

НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА

Автор бестселлера

Рожденная женщиной

**Успешный
мужчина –
дело рук
женщины**



Твой путь к женскому
счастью и благополучию

Наталья Покатилова

**Успешный мужчина – дело
рук женщины. Твой путь к
женскому счастью и благополучию**

«АСТ»

2013

Покатилова Н.

Успешный мужчина – дело рук женщины. Твой путь к женскому счастью и благополучию / Н. Покатилова — «АСТ», 2013

ISBN 978-5-17-080511-2

Эта книга рассказывает о законах развития личности вообще и о законах развития мужчины, в частности, об этапах, которые он проходит и о том, как мужчина меняется с переходом на каждый новый уровень. Вы узнаете об основных критериях каждого уровня, о том, как меняются взаимоотношения с переходом на новый этап, какие проблемы могут возникнуть, и что со всем этим делать. На что направлять свое внимание, свои усилия, свою энергию, и какова самая важная стратегия женского поведения на каждом этапе.

ISBN 978-5-17-080511-2

© Покатилова Н., 2013

© АСТ, 2013

Содержание

Вступление	5
Часть 1	6
Начало пути. Формируем запрос	6
Как вы дошли до жизни такой, или В чем причина неуспешности вашего мужчины	12
Достижения и подарки – чего в вашей жизни больше?!	15
Анализ списков	16
Общий знаменатель	19
Несколько слов о ПРИНЯТИИ	24
Причина – в эмоциональной зависимости	24
Что делать?	25
Хочу или должна?! Вот в чем вопрос	28
Составляем списки	28
Анализ списков	32
Как правильно воспитывать детей	34
«Должна» – отменяется!	34
Медитация. Из состояния «должна» в состояние «хочу»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Наталья Покатилова

Успешный мужчина – дело рук женщины. Твой путь к женскому счастью и благополучию

Вступление

Здравствуйте! Меня зовут Наталья Покатилова, и я рада приветствовать вас на страницах своей третьей по счету книги. Я – психолог, психотерапевт, автор и ведущая тренингов для женщин, основательница и владелица Женского тренингового центра «Альтернатива». За последние пару лет в свет вышли две мои книги: «Рожденная женщиной» и «Рожденная быть женой», созданные специально для вас на основе тренингов, проводимых мною в центре. И данная книга не исключение.

19 лет я работаю с женщинами и женскими проблемами и очень часто слышу их жалобы на то, что они – устали все делать сами – боятся своего одиночества – не понимают, как быть «слабой женщиной» и при этом делать карьеру – хотят видеть рядом с собой сильного мужчину, а рядом только слабые – хотят любить и быть любимыми, но не получается... Мне все эти проблемы знакомы не понаслышке, я тоже на определенном этапе жизни с ними столкнулась.

Конечно, я, как и все вы, поначалу очень переживала, а потом решила превратить «минус» в «плюс» и занялась углубленным изучением этих проблем. Моя склонность к основательности и академическим знаниям привела меня к тому, что я стала изучать древние ведические и даосские традиции. И то, чем я хочу с вами сегодня поделиться, – это синтез древних традиций и современных достижений науки «психология».

На страницах книги я расскажу вам о законах развития личности вообще и о законах развития мужчины в частности, об этапах, которые он проходит, и о том, как мужчина меняется с переходом на каждый новый уровень. Расскажу о критериях каждого уровня, о том, как меняются взаимоотношения с переходом на новый этап, какие проблемы появляются во взаимоотношениях с переходом на новый этап и что с этим делать.

Как отпускать то, что должно уже уйти, как встречать новое, как меняться. На что направлять свое внимание, свои усилия, свою энергию. Какова самая важная стратегия женского поведения на том или ином этапе. Какие навыки, не побоюсь этого слова, или так называемые ключевые компетенции, необходимы на том или ином этапе. Кроме того, я расскажу об особенностях взаимоотношений с мужчинами в целом и уделю внимание самым важным частным вопросам: как давать мужчине совет, как критиковать, как поддерживать его и т. п. Есть очень простые проверенные правила, которые хорошо бы детально знать, отработать, довести до автоматизма внутри себя – и потом действовать в их рамках, когда ситуация того требует.

Главное, что я хотела бы сейчас особенно подчеркнуть: книга, которую вы держите в руках, – не просто книга, это учебное пособие, и потому ее нужно не просто читать, а читать, перечитывать и **обязательно выполнять все домашние задания**. Только в этом случае вы получите желаемый результат.

полюс, в состояние достижений, а муж... Год назад у моего мужа начались финансовые проблемы. Он разработал проект, взял под него кредит...

Проект оказался неуспешным, муж прогорел и после этого впал в какую-то спячку. Год уже. Он не принимает больше никаких решений. Он боится их принимать. Первые полгода у меня хватило терпения находиться рядом и не капать ему на мозги. Затем я начала заниматься своими делами активно, собой и своими достижениями. Для меня это был и способ деньги заработать – от меня было больше пользы семье, чем от мужа, и отвлечься, иначе переносить, что муж ничего не делает, я не могла.

Сейчас же я хочу как-то изменить эту ситуацию, хочу, чтобы муж вернулся обратно к своим делам, идеям. И еще мне важно понять, что случилось, что я сделала не так, что его проект оказался неуспешным. У меня еще, конечно, есть вопросы, но на данный момент – это главный.

Кстати говоря, муж знает, что я пошла на тренинг, и тему тренинга знает. Отнесся нормально, сказал: «Если хочешь, сходи».

Участница 2

У меня на протяжении всех моих отношений – любых – были разные мужчины, в разных стадиях успешности. И я замечала, что когда интуитивно себя веду, чувствую мужчину, действую по наитию, мне удается давать или говорить мужчине то, что ему нужно, и не тянуть одеяло на себя. Отношения в этом случае начинают меняться в лучшую сторону, мужчина выходит из спячки и начинает развиваться.

Когда же я ничего не делаю, а отдаю бразды правления мужчине, у нас в отношениях начинается хаос, возникают проблемы с финансами, причем не только у мужчины, но и у меня. Здесь, на тренинге, я хотела бы научиться себя правильно вести с мужчиной, получить знания, как можно одновременно быть и активным, и пассивным началом. То есть как можно правильно направлять мужчину в его развитии, сохраняя при этом место лидера за ним.

Участница 3

Я уже 4 года в отношениях, живем в гражданском браке, и я все никак не решусь официально выйти замуж за своего избранника. Меня каждый раз останавливает то, что он недостаточно зарабатывает. Брак предполагает детей, а я просто не представляю, как я смогу уйти в декрет, не представляю, как мы сможем жить на одну его зарплату...

В данный момент я зарабатываю в 3–4 раза больше своего гражданского мужа. Когда мы познакомились, ситуация была такой же, и меня она не устраивала. Я подумала: «Ну хорошо, проживем вместе годик, если ничего не изменится – разойдемся». Но уже прошло 4 года, и мы до сих пор вместе. Если закрыть глаза на его низкий доход, мне с ним очень хорошо, он меня как бы греет, выполняет какую-то женскую функцию, не знаю...

Мне хорошо с ним, мне кажется, что никто никогда в жизни так не любил меня, как он, и он мой родной, дорогой... Да, когда мы стали жить вместе, я пыталась его переделать: давай сделаем то-то, поступим в институт. Побывала на многих тренингах и подумала: «Что я делаю? Вот есть человек, я из него что-то делаю...» В общем, я оставила своего гражданского мужа в покое, отпустила все, и все идет, как идет.

Мне с ним очень хорошо, но то, что он зарабатывает в 3–4 раза меньше, меня все равно не устраивает. И я пришла узнать, разобраться, что я не так делаю. Может, я в него недостаточно верю или причина в моей низкой самооценке? Он пытается мне о своих проектах рассказывать, а я чувствую, что у меня внутри все зажимается, – не могу даже слушать, не то чтобы поддерживать.

Участница 4

Что меня сюда привело? Я, наверное, самая молодая здесь... Какое-то время назад мне встретился молодой человек из обеспеченной семьи, богемный такой (это было до тех отношений, в которых я сейчас нахожусь). На том этапе мне неважно было, обеспеченный он или

нет, я об этом как-то не думала. Он был классный, я влюбилась в него, а через 2,5 месяца его у меня забрали. Для меня это такая огромная потеря была! Ведь я уже представляла себе, как мы будем жить долго и счастливо, а тут такое случилось...

Через несколько дней после расставания я познакомилась с другим молодым человеком (в то время у меня часто отношения случались), он оказался очень прижимистым. Даже когда мы вместе заходили в магазин, он предпочитал, чтобы каждый сам расплачивался за свои покупки. Мне, конечно, все это не нравилось. В итоге мы расстались.

После него у меня сложились отношения, в которых я до сих пор нахожусь. Мой избранник – очень успешный мужчина, однако он старше меня почти в 2 раза. На момент знакомства мне было 20 лет, а ему 38. Сначала все складывалось великолепно, он грел, баловал меня, а я, при такой разнице в возрасте, еще ухитрялась им понукать.

Через 3,5 месяца нашего знакомства, у него в карьере начался резкий спад (это был 2008 год, когда во всем мире начались экономические проблемы из-за кредитов). Он тоже попал в эту «колею» и обанкротился. Целых полгода он находился в этом кризисе, и очень тяжело это переживал. Причем все его дела шли как-то волнообразно: он то чуть-чуть «поднимется», то снова уйдет в никуда.

В то время я еще училась в институте, поэтому мы решили пожениться (он военный), когда я закончу институт. Но к окончанию института его дела так и не наладились... И я уже начинаю подумывать о том, чтобы с ним расстаться. И этот вопрос очень болезненный! Если бы финансовая ситуация была ровная, у нас бы вообще проблем не было, все бы было хорошо. А поскольку у него все до сих пор плохо, к тому же ему уже 42 года...

В общем, не знаю, что делать. Все знакомые вокруг уже начинают поговаривать: «Что это за мужик, если не может решить свои финансовые проблемы?! Нечего тебе делать с ним!» Я даже к гадалке ходила, она мне сказала: «Ой, надо от него уходить, у него полный крах. Ты без него все сможешь, а он тебя тянет вниз». А я думаю, ну не может же так быть. Ведь до меня он был успешный. И наверное, это взаимосвязано, что...

Я прочитала вашу книжку, и психологией раньше увлекалась, в себе ковырялась... И сейчас я думаю: «А может быть, я сама сделала все, чтобы он стал неудачником?!» Очень хочу во всем этом с помощью вашего тренинга разобраться. Хочу стать «правильной» женщиной – мудрой, рядом с которой мужчина будет расцветать, а не которая будет его задавливать. У меня ведь еще вся жизнь впереди, и я не хочу наделать еще больше ошибок, учитывая женскую карму. Я хочу научиться, как стать настоящей вдохновляющей мужчину женщиной.

Участница 5

Я была на двух ступенях вашего тренинга «Рожденная женщиной» и на тренинге «Любовь к себе». Я встречаюсь с мужчиной очень активным и амбициозным. Мы с ним уже несколько раз расставались... Я уходила от него, но он все равно приходил и разными способами меня возвращал. Сейчас мы пришли к определенному балансу в отношениях, создали такое пространство, где нам комфортно обоим, в нем и сосуществуем. И я вижу, что мои усилия не прошли даром!

Мой мужчина стал более ответственным, наши отношения меняются в лучшую сторону. Уже нет такого, что каждый сам по себе делает то, что ему нравится. Между нами возникло партнерство, потребность друг в друге, и мы стараемся все делать вместе, учитывая интересы и вкусы друг друга. Да, наши отношения еще далеки до совершенства, до свадьбы, но эта тема хотя бы уже возникает между нами.

Зачем я пришла на тренинг? Дело в том, что мой мужчина – амбициозный, способный, но сейчас он находится в таком состоянии, когда сил много, а куда их приложить, в какой бизнес, он не знает. Благодаря мне (очарование дает о себе знать) в последнее время он познакомился с несколькими мужчинами, которые готовы дать деньги под его бизнес. И в итоге получается, что

деньги уже есть, но он их не берет, потому что не знает, что с ними сделать, куда их вложить. Поэтому я пришла на тренинг.

Я хочу научиться как-то влиять на него, чтобы он мог определиться со своими потребностями и желаниями, чтобы он разобрался в себе, понял, чем он хочет заниматься, чтобы не тратил свою энергию попусту, а направлял ее в определенное русло и рос. У него самого очень высокая планка: он знает, к какому финансовому уровню он хочет прийти, но вот через что, пока не знает.

Мне хотелось бы ему в этом помочь. И одновременно узнать, понять, освоить механизм влияния на мужчину, чтобы мы вместе с ним не только пришли к желаемому финансовому уровню, но и смогли его сохранить, а также сохранить наши отношения. Потому что у меня уже был такой опыт, когда мужчина добился карьерных высот, и после этого у нас начался жесткий дисбаланс в отношениях. У него снесло голову, начались пьянки-гулянки, появились другие женщины... Больше я такого не хочу.

Есть еще один момент. Мой избранник и сейчас, конечно, зарабатывает. Но семейные устои (или связь со своей семьей) сильны, и он очень много средств вкладывает в дом. А мне бы хотелось, чтобы он оторвался от родителей, чтобы мы потихонечку начали уже обустраивать наш быт.

Участница 6

Я уже 4 года в отношениях. Когда мы познакомились, у моего избранника все было не очень хорошо, я зарабатывала больше его. Но что-то мне внутри подсказало, что он тот мужчина, который мне нужен. И я сказала ему: «Со мной у тебя все будет хорошо». И правда, за эти 4 года многое изменилось. Он и сам большой молодец, но каким-то образом он все-таки осознает, что это благодаря мне у него такие успехи. Несколько месяцев назад он сделал мне предложение руки и сердца. Но я до сих пор не дала ему ответа... И я даже понимаю почему – мне не хватает его успешности. Да, он поднялся за 4 года, но мне этого недостаточно.

Кроме того, мне недавно предложили организовать свой бизнес (я давно об этом мечтала, колдовала на эту тему), но при сложившихся обстоятельствах, я не знаю, что со всем этим делать. Я 4 года подводила его к мысли о браке, воспитывала, чуть ли не в первый день знакомства описала, какую свадьбу хочу, на что он ответил, что жениться вообще не собирается.

Теперь же он мне говорит: «Да, ты та женщина, на которой я все-таки хочу жениться», а у меня возник вопрос: «А тому ли я дала? А нужен ли мне этот мужчина на самом деле?» Ведь он не в полной мере соответствует моим ожиданиям, не достиг еще нужного мне финансового уровня... Да и вообще, много еще придется работать, прежде чем «нужные высоты» им будут взяты... Останавливает только то, что я понимаю, что со следующими отношениями будет еще больше работы.

Еще такой момент. Когда мне предложили бизнес, я, увидев, что у нас в отношениях все хорошо, решила согласиться, заняться своей карьерой. В итоге чуть больше чем за полгода наши отношения, на мой взгляд, пришли почти к краху. Он сделал мне предложение, а я уже и не хочу за него замуж, и то, что происходит, мне совсем не нравится. И я понимаю, что это сделала я, занявшись карьерой. Благо, что много наработано, поэтому мне удалось быстро вернуть отношения в прежнее русло. Однако сейчас я понимаю: чтобы и дальше у нас все было хорошо, нужен новый этап в отношениях, нужно выходить на какой-то новый уровень, но как это сделать, не знаю.

И вообще, для меня удивителен такой расклад: начала работать, строить карьеру – отношения стали разваливаться, потеряла в связи с кризисом в 2009 году работу – наоборот, отношения стали развиваться в лучшую сторону. Если до этого мы за все платили пополам, то тут, когда я потеряла работу, мужчину как подменили: он повез меня отдыхать, он стал дарить подарки.

Стоило мне вернуться на работу, все стало, как и прежде. Если бы мой избранник зарабатывал достаточно, я бы и сейчас могла не работать, но ведь... Поэтому я здесь. Я хочу узнать, как сделать своего мужчину более успешным. Я поняла, что для меня это очень важно. Я знаю, что от меня много зависит. Я понимаю, какие вещи я делала, чтобы он рос. Но что можно сделать еще?! Это я хочу узнать здесь, на тренинге.

Да, еще я хотела бы узнать, как можно строить свою карьеру, чтобы это не влияло на отношения, не портило их. Возможно ли совмещать карьеру и отношения?! Хочется больше осознанности, больше понимания, больше навыков во всем этом.

Участница 7

Ситуация с моим приходом на этот тренинг довольно странная. Я вообще хотела, чтобы пришла девушка моего сына, но... Расскажу все по порядку. Я сейчас во втором браке. Первый муж очень богатый и очень известный человек. Мы прожили в браке 12 лет, у меня от него сын. Потом я встретила другого мужчину, он отбил меня у бывшего мужа. Он развелся со своей женой, у него тоже есть сын от предыдущего брака.

Моему сыну сейчас 25 лет. И у него все хорошо складывается и с работой, и с девушкой. А вот у сына мужа не так хорошо, если не сказать больше. Он уже несколько раз просил у нас деньги на раскрутку проекта. Мы ему давали деньги, он начинал развивать проект, и в этот момент (как-то всегда так совпадало) у него появлялась очередная девушка, и все деньги моего мужа в итоге уходили на эту девушку, а проект рассыпался.

Сейчас он тоже встречается с девушкой, они даже собрались пожениться. Но снова произошла какая-то ерунда. Вложили деньги – денег нет, проекта нет. Я с ее согласия записала ее на этот тренинг, хотела, чтобы она сюда пришла, но позавчера она заболела. И я решила: «Ладно. Может, это судьба, может, я что-то делаю не так». Потому что во втором браке я 10 лет, 5 лет не работала. Второй муж менее успешен в финансовом плане, но я знала, на что я иду. В каком состоянии он был, в таком и остался: не улучшился и не ухудшился.

Он директор крупных предприятий. И мне этого достаточно. И что очень важно, он имеет возможность проводить достаточно времени со мной и нашим совместным ребенком. Его тоже все устраивает. Но вот что происходит с сыном, его сыном, нас не устраивает. Почему нас? Потому что он для меня как родной, я особого различия между своим и его сыном не делаю, хотя при общении с мужем и называю его периодически «твой сын».

Я хочу понять, что с ним происходит, почему он постоянно теряет деньги?! Ведь сначала он рассказывает нам о своем бизнес-проекте, и все так вроде бы хорошо, я сама бизнес-аналитик, понимаю, что и как. Если я вижу какие-то недочеты, я ему их показываю, объясняю, как и что нужно сделать, чтобы все получилось, но «воз и ныне там».

Проходит какое-то время, денег нет – проект развалился. И причина этого непонятна. После очередного провала муж своему сыну сказал: «До свиданья. Больше я тебе помогать финансово не буду. Приходи пить чай, приходи играть со своей сестрой, приходи в гости, но денег – нет». Понимаю, что это разумно, но мне все равно хотелось бы понять, почему это происходило, причину этого всего, чтобы иметь возможность что-то подсказать сыну.

Участница 8

У меня очень интересная ситуация, которую я хотела бы как-то разрешить с помощью этого тренинга. Дело в том, что у меня нет проблемы в том, чтобы сделать мужчину успешным. Со мной все мужчины всегда становились успешными. Проблема в том, что я теряю интерес к мужчине к тому моменту, когда он становится успешным. Есть переходящее красное знамя, а я как переходящий талисман. Друзья уже шутят, что мне надо брать с мужчин деньги за то, что делаю их успешными, сделать это своим бизнесом.

Были же раньше музы? Вот и мне надо быть музой успешности.

Шутки, конечно, шутками, но мне все-таки хочется другого. Хочется уже остановиться на ком-то одном и развивать с ним отношения. Сейчас же у меня все очень быстро происходит:

долго готовлюсь, но отношения быстро развиваются и приходят к логическому завершению. И я понимаю, что если бы я сама не захотела, мы бы не расстались. Но я же захотела, и каждый раз хочу, вот в чем проблема. И мне бы хотелось ее решить.

Итак, свой запрос я надеюсь, вы уже мысленно сформировали и записали на бумаге. Теперь закройте книгу, отправляйтесь в магазин канцтоваров и купите себе ежедневник, блокнот или просто красивую тетрадь, которая на время нашей совместной работы станет чем-то вроде дневника жизни. Помимо запроса вы можете туда записывать все свои мысли, ощущения, то, что будет происходить с вами в процессе выполнения домашних заданий, свои наблюдения, идеи, вопросы и т. д. **Это будет первым вашим домашним заданием.** Выполните его обязательно, в дальнейшем все эти записи вам еще не раз пригодятся.

Как вы дошли до жизни такой, или В чем причина неуспешности вашего мужчины

Итак, как вы дошли до жизни такой?! Понятно ли вам, девчонки, что раз вы оказались в той ситуации, в которой вы находитесь сейчас, значит, внутри вас есть что-то, что в нее вас привело? Понятно ли вам, что причина не в мужчине, а в вас самих? Что это вы выбрали и продолжаете выбирать такого мужчину. Что вы оказываете огромное созидательное или разрушительное влияние на вашего мужчину и на всю ситуацию благополучия или неблагополучия в целом. И что во многом от вас зависит, будет ваш мужчина успешным или нет?

Надеюсь, что вам это понятно, ну или станет понятно по мере чтения книги и выполнения домашних заданий. А чтобы для сомнений вообще не оставалось места, я на протяжении всей книги буду приводить вам мнение успешных мужчин, которые любезно согласились ответить на мои вопросы и поделиться с нами со всеми своими мыслями, чувствами, своим мнением.

Мужское мнение

Наталья Покатилова: Какую роль играет женщина в успешности мужчины и играет ли вообще?

Эксперт № 1

Безусловно, играет. Я думаю, что вклад женщины очень важен, потому что она дает наполнение пространству, и туда хочется что-то нести, расширять это пространство. Женщина – это «бензин», на котором едет мужчина. Ради женщины мы и совершаем большинство поступков.

Я считаю, мужчины бывают трех типов. Первый тип – это те, кто что-то делает ради денег, и деньги для них – это двигатель их целеустремлений, ради них они готовы поступиться и женщиной, и друзьями, и... Второй тип мужчин – это те, чьим двигателем является власть и ее производные. Третий тип – это те, кто делают все ради женского внимания, которые все бросают под ноги отдельно взятой или многим женщинам.

Я описал крайние проявления того или иного типа, и считаю, что ни один из них в таком проявлении не дает счастья. Считаю, что счастливы могут быть только те, которые умеют грамотно сочетать в себе разные качества. Мужчина «три в одном флаконе» добивается положения ради уважения. И любимая женщина видит, что его уважают за его профессионализм, его успехи. Успех порождает деньги (деньги – это следующая производная свободы), а значит, ты можешь купить все, что хочешь, и можешь бросить все к ногам любимой женщины. Но тогда у тебя присутствует и уважение, и признание успешности, ты реализован как мужчина, как двигатель прогресса... И все равно все несешь женщине.

Да, конечно, мои подвиги на работе порождают уважение окружающих меня мужчин, но при этом мне очень важно, чтобы моя женщина видела это, гордилась и ценила, что у нее такой муж.

Но... Не было бы любви и наполненности дома, у меня не было бы желания совершать подвиги и, соответственно, не было бы успехов.

Эксперт № 2

Конечно, играет, и при этом очень важную! Поддержка женщины очень важна, а порой просто необходима мужчине. Творческие муки, терзания, на работе проблемы – пришел, поделился, поплакался. Кому? Самому близкому человеку – любимой женщине.

Многие мужчины, достигшие определенного положения в обществе, политике, с наступлением какого-то возраста часто меняют жен на более молодых. И, как правило, я, например, знаю несколько таких человек, теряют свой бизнес, либо у них наступает кризис. А все почему? Потому что с первой женой он прошел весь путь становления, она поддерживала его, вдохнов-

ляла, вкладывала в него свою любовь и энергию. А молодой жене что надо?! Только деньги ей давай, и тогда она будет рада. А где, как, каким трудом ты их заработал – плевать. Нет денег? «Ну все, пока, я пошла, ты мне не нужен». Вот так. Один мой друг недавно сказал о своей молодой жене: «На износ работаю, и все равно ей постоянно чего-то не хватает».

Так что жить и доживать нужно с ровесницами, с теми, с кем прошли путь становления. Именно эти женщины играют очень важную роль в развитии бизнеса, в росте, развитии мужчины, являясь важной составляющей его успеха.

Вот такое мужское мнение. Причем это мнение не только этих двух мужчин, это мнение большинства мужчин. Да-да, большинства, просто некоторые из них по разным причинам предпочитают в этом открыто не сознаваться. Ну а теперь к вопросу: «Понятно ли вам, девочки, что раз вы оказались в той ситуации, в которой вы находитесь сейчас, значит, внутри вас есть что-то, что в нее вас привело? Понятно ли вам, что причина не в мужчине, а в вас самих?» Я могла бы много рассуждать на эту тему, но я поступлю проще, я снова приведу вам мнение мужчин, чтобы вы смогли сравнить свое поведение с желаемым и необходимым мужчинам.

Мужское мнение

Наталья Покатилова: Какие слова, поступки, проявления женщины:

- вызывают у мужчины желание развиваться, добиваться большего, больше зарабатывать?

- помогают мужчине поверить в себя, в свои силы?

- отбивают у мужчины желание стараться, развиваться, что-то делать, к чему-то стремиться?

- мешают мужчине быть успешным?

Эксперт № 1

Ну, лично меня всегда возбуждало на желание двигаться вверх признание, женская мудрость, которая заключается в умении ненавязчиво подвести мужчину к правильному решению, поступку, смотивировать на новые достижения. Ну и конечно же очень бодрит похвала, восхищение достигнутыми результатами.

Какие слова? Слова женщины – это проявление ее мудрости. Это не должны быть прямые указания или критика, поскольку мужчине очень легко попасть на его больную точку, что часто и происходит. Одна и та же фраза, сказанная с разной интонацией, может вызвать разную реакцию. В одном варианте она может ранить, а в другом – может вызвать нужную реакцию. Это как в мультфильме «Правдивая история про Красную Шапочку», когда одна и та же история, рассказанная разными героями, вызывает разную реакцию, по-разному интерпретируется.

Поступки... Меня вдохновляют всегда: приятие, уважение, любовь, доброта. Я всегда открыто говорю: кнут – это не для меня, ко мне можно найти подход только через пряник. Если же женщина «возьмется за кнут», я как буйвол упрусь рогом и не сдвинусь с места. А если проявит уважение, ласку, любовь, доброту, я в миг из буйвола превращусь в ласкового щенка, который будет вилять хвостом, бегать и только смотреть в глаза хозяйке. И очень важно, чтобы ласка, любовь, приятие были осязаемы. Я реагирую не на слова, а на действия.

Поверить в себя и свои силы мне помогает, конечно, женское внимание, ее желание быть со мной, вера в меня. Попытки женщины взбодрить меня, растормошить, когда я нахожусь в состоянии упадка.

А отбивает желание что-то делать – прямые указания, советы, критика, попытки учить меня жизни, переделывать меня. Жутко не люблю, когда женщина выносит мозг, пытается «разобрать» меня по частям: здесь ты не прав, здесь вот недоделал, здесь не то, здесь глупость, с мамой неправильно общаешься, здесь ты мне не уделяешь внимания, здесь я чувствую себя покинутой.

Как правило, в такие моменты женщина говорит не обо мне, а о себе. Она сталкивается с некими проблемами, переживает неприятные моменты, соучастником которых являюсь я. Именно соучастником, но никак не причиной, поскольку истинная причина всегда в нас самих, но женщина, да и все мы, не всегда хотим с этим соглашаться. Поэтому, когда женщина предъявляет мне список недостатков, претензий или требований, это сначала вызывает раздражение, затем глухую злобу и заканчивается апатией и нежеланием хоть что-то делать.

Какие женские проявления мешают быть успешным? Ну конечно, истеричность, т. е. женские истерики, излишнее эмоциональное возбуждение, заморочки на пустом месте. Женщины очень много фантазируют, и из действия или бездействия мужчины могут сделать такие выводы, которые к реальности не имеют никакого отношения. И когда женщина за мужчину, который, по сути, логичен, домысливает его поступки и делает из них какие-то выводы, это, конечно, бесит.

Помнишь, как в фильме «Кавказская пленница» господин Саахов заходит в комнату к невесте в белом костюме, с подносом фруктов и цветами, а выходит уже весь помятый, с цветами, висящими на ушах, весь в красном вине. Он ничего не сделал – только зашел. Вот очень часто в жизни возникает такая же ситуация – ничего не сделал или сделал совсем немного, а женщина уже что-то домыслила, сделала какие-то выводы, о которых даже сам не думал никогда, не знал, и как приговор тебе их выдала. Такие женские проявления очень мешают.

Еще негативно на успех влияет отсутствие поддержки со стороны женщины. Почему? Потому что если не получаешь поддержки, у тебя нет энергии.

А для того чтобы творить, создавать успех энергия обязательно нужна, нужно заполненное пространство, ощущение, что то, что ты делаешь, любимой женщине нужно, что она разделяет и поддерживает тебя в твоём стремлении. Если же мужчина не получает дома такой поддержки, он начинает искать другое место, где его поддержат в стремлении быть лучшим и успешным.

Проявляться поддержка может по-разному. Кому-то достаточно взгляда, кому-то нужны определенные слова, ежедневная похвала, кому-то нужны бурные эмоции каждый день, восхищение со стороны женщины. Как говорится, каждому свое. И если женщина не чувствует, что нужно ее мужчине, пусть спросит либо испробует разные способы и остановится на нужном.

Эксперт № 2

Поступки, слова. В общих словах могу сказать, что не должно быть жалости, сюсюканья, должна быть мотивация. Есть *мотивация К* – положительная, есть *мотивация ОТ* – отрицательная. Не должно быть отрицательной, мотивация должна быть положительной. Кроме того, должно быть право на ошибку: «Да, дорогой, сейчас у тебя не получилось, но ты все равно лучший, и я уверена, что ты сейчас все обдумаешь и исправишь. Я знаю, у тебя все получится». Смотришь ей в глаза, а в них восхищение и одобрение, и сразу крылья вырастают.

Вот реальный пример из жизни. Мы жили с любимой женщиной в загородном коттеджном поселке, и как-то она говорит: «Дорогой, у нас в доме иногда сбоят электричество. Летом это не сильно напрягало, но уже дело к зиме... Без электричества ведь нет отопления, холодно... Я слышала есть какой-то бензогенератор, он бы эту проблему решил...» Ну, я недельку потянул, зимы ведь еще не было, да и руки никак не доходили. Это ж надо купить, изучить инструкцию, установить, наладить все...

Наконец я за это дело взялся, долго, конечно, провозился, весь в бензине, масле. А тут еще в процессе установления ее мама с бабушкой приехали. В общем, я все доделал, завел, пошел дым, звук, моя любимая выбегает, обнимает меня и очень искренне восклицает: «Какой мужчина!» Это ОЧЕНЬ ПРИЯТНО. И что важно, после таких слов, восхищения, признания в дальнейшем уже не встает вопрос, заводить бензогенератор (или что-то другое) или нет.

А отбивает желание что-то делать отсутствие признания, похвалы, обесценивание, поддевки, критика, попытки унижить, доказать, что я слабак, ничтожество. Кроме этого, вранье, попытки шантажировать, манипулировать.

Возможно, вам сейчас все это не совсем понятно... Не расстраивайтесь, по мере чтения это понимание придет. А сейчас, чтобы приблизить этот момент, давайте проанализируем, что в вашей жизни, какие подсознательные программы, ограничивающие убеждения, способствуют неуспешности вашего мужчины и мешают вам жить. Проанализируем и проведем работу над ошибками. Согласны? Хорошо.

Достижения и подарки – чего в вашей жизни больше?!

Тогда откройте свои тетради (блокноты, ежедневники, дневники) и запишите туда (списком) все свои достижения. То есть все, что вы считаете своими достижения, чего вы в этой жизни достигли, добились... **Главное, не скромничайте.** Пишите для самих себя, по-честному, как вы считаете.

Список достижений:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь, пожалуйста, напишите список того, что в этой жизни вы получили просто так, без усилий. То есть то, что пришло к вам само (родители дали, друзья, дедушки, бабушки, правительство, жизнь и т. д.) и что вы не считаете своим достижением. Например, таланты, которые у вас есть, – вы их просто так, от рождения получили или специально их в себе развивали? В зависимости от ответа, напишите их либо в первый, либо во второй список. И так далее: квартиры, машины, шубы, образование, красота... Пишите, не останавливайте себя.

Список того, что я получила просто так:

1. _____
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Ну а теперь посмотрите на эти два списка. Что вы можете о них сказать. Какой вам больше нравится? Какой список больше? Чем вы больше гордитесь?

Ответы участниц тренинга. Для примера:

«Когда я писала первый список, записывала свои достижения, я вдруг остановилась: «А мое ли это достижение?» Мои достижения и то, что я получила просто так, – очень перекликаются. Например, я получила просто так, от природы, какой-то талант. Затем приложила некоторые усилия к развитию этого таланта и благодаря ему получила какое-то достижение... Удивительно то, что список того, что я получила от жизни просто так, – больше. И что еще более удивительно – мне это нравится».

«У меня первый список больше, чем второй, я бы даже сказала, значительно больше. По значимости, по приоритетности. Однако когда я его писала, часто возникал вопрос: «Этого я сама добилась или просто так звезды легли?!» Я реально не различаю, где то, что пришло просто так, а где то, к чему я приложила усилия».

«Мне очень сложно было писать список достижений, в состоянии ступора какого-то ушла. Сначала вообще ничего в голову не приходило. Потом я переформулировала вопрос немного для себя, и дело пошло. Написала четыре достижения, а когда вы дали задание написать то, что я получила в жизни просто так, эти четыре достижения плавно переключались во второй список. Чего добилась? Что получила просто так? Непонятно».

«Я убедилась в том, что я все в своей жизни получаю просто так. Остальное уже тюнинг. Все дали – и чуть-чуть доработала. Считала, какая же я молодец, а на самом деле мне все дали. Почему только раньше этого не видела?! Столько сил зря растратила...»

Анализ списков

Ну что ж, я думаю вы уже разглядели оба списка, ответили себе на все вопросы... А теперь момент истины. Как вы думаете, почему я дала вам задание написать эти списки? Что благодаря им я хотела вам показать? Правильно, я хотела вам показать, а точнее, обратить ваше внимание на то, в каком полюсе вы сейчас находитесь: в женском или в мужском.

Мужской полюс – это достижения. Мужская самооценка зависит от достижений, от усилий, которые приложены, от результатов, которые получены. Женский полюс – это умение получать от жизни все, что нужно, само собой. Женская самооценка зависит от того, сколько всего женщина просто так получила, ничего не делая.

Мужское мнение

Наталья Покатилова: Каким женщинам мужчины дарят подарки? Каких женщин балуют, холят и лелеют?

Эксперт № 1

Любимым! Всегда, всюду, по любому поводу, без повода, днем, ночью... Любимой женщине мне очень нравится дарить подарки! Есть книжка такая «Языки любви», так вот, мой язык любви – это подарки, это внимание, какие-то поступки, и все ради того, чтобы увидеть улыбку любимой женщины. И я получаю массу удовольствия от удивления, радости и других положительных эмоций женщины, когда она принимает, открывает подарок, и у меня тут же возникает желание еще работать, совершать подвиги, чтобы радовать ее, чтобы видеть, как она радуется.

Как сделать, чтобы мужчина дарил подарки, если он не дарит? Как вдохновить? Просить или не просить? Не могу однозначно ответить. Все мужчины разные, и для каждого свой рецепт. Лично я всегда стараюсь подмечать, что нравится моей женщине, около каких витрин она останавливается, на что смотрит... Меня не нужно просить, меня нужно любить, и тогда я сам делаю подарки.

Но я понимаю, что, возможно, не все мужчины так поступают, не все имеют возможность и желание ходить с женщиной по магазинам и что-то подмечать. Тогда, наверное, можно попросить или с восхищением рассказать о какой-то вещи, украшении, так чтобы мужчина услышал и понял, что женщина ее очень хочет. Но тут важно выбрать подходящий момент и именно попросить, а не потребовать. И уж конечно, критика и претензии, что кому-то муж сам все покупает, тут не помогут.

Эксперт № 2

Женщинам, которые тебя поддерживают, которые тебя питают, вдохновляют.

Эксперт № 3

Женщинам, которых любят. Правда, когда женщину любишь, хочется ее радовать, дарить цветы, какие-то приятные мелочи. При этом очень важно, чтобы женщина искренне радовалась хоть большому, хоть маленькому подарку, это очень вдохновляет.

У меня была девушка, она каждый раз, когда я ей дарил цветы, радовалась им, как в первый раз, как будто ей раньше никто цветов не дарил. И это очень правильное отношение, которое мотивирует на дальнейшие подарки.

Если же женщина начинает перебирать, фыркать на что-то, то все, запал пропадает, и мысли о подарке для женщины все реже и реже посещают твою голову.

Как вы думаете, почему женщине, чтобы чего-то достичь, приходится тратить так много сил? Потому что достижения – это не женское, а мужское дело. Это такой большой фан для мужчины, потому что мужчина так живет, он этим определен, понимаете?

В мужской природе достигать. Это естественно для мужской природы. Для того чтобы мы с вами начали чего-то достигать, нам нужно стать мужчинами. Ну, то есть нужно сдвинуться в мужской полюс и действовать из него.

Мужское мнение

Наталья Покатилова: Какие мысли, эмоции вызывают сильные, самостоятельные женщины? Как себя мужчины чувствуют рядом с такими женщинами?

Эксперт № 1

Лично я себя чувствую неуютно. Сильная женщина вызывает ощущение неуверенности. Рядом с ней переходишь из состояния мужчины – властителя мира – в состояние воина в охране Зены, царицы-воительницы. Или, помягче пример, из состояния мужчины переходишь в состояние сыночка при мамочке. Ведь сильная женщина может быть не только властной, но и сильно контролирующей. Рядом с такой возникает ощущение подавленности, несвободы и неправды, отсутствие инициативы, скованность, потому что проявляться рядом с такой женщиной очень сложно. Я, как правило, самоустраняюсь от сильных женщин. С ними проще не общаться, чем каждый день бороться.

Я был в отношениях с сильной женщиной. Пока мы дома, в постели, все хорошо, как только выходим в общество, с друзьями пообщаться, понеслось... Начинают забивать, перебивать, игнорировать или высмеивать твое мнение, жесткий контроль и все в этом духе, и все потому, что она так привыкла, для нее это нормальный ход событий. Меня же такое не устраивает.

Эксперт № 2

Сложный вопрос. Сейчас я себя чувствую рядом с ними нормально, потому что я знаю, что сильных женщин не бывает, бывают только актрисы, которые умело играют роль сильной женщины. Поэтому я чувствую себя нормально, я понимаю, что за этим стоит. Если же моя женщина (или какая-то другая) пытается мною командовать, я, когда мягко, а когда и резко, напоминаю, что женский день – 8 марта.

Вообще, конечно, ухаживать хочется за той женщиной, которая демонстрирует: «Я слабая, беззащитная, спасите меня», и ты начинаешь ее спасать. Если же она демонстрирует обратное, то начинаешь думать: «Она сама себя может спасти, зачем она тебе нужна?» – и тут дальше вопрос в том, насколько она тебе нравится. Если не особо, ну и пусть сама себя спасает. Если же нравится, то ты сначала «делаешь» из нее слабую женщину, а потом начинаешь ее спасать.

В любом случае сильная женщина – это не вариант: ты либо меняешь девушку, либо меняешь ее отношение к собственной силе. Яйца должны быть у мужика, женщина должна быть без таковых. И точка.

Эксперт № 3

Нормальные. Я абсолютно комфортно чувствую себя рядом с самостоятельными женщинами. У меня даже где-то уважение к ним, к их достижениям. Однако быть в отношениях, жить с самостоятельной женщиной я бы не хотел.

Почему? Сложно сказать так, чтобы не обидеть самостоятельных женщин. Наверное, причина в их силе, напоре, они слишком умные, постоянно куда-то идут, наверное, к светлому будущему, и пытаются тащить тебя за собой. Эти постоянный прессинг, давление, гиперактивность не дают дышать. Ощущение, что попал в клетку и не можешь из нее выбраться. Очень неприятное ощущение.

Я думаю, что самостоятельным женщинам мужчины особо и не нужны. Они же все могут сделать сами! Ну а если они не нуждаются в мужчинах, зачем же тогда им навязывать свое общество?!

Если вам нравятся ваши достижения, вы гордитесь, восхищаетесь ими, знайте, все это вы делаете вашей мужской составляющей. И все достижения, которые вы перечислили в первом списке, вы достигли при помощи мужской составляющей. Весь ваш «тюнинг», и все ваши квартиры-машины, и вся ваша зарплата, и вся ваша компетентность – все это вы достигали из мужской вашей части. И для этой части – так же, как для реального мужчины, – это естественно, хорошо правильно, интересно и должно быть вознаграждено результатом.

Если же вы смотрите на ваши достижения, и вам становится грустно, значит, вы смотрите на них глазами женщины, из вашей женской части – женского полюса. Женщина в шоке: «Боже! Сколько пришлось всего делать... Бедная я, несчастная». Почему? Потому что для

женщины достижения – это не то, чего она добилась сама, а то, что и сколько ей дали просто так.

Поэтому я предлагаю вам все достижения, которые вы записали в первом списке, вычеркнуть – так как для женщины это не достижения, а поражения, переключиться из мужского полюса в женский и начать тренировать свою женскую часть. Если вы, конечно, не против... Обязательно прочитайте для этого мою книгу «Рожденная женщиной», а еще лучше приходите ко мне на тренинг.

Вы понимаете, почему так важно тренировать свою женскую часть, почему так важно отказаться от достижений и начать учиться получать от жизни все просто так? Потому, что пока вы находитесь в мужском полюсе, вы не даете, мешаєте своему мужчине быть успешным. Именно в этом заключается причина его неуспешности.

Общий знаменатель

Как вы думаете, как ваш мужчина станет успешным, если вы переедете в женский полюс? Почему он вдруг станет успешным? Ответов на эти вопросы обычно приводят много: нормализуется баланс; мужчина будет заниматься своим делом, а женщина своим; женщина, находясь в женском полюсе, вдохновляет мужчину, восхищается им, и тогда мужчина начинает действовать, он готов на все; и т. д., и т. п. Все это, конечно, правильно, но...

Давайте я вам выведу общий знаменатель, чтобы у вас была четкость и ясность в этом вопросе. Вы не против? Итак, следите за ходом моей мысли, мои дорогие. Все очень просто. В природе мужчины – стремиться и достигать, в природе женщины – принимать и получать. Когда вы (и любая другая женщина) сдвигаетесь в женский полюс, ваш мужчина автоматически сдвигается в мужской полюс. Почему? Потому что вы со своим мужчиной настроены друг на друга. Вы с ним как сообщающиеся сосуды. Чем больше в вас мужского, тем меньше в нем мужского и больше женского. И наоборот – чем больше в вас женского, тем больше в нем мужского и меньше женского. Это понятно? Повторяю.

Вы женщина, рядом с вами мужчина. Чем больше вы сдвигаетесь в женский полюс и проявляете женские качества, тем больше ваш мужчина сдвигается в мужской полюс и проявляет мужские качества.

Мужское мнение

Наталья Покатилова: Что «толкает» мужчину на подвиги, свершения, достижения?

Эксперт № 1

Здесь может быть несколько мотиваций. Конечно, мужчина по сути своей стремится быть успешным. Для него это архиважно! Это в его природе, потому что все-таки ось, как поется в песне, трут медведи, а не медведицы. И все-таки мир у нас, по большому счету, мужской, и от мужчины зависит вращение этого мира. Вокруг чего он вращается, вопрос пятнадцатый, но мужская энергия, созидательная она или разрушительная, является двигателем.

Мужчина стремится быть успешным, но успех не всегда выражается в количестве или качестве денег, он может выражаться и в творчестве, и в уважении подчиненных, даже если у тебя их всего два, и в качестве работы. Причем неважно, где ты и кем работаешь! Можно работать у станка и быть успешным оттого, что у тебя под руками металл поет и детали выходят одна за одной. И не важно, сколько у тебя этих стружек, заусенцев осталось после смены, ты радуешься, потому что металл блестит и у тебя все получилось.

Безусловно, работа для мужчины – это главная составляющая его успеха. Однако наше общество все больше и больше превращается в потребительское, к моему глубочайшему сожалению, и сегодня высокий достаток является основным мериллом успеха.

Второй очень важный момент, который мотивирует мужчину, это любовь и уважение женщины, ее безусловное принятие, с одной стороны, а с другой – ее слабость, бесконечная

вера в тебя, в твои силы, способности. А еще очень важно чувствовать, что все, что ты делаешь, нужно женщине, важно для нее, что она ценит все, что ты ей даешь. Принимает с благодарностью твои дары и тебя самого.

Вообще, идеальный сценарий жизни, это когда утром хочется бежать на работу, чтобы там все закрутилось, а вечером – мчаться домой, потому что ты окрылен. У тебя на работе что-то получилось и тебе хочется поделиться с любимой женщиной своими успехами, рассказать, как ты соскучился по ней за этот долгий-долгий, бесконечный, 8-часовой день. И, конечно, услышать в ответ слова любви, восхищения, поддержки, которые в итоге еще больше окрылят.

В мужской природе – достигать. А значит, сдвигаясь в мужской полюс, ваш мужчина начинает легко достигать всех поставленных целей, в том числе и много зарабатывать. Просто так. Почему? Да потому, что не может мужчина не зарабатывать, когда он находится в мужском полюсе. Так же как и женщина не может не получать все просто так, когда она в женском полюсе. Понятно?

Поэтому, хорошие мои, зачеркиваем сейчас все свои достижения и смотрим внимательно на то, что вам досталось просто так. Вот это итог вашей **женской** жизни и **женской** карьеры на данный момент. Посмотрите внимательно, довольны ли вы своими женскими достижениями?! Смею предположить, что вы ответите «нет». Почему? Да потому, что в противном случае для вас не был бы актуальным вопрос: «Как сделать мужчину успешным?»

Понимаете, девочки, даже если вы сделаете мужчину успешным – это будет не **ваше** достижение, а **его** успех, **его** достижение. Попробуйте сказать мужчине: «Все, чего ты достиг, ты достиг исключительно благодаря мне!» Да он вас тут же обесценит по полной программе, чтобы «впредь не высывалась», и очень популярно вам объяснит, что вы только еду готовили и рубашки стирали, а это любая может, а все остальное он сам! И я его понимаю. Ни один нормальный мужчина не признает, что он что-то без вас не смог бы сделать. И не надейтесь! Если только в самой-самой глубине своей мужской суровой души. Но о том, что происходит в глубине его души, никто и никогда не узнает.

Да и между нами говоря, девчонки! Ну сами посудите, где тут ваш успех? Оно вам надо? Что вы получите с этого? Медаль на грудь? Вас это греет? Ну хорошо, запишите тогда успешность своего мужчины во второй список, как то, что вы получили просто так. И это будет правильно. Потому что если вы в женском полюсе, ваш мужчина – в мужском, то он естественным образом становится успешным, без дополнительных «подвигов» с вашей стороны. «А как же моя работа над собой? Как же советы, которые я даю мужчине?» – спросите вы. Это не достижения, это **ваши усилия**, которые вы прикладываете, помогая своему мужчине. Не более того.

Вопрос: Наташа, у меня в достижения попали те отношения, в которых я сейчас нахожусь. Я их расцениваю, как свое достижение. И не понимаю, как можно это переформулировать. В чем тут мое «недостижение»? Что я получила просто так?

Ответ автора: Раз не получается переформулировать, это «достижение» нужно просто вычеркнуть, как я и предлагала. Не хочется? Сложно отказаться от своих «побед»? Понимаю, изменения происходят не так быстро, как хотелось бы...

Постараюсь объяснить. Вот смотри. Ты 4 года в отношениях. На протяжении этого времени ты прилагала какие-то усилия, которые привели к тому, что твой мужчина позвал тебя замуж. Это хорошо. Но... Вместо того чтобы сказать «ДА», ты сидишь и думаешь: «А тому ли я дала?!» – это очень женский вопрос. Получается, что ты и не говоришь «да», и не отказываешься от отношений. Ты все еще со своим мужчиной, потому что вложила много усилий, и он для тебя теперь как «чемодан без ручки». И нести тяжело, и бросить жалко. Понимаешь? Где здесь женские достижения? В чем они заключаются?

Теперь следующий вопрос: «Что ты благодаря этим отношениям получила просто так?» Вариантов ответа может быть много. Например, опыт. Да, опыт трансформации состояния мужчины «да я вообще жениться не собираюсь» в состояние «ты та женщина, на которой я хочу жениться». Только этот опыт можно считать твоим женским «достижением», «подарком», который ты получила просто так.

Что же касается «работы», произведенной с мужчиной... Понимаешь, вся твоя работа, усилия, «подвиги», совершались тобой на пути к «достижению» из мужского полюса. И считать их твоей *женской* заслугой было бы неправильно. Поэтому мы их зачеркиваем.

Вопрос: Наташа, объясни, пожалуйста, поподробнее. Как разобраться, как понять, строю я отношения со своим мужчиной из женского полюса или из мужского?

Ответ автора: Настя, не хочу тебя расстраивать и других девочек... Но практически все, кто сегодня пришел на тренинг, строят свои отношения на данный момент из мужского полюса. Только Люду сюда случайно занесло и Лену, а все остальные пришли с идеей: «Мы наш, мы новый мир построим. Кто был никем – тот станет всем!»

Понимаю, что в это трудно поверить, трудно вот так сразу это понять... Но если бы ты строила отношения из женского полюса, тебе ничего не нужно было бы делать, все бы само собой хорошо складывалось, и твой мужчина был бы успешен.

Вообще, основная идея любого моего тренинга состоит в том, что женщина должна находиться в женском полюсе. Пока женщина в мужском полюсе, она ничего не сможет изменить в своей женской жизни, ни одна технология у нее не будет работать. Поэтому-то я и уделяю этому вопросу столько времени.

Осознайте, пожалуйста (не только Настя, но и вы все), что, как только вы переместитесь (я бы даже сказала – вернетесь) в женский полюс, вам ничего не надо будет делать, ничего не надо будет достигать, вы все будете получать просто так. Мы потом весь тренинг будем говорить с вашей мужской частью, но сейчас мне нужно, чтобы ваша женщина внутренняя услышала эту прописную истину. Чем больше вы в женском, тем меньше вам надо делать и тем более успешен ваш мужчина. Ваша же задача – только научиться принимать. Иногда на это уходят все усилия. Но это – к психотерапевту, это быстро лечится, потому что в нашей с вами природе – брать, принимать и наслаждаться этим.

Вопрос: Наташа, да, ты права, у меня, например, на то, чтобы что-то принять просто так, тратится действительно много усилий. От любого человека принимать тяжело, тем более от мужчины... Почему так? И что с этим делать?

Ответ автора: Это отдельная тема, и мы еще будем о ней подробно говорить. Если в двух словах, то у тебя, скорее всего, есть какое-то ограничивающее убеждение, что даром ничего не бывает, что ты должна сильно постараться, чтобы что-то получить. Что, прежде чем что-то получить, нужно это заслужить. И т. п. Вы здесь все в одной лодке, дорогая, все, кто здесь сидит, чувствуют примерно то же самое, что и ты. Не переживай.

Вопрос: Наташа, а правильно я понимаю, что, когда я сдвинусь в женский полюс, все мои достижения, вся моя прошлая жизнь, все, чего я добилась, все рухнет сразу же?

Ответ автора: Рухнет. Рухнет сразу же... И ты построишь новый мир!

Не пугайся, про «сразу же» шучу! Для того чтобы ты успела адаптироваться к новым условиям, к новым ощущениям, к новому пониманию себя и своей жизни, здесь, на тренинге, и потом, в жизни, ты будешь не резко, а постепенно переезжать в женский полюс, изучая законы развития, законы отношений, знакомясь с мужской и женской ролями. И очень скоро ты научишься все получать просто так, научишься наслаждаться этим, а достижения и подвиги отпадут сами собой. Они просто перестанут быть актуальными для тебя. Вот и все.

Вопрос: А работать тоже так можно? Пришла, села – и жду?

Ответ автора: Да, конечно, я же так работаю. Пришла на тренинг, села, общаюсь с вами и наслаждаюсь этим процессом. У меня такая работа. И у вас тоже так может быть.

Одна из участниц тренинга рассказывала мне, что после первой ступени «Рожденная женщиной» ей зарплату на работе повысили на пятьдесят процентов. Она ничего, абсолютно ничего не делала для этого. Она просто наслаждалась своей работой, клиенты чувствовали ее настрой и сами шли к ней. А она просто деньги получала. Вот такой замечательный пример. Кого-то он восхищает, когда я о нем рассказываю, а кому-то становится страшно... И это действительно может быть страшно для женщины, которая не готова просто брать и просто принимать. Которая уверена, что все в своей жизни она должна заслужить или невероятными усилиями заработать. Для женщины же в женском полюсе естественно состояние изобилия, и она с радостью принимает все, что ей дается.

Вопрос: Наташа, а приведи, пожалуйста, еще какой-нибудь пример того, как женщина в женском состоянии воспринимает то, что получает в жизни, как отделяет усилия от достижений. Что значит получать что-то просто так, принимать это? Мне кажется, я не совсем тебя понимаю.

Ответ автора: Хотите пример? Хорошо. Рассказываю. У меня есть одна знакомая, ей в районе 45 лет, и пару лет назад она занялась фламенко. У нее тренировки 3 раза в неделю. И недавно, на общей гулянке, у кого-то был день рождения, не помню, она выступила. Было много народу, все очень важно, чинно... Ну, знаете, да? Если богатые люди гуляют, то они гуляют. И она там станцевала свое фламенко. Первый раз в своей жизни – у нее был дебют. И она своим танцем поразила всех и вся. Все ее хвалили, поздравляли.

Я подошла к ней тоже, говорю: «Боже, ты столько работала, 2,5 года занималась, но зато теперь ты уже можешь своим танцем всех поразить!» А она мне в ответ: «А что я работала? Я не работала. Оно как-то само так вот пошло». Этот пример очень ярко демонстрирует отношение к жизни женщины, находящейся в женском полюсе. То, что моя знакомая на протяжении 2,5 лет 3 раза в неделю ходила на занятия, тренировалась, она не считает это усилиями. Она просто получала от этого удовольствие, и «как-то само собой» научилась хорошо танцевать.

Нужно получать удовольствие от того, что ты делаешь, либо вообще ничего не делать – это ключевой момент, о котором должна помнить любая женщина.

Вопрос: Наташа, а как же быть с детьми? Вот у меня растет дочка. Что я ей должна говорить? Ну, условно: «Доченька, не стремись никуда? Не старайся занять первое место? Не переутруждайся ты особо на своей музыке», – так что ли?! Меня вот, например, в детстве родители заставляли заниматься музыкой. Тогда мне это, конечно, не нравилось, зато сейчас я понимаю, что они все сделали правильно! Я сейчас очень хорошо отношусь к музыке, с удовольствием слушаю классику, и все это, я считаю, благодаря тому, что мои родители меня в детстве заставляли.

Ответ автора: В детстве тебя заставляли заниматься музыкой... Понятно. А сейчас ты играешь на инструменте? Нет? А почему? Ответ прост: тебе это не надо. Да, сейчас ты любишь слушать живую классическую музыку, ходишь на концерты... Но какую цену ты за эту любовь заплатила?

Есть люди, которые любят играть на музыкальных инструментах, получают от этого удовольствие, как в детском, так и во взрослом возрасте. И для них посещение музыкальной школы – это не насилие над собой, а приятное времяпрепровождение. А есть люди, которые любят слушать музыку, слушать, как другие играют на музыкальных инструментах. Ты, похоже, относишься ко второй категории людей. Так, может быть, не стоило тебя заставлять?! Может

быть, просто было нужно тебя воспитывать в атмосфере музыки?! Включать дома классическую музыку, водить тебя в консерваторию на концерты и т. д. Это было бы экологичнее для твоей женской природы. Тогда б ты и отношения 4 года не строила, они бы сами взяли и построились. Понимаешь?! Ну а что говорить дочке... Думаю, ты после тренинга ответишь себе на этот вопрос сама. А мы двигаемся дальше.

Несколько слов о ПРИНЯТИИ

Одна из участниц тренинга, задавая свой вопрос, призналась, что ей очень тяжело брать у кого-то что-то просто так, а у мужчины тем более... А как у вас с этим обстоят дела? Что вы чувствуете, когда мужчина в ресторане платит за ужин? Неловкость или принимаете это как должное? А дорогие подарки, услуги, помощь вы принимаете или отказываетесь от них? Записывать ответы на вопросы не надо. Достаточно просто задать их самим себе и на них ответить.

Как вы думаете, откуда у вас это неумение принимать что-то просто так появилось? От мамы? От папы? Откуда появилось убеждение, что если вы принимаете от мужчины подарки, позволяете за себя платить, значит, теперь вы ему должны? Обязаны «по гроб жизни»? Откуда все это? В чем причина?

Причина – в эмоциональной зависимости

Не буду вас мучить, отвечу сама. Причина в эмоциональной зависимости. Что это такое? Это состояние, когда вы считаете (просто уверены в этом), что такой, какая вы есть, вас любить нельзя. А также считаете, что, чтобы вас любили, вы должны быть такой-то и такой-то, ну и, конечно, что-то должны для этого постоянно делать. Это настоящая ловушка. И попали вы туда благодаря маме и папе. Вас просто такими воспитали. Вы не получили от ваших родителей (в первую очередь от мамы) достаточное количество безусловной любви и принятия. И вот результат.

Дело в том, что, когда ребенок получает в детстве недостаточное количество **безусловной** любви, у него (у нее) с возрастом формируется подобное вашему убеждение (об **условной** любви). Почему? Да потому, что его в детстве любили и принимали не просто так, а за определенное поведение. А за какое-то другое поведение, которое тоже было свойственно его природе, – отвергали и наказывали. И что в итоге получается? А то, что, будучи уже взрослым, этот ребенок из-за своего убеждения попадает в ловушку и начинает «блуждать» по жизни, заблудившись в трех соснах. Видимо, такая же история случилась и с вами.

Как это выглядит в жизни? Приведу пример на абстрактной женщине. Итак, женщина, живущая с убеждением, что любовь условна, вступив в отношения с мужчиной, начинает в них блуждать. Она блуждает в своих мыслях, желаниях, потребностях. У нее есть вполне нормальное желание что-то получить для себя в этих отношениях, но внутренние заблуждения говорят ей: «Ты ведь еще ничего не сделала, сначала потрудись, постарайся, потерпи, и потом у тебя будет полное право взять то, что тебе надо!»

И сначала она отказывается взять то, что ей дает мужчина. А мужчина именно в начале отношений готов и звезду с неба достать, и весь мир к ногам женщины положить. А она не берет, не ждет, не просит... «Ей мало надо», – думает мужчина и глубоко заблуждается. Ей надо, но она терпит и заслуживает право взять, пока постепенно у нее не возникает раздражение: «Я – все! А мне – ничего!!!» – и она устраивает скандал: «Доколе?!»

Подсознательно женщина специально создает внутри себя напряжение и раздражение, чтобы иметь «законное право» требовать. Хотя с самого начала могла бы принимать внимание и заботу мужчины, чем доставила бы ему удовольствие. Без всяких требований и претензий, просто желая и прося то, в чем нуждается. Ну а потом, после скандала с претензиями и обидами, у нее возникают мучения и сомнения: «Ну как же так? Он такой хороший. Я уже столько времени с ним, столько уже терпела, еще потерплю...» И так по кругу. В общем, ведет себя как жертва. Причем не только с мужчиной, но и с друзьями, родителями, коллегами, которые играют в ее жизни роль «мучителей» или «преследователей», иначе говоря.

Встречаются, однако, и особо одаренные женщины (и мужчины тоже), которые ухитряются совмещать в себе роль жертвы и преследователя. То есть их жизнь весьма насыщена, кто-то постоянно их достает, унижает и мучит, а кого-то тоже они постоянно достают, унижают и мучат. Разнообразия! Но и это не предел.

Бывают еще те, кто 3 роли в себе совмещает: роль «жертвы», роль «преследователя» и роль «спасателя». Продемонстрировать, как это выглядит в реальной жизни? Хорошо. Например, у вас безответная любовь. Вы любите, ждете, страдаете. Он иногда появляется, а иногда не появляется. То пропадет на два месяца, то снова позвонит, и вы снова любите, оправдывая его отсутствие важными делами или срочной командировкой.

Параллельно этим отношениям вы общаетесь с мужчиной, который вас безумно любит, но вы к нему почему-то абсолютно равнодушны. Вы тоже часто пропадаете и не звоните ему. А когда вам плохо, наоборот, звоните, встречаетесь с ним, поднимаете свою самооценку и живете дальше. И плевать вам на его чувства, пусть сам с ними разбирается, главное, чтобы вам было хорошо. А еще (плюс к этим двум мужчинам) у вас есть старый закадычный друг, «чемодан без ручки», – нести тяжело, а бросить жалко. И ваши отношения построены на том, что когда ему плохо, вы его спасаете, поддерживаете, помогаете. Однако чаще всего мы (вы, другие люди) исполняем все эти три роли в одних отношениях, играя то в «жертву», то «спасателя», то «преследователя». И при таком раскладе места для получающей женщины здесь уже не остается. Се ля ви.

Что делать?

«Что делать и как научиться принимать?» – вопрос более корректный. Отвечаю. Для начала нужно осознать, что реально происходит в вашей жизни, какую роль или какие роли вы в ней исполняете. Чтобы помочь вашему процессу осознания, предлагаю вернуться к тому, с чего мы начали. К вопросу: «Почему мы попадаем в эмоциональную зависимость?» Потому что мы считаем, что любовь нужно заслужить. Почему мы так считаем? Потому что у нас в голове загружена идея, что, будучи такими, какие мы есть, мы любви недостойны, что такими, какие мы есть, нас любить нельзя.

Как можно выбраться из этого заблуждения? Принять себя и начать любить такой, какая вы есть. Если самостоятельно сделать это не получится, приглашаю вас на трехдневный тренинг «Любовь к себе», который проходит с «отрывом от производства», в пансионате. Некоторые тренинги проходят так, что мы все время веселимся, некоторые – что мы все время плачем, зависит от группы. Как пройдет тот, на который вы попадете, я не знаю, но я знаю одно: после этого тренинга уровень принятия себя у вас существенно повысится, вы будете источать любовь к себе и, соответственно, сможете очень легко выбраться из этих «трех сосен» – трех ролей.

Процесс принятия начинается с принятия себя (без принятия себя вы дальше не сможете продвинуться). Когда вы принимаете себя, вы начинаете позволять себе принимать от окружающей действительности: от родных, близких, друзей, от мужчины любовь. А в отношениях в чем проявляется любовь мужчины к нам? Конечно же в его заботе о нас, в том числе в заботе, выраженной в материальном эквиваленте. Когда же вы себя **не** принимаете, вы заодно и **не** принимаете любовь и заботу от мужчины (и других людей). Да и самого мужчину. А для мужчины принятие женщины **очень** важно.

Мужское мнение

Наталья Покатилова: Что для тебя принятие женщины и как ты себя чувствуешь или проявляешь, когда женщина тебя не принимает таким, какой ты есть?

А как ты себя проявляешь, когда она принимает тебя таким, какой ты есть? И как меняется отношение к женщине в зависимости от того, принимает она или не принимает?

Эксперт № 1

Давайте разберемся сначала с одним. *Если женщина не принимает мужчину таким, какой он есть, это на самом деле – катастрофа.*

Неприятие женщиной мужчины ведет к развалу отношений, но в каких-то случаях этот развал происходит быстро (что хорошо для мужчины), а в каких-то – нет (что плохо для мужчины). Почему плохо? Потому что длинная дорога приносит в качестве «бонуса» развал самого мужчины. И мужчина начинает либо пить, либо искать «другие места», где его будут принимать. Другие места – это не обязательно женщина, это могут быть и друзья, и различные увлечения... Футбол, рыбалка, выпить, покутить в бане... В общем, одно и то же – напиться и забыться. Это ведет к деструкции личности, а это самое плохое, что может быть.

Если в отношениях живет неприятие – это проблема, и проблему надо решать. Конечно, самый оптимальный вариант – откровенный разговор. Но многие этот вариант избегают. Всем очень страшно, больно выйти из зоны комфорта, и все прячутся за недоговоренностями, за собственными фантазиями в отношении друг друга, личными интерпретациями слов и поступков, которые мы все очень любим делать.

Многие боятся говорить правду, потому что непонятно, какая последует реакция. Может ведь быть резко негативная... Но это еще полбеды. Страшнее то, что может вскрыться что-то личное, сокровенное, и надо будет с этой правдой о самом себе как-то жить... Поэтому, если есть недоговоренности, есть неправда, есть скрытые какие-то ожидания друг от друга, то происходит неприятие. И это неприятие постепенно уничтожает отношения, отделяя мужчину и женщину друг от друга.

Если женщина принимает мужчину – это кайф, это просто фантастические ощущения. Это ощущение простора, счастья, перспективы, удовольствия, планов, движения, ощущение, что все доступно, все реально. Это полет, счастье, желание быть с любимой женщиной каждую минуту, наслаждаться ее обществом, запахом... Это признание ею того, что ты делаешь для семьи. Это синергия в паре и рост обоих участников, но при этом, конечно, мужчина тоже принимает женщину.

Как меняется твое отношение к женщине, когда она тебя принимает и не принимает? Ответу аллегорией. Ты приехал на Карибы, здесь все шоколадно, солнце, вода плюс двадцать восемь, до тридцати доходит. Ты плывешь, тебе хорошо, и вдруг попадаешь в очень холодное течение. Непонятно кто «задул» туда какой-то арктический холод, и ты моментально замерзаешь так, что напоминаешь себе амебу, еле поддерживающую жизнь. В этом схожесть с состоянием неприятия: замерзший, скукоженный, зажатый, затаившийся в надежде, что кошмар этот когда-нибудь пройдет и настанет жизнь.

И вдруг происходит чудо, ты снова попадаешь в теплое течение, такое, которое и должно быть на Карибах в это время года, т. е. всегда, и вдруг оживаешь. И понимаешь, что снова можешь двигаться, полностью оттаиваешь и снова начинаешь движение вперед. Ты радуешься, как рыбка, которая вновь попала в комфортную для себя среду, радуешься всему, что происходит вокруг тебя и внутри тебя.

И в этом кайфе живешь, радуя себя и свою любимую женщину.

Так что, девочки, на вопрос: «Что делать?» – есть только один ответ: «Учиться принимать и любить себя. Работать над своей самооценкой». Как? Либо посещая тренинги, посвященные этой теме, либо обратившись за помощью к психологу, либо, если вы такие продвинутые, самостоятельно, читая книги, выполняя различные техники, рекомендации, активно меняя себя, свои привычные реакции и привычное поведение.

Я сейчас затрагиваю такие темы, которые, возможно, вызывают в вас неприятные мысли, чувства, ощущения... тут все дело в ваших глубинных установках. Вы должны понимать, что

изменение, перепрограммирование этих установок процесс не быстрый. Вы же столько лет жили с ними, и в один момент, как орешки, их перещелкать невозможно. Поэтому дайте себе столько времени, сколько вам нужно, и постепенно двигайтесь к поставленной цели.

Вопрос: Наташа, а бывает же, когда причина страха быть обязанной не в установках, а в реально уже случившихся ситуациях? Бывает же, что женщина живет с мужчиной, все хорошо, но потом что-то у них не складывается, они расстаются, и мужчина женщине говорит: «Отдавай мне все, что я тебе купил, что для тебя сделал». Причем это может быть вообще какая-то ерунда, ничего не стоящая, но он все равно забирает, из принципа.

Ответ автора: Да, конечно, такие истории бывают... Однако той женщине, у которой есть убеждение, что все, что она получила от мужчины, она получила по праву и ничего ему за это не должна, мужчина таких слов не скажет. У него, даже если он будет об этом думать, язык не повернется такое сказать. Но вообще, конечно, нужно уметь с мужчиной расставаться. Не надо доводить его до такого состояния, когда он будет готов вас по миру пустить. Завершать отношения правильно – это тоже женское искусство.

Вопрос: Ну бывают же такие ситуации, когда мужчина и женщина расходятся не по обоюдному согласию, а женщина уходит от мужчины! И вот тогда мужчина от обиды может потребовать назад все «пароли и явки». А то и имущество начнет делить! Что в этом случае делать?

Ответ автора: Надо уметь правильно доносить до мужчины свое решение. Правильно уходить. Как я уже сказала, завершать отношения правильно – это тоже женское искусство. Когда женщина находится в женском полюсе, она уходит, не задевая самолюбия мужчины. Она долго готовится, продумывает слова, подбирает подходящий момент и очень аккуратно доносит до мужчины, что она не та, кто ему нужна: «Я, конечно, виновата, прости меня... Ты достоин большего... Мне очень жаль, что так получилось... Я уверена, у тебя все будет хорошо, ты встретишь нужную тебе женщину, и она будет очень-очень любить тебя...» И т. д., и т. п.

Хочу или должна?! Вот в чем вопрос

Составляем списки

Многие люди живут с идеей, что они что-то кому-то **должны**: себе, родственникам, друзьям, партнерам, родине, своим любимым и т. д. Наверняка и у вас есть такие идеи... Предлагаю вам составить список всего того, что вы должны себе. Например, «должна беречь свое здоровье», или «должна чистить зубы каждое утро и каждый вечер», или «должна позаботиться о себе и о своем потомстве и заработать кучу денег», или «должна напрячься и купить квартиру» и т. д. Пожалуйста, осознайте ваши «долги» перед самой собой, что вы самой себе должны, и запишите это списком. Мы сейчас работаем именно над «должна». Должна. Вот хочешь не хочешь, а делать надо. Понятие «хочу» временно забудьте, и пишите только то, что вам «надо» делать, то, что вы должны себе.

Список того, что я должна самой себе:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Написали? Хорошо. Следующий список: «Что я должна мужчине». Сейчас не торопитесь. Загляните внутрь себя, а затем запишите списком все, что вы должны, по вашему мнению или убеждению. Даже если в данный момент в вашей жизни нет мужчины, пишите то, что вы будете должны, когда он появится.

Список того, что я должна мужчине:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Готово? Хорошо. А теперь составьте список того, что вы должны окружающим вас людям: родственникам, родителям, детям, работодателям.

Список того, что я должна окружающим меня людям:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ну и последний список.

Что я должна Миру, Вселенной, Богу:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Итак, четыре списка того, что вы «должны», у вас готовы, теперь я предлагаю написать вам еще четыре списка. А называться они будут:

Что я хочу сделать себе/для себя:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Что я хочу сделать для своего мужчины:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Что я хочу сделать для окружающих меня людей:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Что я хочу сделать для всего Мира, Вселенной, для Бога:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Анализ списков

Итак, у вас есть списки всего, что вы должны, и списки всего, что вы хотите. Ну, плюс-минус. И возможно, некоторые пункты в этих списках пересекаются. Да? Хорошо. Теперь зачеркните списки, в которых перечислено то, что вы «должны». И после этого прислушайтесь к себе. Задумайтесь, как изменится ваша жизнь, если вы всего этого не «должны»? Кто-нибудь умрет? Окажется на улице? Окажется без средств к существованию? А может, вы превратитесь в больную, несчастную женщину, отвергнутую всеми? Это угрожает вашей жизни? Нет? Что там такого ужасного?

Вопрос: Наташа, если анализировать списки, получается, что я вообще не хочу работать... Ну, то есть хочу, но так, не напрягаясь... Сейчас же я работаю, как бульдозер, очень устаю, и как это можно изменить, не знаю. Я не могу не работать. Я просто не переживу, если мы будем жить, имея маленький общий бюджет. Если я уйду с работы, я просто затюкаю своего мужчину...

Ответ: Да, понимаю тебя, работать как бульдозер любой женщине будет тяжело. Все-таки это мужская прерогатива...

В данный момент ты пытаешься с дельфинами в мяч играть (говоря аллегорично). Что бы ты ни делала, у них все равно получается лучше, потому что для них вода – это природная среда обитания, а тебе еще надо грести. Ты просто не на тех энергиях идешь по жизни (это очевидно из того, что ты говоришь). Ты используешь очень много мужской энергии, а женская сила вообще тобой не используется. Ну так случилось.

Это не вина – это беда. И она поправима. Если тебе не нравится твоя работа, напиши в списке «что я хочу для себя» ту работу, которую хочешь, и со временем она у тебя появится, нужно только верить в это! Ну и, конечно, уметь принимать от жизни то, что она дает.

Кстати говоря, и я уже говорила об этом, не обязательно работать «как бульдозер», чтобы иметь хороший доход. И даже больше! Можно получать от работы и удовольствие, и деньги. А убеждения, что «для того, чтобы много получать, надо много работать», как и убеждение «я должна...», ошибочные, и их спокойно можно вычеркнуть из своей жизни.

Не веришь? Сомневаешься? Посмотри на меня! У меня такая работа – пришла и всех радую, живу в полном кайфе. Я после работы чувствую себя лучше, чем до работы. Я не устаю, я отдыхаю. И если я не веду тренинги, то через 2 недели я начинаю вокруг себя где-нибудь на отдыхе собирать тусовку, чтобы для них провести тренинг. Благо сейчас любые женские темы популярны, поэтому аудитория всегда находится.

Даже если я попаду в лес или на необитаемый остров какой-то, то там должен быть Интернет, чтобы я хотя бы по Интернету могла бы со всеми общаться, вести вебинары, онлайн-консультации. Мне *очень* нравится моя работа, и я не хочу от нее отказываться. Подумай, оглянись, уверена, ты тоже сможешь найти себе работу по душе.

Ну что, вы зачеркнули свои «списки долженствования»? Ответили себе на все вопросы? Прислушались к себе? Могу предположить, что у вас при мысли, что вы теперь будете жить только учитывая свое «хочу», возник страх... Было такое? Этот страх, девочки, имеет свою природу и название. Это страх быть отвергнутыми другими людьми (либо покинутыми, либо униженными и т. д.). Обычно он закладывается в детстве, когда родители «отвергают» ребенка

(не разговаривают с ним либо говорят: «уйди от нас» и т. п.) за то, что он не такой, как они ждут. От этого страха, рожденного детской травмой, можно и нужно избавиться, поработав с психологом или самостоятельно.

Я не просто так предложила вам составить два вида списков: «должна» и «хочу». Я предложила вам их составить для того, чтобы вы увидели, из какого полюса: мужского или женского – вы живете. Для того чтобы вы могли сравнить, сколько пунктов у вас в списке «что я должна самой себе» и сколько в списке «что я хочу сделать себе/для себя», и т. д. по каждой паре списков.

Понимаете, если женщина живет, руководствуясь «должна», она перемещается в мужской полюс и превращается в мужчину. Кто сможет быть рядом с такой женщиной, как вы думаете? Конечно же только женоподобный, инфантильный мужчина. Хотите вы себе такого? Думаю, нет. И именно поэтому предлагаю вам вернуться в женский полюс и начать жить, руководствуясь «хочу». Только в этом случае рядом с вами сможет быть мужественный, ответственный, успешный мужчина.

Вопрос: Наташа, ты же знаешь, что моментально поменять работу невозможно... Как уговорить себя ходить на работу, если ты знаешь, что тебе туда идти не хочется?

Ответ: Вопрос работы – это, конечно, не тема нашего тренинга... Хотя ответ на этот вопрос может быть только один – никак себя не уговаривать! Ты *не должна* работать там, где тебе не нравится. Однако если так уж сложилось, и моментально поменять работу ты не можешь, начни ее менять постепенно. Работай по минимуму, так, чтобы тебя не выгнали, а все остальное время занимайся поисками новой работы, наращиванием новых компетенций и т. п. Перейди на полставки, или договорись о свободном графике, или... Вариантов много. Любая женщина вмиг становится изобретательной, когда разрешает себе хотеть.

Могло так случиться, что многие (или некоторые) пункты из списков «должна» переключали в списки «хочу»... Посмотрите на свои списки, есть у вас такое? Если есть, рекомендую пройтись по всем этим пунктам в списках «хочу», задавая себе вопрос: «Действительно ли я этого хочу?!» – и вычеркнуть те, которые вызвали даже легкое сомнение. Оставьте в своих списках только то, что вы действительно хотите, и ничего другого.

Еще один важный момент, на который стоит обратить внимание. Например, в списке «должна» и в списке «хочу» есть такой пункт, как забота о своем здоровье, и вы чувствуете, что действительно хотите заниматься своим здоровьем, вам нравится это, но что-то все равно вызывает сомнение... Что делать? А делать вот что – вычеркивать этот пункт не нужно, нужно проанализировать способы заботы о своем здоровье, и оставить только те, которые для вас экологичны. Как это? Рассказываю.

Сегодня многие женщины, заботясь о своем теле, о своем здоровье, занимаются фитнесом, но не многим эти занятия нравятся. И получается довольно странная ситуация: с одной стороны, женщина делает то, что ей нравится, заботится о своем здоровье, а с другой – делает то, что ей не нравится, ходит на фитнес. Как быть? Отказаться от фитнеса и найти другой способ заботиться о своем здоровье: взять абонемент в бассейн, или записаться на массаж, или что-то еще. Главный критерий – это должно быть то, что вам нравится, то, что вы хотите делать. Только такой вариант будет для вас экологичен.

Поймите, девочки, женщина не может жить в состоянии «должна» или «надо». Это как цветок поливать скипидаром. Увянет. Это не та энергия, на которой мы расцветаем и на которой наша женская сила начинает раскрываться и создавать нам блага и изобилие в жизни. На этой энергии «расцвести» могут только мужчины, мы же от нее вянем, превращаясь в несчастное существо среднего рода.

Как правильно воспитывать детей

«Как правильно воспитывать детей?» – этот вопрос часто возникает на тренинге, когда обсуждается тема «жить в состоянии «хочу». Участницам кажется, что, если они позволят своим детям так жить, они ничего не будут делать, не будут учиться, и вообще, вырастут монстрами. Так ли это? Давайте разберемся.

Специалисты по возрастной психологии считают, что до 5 лет дети должны получать все, что они хотят. И мальчики, и девочки до 5 лет – **боги**, цари – все для них. Родители, сталкиваясь с такими рекомендациями, обычно впадают в ступор, не понимая, как им быть. С одной стороны – «это же рекомендации специалистов, они ведь знают, как нужно», с другой – «я же не могу удовлетворять все желания ребенка!». Как быть?! Стараться водить ребенка только в те магазины, где вам не надо будет говорить ему «нет». Ваш ребенок по возможности должен слышать только слово «да». Это важно. Почему? Потому что если в этот период все потребности ребенка будут удовлетворяться, он и в дальнейшем будет жить с уверенностью, что мир изобилует и он может получить все, что захочет.

После 5 лет девочку нужно продолжать воспитывать в состоянии «хочу», а мальчика в состоянии «должен», вводя постепенно в его «рацион» разные правила. У девочки, конечно, тоже появляются определенные правила, просто она продолжает быть в «хочу», а мальчика мы воспитываем в состоянии аскезы.

«А как же учеба? Ведь если так воспитывать девочку, она и уроки делать не будет, и школу не окончит!» – этот вопрос тоже очень часто возникает, и задают его обычно с ужасом в голосе... Не удивительно, многих же в детстве родители просто заставляли что-то делать, не задумываясь об их желаниях и предпочтениях. И вполне естественно, что, став родителями, они пытаются использовать этот же способ. Другой им просто не известен!

Итак, «а как же учеба?» Чтобы ребенок, будь то девочка или мальчик, учился хорошо, его нужно мотивировать, делать так, чтобы ему было интересно учиться. Поэтому так важно правильно выбрать учителя, который будет первые 4 года учить ребенка и который привьет ему интерес к занятиям.

Чтобы девочка оставалась в состоянии «хочу» и при этом хорошо училась, найдите ей добрую учительницу, учительницу, которую она будет любить, и тогда все будет хорошо.

«Должна» – отменяется!

Как вам такая идея? Вы уже отменили эту установку или вам еще что-то нужно, чтобы ее отменить? Готовы ли вы «послать в сад» всех, кто вас убедил,

что вы что-то «должны», или вам нужна помощь? Готовы? Тогда посылайте прямо сейчас. Всех в сад!!!

Вы все эти годы поддерживали родственников? Кого-то спасали? Кому-то помогали? А сейчас испытываете вину оттого, что собираетесь их «лишить» того, что они от вас имели? Вы не одиноки в своем чувстве. Однако это не значит, что ему нужно следовать. Задумайтесь, что это за чувство вины? Откуда оно взялось? Может, заботясь о других, вы пытаетесь заслужить их любовь или признание? Пытаетесь привлечь внимание, возвыситься в их глазах? Почему вы считаете, что без вашей помощи они пропадут? Чем вы лучше и способнее их? Откуда такое отношение?

Да, конечно, если вы кому-то долгие месяцы или годы помогали материально, прерывать резко свою помощь было бы неправильно... Однако вы можете уже сейчас обозначить свое намерение. Сказать, например: «Еще полгода я буду оказывать тебе помощь. Размер помощи с каждым месяцем будет постепенно уменьшаться, пока совсем не сойдет на нет. За это время ты

можешь решить, что ты будешь делать дальше. Больше возможности тебе постоянно помогать у меня нет».

У вас должен быть четкий план, и вы должны его озвучить, чтобы тот человек (те люди), которому вы помогали, знал, в какой момент дотации прекратятся. После того как план вами озвучен, нужно ему неукоснительно следовать. Когда получатель (получатели) дотации поймет, что все серьезно, он зашевелится и найдет для себя приемлемый способ выживания.

Да, если получатель, услышав ваш план, на вас обидится или обвинит во всех смертных грехах, не удивляйтесь. Такое поведение свойственно людям, которые привыкли жить за счет других. Однако это уже не ваши проблемы и не тема нашего разговора. Да, реакция на ваше новое поведение может быть разной... Но вас не должно это волновать. Считайте, что вы уже всем свои долги раздали, и теперь ваша цель жить в состоянии «хочу» и делать только то, что вам действительно хочется и нравится. Ну а для того, чтобы облегчить вам переход в состояние «хочу», я предлагаю вам красивую медитацию. Вы сможете делать ее самостоятельно, каждый раз, когда вновь обнаружите себя «под гнетом обстоятельств и обязательств».

Медитация. Из состояния «должна» в состояние «хочу»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, и мы начнем. Расслабьтесь, подышите... Подумайте, пожалуйста, сейчас о тех ситуациях, о тех пунктах, которые вы обозначили в списках «я должна...» Вы уже перечеркнули эти списки, но, возможно, это чувство псевдоответственности, чувство, что вы кому-то что-то должны, еще где-то «живет» внутри вас. Загляните внутрь себя, прислушайтесь к своим ощущениям, чувствам, эмоциям... Почувствуйте, как состояние «должна» еще очень сильно звучит внутри, снаружи, вокруг вас, как определяет вашу жизнь, ваше поведение...

Усиьте это состояние настолько, на сколько сможете, максимально усиьте те ситуации, те пункты, которые вы обозначили в своих списках. И обратите ваше внимание на то, как себя чувствует сейчас ваше тело, что с ним происходит: напрягается оно где-то или где-то расслабляется... Возможно, есть какая-то тяжесть, покалывания, тепло или холод в теле, какие-то волны, может быть, импульсы. Понаблюдайте, что происходит с вашим телом, когда вы погружаетесь в состояние «должна»... Что происходит с дыханием: глубокое оно или поверхностное? Как вы ощущаете жизнь в теле? Просто наблюдайте, больше ничего не делайте. Наблюдайте, отслеживайте, замечайте для самой себя все изменения.

И обратите внимание на то, что происходит в вашем внутреннем пространстве, какие образы вы видите в вашем внутреннем пространстве в состоянии «должна». Что вокруг вас? Или, может быть, вы видите себя со стороны, делающей что-то из того, что вы должны? Или, может быть, вы находитесь в самой ситуации? Оглянитесь вокруг. Что это за пространство – пространство «должна»? Там свет или тьма? Видны ли детали или все размыто? Цветное это пространство или черно-белое? Есть ли там объем или оно плоское, как фотография? Есть ли в нем движение или все статично? Ничего не меняйте, просто наблюдайте.

Может быть, в вашем внутреннем пространстве, когда вы находитесь в состоянии «должна», есть какие-то звуки? Может быть, какой-то голос, чей-то голос, кого вы знаете или нет, может, это ваш собственный голос? Может быть, что-то еще. Наблюдайте. Есть ли какие-то звуки в этом пространстве «должна»? Мы сейчас с вами очень подробно и очень детально исследуем его. Просто замечайте, что в нем есть, какие характеристики этого пространства «должна». Здесь не так важно содержание, как важна форма вашего переживания этого пространства, ваших долгов себе и тем, кто вас окружает.

Очень хорошо. И сейчас поставьте на «паузу» ваше переживание, ваше наблюдение – мы вернемся к нему позже. Я вас попрошу немножко изменить положение тела, совсем чуть-чуть, для того, чтобы попасть в другое внутреннее пространство – пространство «хочу». Помните,

пожалуйста, что вы писали в следующем списке, в списке «хочу». Представьте себе детально все ситуации, пункты, которые вы в нем обозначили...

Представьте, как вы хотите, что при этом чувствуете в теле, какие эмоции вызывает это состояние... Позвольте состоянию «хочу», пространству «хочу» стать очень ясным, очень сильным, ощутимым. Позвольте себе хотеть. Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, как меняются ощущения в теле? Где-то, может быть, есть напряжение, где-то расслабление, где-то вибрации, где-то тепло или прохлада, покалывание, импульсы. Что происходит с вашим дыханием. Что меняется в теле, когда вы находитесь в «хочу»? Отслеживайте.

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.