

Лилия Зиновьева

*Как пережить  
измену и стать  
счастливой!*



**Лилия Зиновьева**  
**Как пережить измену**  
**и стать счастливой!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43722171](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43722171)*

*ISBN 9785005034632*

**Аннотация**

Все методики, которые я даю своим клиенткам, проверены как на моем личном опыте, так и на опыте других женщин, с которыми я работала и продолжаю работать в настоящее время. Все рассказанные мной истории происходили или происходят сейчас в реальной жизни. Эта книга в равной мере является и результатом моих опросов «виновниц» измен. Я работала с теми, кто был третьим лишним в любовном треугольнике – любовницами. Они поведали мне свое видение мужских предательств.

# Содержание

Содержание	6
Глава 1. Признаки мужской измены	9
Глава 4. Зачем мужчине женщина	9
Глава 5. Планируем и действуем	10
Глава 6. Пробуждение чувственности	11
Глава 7. Развитие женской энергии	13
Глава 8. Развитие женской интуиции	16
От автора	18
Глава 1. Признаки мужской измены	24
Правда и ничего кроме правды	24
И опыт, сын ошибок...	29
13 способов обнаружить измену	33
Информация в мобильном телефоне	35
Сайты знакомств и социальные сети	36
Ложь и «отмазки»	39
Отсутствие внимания или гиперактивность	40
Стремление изменить жизнь	42
Постоянное недовольство	44
Повышенное внимание к внешнему виду	45
«Запарки» и авралы на работе	47
Сокращаются поступления в семейный бюджет	48
Изменения в сексуальной жизни	51

«Подсказки» любовницы	54
Тебе просто показалось?	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# Как пережить измену и стать счастливой!

**Лилия Зиновьева**

© Лилия Зиновьева, 2019

ISBN 978-5-0050-3463-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Как пережить измену любимого**

*и снова стать единственной, желанной и счастливой*

# Содержание

*От автора 7*

# Глава 1. Признаки мужской измены 9

- Правда и ничего кроме правды 9
- И опыт, сын ошибок... 10
- 13 способов обнаружить измену 11
- Информация в мобильном телефоне 12
- Сайты знакомств и социальные сети 12
- Он назвал тебя другим именем 13
- Ложь и «отмазки» 13
- Отсутствие внимания или гиперактивность 13
- Стремление изменить жизнь 14
- Постоянное недовольство 14
- Повышенное внимание к внешнему виду 15
- «Запарки» и авралы на работе 15
- Сокращаются поступления в семейный бюджет 15
- Изменения в сексуальной жизни 16
- Изменение отношения в «ближнем кругу» 17
- «Подсказки» любовницы 17
- Тебе просто показалось? 18
- Он тебе изменил? 19
- Упражнение для расслабления 20

## Глава 2. Виды измен. Любовницы и проститутки 21

Такие разные измены 21  
Служебный роман 21  
Измена с твоей подругой 22  
Измена с проституткой 25  
Неисправимый бабник 26  
Случайно, всего лишь случайно 27  
Любовница-преследовательница 28  
Он полюбил другую женщину 29  
Он любит двух женщин 30  
Кризис любовных отношений 32

### **Глава 3. Мстить или нет? Вот в чем вопрос 33**

Спокойствие, только спокойствие 33  
Побеждай не сражаясь 34  
Площадка для взлета 36  
Сексуальная месть 38  
Как относиться к сопернице 39  
Идеальная женская месть 41

# Глава 4. Зачем мужчине женщина 43

- Почему он выбрал тебя? 43
- Почему он пошел к другой? 44
- Главные причины измен 46
- Причина №1: поиск новых эмоций 47
- Причина №2: отказ в сексе 47
- Причина №3: не устраивает секс 48
- Сенсационное признание мужчин 48
- Причина №4: конфликты 48
- Чего хотят женщины 49
- Чего хотят мужчины 50
- Как изменить мужчину 52
- Как изменить себя 56

# Глава 5. Планируем и действуем 59

А теперь все будет иначе! 59

Прояви свою индивидуальность 62

Творческое задание: узнать себя 63

Творческое задание: изменить себя 64

Творческое задание: создай свой образ 64

Повышение самооценки 65

Упражнение: избавление от недостатков 67

Искусство флирта 68

Практическое задание «Флирт с незнакомцем» 69

Практическое задание «Флирт с любимым» 70

Как развить свою сексуальность 70

Практическое задание: королевские движения 72

Получай удовольствие от жизни 73

Легкое планирование 75

Медитативная техника «Внутреннее сияние» 76

Эффективное прощение 76

Твой личный план развития 79

# Глава 6. Пробуждение чувственности 82

- Тайна прикосновения 82
- Упражнения на развитие тактильной памяти 83
- Упражнение на развитие вкусовых ощущений 84
- Упражнение на развитие слуховой памяти 85
- Упражнение на развитие обонятельной памяти 85
- Практическое задание: поход в магазин 85
- Сексуальное самоудовлетворение 86
- Мощный вибратор 86
- Нежные руки 87
- Горячая вода 88
- Искусство орального секса 88
- Только губами 89
- Только языком 89
- Одновременно губами и языком 89
- Желание и умение давать 90
- Большие и маленькие эксперименты 91
- Соблазнительная внешность 93
- Длинные ухоженные волосы 94
- Профессиональный макияж 95
- Аккуратность во всем! 95
- Стройная фигура 95
- «Красивое» значит «здоровое» 96
- Постановка сексуального голоса 96

Упражнение на дыхание животом 97

Упражнение на глубокую речь 97

Сексуальная этика 97

Поиграем? Поиграем! 98

# Глава 7. Развитие женской энергии 100

- Наслаждение для тела 100
- Здоровое питание 101
- Чистота 101
- Сауна или баня 101
- Уход за волосами 102
- Маникюр и педикюр 102
- Макияж и аромат 102
- Домашний наряд 103
- Массаж тела 103
- Фитнесс, плавание, бег 103
- Практика йоги 103
- Танцы 104
- Здоровый образ жизни 104
- Ласковые прикосновения 104
- Удовольствие для души 104
- Визуализация 105
- Прослушивание музыки 105
- Пение 106
- Медитация или молитва 106
- Эмоциональный дневник 106
- Фотосессия и фотоальбом 106
- Ухаживай за цветами 107
- Чтение бумажных книг 107

Рукоделие 107  
Музей, выставка, театр 107  
Цветы в подарок 108  
Уединение 108  
Пешие прогулки 108  
Отношения с людьми 108  
Общение с женщинами 109  
Общение с единомышленниками 109  
Общение между мамами 109  
Общение с детьми 110  
Общение с родственниками 110  
Выражение любви 110  
Разговоры с подругами 110  
Приятные встречи 110  
Новые знакомства 111  
Простота 111  
Помощь другим 111  
Просьба о помощи 111  
Благодарность 111  
Благодетельность 112  
Хозяйка дома 112  
Место силы 113  
Уборка дома 113  
Перестановка мебели 113  
Готовка пищи 113  
Новая посуда 114  
Семейная трапеза 114  
Приглашение гостей 114  
Семейные праздники 114

Новые вещи 114

Саморазвитие и личностный рост 115

Позитивное мышление 115

Энергетика слов 115

Уроки танцев 116

Актерское мастерство 116

Книга о себе 116

Путешествия 116

Святые места 116

Просмотр фильмов 117

Окружающий мир 117

## **Глава 8. Развитие женской интуиции 118**

Шестое чувство 118

Как работает интуиция 119

Можно ли доверять интуиции? 121

Как развить интуицию 123

Упражнение «Радар» 123

Упражнение «Письмо без цензуры» 124

Упражнение «Целостное восприятие» 124

Упражнение «Первое впечатление» 125

Упражнение «Интуитивный ответ» 125

Упражнение «Путеводитель» 126

Упражнение «Левша» 126

Упражнение «Угадываем картинку» 126

Упражнение «Избавление от страха» 127

Тайна женской магии 127

## **Глава 9. И жили они долго и счастливо 129**

Возрождение любви 129

Отношения без измен 131

Сексуальное развитие 132

Развитие общения 134

Общность интересов 136

Любовь без ревности 137

Истинная любовь 139

Еще один совет 143

**Послесловие 144**

**Информация об авторе 146**

## От автора

Что делать, если муж или любимый мужчина изменил? Уже почти 8 лет я помогаю женщинам и мужчинам наладить личную жизнь и слышу этот вопрос все чаще и чаще. Обычно его задает женщина, которой изменили. Иногда об этом меня спрашивает сам изменник. Иногда – та, с которой он изменил. Мне так часто задают этот вопрос, что я написала книгу, чтобы подробно ответить на него. Эта книга сейчас перед тобой. И она предназначена не только для тех, кто узнал горький вкус измены. Она также и для тех, кто хочет строить свои отношения так, чтобы никогда не узнать ни предательства, ни разочарования во второй половинке, ни сексуальной скуки, делающей жизнь пресной, предсказуемой и заставляющей мужчин искать новизну и страсть на стороне.

За годы психологической и тренерской практики, я слышала много историй измен и просто историй отношений, которые не оправдали главных ожиданий их участников. Их мне рассказывали и обманутые жены, и несчастные любовницы, и виноватые мужья. Их мне рассказывали даже представительницы древнейшей профессии, которых нельзя называть любовницами, но с которыми мужчины тоже изменяют женам и любимым женщинам.

Я сама пережила измену и знаю, что это такое не только

по рассказам моих клиенток и клиентов. Мой первый брак, который длился 10 лет и был далеко не самым удачным, закончился все-таки по причине того, что мой бывший супруг мне изменил. Произошло это так, что я об этом столько узнала, сколько почувствовала. Когда я сообщила ему о своем подозрении, он был в невменяемом состоянии и сразу во всем признался. Классическая ситуация: на воре шапка горит. В моей ситуации это было последней каплей моего терпения, поэтому я без тени сомнения решила на развод. Но это было не так просто... На моих руках остались двое маленьких детей, а на сердце – боль, разочарование и обида. Я сумела справиться, потому что я очень хотела семейного счастья и знала, что оно есть.

Я родилась и выросла в гармоничной семье, где царили верность, любовь и взаимопонимание, но чтобы самой получить их, мне пришлось проделать нелегкий и долгий путь... Были увлечения и разочарования, влюбленности и слезы, надежды и обманы... Но я не хотела мириться или довольствоваться тем, что есть. Я хотела быть счастливой. Не меньше.

Когда я научилась понимать мужчин, получать от них то, что мне нужно и строить с ними отношения, я сделала психологию отношений своей профессией. Отрабатывая свои навыки и открывая в себе женщину, я получаю удовольствие от своей работы и от наблюдения за успехами моих клиенток. И самое главное – я встретила и вышла замуж за самого потрясающего на свете мужчину. Я дорожу нашими отноше-

ниями и постоянно занимаюсь их развитием. И знаешь – мне безумно нравится это занятие! И ему тоже! Поэтому, я получаю то, о чем мечтала: любовь, ласку, заботу, понимание и принятие меня такой, какая я есть.

Я получила много жизненных уроков, но всегда активно занималась решением проблем, используя профессиональный подход. Я не просто люблю то, чем занимаюсь – я этим живу. Все методики, которые я даю своим клиенткам, проверены как на моем личном опыте, так и на опыте других женщин, с которыми я работала и продолжаю работать в настоящее время.

Соавторами книги я считаю своих клиенток – женщин, которые рассказали мне свои истории, которые вместе со мной учились решать свои проблемы. Благодаря им в книге нет ни одного выдуманного примера. Все рассказанные мной истории происходили или происходят сейчас в реальной жизни. Эта книга в равной мере является и результатом моих опросов «виновниц» измен. Я работала с теми, кто был третьим лишним в любовном треугольнике – любовницами. Они поведали мне свое видение мужских предательств. Изучая эту проблему, я сделала вывод, что бывают несколько видов измен, которые описала в этой книге.

Первый тип измены – мужчина вступает в отношения с другой, обычной женщиной. И финал почти всегда один:

рано или поздно любовнице надоедает роль «второй скрипки» и у нее появляется желание обладать любимым безгранично. Она не может вечно ждать, когда мужчина сам сделает выбор. Особенно, когда видит как после страстного секса и нежных слов, он встает и возвращается к своей жене. А если он еще и старается оградить жену от всяческих переживаний, то ревность и обида заставят любовницу действовать еще активнее.

Второй тип измены – мужчина ходит к проститутке, чтобы удовлетворить свои сексуальные потребности. Как правило, такие мужчины очень трепетно относятся к своей семье и ценят отношения с любимой женщиной, поэтому и выбирают секс с проституткой. Заплатил деньги, получил свое, и – забыл. На время. Мужчины знают, что проститутка не будет ничего требовать, писать смс-ки и звонить, пытаясь выяснить отношения.

Когда я занялась изучением причин измены, то провела анализ рынка интим услуг и была шокирована его масштабами. Еще больше я удивилась, когда лично пообщалась с некоторыми представительницами древнейшей профессии. Еще на этапе телефонного разговора я убедилась в том, насколько приятны и обходительны они в общении. К тому же, у некоторых очень сексуальные манеры и голос, которыми они подкупают мужчину задолго до встречи.

Кстати, многие женщины, которым изменяют с проститутками, вероятно, никогда об этом и не узнают. Может быть это и хорошо – нет опасности для отношений. Но не лучше ли получать все удовольствие от своего мужчины самой? Для этого лишь нужно быть внимательной и развиваться в сексуальном плане. В одной из глав этой книги я даю некоторые рекомендации от тружениц сексуального фронта, которые помогут тебе в укреплении отношений (в том числе – сексуальных) с любимым мужчиной.

Одним из моих основных учителей я считаю Александра Свяяша. Некоторые мои тренинговые программы построены на основе его уникальной методики «Эффективное Прощение». Данная методика работает во всех сферах жизнедеятельности, а я применяю ее в области взаимоотношений мужчины и женщины, развития сексуальности и обретения внутренней гармонии. Я подскажу тебе как простить изменника, чтобы ты смогла построить счастливую личную жизнь с ним или без него.

Надеюсь, мой ответ на вопрос *«Что делать, если любимый изменил?»*, поможет тебе отнестись к измене не как к личной трагедии, а как к ценному жизненному уроку. Одному из тех, благодаря которым мы становимся мудрее и полностью меняем образ жизни в лучшую сторону, приближая его к образу жизни своей мечты. Ты можешь быть счастливой, независимо от других людей и я научу тебя как

этого достичь.

Читая эту книгу, ты не раз воскликнешь «А ведь, правда!». Это потому, что с изменой сталкивались миллионы (даже миллиарды) женщин и мужчин. Каждый день, каждое мгновение люди совершают одни и те же ошибки, которых можно избежать при большей информированности. Я подскажу тебе, что делать, чтобы твое настоящее и будущее с любимым мужчиной было прекрасным.

*С любовью и наилучшими пожеланиями,  
Лилия Зиновьева*

# Глава 1. Признаки мужской измены

## Правда и ничего кроме правды

*Всякий, кто ищет доказательства неверности, надеется их не найти.*

*Игорь Карпов*

Изменил? Не изменил? С кем? Где? Почему? Подобные размышления могут надолго лишить тебя сна и душевного покоя. Если ты подозреваешь, что муж или мужчина, с которым у тебя серьезные отношения, изменяет, стоит как можно быстрее узнать так ли это на самом деле. Во-первых, если он изменяет, то нужно как можно быстрее что-то предпринять, чтобы эта ситуация разрешилась наиболее благоприятным для тебя образом. Например, если ты хочешь сохранить и восстановить отношения с изменником, тебе будет легче сделать это пока у него с любовницей не зашло все слишком далеко. Если ты намерена бросить его, чтобы больше ни минуты своей жизни не тратить на отношения, которые тебя не устраивают, то тем более нет смысла медлить, прежде чем ты узнаешь правду.

Во-вторых, неопределенность – тяжелое испытание, раз-

рушающее отношения. Даже если тебе кажется, что «меньше знаешь – крепче спишь», все равно неведение будет внутри грызть тебя, потому, что если возникло подозрение в измене, значит, твое доверие к любимому УЖЕ пошатнулось. Если этот процесс запущен, то он должен получить логическую развязку и сделать это можно только одним способом: выяснить правду. Пока ты ее не узнаешь, сомнения не оставят тебя в покое.

Да, я понимаю, что страшно узнавать правду, которая причиняет боль. Ты можешь всячески избегать ее, продолжая мучиться в догадках, но подумай вот о чем: может быть, твой любимый верен тебе и ты зря себя изводишь? В этом случае правда принесет тебе огромное облегчение. Оставаться в неведении, когда вирус недоверия запущен, очень опасно. Отношения могут разрушиться и без измены, ведь для них не менее губительны необоснованная ревность и недоверие.

В-третьих, чем быстрее ты узнаешь правду, тем быстрее справишься с ее последствиями. Какими бы они ни были. Одной женщине кажется, что мир разбился на миллион осколков, и жизнь закончилась, а другая, узнав, что он *еще и* изменяет, вздыхает с облегчением и разрывает давно опостылевшие ей отношения. Одна хочет спасти отношения, другая – как можно быстрее забыть, что они были. Бывает

по-разному, хотя, конечно, в любом случае, приятного в этой ситуации мало, но эти трудные моменты нужно просто пережить.

Если ты боишься измены, то вряд ли от правды тебе станет легче. Может быть, станет. Может быть, нет. Одно я знаю точно: ощущение, что ты идешь по зыбкой почве, не зная, – развернется она под твоими ногами или нет, оставит тебя. Частично или полностью, но оставит. Как бы ни было страшно узнавать правду, именно она поможет тебе двигаться дальше, поэтому в этой главе я подскажу тебе как узнать была ли измена или, может быть, он изменяет тебе давно (и не думает останавливаться). Обо всем этом мы еще поговорим, но пока тебе нужно узнать есть ли из-за чего волноваться.

Приведу пример одной семьи, которую я знала лично. Это была положительная со всех сторон пара. (Во всяком случае, так выглядело со стороны). Казалось, ничего не предвещало беды, как вдруг (позднее выяснилось что не «вдруг») мужчина завел роман. Причем все это происходило в небольшом провинциальном городке, где все про всех все знали. Да и не знать было невозможно – изменник вел себя достаточно дерзко, поскольку был уверен, что никто не осмелится рассказать супруге о его похождениях. Он стал меньше времени проводить дома, начал даже в праздники отлучать-

ся по «неотложным» делам и поток денег в семейный бюджет тоже уменьшился. Как я позднее узнала, он делал своей новоиспеченной возлюбленной дорогие подарки, причем такие, о которых его жена даже мечтать не могла.

Я подозревала, что жена обо всем догадывается и не понимала, почему она не предпринимает никаких действий. Однажды я решила издалека завести разговор на эту тему, будто рассказывая о другой паре. Услышав о том, что есть мужчина, который изменяет жене, а жене никто не решается сказать, эта женщина призналась мне, что она никогда не хотела бы слышать что-то подобное о своем муже. Она предпочла бы не знать. Ее намек был настолько очевиден, что я перевела тему разговора и больше к вопросу измены не возвращалась. До определенного момента, который, к сожалению, наступил достаточно быстро.

В один день муж просто ушел от этой женщины. Она даже не успела что-либо предпринять, чтобы сохранить свою семью, которой дорожила гораздо больше, чем он. Конечно, в последний момент с ее стороны были истерики, шантаж самоубийством, слезы и упреки, но... Было уже слишком поздно.

Позднее со многими подобными ситуациями я сталкивалась в своей тренерской практике и убедилась в том, что из-

мена – это болезнь отношений. Как любую болезнь, ее тем проще вылечить, чем раньше был установлен точный диагноз. Если ты дорожишь своими отношениями с любимым, тебе важно узнать о том, что происходит за твоей спиной как можно быстрее, иначе может быть слишком поздно.

# И опыт, сын ошибок...

*Прошлое не мертво. Оно даже не прошлое.*  
**Уильям Фолкнер**

Тематикой взаимоотношений мужчины и женщины я занимаюсь с 2005 года и заметила, что женщин, которые обращаются ко мне с вопросом «*Что делать?*», потому что муж загулял», становится все больше. Конечно, это происходит не только потому, что мужчины начали чаще ходить «налево», но и потому, что женщины стали больше думать о себе и все реже мирятся с ситуациями, которые их не устраивают. Если современная женщина осознает, что что-то в жизни происходит не так, как хотелось бы, она старается это изменить, понимая, что заслуживает лучшего отношения к себе, чем получает в данное время.

Измена – это не только то событие, которое сложно пережить, но и то, которое накладывает неизгладимый след на всю дальнейшую жизнь. Ко мне очень часто приходят женщины, которые однажды пережили измену. Долгие годы эти воспоминания не дают им строить новые отношения. Причем со временем эта причина «маскируется» и не осознается. Ее нужно вовремя выявить и очень тщательно проработать, чтобы не наступать на одни и те же грабли снова и снова. Ведь часто бывает так, что женщина оставляет

мужчину, который изменил ей и снова начинает отношения, которые приводят к измене. Снова болезненное расставание и снова новые отношения, которые заканчиваются так же. Замкнутый круг.

Чем сильнее тебя заденет измена любимого мужчины, тем глубже в подсознании застрянет страх перед изменами. Он начнет влиять на твоё поведение, создавая определенную поведенческую программу. Пока ты не «сотрешь» ее из своих воспоминаний, не отпустишь свое прошлое, не начнешь относиться к нему спокойно и не усвоишь полученный жизненный урок, он будет повторяться снова и снова. Как? Ты все время будешь строить отношения с мужчинами, которые рано или поздно станут изменять тебе. В «лучшем» случае, ты вообще начнешь подсознательно избегать отношений с любыми мужчинами, оставаясь одинокой и несчастной. Естественно, чтобы построить счастливое будущее и отношения, основанные на любви и взаимопонимании, сначала нужно избавиться от груза прошлого. Как это сделать я подробно расскажу тебе в части «Эффективное общение» (по методике Александра Свияша), но сначала давай разберемся с тем, что же сейчас происходит в твоей жизни.

Прежде, чем перейти к активным действиям по обнаружению измены, советую тебе еще раз подумать, взвесить все «за» и «против». Готова ли ты, после того как узнаешь правду, принимать судьбоносные решения и переворачивать с ног на голову свою жизнь? Узнав об измене, тебе придется

принять какое-то решение: уйти или остаться. И еще много других решений: и что делать, если ты уйдешь, и как вести себя, если останешься, прислушаться к чувствам или к голосу разума, и многие другие. Ты уже думала о том, что ты будешь делать с полученной информацией? Если ты готова развестись, как действовать, тебе подскажут адвокаты. Как обрести мир и покой в душе, поверить в себя, снова научиться доверять мужчинам и не бояться близких отношений с ними, ты узнаешь из этой книги. В любом случае решение найдется! Скажу правду: тебе будет сложно, но ты справишься.

Конечно, сначала стоит четко определить, какой результат ты хочешь получить в сложившейся ситуации, но когда бушуют эмоции, это сделать крайне нелегко, поэтому согласись с тем, что тебе не нужно принимать решение сразу же. Все, что ты сейчас должна сделать – узнать правду. Что делать с этой правдой, ты сможешь решить позже. Дай себе время совладать с чувствами и мыслями. И еще: не спеши с выводами и окончательными решениями. Договорились?

Но если у тебя есть серьезные сомнения – сделай все, чтобы развеять их. В этом случае, советую принять к сведению признаки измены, которые я опишу ниже. А еще, я советую тебе прислушаться к мнению знаменитой Коко Шанель. Она считала, что женщине нужно все время меняться и в первую очередь заниматься собственной персоной. Только так женщина может стать незаменимой для мужчины. Об этом я расскажу в этой книге очень подробно, а начну с описания при-

знаков измены, которые должны заставить тебя действовать.  
Давай выведем его на чистую воду!

# 13 способов обнаружить измену

*Опасная штука – женская пронциательность, ее нельзя недооценивать. Есть какой-то непонятный механизм, встроенный в женское зрение и придающий ему опасную остроту*

*Анатолий Брусникин*

Кроме описанных мною способов обнаружения измены, есть еще один сигнал. Самый безошибочный. Знаешь, о чем идет речь? Конечно, самый безошибочный сигнал измены – это женская интуиция. Именно она поможет тебе понять изменяет любимый или нет, а также принять правильное решение, когда ты узнаешь правду. Единственное «но»... Но этим инструментом далеко не каждая женщина может грамотно воспользоваться. Как жаль! Это же уникальный ресурс, данный нам природой, который должен защищать нас от ошибок и боли.

Я считаю, что интуиция пригодится тебе в любой жизненной ситуации, ведь именно она делает женщину волшебницей! Как раз поэтому, теме развития женской интуиции я посвятила отдельную главу. Там ты получишь не только интересную информацию, но и практические рекомендации, которые с успехом сможешь применять на практике. Именно интуиция чаще всего подсказывает женщинам, что пора

устроить любимому «проверку на вшивость».

Начнем с того, что проанализируем «мелочи», на которые следует обратить внимание в первую очередь. Для этого мы с тобой поиграем в следователя. Пусть тебя не смущает, что придется делать те вещи, которые считаются неприличными. Думаю, что в данном случае цель оправдывает средства, ведь в нестандартной ситуации (а ведь она такая) тебе и действовать нужно нестандартно, не так ли?

Если ты воспримешь поиск улик, подтверждающих твои догадки как игру, тебе будет проще это сделать. Можешь даже одеть специальную одежду, в которой почувствуешь себя героиней шпионского сериала. Главное, соблюдай спокойствие и чувство меры: всю жизнь в детектив превращать не нужно. Спокойно проанализируй, что тебя смущает в отношениях с любимым человеком и поищи доказательства его измены, а потом уже делай выводы. Я уже даю тебе подсказки, на что именно следует обратить внимание.

# Информация в мобильном телефоне

В наш век технического прогресса самыми популярными носителями компромата стали мобильный телефон и персональный компьютер. Конечно, тот, кто занимается интрижками за спиной у партнера, принимает все меры предосторожности. Но иногда бывают промахи, из-за которых все тайное становится явным. Как правило, одного раза достаточно, чтобы «погореть с поличным».

Проверь, кому звонит и пишет смс твой любимый. Нет ли в его записной книжке странных имен, записанных сокращенно или как-то по-другому необычно, «шифровано», или просто имен незнакомых тебе? Спроси своего мужчину кому он чаще всего звонит и зачем и осмотри на его реакцию при ответах. Если он отвечает неохотно или с плохо скрываемым волнением, возможно, он что-то скрывает?

Если ничего выяснить не удалось, а подозрения совсем тебя одолели, можно обратиться в детективное агентство. Детективы без труда сделают детализацию звонков и смс-ок. Только для начала подумай, стоит ли платить деньги за разоблачение. Настолько ли сильны твои подозрения? Поищи другие признаки измены.

# Сайты знакомств и социальные сети

Социальные сети не совсем очевидный способ измены любимого человека. Но вот сайты знакомств! Если твой мужчина общается на таких сайтах – это очень тревожный сигнал. Конечно, можно сказать, что он просто решил получить дополнительные эмоции при помощи виртуального общения, но ведь это тоже серьезный звоночек! Значит, именно эмоций не хватает их в ваших отношениях. Если это так, до реальной измены всего один шаг. Тем более что сайты знакомств действительно являются рассадником легких удовольствий и простым способом найти развлечения на стороне. Обнаружить такое увлечение не так уж просто, хотя со временем гулена теряет бдительность. Возможно, ты сможешь обнаружить его обман, даже случайно, как это случилось у одной из моих клиенток.

Она села за компьютер после того, как муж ушел на работу. Оказалось, он забыл выйти из своего почтового ящика. Естественно, женское любопытство заставило ее заглянуть в его переписку, в которой ее ожидало очень много неприятных сюрпризов. Из переписки жена узнала, что ее муж встречался с разными девушками, а когда через почту зашла на сайт знакомств, то обнаружила, что он знакомился там с ними не один год! К тому же, он позиционировал себя как свободный мужчина, находящийся в поиске серьезных отно-

шений. Более того, она узнала, что у него есть телефонный номер, о котором она даже не подозревала. Это был специальный номер, который муж сообщал девушкам, с которыми знакомился на сайте. Он отлично все продумал, но любой гуляка рано или поздно попадаетея и его случай не стал исключением.

### **Он назвал тебя другим именем**

Это сигнал, хоть не прямое доказательство измены. Оставлять его без внимания не советую, но и скандал тут же устраивать не стоит. Для начала просто послушай чем и как любимый объяснит это. Если ему есть, что скрывать, то ты увидишь его волнение, излишнюю эмоциональность в словах, нервозность и чрезмерные усилия, приложенные для оправдания. Ты можешь оставить его пламенный или сбивчивый спич без комментариев, а можешь просто, будто шутишь, сказать, что обещаешь со своей стороны ни при каких обстоятельствах не допустить подобной оплошности. Пусть он поволнуется о том, почему ты так сказала.

Однажды на тренинге женщина рассказала, как ее муж, вернувшись поездки на море, привез ей сувенир, на котором была надпись «Дорогой Аленке». Ее звали Валерией, поэтому подарок ее не обрадовал. На возмущенный вопрос «Для кого это?» незамедлительно последовало объяснение мужа. Он весело рассказал, что в той местности, где он отдыхал, была река «Аленка» и вот поэтому сувенир так подписан. Валерия перелопатила весь Интернет, но, естественно, в тех

краях реки «Аленки» не оказалось. С одной стороны, находчивость этого мужчины радует, с другой – настораживает. Будь осторожной. Некоторые мужчины очень хорошо умеют врать и на все вопросы у них есть готовые ответы.

## **Ложь и «отмазки»**

Когда у мужчины появляется интерес на стороне, его жизнь выходит из привычного графика. Приходится находить время, силы и деньги для нового увлечения. Естественно, это не может остаться незамеченным для жены. То, что отдается новой страсти, автоматически изымается из семейного оборота. Как следствие, мужчине приходится находить причины и оправдания своего поведения и в скором времени обнаруживается много очевидных «ляпов». Хотя бывает и наоборот. Если мужчина чувствует себя виноватым за обман, он старается искупить вину повышенным вниманием к жене.

## Отсутствие внимания или гиперактивность

Это две стороны одной медали. Если у твоего мужчины появилась другая женщина, это неизбежно отразится на его отношении к тебе. Он или начнет сильно заботиться о тебе или совсем потеряет к тебе интерес. Любое сильное отклонение от обычного поведения, должно тебя насторожить. Если муж вдруг стал дарить тебе подарки и приносить цветы «просто так», задай себе вопрос: может быть, он чувствует себя в чем-то виноватым?

Однажды ко мне обратилась совершенно обескураженная женщина. За две недели до нашей встречи она обнаружила любовную, очень страстную переписку своего мужа с другой женщиной. Из переписки она узнала, что их отношения развиваются очень активно и довольно долго – уже полгода. Она об этом даже не подозревала, потому что отношения с мужем были ...просто потрясающими! Он уделял ей максимум внимания, дарил подарки и делал комплименты. Более того – он постоянно говорил ей о своей любви. В процессе нашей беседы, выяснилось, что так было не всегда. Повышенное внимание к жене муж начал проявлять примерно в то же время, когда у него появилась любовница.

Это наглядный пример того, как мужчина старается загладить свою вину перед женой. Конечно, может быть он

действительно любит свою жену. И, вероятно, сам терзается от того, что не может справиться со своей слабостью. Это плюс. Но, как правило, мужчина с таким складом психики, спустя небольшое время начнет чувствовать свою ответственность и перед любовницей. Тогда его совесть будет разрываться «между двумя огнями», а это очень усложнит его ситуацию, потому что он начнет «мотаться» от одной женщины к другой. Так может продолжаться до бесконечности, пока одна из женщин сама не поставит очку. Хотя нет. Не точку. Восклицательный знак!

# Стремление изменить жизнь

Каждый из нас годами вырабатывает привычки. Думаю не секрет, что поменять привычки очень сложно. Конечно, если нет на то важной причины и сильной мотивации.

Если мужчина неожиданно поменял привычки, тоже нужно задуматься: почему? Особенно, стоит задуматься в том случае, если он до этого был стабилен в своих привычках, жил «по накатанной», а тут ВДРУГ в нем проснулась бурная активность и желание все менять. Или же резкое «нежелание» секса. Такие изменения чем-то или кем-то вызваны. Чем? Кем?

Иногда, чтобы скрыть измену, мужчина «вдруг» находит себе увлечение, которое в принципе не подходит его супруге. У одной моей клиентки была «морская болезнь» и она не могла ни минуты находиться на водном транспорте. Ее супруг, зная об этой проблеме, вдруг одержимо увлекся дайвингом. Естественно, супруга не могла разделить с ним его новое увлечение, а он с мужской компанией стал раз в два месяца выезжать «понырять». Как выяснилось через два года, «нырял» он совсем не так уж глубоко – во всех поездках его сопровождала девушка... Конечно, если твой мужчина по жизни натура переменчивая и увлекающаяся – это все не о нем. Ключевым моментом в таких ситуациях является

*резкое* отклонение от нормы, то есть от привычного жизненного уклада.

Сразу же хочу дать тебе один совет: всегда поддерживай своего мужа. Если он вдруг проникся страстью к рыбалке – сопровождай его в поездках. И не волнуйся – ты всегда сможешь найти себе занятие, пока он рыбачит. Может быть, дома у тебя нет времени почитать интересный роман? Вот замечательная возможность просветиться. А уж если вы вместе начнете бегать по утрам, то ваши отношения еще больше укрепятся. Общие дела и интересы сближают наилучшим образом. Запомни это и внедряй в вашу общую жизнь общие занятия.

# Постоянное недовольство

Бывает такое, что мужчина изначально очень критичен к своей второй половинке. Но, как правило, любящие мужчины благосклонно относятся к своим любимым. И, если ты заметила, что ВНЕЗАПНО он стал к тебе более придирчив, чем обычно, постоянно проявляет недовольство всем, что ты делаешь (как говоришь, как поступаешь, какие решения принимаешь и т.п.) и вообще предъявляет претензии, которых раньше не было, стоит задуматься. Либо ты стала постепенно превращаться в автомат по домохозяйству и сама начала меньше уделять внимания вашим отношениям, либо у него появился другой идеал женщины. И сравнение с ним явно не в твою пользу.

Как правило, трезвый анализ дает возможность прояснить ситуацию. Причем стоит обсудить этот вопрос с самой женщиной, но не в скандальной форме, а в созидательной. Спроси, спокойно и доброжелательно, что его не устраивает в тебе и почему. Самое главное: прими все, что он скажет. Ведь тебе не новый скандал нужен, а знание как исправить ситуацию, не так ли? Если же никакой соперницы нет, но его недовольство основано на самом факте твоего существования, в этом случае придется что-то менять более серьезно. И, скорее всего, этим «чем-то» окажется сам любимый.

# Повышенное внимание к внешнему виду

Когда у мужчины появляется другая женщина, он старается выглядеть более привлекательно. Конечно, многие мужчины и без этого следят за своей гигиеной и достаточно опрятны. Тем не менее, если без видимых причин мужчина начинает уделять своей внешности гораздо больше внимания, чем обычно, это должно тебя насторожить. С чего вдруг такая перемена?

У одной моей клиентки (назовем ее Жанной), муж (назовем его Антоном), был очень консервативен в одежде. Он всегда очень тщательно продумывал гардероб и не допускал излишеств. Вдруг у Антона стали появляться совершенно не вписывающиеся в его стиль, вещи. Например, он стал на работу надевать джинсы, чего раньше даже в мыслях допустить не мог. Вскоре к джинсам добавились пестрые приталенные рубашки, каких-то совершенно непонятных расцветок, свитера, похожие на те, которые носят юноши-студенты и т. п. вещи. Естественно, Жанна была удивлена таким переменам, но не могла найти им разумного объяснения, поэтому удивлялась, но ни в чем его не подозревала. Да и Антон говорил, что ему просто наскучила серость, ничего более. Как оказалось позже, «серость» ему наскучила и в отношениях с женой, поэтому он решил добавить красок в свою

жизнь и закрутил роман с молоденькой официанткой из кафе, куда ходил на бизнес-ланчи.

## **«Запарки» и авралы на работе**

Работа, работа и еще раз работа... Если вдруг у твоего мужчины «навалилось» море работы, а он воспринимает это если не с радостью, то с явно наигранным сожалением, в то время как перестал спешить в ваш общий дом, тебе тоже стоит задуматься. Оправдание такого поведения повышенной занятостью часто скрывает появление нового интереса на стороне.

Даже если он на самом деле стал больше работать, возможно, это случилось только потому, что возникла необходимость в дополнительных тратах? Может быть, теперь ему хочется делать приятные подарки и утверждаться перед новым объектом обожания? Конечно, если твой муж действительно заключил новый контракт или пошел на повышение, рабочая нагрузка может отнимать у него дополнительное время. Не делай поспешных выводов, но обрати внимание на эту перемену, узнай больше о его работе.

# Сокращаются поступления в семейный бюджет

По нынешним временам внезапные денежные проблемы вполне возможны. В то же время, уменьшение семейного бюджета, а точнее той части, которая поступает от мужчины, часто бывает вызвана отнюдь не финансовым кризисом. Если вдобавок он стал работать в два раза больше, вообще стоит задуматься, почему заработки сократились или почему любимый начинает «терять» свой профессионализм. Может быть, в его жизни появилась «Она»?

В этой ситуации есть один очень интересный момент. Мужчина на уровне подсознания – добытчик. Ему крайне необходимо признание того, что он *состоявшийся* добытчик. Все, что он несет в семью (или просто любимой женщине), требует признания. Поэтому, если так произошло в вашей семье, что муж начал приносить меньше денег, тебе просто необходимо начать хвалить его за каждую мелочь, которую он покупает в ваш дом или дарит тебе. Ты всячески должна дать ему почувствовать себя настоящим мужчиной!

Расскажу еще один случай из своей практики. Варвара обратилась за помощью, когда ее муж, с которым они прожили ни много, ни мало почти 20 лет, собрался уходить из семьи. Для нее измена была как гром среди ясного неба. Ей казалось, их семья была идеальной. Ничто не предвещало этих

событий. По ее словам, муж был ответственный, любил дочку, всегда и во всем уступал жене. И обрати внимание: всегда уступал – это ключевой момент. *«Уступал»* читай как *«Варвара всеми правдами и неправдами давила на него, чтобы получить желаемое»*. К тому же, она считала, что если хвалить мужчину он расслабится и всегда предпочитала показывать свое недовольством тем, что он делает. Так она его «мотивировала» на свершения. Но она не учла тот факт, что подобная «мотивация» однажды ему надоест. Согласись, ведь каждому человеку хочется, чтобы его труды и хорошие поступки ценились. Если мужчина не получает признания в семье, он может найти его в другом месте. Рассуждать о том, хорошо это или нет, мы сейчас не будем, но в данном случае все случилось именно так – мужчина нашел того, кто восхищается им вне семьи.

После Варвары ко мне пришел и ее супруг. Как оказалось, это снова было не его собственное желание, а ее категоричное условие: она манипулировала дочерью, чтобы добиться своего. (И такие истории, к сожалению, совсем не редкость). После небольшой беседы, Александр рассказал, что роман с девушкой произошел совершенно «случайно». Все 20 лет совместной жизни он был честным и верным супругом, всячески старался обеспечить семью и угодить супруге. Он построил успешную карьеру, потом открыл бизнес, чтобы его семья не имела никаких финансовых трудностей; купил огромный дом, отправлял жену с дочкой несколько

раз в год на отдых за границу, каждый год менял жене машины, шубы и дарил бриллианты. Замечательный муж и заботливый отец? Варваре так не казалось. За долгую совместную жизнь он ни разу не услышал от нее слов благодарности! Все, что он делал, воспринималось не только как должное, но и всегда было для нее недостаточно хорошим.

А потом произошло то, чего он так долго желал. Однажды, на корпоративной вечеринке, он угостил девушку шампанским, а в ответ услышал целый поток благодарностей и комплиментов! Девушка с восторгом сказала, что он самый галантный и внимательный мужчина на этом мероприятии. Представляешь, какие эмоции испытал Александр?! Потом он пригласил ее на обед, а когда расплатился, опять услышал много приятных слов в свой адрес. Он впервые в жизни почувствовал, что его оценили как мужчину! У него расправились плечи и что-то всколыхнулось в душе... Ему, как и любому мужчине, было необходимо признание его заслуг! Ему нужна была мотивация, вызывающая желание зарабатывать и нести деньги в семью. Но он получил благодарность от другой женщины, а не от жены.

# Изменения в сексуальной жизни

Думаю, что появление у мужа любовницы сразу же отражается именно на сексуальных отношениях. Как правило, частота (количество) контактов явно сокращается. Хотя качество может совсем наоборот несколько улучшиться или вообще секс может стать невероятно страстным, потому что новые ощущения на стороне, плюс опасения быть раскрытым, вызывают внутренние переживания у мужчины. К тому же, сравнение с другой женщиной, ощущение присутствия разнообразия и просто новая роль, способны вызвать у него дополнительные сексуальные эмоции. Да, часто бывает так, что обманутые жены отмечают положительные изменения в сексуальной жизни. Но это еще один «звоночек», на который следует обратить внимание.

Если мужчина изменил, а ты решила сохранить отношения с ним, очень важно ни в коем случае не отказываться от секса. Понимаю, что сделать это не так уж легко, но в противном случае, он окончательно убедится в том, что с любовницей ему лучше, чем с тобой. О том, как вести себя в сексе с изменником, я расскажу в другой главе, а сейчас хочу напомнить тебе об инфекциях, передающихся половым путем. Если ты подозреваешь сексуального партнера в неверности, сразу же стоит принять меры предосторожности и позаботиться о своем здоровье. Уверена, мне не стоит

напоминать тебе, что его оправдание «заразился в бассейне (сауне где-то еще) – это полная ерунда? Половые инфекции передаются только половым путем или через кровь. Если мужчина «случайно» где-то подцепил венерическое заболевание – это верный признак измены.

### **Изменение отношения в «ближнем кругу»**

С регулярной периодичностью ко мне приходят женщины, мужья которых мужья строить отношения с их подругами. И это самый подлый вид измены, ведь это двойной удар для женщины! Ситуация, когда предадут сразу два человека, может просто «ошарашить» тебя, но она не такая неожиданная, как кажется на первый взгляд.

Скажи, кому как не подруге, женщина доверяет интимные подробности и детали скандалов? С кем, как не с ней, она делится радостными и счастливыми моментами? А с кем же еще, как не с подругой, обсудить какой классный подарок подарил муж? А рассказать о том, что он помнит все значимые даты? Да даже о том, как мило он похрапывает перед телевизором! Все, и даже больше, чем следовало, некоторые женщины рассказывают подругам.

Так что же делать, спросишь ты. Совсем теперь ни с кем делиться радостью? Целую жизнь молчать, как партизан? Но ведь хочется разорить не только горе, но и счастье... Конечно, скрываться ото всех необязательно. Просто нужно знать, кому и что рассказывать. Если подруга одинока, если у нее не складываются отношения с мужчинами и попадают-

ся одни «козлы», не стоит ее в этом разубеждать на примере собственного мужа. Вряд ли она сможет искренне за тебя порадоваться, какой бы она замечательной ни была. В худшем случае, она позарится на твое счастье, начав охоту на твоего мужа. Остальное – дело техники. К тому же, о его интересах и предпочтениях она уже все знает, причем в деталях. И рассказала ей об это ты сама.

Чтобы ничего подобного не произошло, срочно пересмотри стиль и формат общения со своими подругами. Конечно, те подруги, которые счастливы в личной жизни, практически безопасны. Но к остальным, особенно тем, которые не скрывают своего восхищения твоим мужем, я бы на твоём месте присмотрелась тщательнее.

## «Подсказки» любовницы

Иногда доходит до абсурда и мужчина в кармане пиджака приносит домой чьи-то трусики. Если это не шутка его друзей – комментарии не требуются. Конечно, далеко не всегда улики так очевидны, но если они слишком уж очевидны, существует высокая вероятность того, что ими тебя обеспечила соперница. Да-да. Женщина, которая привлекла твоего мужа, тоже не бездействует. Именно любовница часто становится главным «информатором», поскольку играть роль «второй скрипки» ей не очень приятно. Скорее всего, она тоже надеется победить в этой любовной борьбе и желает занять твое место. Особенно, если пускает в ход все возможные хитрости, чтобы ты узнала о ней как можно быстрее.

Самая «обезбашенная» может и позвонить тебе, чтобы рассказать, как хорошо они проводят время с твоим любимым. Спрашиваешь, на что она надеется? Трудно сказать. Как правило, мужчину, которому грозит рассекречивание, подобная выходка не радует, поэтому не удивляйся, что любовницы предпочитают сообщать о себе будто невзначай. Например, любовница «случайно» забывает в его машине или в вашем доме свои вещи. «Случайно» оставляет на его одежде след от губной помады (и необязательно на самом видном месте). «Случайно» рассказывает о своем любовнике людям, которые могут узнать в нем твоего мужа или люби-

мого мужчину и рассказать тебе, что у него есть другая женщина. Если случилось так, что именно любовница сообщила тебе о себе, знай – она мечтает об общем будущем с твоим любимым и хочет любой ценой устранить тебя. Будь начеку.

# Тебе просто показалось?

*От долгого хранения портятся даже секреты*

*Игорь Карпов*

Все. На этом можно остановиться и жить дальше не закливаясь. Если ты не нашла признаков измены или если они свидетельствовали не о ней, а чем-то другом, часть груза тревожности за твое настоящее и будущее обязательно упадет с твоих плеч. Но задумайся вот о чем: если ты проверяла любимого мужчину, значит, что-то побудило тебя это сделать. Что-то ведь было не так. Что? Не все так хорошо в вашем королевстве, как хотелось бы?

Если ты читаешь эту книгу, скорее всего, что-то в твоей личной жизни тебя все-таки не устраивает. О чем бы ни шла речь, я помогу тебе все исправить, чтобы ты вновь почувствовала себя счастливой, защищенной, любимой и единственной. Ты многое можешь сделать уже сейчас, чтобы избежать проблем в будущем. Я подскажу тебе как это сделать, но сначала задай себе один вопрос: *«Сколько времени я уделяю личной жизни?»*

# 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.