

Наталья ПОКАТИЛОВА

Психолог, психотерапевт, основатель
и руководитель женского
тренингового центра «Альтернатива»,
любимая жена и любящая мама

Путь к семье
и благополучию

Две книги в одной
+ Рожденная быть **женой**
+ Успешный **мужчина** –
дело рук женщины



Любимая ЖЕНЩИНА

20

Лет опыта работы
психологом

5

Упражнений для
девушки на выданье

6

Шагов
к взаимодействию

Звезда тренинга

Наталья Покатилова

**Любимая женщина. Путь к
семье и благополучию (сборник)**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.37

Покатилова Н. А.

Любимая женщина. Путь к семье и благополучию (сборник) /
Н. А. Покатилова — «Издательство АСТ», 2017 — (Звезда
тренинга)

ISBN 978-5-17-100348-7

В этот сборник от Натальи Покатиловой вошли самые действенные практики и советы, как научиться понимать мужчину, определять его потенциал, доверять и принимать его недостатки, а также Вы узнаете:— об этапах формирования крепких доверительных отношений;— о появлении ролей при общении мужчины и женщины;— о типах совместимости для брака и шагах к замужеству, и многое другое. Вы сможете:— правильно анализировать собственные отношения и исправлять ошибки при общении;— свить свое семейное гнездышко, основанное на доверии и уважении;— вернуть мужчине роль лидера и защитника, и многое другое.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-100348-7

© Покатилова Н. А., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Успешный мужчина – дело рук женщины. Твой путь к женскому счастью и благополучию	6
Вступление	6
Часть 1. Что мешает вам уже сейчас сделать своего мужчину успешным	7
Начало пути. Формируем запрос	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Покатилова
Любимая женщина: путь
к семье и благополучию
Сборник

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

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 этой 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.

Более 20 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, сначала 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 отпустить 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.

Часть 1. Что мешает вам уже сейчас сделать своего мужчину успешным

Начало пути. Формируем запрос

Начинать книгу с главы «Начало пути. Формируем запрос» для меня стало уже в каком-то смысле традицией. И эта традиция очень важна. Каждый психолог работу с клиентом начинает с вопросов: «Что вас ко мне привело? Что бы вы хотели получить в результате нашей работы?» Отвечая на эти вопросы, клиент, с помощью психолога, формирует «запрос», т. е. цель или «конечный пункт», в который он хочет попасть в результате терапии. Этот момент (формирование запроса) очень важен, независимо от того, индивидуально ли вы работаете или в группе. Почему? Ну сами посудите, как можно отправляться в путь, не зная, куда хочешь прийти?!

Так что и мы с вами, дабы соблюсти все каноны и настроиться на результативную работу, должны определить цель работы. И для этого **возьмите лист бумаги и ответьте на следующие вопросы:**

- Какая у вас сейчас ситуация в жизни: есть ли отношения? как они складываются? успешен ли ваш мужчина?
- Что вам в отношениях нравится, а что не нравится? Почему не нравится?
- Как бы вы хотели изменить то, что вам не нравится? Опишите идеальную ситуацию: каким вы хотите видеть своего мужчину и отношения с ним, проявления и «размер» его успешности и т. п.

Если в данный момент вы не в отношениях, ответьте на эти вопросы, исходя из предыдущих отношений.

Ну а чтобы вам было проще отвечать на все эти вопросы, я приведу вам в качестве примера ответы участниц моего тренинга.

Участница 1

Я замужем. Считаю, что очень вовремя нашла ваш тренинг. Почему? Потому что примерно за две недели до него я вдруг поняла, что незаметно для себя «переехала» в мужской 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, поживем 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 сходила, 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 музы 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.**

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.