

Наталья РОМ

Любовь ^{и без,} или по правилам ^и Как организовать свою личную жизнь



Сеансы психотренинга

Наталья Ром

**Любовь по правилам и
без, или Как организовать
свою личную жизнь**

«АРДИС»

2009

Ром Н.

Любовь по правилам и без, или Как организовать свою личную жизнь / Н. Ром — «АРДИС», 2009 — (Сеансы психотренинга)

<p id="_z14">Книга «Любовь по правилам и без, или Как организовать свою личную жизнь» является переработанным и расширенным изданием ранее выпущенного аудиотренинга «Азбука знакомств в действии» (М.: Студия АРДИС, 2009). «Я написала эту книгу потому, что точно уверена в действенности всех представленных приемов. Потому что я вижу, как меняется жизнь у людей, прошедших мой тренинг. Правила и методы испытаны жизнью. Все очень просто, и поверьте, действует как часы!» Н. Ром

Содержание

Предисловие	5
Шаг первый. Ломайте стереотипы!	9
Или Почему мы боимся признаться, что хотим с кем-нибудь познакомиться?	9
Драконы по имени «страх» и «стыд»	10
Действуем так же, как при поиске работы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Ром

Любовь по правилам и без, или Как организовать свою личную жизнь

Предисловие

– *Хочешь большой, но чистой любви?*

– *А кто ж ее не хочет!*

– *Приходи вечером на сеновал...*

Из кинофильма «Формула любви»

Как найти свою любовь? Где ее искать? Как узнать, что именно этот человек и есть любовь всей жизни? Каждый из нас не раз задавал себе подобные вопросы. Каждый из нас стремится найти ответ и получить желанное чувство *любви*.

Вы ищете свою половинку, хотите видеть в этом человеке не только любимого или любимую, но и друга, единомышленника. В поиске своего «единственного» или «единственной» вы встречаетесь с потенциальными кандидатами на звание «моя любовь», общаетесь, может быть, даже начинаете совместную жизнь. Но спустя некоторое время, как правило, это полгода или год, вы понимаете, что это не ваша половинка.

Вы расходитесь. Проходит время, вы снова встречаете «ее» или «его», но, увы, опять совместная жизнь не складывается. Надежды рушатся, все чаще приходит в голову мысль: «Может быть, не судьба мне найти свою любовь...».

Впрочем, некоторые из нас даже не предпринимают попыток встречаться, пассивно ожидая, что «любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». А годы идут...

Вы не молодеете, над вами нависает страшное определение «старая дева» или «старый холостяк». Но удивительнее всего то, что вы все равно продолжаете верить и надеяться, что встретите свою любовь! Потому что в сознании большинства из нас глубоко укоренилась фраза: «*Надежда умирает последней*». И все продолжают надеяться... на чудо.

Я бы эту надежду убила первой!!! Понимаю, звучит жестко. Но если я этого не скажу, то кто еще откроет вам глаза?! Надежда – это пассивное ожидание, бездействие! А под лежащий камень, как известно, вода не течет. Поэтому для начала давайте раз и навсегда откажемся от всяческих «надежд». И примем за правило *быть активными!*

У вас есть цель – найти свою любовь. Вы сами поставили себе эту цель, а значит, в ваших же интересах стремиться к ней. Поэтому ваш выбор – быть активными!

Я не очень-то люблю слово «должен». Звучит несколько обременяюще, как ненужный груз. Особенно когда ваши родители или близкие наседают на вас: «Ой, Машенька, когда ты замуж выйдешь? Ты ведь должна нам еще внуков подарить!». Или: «Сереженька, сынок, ты должен жениться, а не ходить холостяком...».

Запомните раз и навсегда: *вы никому и ничего не должны!* Выкиньте это слово из своего лексикона. Замените слово «должен» на слово «выбираю». Слово «должен» только обременяет вас и парализует вашу активность. Помните, вы всегда в своей жизни делаете *выбор*, чтобы вы ни делали и чем бы вы ни занимались.

Поэтому давайте сразу условимся о замене некоторых установок.

«Я *должен* сделать первый шаг, подойти и познакомиться с ней!»

«Я *должна* улыбнуться ему и привлечь его внимание!»

Меняем:

«Я выбираю для себя сделать первый шаг, подойти и познакомиться с ней!»

«Я выбираю для себя улыбнуться ему и привлечь его внимание!»

В этом случае слово «выбираю» будет звучать как мотиватор вашей *активности*! Это ваш шаг! Это ваше решение и ваш выбор того или иного действия.

Вообще, если вы думаете, что в этой книге найдете очередные добрые советы, вы ошибаетесь! Советы давать – дело неблагодарное. Пусть этим занимаются бабушки на скамеечках, лузгая семечки, – им все равно делать нечего.

Григорий Остер неслучайно назвал свою книгу для малышей «Вредными советами». Потому что советы действительно вредят! Человек всегда поступает, исходя из своих принципов и стереотипов. Какой бы хороший совет вам ни дали, вы все равно интерпретируете его по-своему и поступите так, как вам будет удобнее.

Поэтому моя книга советов не дает. Более того, это не совсем обычная книга – это тренинг, изложенный на бумаге и изданный в печатном виде. Так вот, здесь будут изложены принципы и правила, основанные на наших поведенческих стереотипах, можно сказать, инстинктах. А ваша задача – воплотить представленные идеи в жизнь!

Я буду называть вещи своими именами, не прячась за ширму «приличий». Я предложу вам варианты действий, а вы сами выберете, что подходит именно вам. Некоторые вещи, возможно, покажутся вам жесткими или грубыми. Вы можете даже не соглашаться со мной, но это будет говорить лишь о том, что вы в плену стереотипов и условностей.

Почему вы предпочитаете одинокую жизнь попыткам завести новое знакомство и построить гармоничные отношения? Потому что вы боитесь обжечься, боитесь боли. Вы не задумываетесь о том, что на самом деле каждый негативный опыт отношений делает нас только мудрее и сильнее. Вы не делаете выводов из своих ошибок, и предпочитаете «вставать на одни и те же грабли», а потом и вообще никуда не вставать.

Однако именно опыт – и только опыт! – помогает выработать иммунитет на боль, когда вас отвергают. Только благодаря опыту вы можете избежать старых ошибок, сделать свои поступки более осмысленными. Потому что именно опыт помогает вам разбираться в своих чувствах, эмоциях, целях и желаниях.

Когда вы научитесь раскладывать все по полочкам и правильно расставлять приоритеты, вы сможете выработать тактику и стратегию поведения, позволяющую знакомиться и грамотно строить отношения. Никто за вас не сможет сделать то, что вы хотите сделать сами!

Эта книга о том, как найти человека, отношения с которым украсят вашу жизнь, сделают ее более радостной. Но для того, чтобы прозвучали финальные слова «и жили долго и счастливо», вам придется пройти через огонь, воду и медные трубы. Через некоторые трудности понимания и изменения, а порой и отказа от ненужных привычек, стереотипов и всего того, что мешает вам действовать и жить полной и счастливой жизнью.

Когда вы сможете изменить свое поведение и мышление, вы действительно почувствуете, что живете счастливой жизнью. Вы увидите, как люди улыбаются вам, вы станете часто получать комплименты, вы будете идти домой и радоваться, что вас ждут, любят и ценят. Вы обретете свою любовь и будете ценить ее. Все это случится, когда вы сами изменитесь, а значит, изменится и ваше восприятие жизни.

Вы заметите, что люди часто станут обращаться к вам за советом: «Как стать таким счастливым?», «Как у тебя так получается знакомиться с девушками?», «Почему все мужчины обращают на тебя внимание?». Вы, конечно же, советов давать не будете, неблагодарное это дело, помните, да? Вы просто подарите своим знакомым мою книжку, пусть сами учатся на своих ошибках и вырабатывают свой стиль поведения. И самое главное – сами делают себя счастливыми и ищут свою половинку!

Дорогой мой читатель, если вас все еще не устраивает мой стиль общения, если вам кажется, что я давлю на вашу тонкую и ранимую психику, просто скажите: «До свидания!»

Нам с вами не по пути. Не читайте эту книгу! Может быть, вы пока не готовы взять на себя ответственность за свою судьбу и перемены в жизни? Или вас и так все устраивает? Каждый имеет то, что хочет иметь! Если вы одиноки и не можете устроить свою личную жизнь, значит, вам эта ситуация для чего-то *нужна*!

Те, кого такая ситуация не устраивает, обязательно что-то делают, чтобы ее изменить. Поймите, дорогие мои читатели: вы и только вы сами решаете, влечет ли вам дальше одинокое существование или изменить свою жизнь, *стать счастливым*, разделить любовь с любимым человеком. Стать любимым и любящим – вот ваша главная цель и задача, если вы все еще продолжаете читать эту книгу.

Я вовсе не считаю, что одиночество противопоказано, что каждый непременно должен иметь близкого человека. Некоторые люди осознанно выбирают одиночество, потому что им комфортнее идти по жизни в одиночку. Каждому свое!

В одиночестве тоже есть своя мудрость, своя философия. Иногда это просто необходимо для человека – побыть наедине со своими мыслями и чувствами, разобраться в себе. Но если вас гнетет одинокое существование, нужно менять свой образ жизни!

Согласитесь, приятно осознавать, что вам всегда есть кому позвонить, чтобы услышать ласковое слово или получить поддержку в том или ином вопросе. Или, придя домой, рассказать, как вы провели день, какие трудности или успехи выпали сегодня на вашу долю...

Особенно приятно делиться со своим любимым человеком радостными моментами жизни. Но и когда у вас плохое настроение или дела на работе идут не так хорошо, как хотелось бы, вы знаете, что близкий человек всегда поймет и поддержит вас в трудную минуту – хотя бы добрым словом.

- Если вы берете телефон, чтобы набрать номер, и понимаете, что звонить некому...
- Если никого не волнует, где вы находитесь и что с вами...
- Если вы понимаете, что никто дома не жаждет услышать, как вы провели день...
- Если вам не с кем поделиться впечатлениями об увиденном фильме или прочитанной книге...

Тогда эта книга для вас!

Много книг посвящено этому животрепещущему вопросу – как найти свою половинку. Авторы предлагают свои теории, свое видение темы. Одни советуют работать со своими психологическими проблемами и говорят, что одиночество – это ваша вина. Другие предлагают множество уловок и ухищрений, помогающих поймать жертву на крючок, а то и целые теории «съема», которые, впрочем, помогают завязать лишь мимолетные отношения. Если вы читали подобные книги – очень хорошо. Читайте, любая информация полезна! С ее помощью вы формируете свои знания и жизненный опыт.

В своей книге я тоже предлагаю вам всего лишь информацию. Информацию о том, что нужно изменить в своем поведении и мышлении, чтобы научиться знакомиться и правильно выстраивать отношения. Я обращаю ваше внимание на слово «*информация*». Все представленные в этой книге правила, приемы и техники будут лишь очередной порцией информации, если вы не воплотите их в жизнь!

Обратите внимание: я не предлагаю вам *менять себя*, тем более – своего близкого человека, боже упаси! Я предлагаю вам *изменить* только свое *поведение*. Сделать это вы сможете, применяя достаточно простые техники. Гарантирую: как только вы начнете использовать представленные в книге правила, приемы и техники, вы сразу почувствуете перемены в своей личной жизни!

Я написала эту книгу, потому что абсолютно уверена в действенности всех представленных приемов. Потому что я вижу, как меняется жизнь людей, прошедших мой тренинг. Потому

что все правила и методы испытаны самой жизнью. Потому что все они очень просты и действуют как часы!

Но прежде чем начать изучать эти «волшебные» техники и приемы, честно ответьте на вопрос: «Зачем вам эта книга-тренинг?»

Повеселиться, посмеяться, с кем-то познакомиться, скучно одному?.. Это не ко мне. Еще, раз: зачем вам моя книга-тренинг?

Отвечу за вас.

Мой тренинг – для того, чтобы вы нашли свою *любовь*, свою *половинку*!

Предвижу еще один вопрос: «Сколько времени потребуется, чтобы изменить свою жизнь и найти свою любовь?» Этот вопрос на тренинге мне часто задают неуверенные и ленивые люди, надеющиеся на *чудо*, которое должно изменить их жизнь.

Обычно я отвечаю так: «Если вы ничего не делаете и не применяете усвоенные техники и навыки в жизни, то ни через месяц, ни через год, ни через пять или десять лет вы ничего не измените!» Но чья это будет вина?! Правильно, ваша!

Доказательство результативности и эффективности методов вы получите, только применяя их на практике. Если вы прочитали книгу и выполняете все упражнения, правила и приемы, ваша жизнь обязательно изменится! Например, вы заметите, что окружающие люди стали проявлять к вам интерес, вам проще стало общаться и знакомиться. Это результат? Да!

Другого пути нет. Гарантия результативности – только при стопроцентном выполнении домашних заданий, которые я предлагаю в каждом шаге книги-тренинга.

Вы обязательно найдете свою *любовь*! Вы найдете близкого и любимого человека – так же, как нашли практически все, кто прошел мой тренинг. Поверьте, многие из них считали, что никого и никогда не найдут. Причин было множество: толстые, некрасивые, дома семеро по лавкам, нет денег, нет времени, дети не поймут... У каждого была своя причина и своя проблема! Но я называю это неумением расставлять приоритеты и желанием спрятаться за придуманные «отмазки».

Просто будьте *уверенны* в том, что обязательно *найдете свою любовь*! Если вы поставили такую цель, а это действительно должно быть вашей целью, вы добьетесь желаемого. Вы обязательно найдете того, кто вам нужен: человека, о котором вы мечтали всю жизнь!

Наше с вами обучение будет проходить пошагово. Точно так же, как ребенок учится ходить, шаг за шагом, мы с вами будем учиться общаться и выстраивать отношения.

Итак, включаем обратный отсчет. Три, два, один... Поехали!

Шаг первый. Ломайте стереотипы!

Или Почему мы боимся признаться, что хотим с кем-нибудь познакомиться?

Прежде чем сделать этот и последующие шаги тренинга, я открою вам секрет... Первый шаг вы уже сделали! В вашей голове родилась и оформилась мысль: «Хочу найти свою половинку». Более того, вы сделали и второй шаг: приобрели этот тренинг, чтобы узнать, как и с чего начать!

В чем основная идея шага? Почему каждый урок тренинга называется не главой, не ступенью, не занятием, а шагом? Ответ прост! Шаг – это определенное действие. Несложное, понятное, и самое главное, выполненное именно вами действие.

Шаг никто не может сделать за вас! Так же, как никто не может вашими губами произнести: «Я хочу найти свою любовь». Это ваше самостоятельное решение и действие!

Сделав уже два шага на пути к своей цели, вы признались себе, что готовы действовать и изменить свою жизнь! Вдумайтесь: вы решили внести изменения в свои отношения! Или узнать, что нужно делать и как себя вести, чтобы научиться знакомиться и строить отношения с противоположным полом. Так? Давайте же, наконец, действовать!

Представьте себе, что вы находитесь на тренинге, где помимо вас присутствует еще двадцать человек, каждый из которых пришел с одной целью: «Изменить ситуацию. Перестать быть одиноким. Найти себе спутника жизни». Представили?

Я задаю вопрос: «Кто из присутствующих не имеет спутника жизни?» Как и следовало ожидать, руки поднимают почти все. Тогда я прошу поднять руки тех, кто хотел бы его найти. На этот раз руки поднимут только два-три человека из двадцати!

Вы спросите: почему? Давайте попробуем вместе ответить на этот вопрос. Мой ответ – страх. Вы бы, наверное, тоже испугались, что все устанут на вас, что никто больше не признается, что хочет именно этого? «Что люди подумают обо мне? – думаете вы (простите за тавтологию!) – Как я буду выглядеть в глазах других людей?»

Страх и стыд – вот первые два стереотипа, которые мы с вами будем ломать, чтобы учиться жить без оглядки на других людей!

Драконы по имени «страх» и «стыд»

Для начала поясню, что стереотип – это прочно сложившийся постоянный образец чего-либо, стандарт, который формируется в подсознании и поведении с детства. Стереотип – это не плохо и не хорошо. Наше поведение, отношение к жизни основаны на стереотипах. Но, к сожалению, в основном это никому не нужные стереотипы, в том числе и вам. Даже если так живут все, подумайте, надо ли и вам действовать и мыслить стереотипами? Жить с оглядкой – а что подумают другие? – означает жить для других, а не для себя. Помните об этом!

Если зайти вечером в кафе и спросить людей, зачем они здесь, большинство ответит: зашли, чтобы убить время, расслабиться, выпить пивка по дороге с работы домой, взбодриться чашечкой кофе... Ни один не скажет, что зашел в кафе, чтобы с кем-нибудь познакомиться! Хотя если вы внимательно понаблюдаете за людьми, то обязательно заметите, что многие из присутствующих стреляют глазками по сторонам в надежде завести с кем-нибудь знакомство.

Опять обращаю ваше внимание на ключевое слово «надежда». Все сидят и надеются, что кто-то к ним подойдет. А если тот человек, который вам понравился, тоже надеется, что вы подойдете или подадите какой-то сигнал для знакомства? Как вы думаете, долго вы будете так сидеть и надеяться?!

Но вы продолжаете сидеть и ничего не предпринимаете, потому что вам неудобно подойти первым, вы боитесь отказа, вам стыдно, что кто-то о вас подумает не так... Поэтому вы продолжаете сидеть и говорите, что пришли в кафе не для того, чтобы с кем-нибудь познакомиться!

Основная причина, по которой одинокие люди склонны отрицать, что хотят завязать с кем-то отношения, состоит в том, что они стыдятся своей нужды в этом или того, что не сумели завязать близкие отношения раньше. Ничего удивительного в этой реакции нет: стереотип, утверждающий, что быть одиноким плохо, привит всем нам с детства!

Вспомните, как мамы внушают своим дочерям: надо обязательно выйти замуж, иначе останешься старой девой. Звучит угрожающе, правда? Бр-ррр. Мужчинам в этом отношении всегда было легче: титул «старый холостяк» звучит, в общем, не так унижительно. Хотя все же легкое недоумение, смешанное с осуждением, имеет место и тут. Люди все равно ставят ярлык: «Что-то с ним не так». Вот так и формируется наша боязнь одиночества.

Стереотип «Если женщина, которой перевалило за двадцать пять, еще не вышла замуж, значит, она хуже других» прочно укоренился в подсознании у наших родителей. Сейчас с этим стало проще, да и возрастные рамки немного сдвинулись. В наше время девушка в 25 лет стремится создать карьеру, а не выскочить замуж, и задумывается о замужестве лишь в 28–30 лет. Это само по себе хорошо, но теперь почему-то стало считаться, что стыдно хотеть выйти замуж.

Одна моя знакомая на вопрос: «Не хочешь ли найти себе кого-нибудь?» – отвечала, что ей хватает ее работы. Это все равно, как если бы человек на вопрос, не нужна ли ему новая машина, ответил: «Нет, спасибо, у меня есть хороший чайник!»

Если вы немножко подумаете, то согласитесь, что стыдиться в таких случаях просто глупо. Это нормально – когда есть желание разделить с кем-то свою жизнь. Это хорошо! Желание иметь спутника жизни относится к числу прирожденных, естественных человеческих побуждений. Ведь в семейной жизни нет ничего плохого. Зачем же стыдиться того, о чем вы

мечтаете? Подумайте сами, вы хотите любить и быть любимым, дарить и получать любовь. Что в этом плохого или стыдного? Выкиньте этот стереотип из головы!

Если вам уж очень хочется чего-нибудь постыдиться, найдите другой повод. Например, стыдитесь того, что второй день носите одни и те же носки, или что целый месяц не делаете уборку в квартире. В общем, придумайте что-нибудь сами и от души постыдитесь.

Стыдиться желания прекрасных чувств и отношений по меньшей мере абсурдно! Если у вас нет близкого человека, то первое, что вы должны сделать, – это признаться себе, что вы хотите найти его. Нужно просто сказать себе: «Да, я хочу этого всем сердцем и душой!» Отбросьте смущение, оно только тормозит воплощение в жизнь вашего решения найти свою половинку.

Действуем так же, как при поиске работы

Что вы делаете, когда ищете работу? Составляете грамотное резюме, указываете свой опыт работы, стараетесь отразить в нескольких строчках все свои достижения, хорошие качества: целеустремленность, уверенность, коммуникабельность... Вы не пишете: «Я боюсь устраиваться на работу!» Так?

Затем вы рассылаете свое резюме в агентства по трудоустройству, размещаете в Интернете, читаете газетные объявления. Начинаете спрашивать всех своих знакомых: нет ли чего-нибудь подходящего. Ходите на собеседования, знакомитесь с предлагаемыми вакансиями. Вы же не считаете, что искать работу стыдно?! Наоборот, вы прикладываете все усилия, чтобы найти подходящий вариант!

Так почему вы позволяете себе бездействие и смущение при поисках спутника жизни? Личная жизнь и личное счастье значат гораздо больше, чем хорошая работа!

Итак, начинаем действовать точно так же, как при поиске работы! Решительность и готовность действовать – вот два основных качества, которые помогут вам преодолеть смущение и приблизиться к своей цели.

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.