовь мужчины.

Напомню, что баланс цены и ценности — это справедливое соотношение того, что ты вкладываешь в отношения, и того, что от них получаешь.

У Снежаны была одна большая иллюзия. Ей казалось, чем больше она для своего мужа сделает, чем сильнее его порадует, побалуует (цена), тем выше будет отдача (ценность), и тем больше мужчина будет ею дорожить, любить.

Такое убеждение я называю «ошибка маркетолога».

Маркетологи знают: **чем больше ценности ты предлагаешь покупателю за ту же цену, тем выше продажи** [14]<sup>1</sup>.

Представь себе: ты ищешь одно конкретное платье, которое видела в каталоге. И находишь его в нескольких магазинах, но в одном из них акция «1 + 2»: берешь одно платье, а к нему еще туфли и сумочка в подарок. Конечно, вероятность, что ты именно в этом магазине что-то себе купишь, гораздо выше. То есть маркетинг и правда работает.

И женщины часто переносят этот же принцип в любовные отношения. Думают: *«Вот я сейчас мужчине как можно больше причиню добра и нанесу пользы, и стану ему нужной, любимой и ценной, он выберет именно меня!»*

Я, например, в комментариях на моем YouTube-канале «Летать Легко» часто вижу такие вопросы.

---

<sup>1</sup> См. Список литературы, с. 328