

Умный тренинг, меняющий жизнь



Личные границы

Татьяна Шаврова

Мужчины

Счастье

по правилам

 и без

Самооценка

Отправляясь
по зову сердца,
не забывайте

Отношения

ВЗЯТЬ С СОБОЙ МОЗГ

Умный тренинг, меняющий жизнь

Татьяна Шаврова

**Счастье по правилам и без.
Отправляясь по зову сердца, не
забывайте взять с собой мозг**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9
ББК 88.53

Шаврова Т.

Счастье по правилам и без. Отправляясь по зову сердца, не забывайте взять с собой мозг / Т. Шаврова — «Издательство АСТ», 2022 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-154460-7

Как отличать мужчин, достойных вашего внимания, от тех, которых стоит обходить стороной? В чем секрет здоровых отношений? Нужно ли «работать над отношениями» или все гораздо проще, чем кажется? Татьяна Шаврова – популярный блогер и коуч психологии отношений, в течение 15 лет работавшая продюсером и топ-менеджером проектов для женщин на телевидении, – знает об отношениях все! Эта книга поможет женщине ответить на вопрос: чего я хочу от мужчин и от самой себя, и почему отношения не складываются так, как хотелось бы. Вы сможете разобраться в своих чувствах, понять свои сильные стороны и слабости, чтобы правильно их использовать, научитесь выстраивать и оберегать свои личные границы. А главное – научите работать в унисон ваши сердце и мозг! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-154460-7

© Шаврова Т., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение	6
Узнай себя: кто я такая?	7
Счастливым конц	7
Пассивная пассивность	8
Про одиночество девушек	9
Мир жесток	10
Устала быть одна	11
Золушка наоборот	12
Каменная баба	13
Женские энергии	14
Я же девочка	15
Тик-так	16
Против бодипозитива	17
Фея? Богиня?	18
Кто принц?	19
Яйца носим с гордостью	20
Лучшие годы жизни	21
Неудобная	22
Следующий раз	23
Чтобы все было правильно	24
Сбой интуиции	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Татьяна Шаврова
Счастье по правилам и без.
Отправляясь по зову сердца, не
забывайте взять с собой мозг

© Шаврова Т., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Введение

Я совсем не тот коуч, который рассказывает женщинам про «женское счастье» в традиционном и «инстаграмном» понимании: Он богат, альфа-самец, все решает, содержит, дарит большие букеты и крупные бриллианты, супер-бизнесмен, но при этом нежный отец, Она – вдохновляющая и женственная.

90 % женщин на вопрос, чего они хотят в личной жизни, отвечают: «Я хочу встретить своего человека, того самого, любить и быть любимой, и пусть так будет, пока мы живы». Отличный план, который требует большого количества уточнений, потому что так ничего хорошего у вас не выйдет.

Только точно зная, кто вы, из какого теста слеплены, что для вас хорошо, а что ужас кошмарный, что вы можете дать человеку, а чего от вас не допросишься, – только после этого вы можете начать смело оглядываться по сторонам в поисках «того самого». Тигру нужна тигрица, бегемоту – бегемотиха, и даже ежику нужна именно ежиха, а никакое другое и колючее не подойдет, а если и подойдет – то очень ненадолго и принесет проблемы.

Если узнать себя и хорошо знать, чего хочешь от жизни, так, чтобы вам в этом знании было комфортно, – ваше сердце начнет работать в унисон с мозгом и около 80 % «не мое» отфильтровывать на подлете. А это значит, что вы не потратите время и не израсходуете годовой запас любви на какого-нибудь очередного мудака.



Узнай себя: кто я такая?

Счастливей конец

Всем хочется узнать пример отношений, где «жили они долго и счастливо и умерли в один день». Купите себе книжку русских народных сказок. Там как раз такой конец почти у каждой.

В реальной жизни между красивой свадьбой и «жили они долго и счастливо и умерли в один день» каждая пара проходит огромное количество этапов, среди которых бывает:

- ✓ взаимное охлаждение;
- ✓ тотальное непонимание, что ты в принципе делаешь с этим человеком, и желание все разорвать;
- ✓ моменты нежности и настоящей близости;
- ✓ скука и пресыщение;
- ✓ обыденность и новая волна страсти.

Так в сказке не бывает.

Но самое главное сегодня другое: современная психология помимо разного милого бреда породила кошмарную рекомендацию «над отношениями нужно работать». И вот огромное количество женщин тратит жизнь и силы на то, чтобы работать над тем, от чего нужно уносить ноги со скоростью света. Под лозунгом «над отношениями нужно работать» девушки пытаются изменить мужчин, сломать себя, изуродовать ради отношений собственную жизнь и тратят долгие годы на попытки, в общем-то, дышать в безвоздушном пространстве.

Требуют ли отношения работы над собой? Это очень спорное утверждение. Любви требуют. Терпения требуют, взаимопонимания и великодушия. А вот про работу – очень сомнительно. Можно потратить годы трудов и сотни тысяч рублей на семейных консультантов, чтобы обнаружить себя через 20 лет у разбитого вдребезги корыта. А можно внимательно слушать себя и не тратить впустую свое время.

А что до счастливого конца – это становится понятно только в конце. А кто знает, где он, конец? Дай Бог, чтобы случился как можно позже. Но нас сейчас, конечно, интересует не конец. Нас интересует начало.

Пассивная пассивность

Именно от того, кто хозяин жизни, прежде всего зависит качество этой жизни. Количество счастья, денег, успеха, проблем, скорость решения этих проблем и вообще все, включая личную жизнь. И кого ни спроси «Кто хозяин твоей жизни?», все радостно отвечают: «Конечно, я!» А на самом деле – конечно, нет.

Хозяев вашей жизни может быть множество:

- ✓ доминирующие родители;
- ✓ нестабильный партнер;
- ✓ ваши собственные дети, чьим интересам вы решили подчинить свою жизнь;
- ✓ стереотипы;
- ✓ общественное мнение;
- ✓ ваши страхи.

С чем-то можно справиться самой, с чем-то нужно отправляться на терапию (но начать все равно придется самой!). Но глобально все едино, и давайте назовем это ПП. И это не имеет никакого отношения к модному правильному питанию, зато имеет самое непосредственное отношение к большинству злоключений, которые с вами случаются: пассивная пассивность.

Очень печально, когда в собственной жизни, в которой нет репетиций и которую мы пишем набело каждый божий день, женщина занимает пассивную позицию относительно самой себя. И даже этого не замечает. Потому что «она же девочка», потому что у нее лапки, потому что мужчина должен быть сильным (а мужчины-то рядом и в помине нет), потому что не повезло, не сложилось, мужчины закончились, всех разобрали, а на работе все блатные, поэтому у них карьера, а у нее нет.

И вот таких девочек все время кто-то бросил, в жизнь пришел, из жизни не вышел, вернулся по собственному желанию, обидел, унизил, ноги вытер, сердце разбил и жизнь поломал. А девочка сидит, как будто в зрительном зале, и в слезах наблюдает за тем, как все это происходит В ЕЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. И нет этому ни конца, ни края.

И не будет. Никогда не будет, пока вы не возьмете на себя ответственность за всю вашу жизнь.

За каждое решение в ней.

За каждую неудачу.

За каждый выбор.

За каждый прожитый день.

А когда вы сможете это сделать, плечи сами расправятся, мудаков и обидчиков станет меньше, самооценка поднимется сама, и радости в жизни станет больше. Потому что высшая форма любви – любовь к себе.

Про одиночество девушек

Я знаю добрый десяток барышень самого разного возраста, характера и внешних данных, объединенных ровно одной проблемой: они давно и уверенно одни. И совсем не потому, что феминистки или они этого хотят.

Вообще, история с одинокими девушками куда драматичней любой другой. По неведомым причинам на одинокой девушке как будто висит плакат «одинока». И рядом стоя подруг. И вот это – диагноз посерьезнее фригидности.

Как только вы замечаете, что уже несколько месяцев ходите с подружками по ресторанам и кино, остановитесь и перестаньте это делать. Ничто так не отпугивает мужчин, как сплоченная щебечущая стайка подружек. У этого наверняка есть какое-то крутое психологическое объяснение, у меня его нет, но это аксиома. Подруги съедают личную жизнь друг друга, сублимируя наличие личной жизни. Чистая мистика.

Так что первый шаг в сторону счастливой личной жизни – это самоустраниться из бабских тусовок, этого пожизненного девичника.

Вот вам реальная история про Хеллоуин. Дано: три подруги, у одной из которых нога в гипсе, так что танцевать с паутиной из страз на лице не вариант. Мы решили пойти поужинать в ультрамодное место, нарисовав по паре летучих мышей на скулах чисто для настроения. И вот я открываю дверь в это модное место, и на меня устремляется пар 80 жадных, красивых, накрашенных глаз. Ресторан – все столы! – полон красивых, наряженных, офигительных теток, и все они... НА ОХОТЕ! Прямо сейчас. Но я в шубе под леопарда за 1,5 тысячи рублей и шифоновом платье, отнюдь не за 1,5 тысячи рублей, и с летучей мышью на скуле. Взгляды демонстративно гаснут: я не дичь, я одна из стаи.

Это было откровение. Откровение, после которого я стала очень неохотно ходить в такие места не в обед. После которого запомнила навсегда, что как бы отчаянно одинока ни была, нельзя превращаться в скво на охоте. Это естественно, но при этом так ужасно жалко: накрашиться и пойти вечером куда-то с надеждой с кем-то познакомиться, а потом вернуться домой и смывать очередной ненужный макияж.

Мир жесток

В любом случае, только если вы не живете тоскливо-усредненную жизнь, общественность в лице пары (десятков?) недотраханых баб будет вас осуждать и клеить на вас ярлыки.

✓ Построила карьеру, хорошо зарабатываешь – да кому она нужна, ей уже (30, 35, 40), всю жизнь на карьеру спустила, женщина так не должна!

✓ Вышла замуж, занимаешься домом, мужем и детьми – домохозяйка несчастная, жизни не видела, всю жизнь между борщом и пеленками, кому она такая нужна?

✓ Развелась с уродом-мужем, сняла квартиру и начали с ребенком жизнь заново – ну и на что она теперь рассчитывает, она же рсп (разведенка с прицепом)!

✓ Красотка на дорогой машине, в дорогих вещах и с идеальной кожей – ясное дело, содержанка!

Короче, ситуация тупиковая. Конечно, вы не сто рублей, чтобы всем нравиться. Но и история с «нравиться исключительно самой себе», как сейчас модно призывать красивыми буквами с переводных мотиваторов, – не присуща культуре человеческой цивилизации.

Выход есть (как всегда)!

Знаете, что такое референтная группа? Выберите (вы уже давно выбрали на самом деле) среди своих коллег, друзей и родственников тех, кто вас поддерживает и кому вы верите (степень родства тут, кстати, роли не играет, как и возраст). Вот на них и ориентируйтесь. Это вам не безликое общественное мнение, которое больше всего любит осуждать, это люди, которые понимают, кто вы и чем живете. Им можно и нужно верить. А если ваша кукушка соберется отправиться в полет, они вам точно об этом скажут, причем без злорадства.

Устала быть одна

К очень небольшому количеству женщин в этой жизни не приходило зловещее «устала быть одна».

В такие моменты кажется, что жизнь – это что-то унылое и одинокое. Все вокруг растят детей, строят дома, сажают деревья или что там еще положено делать людям, а у тебя день сменяет день и в твоей жизни ничего не происходит. Особенно в личной. Если дело к 30 – совсем тоска. Хотя и до 30 с девушками такое случается.

Да, одиночество иногда затягивается – часто причина в нас самих, но сейчас это не важно. Сейчас важно запомнить одно: состояние «устала быть одна» проходящее и уходящее. И когда оно вас догнало и накрыло, самое главное – не начудить сгоряча.

Одна моя подруга в таком состоянии буквально озолотила почти всех московских гадалок и экстрасенсов, пытаясь «привлечь любовь» (при этом она женщина высочайшей формы разумности... ну, обычно). Другая знакомая так вышла замуж за какого-то ранее брошенного бойфренда и развелась через полгода в полном ужасе. Я сама почти так же вышла однажды замуж на целых полтора года, а потом незадачливого супруга никак выгнать не могла – упирался и уходить не хотел, что с ним делать было, совершенно непонятно, а смотреть на него было тошно.

Короче говоря, в моменты, когда вы больше не можете быть одна, а на горизонте никого стоящего нет, отвлеките себя чем-нибудь, Бога ради! Потому что состояние пройдет, а последствия могут затянуться.

Такое состояние – это вариант тихой паники и минутка отчаяния. Оно, как спазм, отпускает довольно быстро, если впустить в жизнь немного свежего воздуха и отвлечь себя.

Не принимать решений. Не вступать в ненужные отношения. Не делать глупостей. Не торопиться.

Тот, кто придет – придет непременно, но не тогда, когда он так остро нужен.

А в такие дни слишком просто обознаться.

Золушка наоборот

Есть две большие группы девушек.

Одни из них уверены, что достойны миллионера. Лучше, конечно, миллиардера. Связно ответить на вопрос, почему они так решили и какие к этому есть предпосылки, они не могут, но это и не нужно: мысль материальна, вера в себя вообще творит чудеса и некоторым оно в целом удается. Надолго ли и так ли это и радостно ли впоследствии – история умалчивает.

А вот другая группа девушек не стремится к миллионерам. Не просто не стремится, а прямо-таки сторонится. И, вот как назло (а так часто и бывает), эти самые миллионеры, топ-менеджерские топменеджеры и крутые бизнесмены нет-нет да и начинают к ним подкатывать.

Дальше как раз и настает немая сцена с миллионером и барышней, потому что, выйдя из ступора после первого свидания, барышня пытается смыться. Она мало зарабатывает. Не так одета. Ей нечего ему предложить. Он же окружен «другими» женщинами. Он же избалован. А вдруг он подумает, что она из-за денег.

Это все – цитаты. ЦИТАТЫ.

Значит, так. Всем тем, кто так думает: передавайте привет социальным установкам, которые в этот момент танцуют танго с вашей низкой самооценкой.

Перед вами просто мужчина, которому просто понравилась женщина (вы). Он смог построить карьеру и заработать денег, а стало быть, разбирается в людях. Он ВИДИТ, что вы социально собой представляете, и отдает себе в этом отчет. Чем он окружен и избалован – вы не знаете, так что не надо клеветнических фантазий. В этом смысле тоже лучше ему верить и предполагать, что он понимает, что делает.

Предложить вам есть что – себя. Не физически (хотя это, разумеется, тоже), а себя как личность, человека, женщину и друга. Точка.

И еще раз, для запоминания: перед вами просто мужчина. Размер счета, квадратные метры недвижимости и дорогие часы (машина, что угодно еще) не делают его ни лучше, ни хуже. Как бы странно это ни звучало.

Каменная баба

Можно «каменная баба с острова Пасхи», можно «Снежная Королева в обмороке» – сути это не меняет. Того, как это выглядит и как воспринимается – тоже, кстати.

Сразу говорю: почти все мы такими бываем. Я вот с перепугу всегда превращаюсь в ледяную статую – научилась еще в институте, уж больно специфический у меня был вуз. Сейчас научилась включать «каменную бабу» строго по необходимости, но времени на это у меня ушло прилично.

Около десяти лет назад такие лица были в моде: эдакая гламурная недостижимая телка с ледяным взглядом, красивая и недостижимая. Времена меняются (если что), а, впрочем, еще и тогда в моде это было исключительно среди женщин: я ни разу не видела мужчин, которых бы привлекали камни и льдины. А вот женщинам в других женщинах это нравится.

Разумеется, это маска. Когда ты не очень в себе уверена или хочешь выглядеть лучше, чем выглядишь, – бах, надела вот такое лицо и сидишь. Когда не маска – хуже. Мужчины не собачки, чтобы танцевать перед вами в надежде выдавить из вас улыбку и теплую искорку. Живые, смеющиеся, иногда неловкие и попадающие впросак женщины привлекают гораздо больше, чем ледышки на гламуре. И можно им больше. И любят их сильнее, потому что любовь – вещь взаимная.

Холодность – отличное оружие. Но это оружие. Оно гораздо эффективнее многих других, что мы имеем в арсенале (скандалы, угрозы, мелкий шантаж, истерики), но использовать его стоит с умом. Тогда, когда нужно обозначить свое очень негативное отношение к человеку или ситуации.

Так что как только почувствуете, будто кто-то невидимый всадил вам в физиономию эмоциональный ботокс и мимика леденеет, спросите себя: а оно сейчас надо? И в 90 % случаев ведь окажется, что нет.

Женские энергии

Этим полон интернет. Я не знаю, может быть, даже многие из вас подписаны на тренеров по женской энергии. Ну все эти великолепные вещи про то, как вдохновить мужчину на великие дела и грандиозные финансовые подвиги.

Я не думаю, что кто-то удивится, что я во все это не очень верю. Лично я всячески за союз равных и считаю, что в современном мире финансовая независимость (даже от любимого мужа) – один из критериев счастливых равноценных отношений.

А между тем энергия женская, конечно, существует, только непонятно, почему вдруг направлять ее предлагается на мужа, его успехи, домашние «женские» дела и связь с космосом через ношение юбок и отсутствие нижнего белья.

Потому что лучшая инвестиция – это, конечно, инвестиция в себя: жизнь длинная, случается всякое, чем больше своей энергии вы направите на себя, тем более привлекательной, классной, сильной и офигительной вы станете. Чем более привлекательной, классной, сильной и офигительной вы станете, тем меньше у вас будет в жизни проблем, которые вы не сможете решить и – не поверите! – тем больше в вашей жизни будет мужчин, готовых эти проблемы решать за вас.

Мир так причудливо устроен, что интересные люди пользуются гораздо большим успехом, чем неинтересные, поэтому давайте женскую энергию свою направлять в нужное русло, а не на свешивание лапок с плеч любимого в ожидании шубки, квартирки и колечка. Подарки – это прекрасно. Но еще прекраснее, когда вы все это и так себе можете позволить (сама), а еще вам подарили. А не когда вы в позе ждуньи.

Я же девочка

Как расписаться в собственном бессилии максимально женственно?

Надуйте губки и скажите на что-то, что вы находите неприемлемым или что вы не хотите делать, или что-то, что вам очень хочется: *«Ну я же девочка!»*

Садитесь и ждите.

Вообще, как лодку назовешь, так она и поплывет, и это не пустой звук, о силе слова тоже много сказано.

Якобы кокетливая, якобы милая, якобы женственная фраза, которую миллионы женщин используют каждый день и благосклонно выслушивают про себя от мужчин, на самом деле транслирует в мир примерно следующее: *«Я маленькая и беспомощная, немножко глупая и безответственная. Я – легкая добыча для разного рода обесценивающих мудил и абьюзеров, у меня лапки, меня не нужно уважать, с моим мнением не нужно считаться и у меня нет личных границ, я – незрелая личность, неспособная выбирать»*.

Это такое жуткое объяснение самой себе всего того, что происходит неправильно в вашей жизни, причиняет вам боль, заставляет тратить годы, слезы и нервы на дурацкие отношения, работу, которая не нравится, и жизнь, которая вас не устраивает. Вы же девочка! А что может поделывать девочка со всем этим? Ничего, сесть в уголок, поплакать и подождать спасителя. Того самого, который от всего защитит.

К сожалению, спасители приходят. Охотно приходят на таких милых малышей. Сначала закрывают могучим плечом от ужасного внешнего мира. А потом обесценивают, унижают и терзают, разрушают самооценку и психику. Мудаков-спасителей целая большая группа: о них я еще расскажу в Полном Собрании Мудаков Планеты в последней категории «Смертельно опасны». И знаете, чего больше всего боятся эти ребята, которые все поголовно тяготеют к абьюзу, газлайтингу, тотальному контролю, а иногда и просто садизму? Они боятся сильных, владеющих своей жизнью женщин. Но так или иначе – не говорите «но я же девочка» про себя никогда. Не подманивайте к себе чудовищ, не кажитесь самой себе милой, но такой слабой.

Тик-так

Никакая я не феминистка, я жесткий сторонник эпиляции, считаю, что женщина ОБЯЗАНА хорошо выглядеть и иногда носить платья, что мы задуманы как парные существа и что в ряде вещей мы значительно уступаем мужчинам (да-да!) в плане умственных способностей, и этому есть физиологическое объяснение.

Но что я терпеть не могу – так это давление. Особенно социума. Безликого, бестолкового, тупого и вечно осуждающего социума, у которого менталитет злобной старушенции.

Много слов тут не будет, просто знайте, что нет никаких биологических часов и никто не тикает. Что касается рождения детей – медицина шагнула далеко вперед, и вы сможете сделать это аж до 50 лет.

Живите и не торопитесь, и пусть вам «не тикает», пожалуйста. Все случится только тогда, когда любезное мироздание решит, что вам пора и можно. Ни днем раньше и ни минутой позже.

Против бодипозитива

Я против феминизма. И бодипозитива.

В том виде, в котором маркетологи суют его нам сейчас – особенно.

И вам советую тоже быть против и попытаться остаться женщиной в мире, где на женских плечах и так лежит 85 % задач и решений. Клянусь, маникюр, уложенные волосы, макияж и хорошая эпиляция еще никому и ни разу не помешали ни в карьере, ни в личной жизни. А вот помогли бесконечное количество раз.

С бодипозитивом все чуть сложнее. Законы на тему 90–60–90, безусловно, чушь. А вот жрать фастфуд контейнерами и считать, что валики по всему телу это «любите меня такую, какая я есть» – бред бредовый и триумф лени.

Ах, все говорят, что так можно было?

Рассказываю.

Вы знаете, что в Америке только по официальной статистике от ожирения (ожирения!) страдает 28 % населения?

А вы знаете, кто король маркетинга в нашем мире? Правильно, Америка.

А кто поставщик самой вредной еды на свете? Правильно, Америка!

А что значит появление моделей супер-плюс-сайз на обложках журналов и линейки увеличенного размерного ряда в коллекциях масс-маркета? Правильно, разрешение: кушайте, девочки. Это вкусно, только состав на этикетке не читайте, чтобы не пугаться.

А сейчас мы еще сделаем так, чтобы это было модно, потому что вас стало уже много, но вы приносите нам деньги, вдруг вы одумаетесь? Опаньки. Мы в ловушке, дамы, это же просто, как 2+2.

Разумеется, личный выбор каждой заключается в том, что думать, о чем говорить и как выглядеть. Но на волне бодипозитива почему-то похудела Адель. И на волне «будь собой» моя любимая Джей Ло в 50 пашет как лошадь и выглядит так, что слюни текут от зависти.

А теперь бегло гляньте на те самые бодипозитивные аккаунты. Знаете, что? Даже самая питанная нога выглядит лучше в подкачанном и эпилированном виде, а не в консистенции мохнатой панна котты. Так что дело, действительно, не в весе.

Фея? Богиня?

Как я уже говорила: я против женских энергий и женственной женственности. И я против всего того, что предлагает современный феминизм. Я за золотую середину.

И я уверена, что внешность важна. Важна потому, что это отражение нашего внутреннего мира, и если мы сами определяем мужчин по типажам, поверьте, все то же самое применимо и к нам.

Разумеется, я могу развернуть этот список еще позиций на десять, но это – основа:

- ✓ чистые волосы,
- ✓ в порядке руки-ноги,
- ✓ вкусный запах,
- ✓ хороший внешний вид,
- ✓ смелость выбирать, а не быть выбранной,
- ✓ способность себя содержать,
- ✓ умение готовить.

Если вам очень плохо, но вы найдете в себе силы привести себя в порядок хотя бы просто внешне – поверьте, это как медитация – вам станет чуть лучше внутри.

Забота о себе – это навык, который необходим каждой из нас. Забота о себе – это навык, который проще отрабатывать на внешности, потому что когда вы дойдете до заботы о душе, вы должны будете знать, как это делать.

Способность себя содержать – это прекрасная независимость, которой я всем от души желаю. Она сделает ваш мир гораздо спокойнее.

А умение готовить пригодится и вам, и вашим детям, и вашему любимому мужчине.

Сюда можно добавить еще пожелания читать книжки, любоваться этим миром, чаще пользоваться самоиронией и чаще смеяться. Остальное по вкусу и по возможности, потому что они у всех разные.

Кто принц?

Принцы любят жениться на принцессах – им есть о чем поговорить. Или на классных актрисах (и тут мы все вспомнили принца Гарри), или вообще на ком-то классном, а не выковыривать из золы милых замарашек, которые думают, что достойны лучшего. Почему они так думают? Иногда потому, что мама с папой и природа наградили их хорошей внешностью. А иногда потому, простите, что рекламы пересмотрели, и все.

Хороших девочек, вечно сидящих на скамейке запасных в ожидании своей феи-крестной или лучшей жизни (с чего бы ей взяться?), разбирают редко, а все чаще они сами сбегают с этой скамейки, потому что биологические часы затикали, а вон тот свинопас вполне даже ничего. И это грустно и даже скучно, а потом бывает много разочарованных рассказов о несложившейся жизни.

Если вы достойны лучшего, а это, безусловно, так и есть – берите свою попу в руки и шевелитесь.

Вырастите себя так, как вам интересно, нравится и получается – пределов роста не существует, кроме вашей фантазии. И дело тут не в деньгах, связях, везении или в наличии/отсутствии детей – это всего лишь отмазки. Ничего не бойтесь. Потерять время на выращивание себя нельзя – это лучшая инвестиция в вашей жизни.

Да, если все получится, принцев в вашей жизни станет меньше, а достойных мужчин – больше. Вам будет проще выбрать правильного, потому что свои базовые потребности вы играючи будете закрывать сами, и это не будет мешать вам при выборе мужчины.

Яйца носим с гордостью

Сколько раз вас задевало, когда вас называли «бабой с яйцами»?

А сколько раз, защищаясь или оправдываясь, вы думали, что все дело в том, что так тяжело сложилась ваша жизнь, а вот родись вы в семье олигарха с золотой ложечкой во рту – и были бы вы нежнее альпаки и орхидеи, а не такая, как сейчас?

А сколько раз вы, высказываясь про мегеру-начальницу, говорили: «Да у нее яйца стальные»?

Все эти ужасные термины – всего лишь обесценивание наличия у женщины характера и воли к действию, так что сейчас есть серьезный повод выдохнуть: ваш характер был дан вам от рождения, а силища невероятная появилась не потому, что жизнь тяжелая и мужик рядом – тряпка, а с точностью до наоборот. Закономерность играет в обратную сторону, а мироздание усердно подсовывает сильным – слабым, а бойцам – войнушку.

Ни одна фиалка еще не мутировала в баобаб. Если в вас нет врожденной силы – жизненные невзгоды вас сломают, а не закалят. Жестокий закон жизни.

Вы можете отрастить косу до пояса, целиком выкраситься в блондинку, носить платья в цветочек с рюшами и просить мужчину открывать вам каждую дверь на свете, потому что у вас лапки и вам сил не хватает, но стоит вам остаться в одиночестве – вы, напевая, соберете шкаф из массива, решите проблемы трех подруг, поможете пяти бабушкам и замутите новый проект.

К черту тренды, раз уж вы родились сильной – имейте мужество использовать свою силу красиво. Даже самые отчаянные жизненные неурядицы не должны превратить вас из амазонки в уродливую пародию на мужчину.

Амазонки это секси. К ним тянутся и сильные, и слабые, и умные, и туповатые альфахи – погреться у этого сильного пламени, а то и просто полюбоваться. У вас всегда будет большой выбор.

Мужикоподобие и потрясение бубенцами – это крик отчаяния и сломленность. Это бесформенные вещи, грязные волосы и «я сама», потому что знаешь, что иначе никак. Это не сила, а слабость, это значит, что вы сдались.

Лучшие годы жизни

Отставить нытье, причитания и сожаления – самый быстрый и эффективный путь к тому, чтобы стать счастливой.

Не верите – попробуйте и убедитесь в этом сами.

Лучшие годы жизни – это цитата из бабушек на лавочке, с семечками и разочарованием в глазах. Классные бабушки тусят по музеям и паркам с подружками и внуками, даже если у них не очень сложилась пара браков, а вот у этих, на лавочках, у них лучших лет жизни, может, и не было вовсе.

Это выдумка, чтобы дать возможность самой себе себя же и обесценить.

- ✓ Свой опыт, нажитый ценой слез и нервов.
- ✓ Свой рост через этот опыт – а это всегда больно.
- ✓ Свой путь, который уникален у каждой из нас.

Пока вы старенькая-престаренькая не окажетесь при смерти, вы не можете с уверенностью утверждать ничего. Моя бабушка, которой в этом году будет 87, утверждает, например, что самая большая любовь в ее жизни случилась в 72 года, а самое классное десятилетие было между 50 и 60. А вы оплакиваете «лучшие годы»?

В 32 года, расставшись с мужем-алкоголиком, который, уходя, забрал с собой все деньги, я не знала, как жить дальше, чем заплатить за съемную квартиру, и чувствовала себя старой и разбитой. С ребенком, разумеется. Потратила на этот брак лучшие годы жизни? Да как бы не так. Не смейте сдаваться и не верьте тем, кто вам что-то в этом духе шепчет в ушки. Гоните от себя этих людей самыми ссаными тряпками, которые только сможете найти.

- ✓ Возьмите себя в руки.
- ✓ Перестаньте ныть.
- ✓ Вымойте голову.
- ✓ Поцелуйте ребенка.
- ✓ Лягте спать пораньше и имейте мужество жить.

И тогда ваши лучшие годы НИКОГДА не будут потрачены зря.

Неудобная

Я знаю кучу спикеров, которые рекомендуют превратить жизнь мужчины в ад, чтобы его инстинкт охотника зашкаливал, и вот тогда он привяжется к вам навечно, предложит вам свою руку и сердце, и все внутренние органы принесет на блюде вместе с клубком нервов. Потом вы выйдете за него замуж, и тут есть пара стремных вариантов.

Первый: довольно сложно поддерживать инстинкт охотника у человека, с которым у вас каждый день будни.

Второй: если вы человека хотя бы немножко любите, вам надо будет потратить часть семейного бюджета на терапию, чтобы как-то мужика в себя привести после бешеной гонки за вами же.

Всегда тут же у меня возникает предположение, что женщина, которая в принципе способна на такую стратегию, напрочь лишена эмоций и мужчина для нее не больше, чем лабораторная крыска, но об этом потом.

И добро пожаловать в другую крайность – это когда она «все для него». И у самой уже язык на плечо и сил нет, но она жертвует и жертвует собой, чтобы быть с ним рядом, чтобы ему было хорошо, чтобы вот и обед ему, и завтрак, и рубашечки погладить, и плевать на свою карьеру, и вот это, это и вот то в сексе ей не нравится, но ему нравится, и слава Богу.

Объяснения этому феномену кроме бесконечной зашуганности женщин в России, мам и бабушек, которые вот это все пропагандировали из панического страха остаться одной, я не вижу. Сказки про большую любовь, которая требует жертв, можете себе оставить, это не любовь. Короче говоря, истина всегда посередине и звучит она весьма просто: поймите, кто вы и как вам **нормально**.

И вот когда вы эти две вещи поймете, вам больше не нужно будет учиться у инста-гуру трюкам по порабощению мужской воли или, теряя сознание от усталости, трястись в электричке за много километров на свидание, потому что «ну он же работает, ему тяжело, я сама приеду», и ваш мир станет понятным, классным и привлекательным.

Следующий раз

Когда заканчиваются отношения (а есть ли хоть кто-то, кто это не переживал?), мы немножко вдребезги. Даже если сами из них вылезли, потому что стало невмоготу. И вот в этот момент приходит страшное:

«А вдруг больше ничего не будет?»

«Вдруг я больше никого не встречу?»

«Вдруг это был мой шанс на любовь, а я его упустила?»

Нет, нет и нет.

Не верите мне, да? А зря.

Когда вы свое отревете и отужасаетесь (лучше уложиться в неделю и дольше сопли не наматывать, кстати), вместо того, чтобы думать, что ваша жизнь прошла, и считать силуэты ваших будущих двадцати котов на горизонте – займитесь... нет, не собой. Не масочку сделать и не на массаж записаться, хотя это всегда хорошо, вы займитесь выводами из ситуации.

Пока вы сидите и говорите себе, что это он козел и вы не тех выбираете, – подумайте, чего вы не заметили, что пропустили, где что-то не то сказали или, наоборот, лишний раз промолчали.

Внутренняя работа вообще украшает и придает блеск глазам, и до поры до времени можно обойтись без терапии, а если хорошо возьмете себя в руки – так и вовсе отложенные на психолога деньги можно будет радостно спустить на новое пальто к весне. Потому что следующий раз у вас будет всегда. До тех пор, пока вы себе сами это позволите.

Чтобы все было правильно

В младших классах школы моего сына учили, как правильно писать сочинения – давали необходимые фразы и слова, использовать синонимы было нельзя, их безжалостно зачеркивали. Писать надо было так, как задумано учителем, а может, даже не учителем, а кем-то, кто составил учебную программу.

Я ужасно сердилась. Мой ребенок, для которого математика по сложности примерно как без подготовки пересечь тайгу, чувствует себя в русском языке и литературе как маленький бодрый дельфин в Тихом океане. Он не понимал, почему нельзя использовать более красивый синоним. Ему тогда девять лет было, а мы тут с вами все взрослые собрались, и я очень надеюсь, что за вас никто не писал программу вашей личной жизни.

Советское наследие чудовищно. Все эти *«Я в стогу пятерых родила, а еще на заводе работала и мужа обстирывала, и вы должны»* тошнотворны. Вместе с навешиваемыми из тех же стогов правилами благопристойности и правильности: обязательно надо зарегистрировать брак, перед свадьбой нужно хорошо узнать друг друга, секс до свадьбы – табу.

Роберт де Ниро сделал своей жене предложение на третий день знакомства.

Семья Хрущевых (был такой политик в СССР) не регистрировала брак десятилетиями (и это в Советском Союзе, между прочим).

Я знаю около 20 пар, чьи отношения начались с глупого пересыпа, несколько пар, которые начали встречаться как в меме «Ну мне с ним не детей крестить, погуляю немножко», несколько таких, где между знакомством и близостью произошел развод одного из этой пары совсем с другим человеком... У меня такая теперь работа – знать много пар и много историй.

ОНИ ВСЕ НЕПОВТОРИМЫ, целиком и полностью.

А одна моя подружка вот уже пять лет отношения создать не может – все ждет, чтобы было правильно.

Нормальный мужчина, если он не в отношениях, не может быть настолько близок к женскому миру, чтобы быть в курсе, когда надо дарить букет, а когда уже пора кольцо, и что значит, если Она вдруг сказала «уже не нужно». Часть этих бесценных знаний и навыков мужчинам рассказывают мамы (а мамы бывают разные), часть добывается методом проб и ошибок.

Никак не правильно. У вас нет дневника. Слушайте себя. Смотрите на человека перед вами. Правильно – это когда вы друг друга понимаете и чувствуете. Друг друга, слышите? Это должно быть взаимно!

Сбой интуиции

Великая и могучая женская интуиция. Мы часто ее не слышим, еще чаще не хотим слушать, а бывает, что она дает сбой и начинает верещать, как пожарная сигнализация. И как раз в этом месте вроде бы как не услышать уже нельзя. Проблема только в том, что вот такой оглушительный рев – это, как правило, не интуиция. Примерно в 90 % случаев это страхи.

Самый простой пример: вы были сильно влюблены, ваши чувства были преданы и растоптаны. Вы остались с пустотой и болью. Прошло время, вы восстановились. Казалось бы, все в прошлом и вы готовы к чему-то новому, и вот в какой-то момент это новое приходит. И Он – нормальный, может быть, даже лучший для вас. Но когда вы начнете «падать в любовь», вместо эйфории вы испытаете ужас. Нет, не потому что перед вами опасный тип, а потому, что ваше подсознание помнит, что в прошлый раз от такого было больно. И тут из темных углов вашего разума полезут самые настоящие черти и начнут вас пугать. Тем, что все будет плохо, тем, что есть опасность вашему спокойствию.

В идеальном мире с этим надо идти к психологу. В реальном мире – запомните, что интуиция очень тихая магия, а страхи – самые крикливые существа во вселенной. Поэтому будьте внимательны и смотрите. Если человек перед вами не дает вам реального повода бояться, ведет по отношению к вам себя уважительно и нежно, но когда-то кто-то сделал вам больно, – это не повод убегать.

Вот простейший чек-ап.

✓ Хочется, чтобы он ни за что не догадался, что нравится вам, притом что вас к нему тянет.

✓ Ваши последние отношения закончились болезненно для вас.

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.