

КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ И ОСТАТЬСЯ ТАМ 21 ШАГ

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДОСТОЙНОГО МУЖЧИНЫ В СВОЮ ЖИЗНЬ!



Сам себе психолог (Весь)

Ирина Удилова

**Как выйти замуж и
остаться там. 21 шаг для
привлечения достойного
мужчины в свою жизнь!**

ИГ "Весь"

2015

Удилова И. А.

Как выйти замуж и остаться там. 21 шаг для привлечения достойного мужчины в свою жизнь! / И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2015 — (Сам себе психолог (Весь))

Каждая женщина мечтает встретить мужчину своей мечты, создать семью и счастливо прожить в браке всю жизнь. Авторы книги утверждают: для того чтобы эти мечты стали реальностью, необходимо всесторонне исследовать свою жизнь и освободиться от всего, что мешает вам обрести женское счастье. Эта книга – своего рода пошаговая инструкция, следуя которой, вы сможете найти своего идеального партнера, построить с ним счастливые отношения и пронести их через всю жизнь. Если ежедневно делать по одному шагу, то очень скоро вы иначе увидите окружающий мир и себя в нем, узнаете, чего в действительности хотят мужчины, научитесь общаться с ними и правильно позиционировать себя. А затем в вашей жизни начнут происходить замечательные перемены, которые непременно приведут вас к желаемому результату. Упражнения и медитации, предложенные в книге, помогут вам избавиться от негативных установок, обрести уверенность в себе и осознать, что вы прекрасная мудрая женщина, достойная любви и счастья.

© Удилова И. А., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Часть I. Как найти настоящую любовь	9
Моя история	10
Шаг № 1. Прошлые, поверхностные и другие незавершенные отношения	12
Отношения юности (со школы или университета)	12
Поверхностные отношения	12
Отношения с бывшими партнерами	12
Отношениям мешает ребенок женщины	13
Отношения с другими женатыми мужчинами	13
Виртуальная любовь	13
Шаг № 2. Отказ от негативных установок	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Удилова, Ирина Петрова
Как выйти замуж и остаться
там. 21 шаг для привлечения
достойного мужчины в свою жизнь!

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Благодарности

Я благодарна Биллу Ридлеру, основателю «Центров взаимоотношений», автору гениальных тренингов и книг. Курс «Понимание себя и других» перевернул мою жизнь.

Сердечная благодарность от меня Юрию Кузнецову и Ларисе Велькович, моим Учителям. От Юрия я впервые узнала о том, что причина неудач в отношениях заключается в убеждении, будто «мужчины – это боль». Лариса – мой проводник в пространство женственности и наставница в умении быть женой.

Я благодарна Дэвиду Траубу за мощный курс «Основополагающий коучинг».

Самая горячая благодарность – Ирине Удиловой и Антону Уступалову. Без них точно не было бы ни строчки этой книги!

С огромным уважением благодарю всех своих коллег из «Центров взаимоотношений», тренеров и владельцев центров за наше плодотворное общение и совместную работу, за возможность быть полезной людям во многих городах.

Благодарю всех женщин, которые доверились мне, учились осознавать и действовать по-новому, смело продвигались к своим целям и достигали их.

Искренняя благодарность В. М., красавице и умнице, смело предоставившей свои письма-размышления для этой книги.

Благодарю всех мужчин, с которыми мы общались, сотрудничали и учились вместе, с кем были в близких и дружеских отношениях.

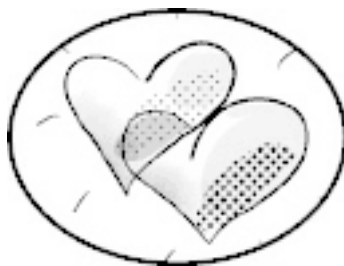
И, конечно же, самая нежная благодарность моему мужу Андрею, мудрому и смелому, за возможность любить и быть любимой, за наш общий путь к мечте.

С любовью,

Ирина Петрова

(www.irinapetrova.ru)

Введение



Хочу поздравить вас с тем, что вы держите эту удивительную книгу в своих руках!
Она состоит из двух важных частей.

Первая часть – о том, как найти свою настоящую любовь, – написана экспертом по замужеству – Ириной Петровой. Когда я узнала ее историю, то сразу же порекомендовала поделиться своими знаниями со всеми женщинами нашей страны!

Вторая часть – о том, как сохранить любовь на долгие годы жизни, – написана мною, экспертом по семейным отношениям – Ириной Удиловой.

И эта часть была включена в книгу, потому что многие мои клиентки спустя несколько лет после свадьбы понимают, что важно не только найти свою любовь, но и сохранить ее на всю жизнь!

Именно поэтому мы объединили наши усилия и собрали все самое важное для вас в этой книге!

Ирина Удилова
(www.grc-eka.ru)

С любовью все возможно!

Когда-то подруга прислала мне поздравительное сообщение с днем рождения: «Желаю тебе выйти замуж и остаться там». Мне эта фраза очень понравилась. Я смеялась, понимая, что пожелание попало в самую точку!

Правда, тогда я еще только мечтала об отношениях, очень хотела побыстрее найти мужчину и оказаться снова замужней женщиной. Однако у меня ничего не получалось. В тот момент я не понимала, что важен не результат (вышла замуж – и все в порядке), а сам процесс продвижения к этой цели.

Когда мы стремимся построить отношения с мужчиной, мы можем делать это, исходя из разного внутреннего настроя и целей: чтобы избежать одиночества или быть не хуже других, чтобы жилось веселее или чтобы кто-то взял на себя решение наших проблем. Или чтобы научиться понимать, принимать и любить – себя и мужчину, жить вместе дружной семьей, уметь договариваться и создавать атмосферу единения и близости.

В определенном смысле движение к такой цели – это один из способов личного и духовного роста. Путь, на котором развивается умение любить и понимать, брать на себя ответственность и действовать осознанно. Это возможность стать взрослым, самодостаточным, зрелым человеком.

Только в таком случае игра стоит свеч. Встретить мужчину, начать выстраивать с ним отношения лишь для того, чтобы повторить все свои прежние ошибки, – это весьма бесполезное и в какой-то мере разрушительное занятие.

Книга «Как выйти замуж и остаться там» будет полезна женщинам, уже имеющим опыт отношений, и девушкам, только начинающим свой путь к замужеству. Идеи, предложенные здесь, универсальны для всех.

Какие-то этапы и шаги, описанные на страницах этой книги, могут быть вам известны; возможно, вы даже применяете их. А какие-то рекомендации помогут найти ответ на вопрос: «Почему я до сих пор одна?» В любом случае стоит проверить все направления, посмотреть на себя и свои привычки внимательнее. Всегда есть возможность улучшить свой характер и открыть в себе новые грани.

Желаю вам главного – не сдавайтесь. Просто раз за разом делайте еще один маленький шаг на пути к своей мечте. Привычка каждый день делать по одному небольшому шагу позволит вам пройти огромный путь!

И помните: чувство юмора и позитивное отношение к любым переменам – лучшие помощники на вашем пути. Как говорится, «вам может быть и ничего, а мне замуж выходить!»

Ирина Петрова

Часть I. Как найти настоящую любовь



Моя история



Дорогие женщины!

Я, Ирина Петрова, профессиональный психолог. Живу в городе Новосибирск и уже более 16 лет работаю в тренинговой компании «Центры взаимоотношений». Мне 46 лет (я родилась в 1967 году), и я третий раз замужем. Два моих первых брака длились всего лишь 7 лет, и это было довольно давно.

Сейчас я понимаю, что оба брака были разрушены из-за ошибок, допущенных мной и моими партнерами. Тогда мы не ценили возможность быть вместе, не понимали, как важно искать способы договариваться и поддерживать друг друга.

Я долгое время была одна и еще помню свои страхи, опасения, боль и то, как я с этим справлялась. И поэтому с удовольствием расскажу вам все, что за это время узнала и собрала. Я хочу дать вам как можно больше инструментов и возможностей сделать разнообразные шаги, чтобы сдвинуть ситуацию с мертвой точки.

Программа, которую я предлагаю, позволит вам создать состояние «у меня получится». Создать веру в то, что вы можете влиять на происходящее. Потому что после нескольких разочарований мы действительно перестаем верить в свои силы. Уходит вера в то, что найдется тот самый подходящий мужчина, что с этим мужчиной может получиться начать отношения и развивать их.

Конечно, это не случится в один момент. Многим хочется выпить какую-нибудь волшебную таблетку, чтобы наутро проснуться – и мужчина тут как тут. Хочется, чтобы все произошло само, мгновенно и сразу как надо. Однако, к сожалению, это лишь наши фантазии, а, кроме того, если мужчина сам появился, то он также может сам и исчезнуть.

Ваша задача – поверить в собственные силы, в то, что вы – прекрасные и мудрые женщины, которые с помощью собственных мыслей и действий могут совершенно осознанно менять свою реальность.

Я помню, как в свое время опустила руки и не верила, что можно что-то изменить. У меня было ощущение, будто я уперлась в какую-то огромную бетонную стену, которую невозможно сдвинуть с места. Я хорошо помню ощущение бессилия, беспомощности, разочарования и неверия в свои силы. Однако затем, шаг за шагом, я стала понимать, что с помощью простых действий начинаю выходить на свет, в другое пространство, видеть, что и как я создаю.

Одна моя подруга рассказала об интересном случае. Однажды мужчина заботливо пропустил ее в очереди, видя, что она торопится. Оказалось, что подруга тем утром вспоминала про своих друзей, которые живут в паре, и размышляла, как здорово, что они счастливы, выстраивают любящие отношения. Она чувствовала тепло и спокойствие внутри себя и смотрела на мужчин с интересом и удовольствием. Своим внутренним настроением и мыслями она добилась того, что мужчина обратил на нее внимание и позаботился о ней. Именно это вы и должны научиться понимать: **от наших действий, мыслей, состояния зависит то, что происходит вокруг**. Мы можем влиять на мужчин и их отношение к нам, а также можем создавать то, чего ждем от отношений.

Моя программа состоит из семи этапов, в каждом из которых – три шага. На основе этой схемы вы сможете составить для себя индивидуальную программу. Если ежедневно делать по одному небольшому новому шагу, вы действительно очень скоро сможете иначе увидеть мир, себя и мужчин. Потому что сможете «развернуть» свое сознание в другую сторону. С вами наверняка начнут происходить перемены, которые приведут вас к желаемому результату.

Основные этапы программы

- **Первый этап – расчистка.** Она необходима для того, чтобы освободить место для новых отношений. Не сделав этого, вы все время будете путаться в прежних связях, так и не создав пространства для новых желаемых отношений.

- **Второй этап – цели отношений.** Здесь очень важно понять, чего вы хотите и какова ваша цель в отношениях. На данном этапе необходимо будет четко определить для себя образ мужчины и образ отношений.

- **Третий этап – умение быть счастливой.** Независимо от того, есть в вашей жизни мужчина или нет, это очень важный этап. Он позволяет научиться ощущать себя счастливой, создавать полноценную счастливую жизнь независимо от происходящих событий.

- **Четвертый этап – создание нового отношения к мужчинам.** Он невероятно важен, потому что мы иногда не осознаем, как сами провоцируем проявление в мужчинах определенных негативных качеств.

- **Пятый этап – исследование и осознание себя как женщины, создание своего образа.** Здесь есть моменты, связанные с сексуальностью, женственностью, мужской и женской энергией и, конечно же, со стилем и внешним видом.

- **Шестой этап – приглашение мужчины в свою жизнь.** Это происходит, когда вы готовы впустить в свое пространство мужчин, чтобы знакомиться и общаться. Здесь тоже важно помнить несколько полезных моментов, которые помогут вам чувствовать себя комфортно.

- **Седьмой этап – начало отношений.** Здесь мы рассмотрим, как сделать выбор, научиться общаться с мужчиной и понять, стоит продолжать эти отношения или нет. Завершение этого этапа – выбор партнера, с которым вы предполагаете строить длительные и серьезные отношения.

Шаг № 1. Прошлые, поверхностные и другие незавершенные отношения



Первый этап – расчистка. Это самый важный шаг, который необходимо сделать, чтобы освободить пространство для новых отношений. Как правило, мы даже не осознаем, что если в жизни что-то не происходит, то для этого просто нет места, оно занято чем-то другим.

Часто именно поэтому не может прийти в нашу жизнь желаемое, будь то отношения с мужчиной, работа, новые интересные занятия или что-то другое. Нет места для нового, нет пространства, в которое могут проникнуть новые люди, знакомства, идеи.

Чем же может быть занято пространство, из-за которого в жизни не может появиться мужчина? Прежде всего, прошлыми отношениями. Например, с мужчинами, с которыми вы кратковременно встречались, в которых влюблялись (может быть, безответно) и каким-то образом привязывались сердечно, хоть и ненадолго.

Нужно очень внимательно присмотреться к своей жизни, чтобы понять, чем занято пространство вашего сердца, что мешает желаемым отношениям появиться в вашей жизни.

Отношения юности (со школы или университета)

Одна моя клиентка вспомнила, что у нее до сих пор хранятся письма молодого человека, с которым они переписывались и встречались в студенчестве. Это говорит о том, что на подсознательном уровне еще остается некая связь с прошлым.

Поверхностные отношения

Другая моя клиентка осознала, что в ее жизни очень много поверхностных отношений. Так, мужчины, с которыми у нее были и дружеские, и сексуальные отношения, на первый взгляд кажутся положительными и интересными, но ни с кем из них у нее не получается желаемых отношений. Встретились, хорошо провели время, погуляли, занялись сексом, потом парень пропадает на пару недель, затем появляется снова. Однако в это время женщина начинает встречаться с другим.

Когда клиентка поняла, что ее пространство занято такими несерьезными отношениями, то смогла осознать, почему не появляется тот, кто ей нужен.

Отношения с бывшими партнерами

Большую часть пространства занимают отношения с бывшими партнерами, особенно, если речь идет о прошлом браке, после которого остались дети. И, конечно, пока у вас есть обиды, какие-то нерешенные вопросы – все это будет сильно мешать появлению нового мужчины.

Одна моя клиентка, будучи в разводе уже шесть лет, увидела, что она до сих пор связана с бывшим мужем, до сих пор мысленно что-то ему доказывает. И именно эта привязка, это внутреннее присутствие бывшего мужа, не дает возможности появиться новому партнеру.

Отношениям мешает ребенок женщины

Порой огромное место в сердце женщины занимает ребенок: даже подсознательно она ищет не себе мужа, а ему – отца. Мужчина же, прежде всего, заинтересован в отношениях с женщиной. Именно поэтому, если ребенок для женщины всегда остается на первом месте, это может помешать отношениям.

Для меня тоже очень большое значение имели отношения с сыном, а с мужчинами не складывалось. Ведь мое сердце и душа радовались тому, что у меня есть ребенок. И только после того, как сын ушел в армию, а после женился, в моей жизни что-то стало меняться. Я действительно приложила немало усилий, чтобы отпустить его, дать ему дорогу в собственную жизнь, в его семью и постепенно освободить место для личных отношений.

Отношения с другими женатыми мужчинами

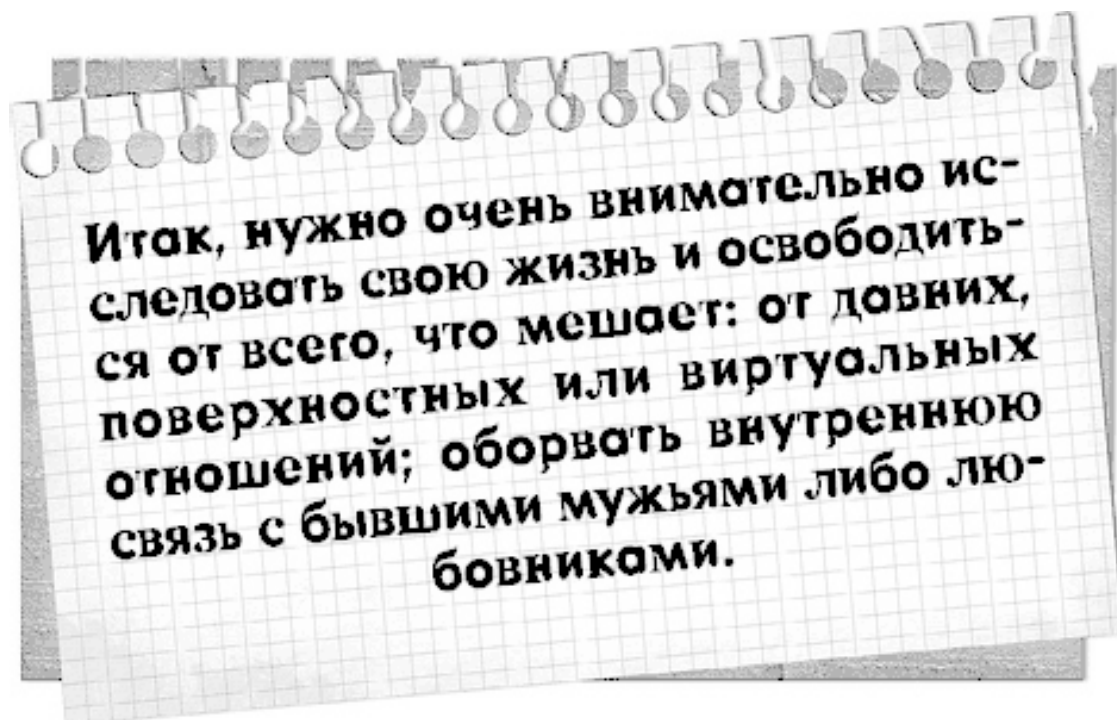
Порой разведенная женщина заводит любовника. Так, некоторые мои клиентки часто поддерживают отношения с женатыми мужчинами именно на уровне любовной связи. И это очень крепкая связь: ее сложно прервать, она действительно занимает пространство женщины, не оставляя места для серьезных отношений.

Очень важно четко увидеть, чем занято жизненное пространство. Может быть, ваши отношения с несвободным мужчиной нужны лишь для того, чтобы не чувствовать себя одинокой или ощущать хоть какое-то внимание от представителей противоположного пола?

Виртуальная любовь

Случается, женщина создает виртуальную любовь.

Допустим, она знакомится с мужчиной где-то в другом городе, проводит с ним, может быть, несколько красивых и романтических дней. Затем следует переписка – и создается иллюзия отношений. Однако на самом деле такая «любовь» очень редко перерастает во что-то действительно серьезное.



Как это можно сделать? Напишите честное письмо!

«Ты знаешь, я решила создать серьезные отношения, для меня очень важна семья, поэтому я благодарю тебя и завершаю отношения с тобой, ведь в настоящее время наша с тобой цель – просто общение. А я хочу сейчас освободить пространство для новых серьезных долговременных отношений».

Одна моя клиентка, когда стала делать такую расчистку, написала парню, который ей больше всего нравился, искреннее письмо по электронной почте. О том, что он является для нее образом того мужчины, с которым ей хочется серьезных отношений.

Она рискнула завершить эти отношения либо продолжить в новом качестве. Парень ей не ответил, и это послужило знаком того, что он не готов. Без малейшего колебания девушка «закрыла» эти отношения.

Вы тоже можете сделать какие-то конкретные шаги: написать, сказать своим виртуальным партнерам о том, что ваша цель изменилась.

Разобраться в отношениях с бывшими мужьями помогает хорошее упражнение «Два стула». Его суть заключается в следующем: вы садитесь на один стул, а напротив ставите другой, свободный стул. Затем представляете, что бывший муж сидит напротив, и высказываете ему все свои чувства и мысли. Вы должны высказаться именно с целью освободиться, отпустить, закрыть эту тему.

Освободив таким образом свое сердце от боли, злости, страхов и всех прошлых обид, на самом доньшке вы обнаружите, что... там живет любовь к бывшему мужу! И вот последний этап – признать, принять и отпустить эту любовь. Это может происходить у каждого в свое время, просто важно постепенно, шаг за шагом двигаться к этому.

Что еще вы можете сделать? Например, если у вас много поверхностных привязанностей или сексуальных отношений, решите для себя, что берете паузу на три месяца. Просто не вступайте все это время в сексуальные связи ни с одним мужчиной, потому что ваша цель – подготовиться, накопить энергию, собрать себя воедино для встречи с тем единственным, с которым вы захотите отношений на все 100 %.

Я помню одну клиентку, которой очень сложно было отказаться именно от этого, потому что она много радости получала от того, что у нее и один мужчина, и второй, и третий. Но на самом деле, чувство неудовлетворенности росло, потому что время шло, возраст девушки приближался к 30, а семьи не было. Да, приключений много (секс, подарки), а отношений серьезных нет.

И для нее, конечно, было настоящим подвигом принять решение взять паузу длиной в три месяца. Ей было сложно первые две недели, а потом она заметила, как ощутимо расслабилась. Она поделилась: «Боже мой, как хорошо, что я приняла это решение! Я чувствую, что сейчас наполнена какой-то свежестью, чистотой, мягкостью... Словно очистилась от всех наслоений и стала лучше слышать себя как женщину».

Трудно бывает разорвать связь с женатым любовником. Он появляется, может быть, раз в неделю, однако у вас уже долгие сложившиеся отношения. В этом случае можно искренне поблагодарить его и прямо сказать: «Больше ничего не будет. Мне важна твоя поддержка, поэтому помоги мне завершить наши отношения. Я хочу настоящую полноценную семью. Прошу, прими мой выбор и дай возможность создать свои отношения». Очень важно не сдаваться и не вернуться в эти отношения снова!

Хорошо при этом помочь себе освободиться от горечи несбывшихся ожиданий. Вы можете написать письмо обиды и разочарования, поработать с подушкой, которую можете бить, вымещая на ней свою обиду и боль. Здесь также хорошо работает техника «Два стула», когда вы можете высказать свои претензии какими угодно словами, выплакаться. Дайте волю чувствам, позвольте им трансформироваться в благодарность!

Одна моя клиентка использовала такую практику: она представила, что бывший муж сидит на стуле напротив, взяла нитки и стала привязывать себя к нему, осознавая, что еще ее держит. Затем она начала обрезать те нити, которые ей не нужны. В результате, осталось две нити: ребенок (это будет всегда) и материальное обеспечение, алименты. Она решила оставить это, потому что эта связь не мешает ей создавать новые отношения.

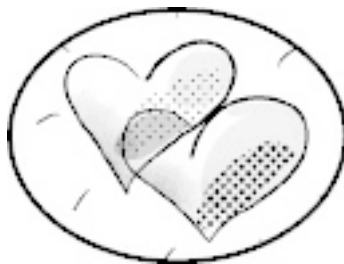
Самое важное здесь – почувствовать благодарность к тем мужчинам, которые были в вашей жизни. Каждый внес что-то свое, каждый вас чему-то научил. Освободиться с благодарностью – очень плодотворно. Поставив перед собой такую цель, вы найдете способ постепенно очистить свое пространство от ненужных отношений.



Упражнение

1. Составьте список всех мужчин, с которыми у вас есть или были отношения.
2. Определите для каждого из них приемлемый способ завершения отношений.
3. Делайте каждый день по одному шагу для расчистки пространства. Завершением этапа станет искренний список благодарностей каждому мужчине.

Шаг № 2. Отказ от негативных установок



Для расчистки на всех уровнях необходимо освободиться от установки, что отношения в паре – это больно, опасно, трудно и страшно. Зачастую в серьезные отношения нам мешает войти негативная установка, будто **мужчины приносят боль**, а отношения в паре обязательно связаны с унижением, предательством, и, в конце концов, «он меня все равно бросит».

Часто это становится преградой для создания новых отношений. Мужчины, может быть, и появляются, но поскольку есть установка: «мужчины = боль, отношения в паре = боль», – мы сами провоцируем развитие негативного сценария. А когда он реализуется, говорим: «Я так и знала. Опять наступила на те же грабли».

Очень важно начать видеть, как работает ваше сознание. Отмечайте, что на данном этапе ваши мысли об отношениях в паре и о том, как они развиваются, **больше негативные, чем позитивные**.

Например, вы слышите от ваших знакомых замужних женщин только нелестные отзывы об отношениях с мужьями. Ни одна из них, возможно, не рассказывает вам о прелестях в отношениях и чудесных моментах, которые имеют место быть.

Конечно, у вас создается впечатление, что замужество – это нечто болезненное. На самом деле, конфликт может продлиться один день, а все остальное время в паре наполнено моментами близости, любви, поддержки, заботы, внимания, приятными семейными ритуалами, но об этом просто умалчивается.

Кроме того, вы можете обнаружить, что больше размышляете о несчастной любви, чем о счастливой. Одна моя знакомая очень любит музыку. После наших разговоров она прослушала свои записи: «Практически все песни в моей подборке – о несчастной любви. Я хожу, слушаю, напеваю их. Зачем же я поддерживаю внутри себя мысль, что любовь несчастна?»

Именно так наше сознание все время и подкрепляется в этом направлении: боль, страдания, переживания – именно такими бывают отношения с мужчинами.

Очень важный шаг – найти эти негативные установки, осознать их, ясно увидеть. Пока вы не признаетесь себе, что верите в «несчастную любовь» и «плохих мужчин», перемен не будет. Это **ваши** мысли и **ваши** привычки, и в данный момент именно **они** руководят вашей жизнью.

Еще одна очень серьезная тема – это установки, передающиеся по роду. Если мама (бабушка) была в разводе, возникает подсознательный «прием» установок, существующих в вашем роду. Помочь в таком случае может только осознанный отказ.

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.