

Олеся Дмитриева

# ДЕВУШКА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ



книга о том,  
как стать  
**особенной**  
для мужчин

перейди от **флирта**  
к **серьезным отношениям**

**Олеся Дмитриева**  
**Девушка, которую любят.**  
**Перейди от флирта к**  
**серьезным отношениям**  
**Серия «Звезда соцсети.**  
**Подарочное издание»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70245040](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70245040)*

*О. Дмитриева. Девушка, которую любят. Перейди от флирта к  
серьезным отношениям: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2024  
ISBN 978-5-17-152556-9*

### **Аннотация**

Вам 23, и вы мечтаете о романтике, вам 31, а вы совершенно не знаете, как строить отношения с мужчинами, или вам 41, и вы недавно развелись, или вам 60, и вы хотите еще раз полюбить. Для всех возрастов действует один принцип: девушка, которую любят, влюблена в жизнь и в себя. Такая девушка никогда не предает свои ценности ради отношений, она чувствует свою ценность, уважает себя и с уважением относится к мужчинам. Именно уважение – основа любви.

Когда вы даете мужчине уважение, внимание и поддержку, вы делаете его невероятно счастливым. Мужчина влюбляется, если рядом с вами его состояние меняется в лучшую сторону и он готов сказать: «Мне с ней хорошо, как ни с кем».

В книге:

- основные принципы женственности;
- сценарий знакомства в дейтинг-приложениях;
- советы по выбору достойных мужчин;
- путь от первых свиданий к теплым отношениям;
- формула женской ценности.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Посвящение	6
Введение	10
Часть I. Женственность. О чем это?	16
Глава 1. Основные принципы женственности и как им научиться	16
Глава 2. Почему для одной женщины один и тот же мужчина делает все, а для другой – ничего	26
Глава 3. Стереотипы о женственности, с которыми выросли девушки и юноши	28
Глава 4. Женская смелость и при чем тут женственность	39
Глава 5. Проблемы в жизни женственной девушки и ее отношение к своему здоровью	43
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Олеся Дмитриева**  
**Девушка, которую любят.**  
**Перейди от флирта к**  
**серьезным отношениям**

© Дмитриева О., текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# Посвящение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Спасибо, что вы приобрели эту книгу. Я догадываюсь, что сейчас в вашей голове и душе: много вопросов, сомнений в себе как в женщине, возможно, обид на бывших и ваше прошлое, страхи перед будущим. Я верю, что моя книга поможет вам понять себя как женщину и стать счастливее. Уверена, читая ее, многие будут задаваться вопросом, в чем фундамент автора, то есть мой... Давайте расскажу красивую историю.

В силу определенных обстоятельств меня маленькой девочкой 6 лет привезли из Средней Азии, где тогда мы жили с родителями, к бабушке и дедушке в Ярославль. Самые теплые воспоминания навсегда с ними.

Бабушка любила свою работу преподавателя литературы и, как в фильме «Ирония судьбы»<sup>1</sup>, говорила об учениках: «Я учу их думать». Из-за меня бабуля попрощалась с любимой школой и занялась мной, единственной внучкой: танцы, фортепиано, пение, рисование, театральный кружок, немецкий язык... Мне безумно нравилось везде, куда меня водили.

Утром она заботливо готовила самый вкусный в мире завтрак: овсяная каша на воде с кусочком сливочного масла, один киви, какао. Если была возможность, на завтрак был

---

<sup>1</sup> Фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!» (реж. Э. Рязанов, киностудия «Мосфильм», СССР, 1976). (Прим. ред.)

бутерброд с красной икрой. Время было тяжелое... 1990-е... но дедушка занимал должность большого начальника на Северной железной дороге, поэтому часто приносил много вкусного.

А еще он дарил бабушке цветы. Помню: мороз, я, нагулявшаяся с друзьями во дворе, прибегаю домой выпить самого вкусного клубничного компота, дедушка обнимает бабушку, а она, счастливая, показывает, что он принес цветы, гвоздики какие-то. Но нашел, купил, подарил. Это ярчайшее воспоминание детства. Летом постоянно приносил сирень, ландыши – все, что удавалось купить. Дома стоял запах цветов. Мне дедушка говорил: «Любимой женщине хочется дарить цветы». Еще он дарил бабуле серьги, сумки (это в те времена дефицита!), платья, книги. Мог прийти, сесть в гостиной и сказать: «Там, ну, на кухне, ну, коробочка тебе». Она радовалась каждой коробочке, чуть ли не прыгая, и благодарила его.

Вся их жизнь вместе была счастливой, ходили за ручку, дедушка при гостях говорил: «А моя красавица...» По словам бабушки, ссоры были, но решались «по-умному, с выводами».

В совсем еще юном возрасте дедушка получил серьезную травму, сократившую его жизнь: его зажал вагонами, бабушка это знала, но все равно из всех поклонников выбрала именно его.

Помню много неурядиц на его работе и как бабушка его

поддерживала, могла подойти, обнять молча, а потом сказать: «Ты все равно у меня самый умный!» Не было ни психологов, ни инстаграма<sup>2</sup>, да и детство у нее было военное, тяжелое, с социопатом-абыюзером отцом. И все же... у нее была эта женская мудрость. Врожденный дар? Думаю, да.

Отпуска они проводили вместе не всегда, как говорила бабуля: «Чтобы скучать друг по другу». Бабушка не стояла у плиты, дедушка тоже спокойно готовил или приносил готовую еду из служебной столовой, убирались вместе и пели песни при уборке. Бабушка любила платья и кружевные воротнички. У нее была своя швея – помню много платьев в цветочек, крупные серьги. Дома она ходила в летних длинных платьях, никогда я не видела ее упахавшейся лошадкой, никогда не видела в брюках. Никогда не слышала от нее о «тяжелой женской доле» и прочем. Она радовалась всему!

Дедушка ушел в 1997 году... дожил почти до 70 лет. Помню, приехал врач, видный, высокий, а дедушка мне: «Вот я уйду, а он женится на моей красавице...» Я заперлась в другой комнате и плакала. Бабушке было всего 62 тогда, она была стройная, прекрасно выглядела, но больше она замуж не вышла, хотя врач звонил потом, беспокоился за нее... Помню, как она плакала на кухне при подруге и говорила, что любила дедушку до конца... Моя верность и правильные цен-

---

<sup>2</sup> Социальная сеть Instagram принадлежит компании Meta, которая в России признана экстремистской организацией, деятельность которой на территории РФ запрещена. (Прим. ред.)

ности в отношениях от нее.

Бабушка в силу воспитания не говорила много со мной о парнях, стеснялась, что ли, зато вела со мной беседы о моих мыслях, жизни, доброте, зависти, дружбе. А об отношениях мы стали говорить, когда я уже повзрослела... Она все охала. «И откуда ты все понимаешь?» Конечно, я совершала свои ошибки молодости, не всегда же была возможность обсудить ситуацию с бабушкой, об ошибках расскажу вам в книге, но в целом у меня всегда было ощущение себя как ценной девушки и отношение к себе как к ценности.

Бабушка ушла неожиданно на моих глазах, ничем не болея, в 2021 году в возрасте 86 лет. Я как раз перед отъездом к любимому мужчине в Нидерланды была в Ярославле... Для меня это оказалось слишком рано... До самого конца она подкрашивала глаза черным карандашом, красила губы, делала маникюр и всегда просила меня дарить ей духи.

Я хочу сохранить о них воспоминания навсегда и им посвятить мою книгу... моим любимым бабушке и дедушке. Так и хочется сказать: «Бабушка, твоё воспитание не прошло даром, вот его результаты – в знаниях и опыте, которыми теперь я имею возможность поделиться с другими девушками в этой книге».

# Введение

Была ли я всегда той, образ которой создастся у вас при чтении этой книги? Вовсе нет. К пониманию себя как женщины я, как и многие, пришла через ошибки и через желание быть счастливой и жить в гармонии. Несмотря на мою бабушку, которая была воплощением женственности, я тоже совершала свои неправильные действия. Сейчас, как вчера, вспоминаю себя в 23 года.

«Олесь, привет, заеду за тобой через полчаса?», – я посмотрела на часы, которые показывали 21:45, утром мне нужно было на работу к 9:00. Но как же хотелось пойти на свидание. Кем был тот самый он?

Парень, с которым мы познакомились по работе, начинающий адвокат, мальчик из хорошей семьи. Женщины из бухгалтерии на моей работе ну очень при мне его хвалили, видимо, из добрых стремлений, помогая мне устроить личную жизнь. Все же, говоря их языком, я была невеста на выданье, 23 года, красавица и умница. А значит, к парню надо очень присмотреться. Нравился ли он мне? Немного. Мне больше нравилась перспектива наконец завести первые красивые отношения, такие, как показывают в кино. 23 года – все же пора! В том нежном возрасте я обращала внимание на мнение общества и на то, кем был молодой человек по профессии.

«Адвокат – это же хорошо», – думала я.

С такими мыслями я красилась второй раз за день, торопясь, вдруг он сейчас приедет, а я еще не собрана. Мы виделись, помимо его работы, в неформальной обстановке всего один раз: пили чай с пирожными в кафе, он заплатил и вел себя мило. Решили встретиться вчера, но он почему-то не позвонил и наконец только сейчас объявился. Накрашенная и в красивом платье, я сидела у порога и ждала звонка: «Ну вот же... он уже должен подъехать», «Он, наверное, сейчас уже повернул на улицу Свободы...» В 23:30 я перестала ждать и, всплакнув, пошла смывать макияж. В первом часу ночи ухажер написал: «Олесь, извини, встретил друга, только разъехались, решали вопросы». Я обиделась и не ответила. Ну почему так? Все говорят, я умная и красивая, но жду в ночи парня, а он не ценит мое ожидание?

Очень-очень сейчас хочется вернуться в прошлое и обнять себя, а главное – сказать: «Милая, ты еще себя не осознаешь, а тем более не знаешь мужчин. Не торопись ты с отношениями, не рвись так их иметь, узнай себя, и все будет! Пойми для начала, что главное в отношениях и в мужчинах! А еще у тебя будет самый достойный мужчина в этом мире. Не слушай ты никого! Впереди у тебя большой путь понимания своей ценности, ценности у мужчин, понимания, как строить отношения».

Я смотрела фильмы, где по женщинам сходил с ума муж-

чина, где все делал для нее, я вспоминала отношения бабушки и дедушки, такие же прекрасные и счастливые, и не понимала, что я делаю не так? При этом даже не замечала, что вела себя как нуждающаяся девушка, игнорирующая свою уникальную от природы женственность, которая лишь хочет отношений, а не понять себя и построить отношения с достойным парнем, вела себя как девушка, которая даже не понимала, что есть достойный мужчина, и не знала, что достойный мужчина – это далеко не профессия адвоката.

Такой была я... Такими были многие мои подписчицы, когда начинали читать мой блог. Возможно, такая сейчас вы. Вам 23 и вы в мечтах об отношениях, вам 31 и вы совершенно еще не умеете делать так, чтобы в вас влюблялись хорошие мужчины, или вам 41 и вы после развода, или вам 60 и вы хотите еще раз полюбить. Для всех возрастов действует один принцип: девушка, которую любят, безумно влюблена в жизнь и в себя. Конечно, вы уже слышали такую фразу от многих блогеров или из телевизора, а что фраза значит на практике, как себя вести и что делать?

Моя книга ответит на ваши вопросы, после нее вы расправите крылья (то есть спину) и сделаете уверенный шаг в свое прекрасное будущее, переродившись, сохранив в себе лучшие качества, превратив ваши особенности в сильные стороны, добавив знаний и уверенности, летя навстречу новой себе, где вы – высшая ценность, где вас уважают, обожают и

борются за ваше внимание, где встретится тот самый, который вас полюбит!

Я сама уже прошла путь понимания себя как женщины и путь понимания мужчин и желаю успехов вам на этом пути. Женщиной мы рождаемся для того, чтобы прочувствовать женское состояние. Я сейчас не о материнстве, а именно о счастье понимать, что вы как женщина реализуетесь по полной, вы сполна берете лучшее из этого мира для себя, вы пользуетесь всей любовью, существующей в этом мире, вы заняты любимым делом, вы знаете, что такое настоящая любовь к вам от мужчины: когда вы не просто замужем или в каком-то статусе, подобном отношениям (а, по сути, вы их не имеете), а в счастливых теплых отношениях, когда вы расслаблены и наслаждаетесь истинной мужской любовью, которая может быть сильной, настоящей, искренней, эксклюзивной, той, в которой вы узнали, что такое быть любимой.

Человек рождается, чтобы быть счастливым, чтобы максимально взять лучшее из вселенной для себя и близких. Вы уже слушали мотивационные тренинги и все это понимаете, но как же стать счастливой по-женски?

Не за один день. Вам предстоит работа самая сложная в мире – над собой! Но как приятно справиться с ней. И сейчас, когда моя работа принесла пользу не только мне, но и тысячам других девушек, по предложению крупнейшего издательства в РФ, хочу поделиться с вами своим опытом. Я справилась, а значит, сможете и вы. А, кстати, кто я? Кроме

того, что девушка, которую любят?

По образованию и восьмилетнему опыту работы я юрист. Поэтому всегда была против лишней «воды» в текстах, ведь юридическая практика не терпит лишних рассуждений ни в одном из документов, будь то иск, претензия или договор. В книге я буду использовать свой юридический навык написания текстов с «выжимкой» только сути, самого важного.

В свое время я обошла примерно 250 свиданий из мобильного приложения Tinder с целью встретить настоящую любовь, получила невероятный опыт общения с мужчинами, вывела работающие стратегии взаимодействия, чем делюсь сейчас в своем блоге в инстаграме<sup>3</sup> lesya\_o\_lubvi и Telegram-канале «Леся о любви», и встретила в Tinder свою любовь.

Еще до ведения блога подружки отмечали, что мои советы по отношениям работают, следовательно знаниями и опытом пора делиться с другими девушками, чем я и занялась.

Я провожу консультации по знакомствам и отношениям, веду постоянные длительные консультативные поддержки, помогая женщинам не растеряться на этапе знакомств, в начале отношений, после разводов.

К настоящему моменту выпущены следующие продукты по знакомствам и отношениям:

- 1) вторая редакция пособия по анкетам и перепискам;

---

<sup>3</sup> Социальная сеть Instagram принадлежит компании Meta, которая в России признана экстремистской организацией, деятельность которой на территории РФ запрещена (Прим. ред.)

2) гайд по поздравлениям для мужчин, содержащий уникальные поздравления с учетом личностных особенностей ваших знакомых мужчин на любом этапе общения;

3) пособие «Любовь к себе и секс», помогающее отстоять интимные личные границы и понять про интим. Что, когда и зачем;

4) пособие «Любовь сквозь километры» про знакомства и отношения на расстоянии»;

5) вебинар о женской ценности «Девушка, которой дарят»;

6) программа о построении счастливых отношений каждый день «Теплые отношения»;

7) вебинар «Эффективное свидание», помогающий понять, как себя вести и о чем говорить на свиданиях.

Теперь в списке и эта книга. Вы не представляете, в каком состоянии гармонии и счастья я ее пишу. Надеюсь, вы его ощутите через строки и мое состояние поможет вам в вашем пути! Очень прошу читать книгу в состоянии готовности принятия нового. Если вы в сомнениях, если насторожены, не верите и сомневаетесь, изложенный материал не сможет вам помочь.

# Часть I. Женственность. О чем это?

## Глава 1. Основные принципы женственности и как им научиться

Частый вопрос, который я слышу от своих подписчиц: «Можно ли научиться быть женственной? Всю жизнь я все делаю сама, без мужской помощи, какая уж тут женственность?»

И мой ответ: «Можно».

**Женственность – это не качество характера. Женственность – это результат вашего поведения, которое комфортно вам, которое приносит вам счастье; состояние, в котором вы максимально проявлены как женщина.** Фундамент женственности – уверенность в себе. Откуда берется уверенность? Из действий, в которых вы не подводите саму себя; из действий, в которых вы не поступаете вразрез с вашими нормами, в которых не позволяете нарушать ваши границы.

Ну, например, если бы я тогда, будучи двадцатитрехлетней девочкой, дождалась парня в ночи и поехала с ним прокатиться на машине, что бы я ощущала? Я бы чувствовала,

что пренебрегла своим комфортом, что мне так не нравится, что меня на самом деле раздражает его поведение: не пригласил заранее, не организовал комфортное для меня свидание, из-за него я не высплюсь, он никак не ухаживает по-настоящему. Еще я бы ощущала, что подвела саму себя, ведь в глубине души я осознаю, что его поведение некрасиво, понимаю, что он не ухаживает как мужчина. Что из этого следует? Была бы я уверена в себе после такого свидания? НЕТ! И ни одна из вас не будет.

А вот если бы я сказала ему спокойно на следующее утро: «Артем, привет, рада тебя слышать, но вчера уже были планы», я бы ощутила, что действую согласно своим нормам истинного женского поведения. Артем бы, возможно, мне ответил и опять предложил встретиться, бросив небрежное: «Созвонимся тогда вечером!», на что бы я ответила: «Артем, я буду рада тебя видеть, но мне удобнее сейчас знать, в какое время мы встретимся и заранее знать место встречи. У меня обычно насыщенные вечера, хочу свои планы понимать заранее».

Я бы не подвела свои нормы, свои понятия комфорта, свои ощущения: я бы поступила так, как удобно работающей в графике с 9:00 до 18:00 девушке, которая хочет, чтобы мужчина либо ухаживал достойно, заранее планируя с ней вечер, либо не занимал ее время. Как следствие, я бы ощутила уверенность в себе. А вторым следствием был бы прилив сил, энергии, ведь я поступила правильно для себя, а значит,

женственно.

Итак, первый принцип женственности: наличие основы женственности – уверенности в себе. Чтобы он соблюдался, надо действовать так, как лучше всего для вас. Сейчас кто-то из вас не согласится: «А может, мне комфортно покататься с ним на машине по ночному городу, потом можно и к нему поехать, и вообще, я секс люблю». В моменте вам будет чудесно (возможно), а потом, когда он исчезнет, не будет и близко проявляться как мужчина по отношению к вам. Вам, скорее всего, станет неприятно, и вы вспомните, о чем я предупреждала.

Поступить импульсивно, необдуманно можно только рядом с тем мужчиной, который уже проявился к вам как мужчина.

Второй принцип женственности: свобода действовать, как комфортно вам.

Внешние проявления этой свободы: если вам предлагают что-то, что вам не нравится, вы отказываетесь. Если вам навязывает свое видение ситуации не ценный вам пока мужчина, например, он говорит: «А я считаю, только после секса можно говорить об отношениях, надо же потестировать друг друга в таком важном аспекте жизни, как секс», «А я думаю, в этот ресторан только эскортницы ходят», вы спокойно не соглашаетесь и разумно произносите: «Я считаю иначе». Вам не нужно ничего доказывать, ведь вы действуете из состояния, комфортного вам.

В чем еще проявляется этот принцип? Вы не принимаете на свой счет оскорбления, высказанные малознакомыми людьми, вы не внушаемы, вам все равно, что считает общество по поводу возраста, в каком вам пора выходить замуж. Вы имеете сильную личную позицию, которую уже вы сами доносите до подружек и коллег-женщин.

Внутренние проявления второго принципа: вам не становится плохо, нехорошо, вас не выбивает из колеи чужое странное или плохое мнение о вас.

Но как же этого добиться? Как сделать так, чтобы сказанное в коридорах офиса о вас: «Глупая неопытная блондинка, которая отлынивает от работы» не задевало? Держите в голове образы тех женщин, чьи достижения в карьере вас восхищают (это может быть ваша подруга, сестра, мама, известная женщина), и пусть мнение о работе только этих женщин будет для вас значимым.

А если странное мнение выражает симпатичный вам мужчина? Перед ним надо выстраивать свои границы четко, об этом будет много сказано в книге. Если его мнение граничит с оскорблениями, запишите себе на подкорку: «Мне не может нравиться тот, кто не уважает женщин, кто не гибок, не способен учитывать чужое мнение». Полегчает.

Второй принцип ведет к третьему принципу женственности: сильной женской энергии. Замечаете, да, как один принцип вытекает из другого? Принято думать, что для сильной энергии вам необходимы спа-процедуры, бренды в гар-

деробе, наличие нескольких ухажеров, хорошая финансовая составляющая жизни, подружки, театры и рестораны, но все перечисленное лишь способ поднять настроение. Сильную энергию вы черпаете только из своих мыслей, рассуждений, взглядов и действий. Поступили согласно своим нормам и комфорту – энергии прибавилось. И наоборот, побаловали себя в салоне красоты, купили красивое платье, а вечером нарушили свои же нормы, оплатив половину отпуска за себя с мужчиной. Повыситесь от последнего поступка ваша энергия? Помогут ли салоны красоты и новое платье? Конечно, нет.

Четвертый принцип – женственная девушка не сдаётся. Она всегда идет дальше не потому, что она прочла мою книгу и так модно, не потому что она хочет доказать бывшему, что крутая, не потому что иначе она не выживет (как минимум существовать точно сможет), а потому что она хочет максимально быть женщиной во всех ее проявлениях: она хочет обучиться новой профессии, переехать, пойти на танцы, найти лучшего мужчину для себя, выздороветь, если у нее проблемы со здоровьем, или максимально повысить комфорт своей жизни, объездить полмира. Сейчас открою очевидный несекрет, который почему-то скрыт от большинства женщин (по моим наблюдениям). Все, что существует хорошего в мире, придумано для вас, а для кого еще?!

«Ну, это для богачей и моделей», – думаете вы. Нет! Все, что существует и реализовано в пространстве, может быть в

вашей жизни. Вы тоже можете пить кофе в лучших кофейнях, вы тоже можете получать в подарок модную в социальных сетях 101 розу, вы тоже можете просыпаться в объятиях лучшего для вас мужчины, вы тоже можете отметить свой праздник в одном из лучших отелей в мире.

Надо точно знать, что вы заслуживаете все лучшее не меньше, чем другие.

Чем они лучше? Вы задумывались об этом? Только тем, что не побоялись захотеть большего в жизни. Каждая из вас уникальна и имеет право на лучшее!

Я много раз ощущала на себе, как работает этот принцип. Задолго до того, как мы с милым начали проводить уикенды в красивых отелях, чтобы сменить обстановку, я «отщипывала» от этих отелей по кусочкам: я могла там в кафе на первом этаже выпить чай с десертом, зайти туда в ресторан на красивый завтрак. Слово «дорого» я не любила задолго до появления соцсетей, будучи девятнадцатилетней студенткой я уже предпочитала пойти, скажем, в партер на один спектакль, чем на последние ряды на три спектакля, поехать на отдых на пять дней в отель более высокого уровня, чем на две недели в отель так себе, пойти с подружкой в ресторан 1–2 раза в месяц, но в ресторан хорошего уровня, чем постоянно экономить на кафешках.

Меня тянуло к энергии изобилия, красоты, комфорта. Так же и с мужчинами: лучше производить отсев, иметь выбор, ходить на много свиданий, чем согласиться на так себе ва-

риант бойфренда и, не понимая себя, выйти за так себе бойфренда замуж, обрекая себя на неполноценное женское состояние. И мне не нравится народная присказка: «Лучше одной, чем с кем попало». Давайте заменим на «Лучше иметь выбор, чем завести отношения для галочки». Каждая может создать себе выбор из мужчин, и каждая может начать пробовать потихоньку лучшую жизнь.

Пятый принцип: женственная девушка знает, что она все не обычная, а уникальная. Потому что только она так мыслит, так смеется, только у нее такой путь, только она может именно так любить, только она может сделать счастливым особенного мужчину. «Но, Олеся, обычных большинство: это девушки, которые каждый день ездят на работу на метро, кто-то посредственной внешности, они вряд ли заинтересуют обеспеченного мужчину». Давайте разбираться: параметр «на метро» в данном контексте характеризует финансовую сторону жизни девушки (и то не всегда) – самый нестабильный параметр в мире. Финансовая сторона не может ни одну женщину характеризовать с точки зрения женственности и ценности. Да, есть преуспевающие женщины, которыми мы все восхищаемся, но, как правило, их финансы – результат любимого дела, а значит, проявленности по-женски. Только лишь зарабатывание денег для женщины – всегда мужской параметр, сфера мужской энергии. Улучшение внешности – также в ваших руках. Девушка, которая уделяет время своему здоровью, не будет посредственна: она бу-

дет следить за питанием, активностью, следовательно, ее кожа и волосы станут лучше, физическая нагрузка повысится, фигура улучшится. Сколько раз я слышала: «Она встретила мужчину, потому что красивая». А потом выяснялось, что эта красивая девушка провела огромную работу над собой, а прежде была в отношениях с абьюзером. Все мы слышали по телевизору страшные истории, как муж-психопат избил красавицу, оставил ее без денег и квартиры. Если бы приносила счастье только красота, таких историй бы не существовало.

При этом женственная девушка всегда красива: от нее идет внутренний свет. Все окружающие ее люди, включая женщин, хотят понять, в чем ее секрет.

Кажется, что я описываю сказочную принцессу, героиню голливудского фильма, которая справилась со всеми препятствиями, как героиня Джулии Робертс в фильме «Эрин Брокович»<sup>4</sup>, но ведь «там кино, а у меня ипотека, маленькая зарплата, отсутствие нормальных мужчин вокруг, проблемы по здоровью и нескончаемая тоска в моем городе». Если вы хотите оставить все как есть, не буду спорить. Если хотите изменить что-то к лучшему для себя, читаем дальше.

Шестой принцип: женственная девушка не зациклена на вопросах прошлого и будущего. Один из самых сложных принципов. Только задумайтесь, насколько легко оставить в прошлом обиды на бывшего, разочарования, забыть, что еще

---

<sup>4</sup> Фильм «Эрин Брокович» (реж. Стивен Содерберг, кинокомпания Jersey Films, США, 2000). (Прим. ред.)

ни один мужчина ничего для вас не делал, и начать все как бы заново, применяя новые знания из этой книги? Сложно.

Представляете, как было бы здорово получить все важные знания о построении отношений лет в 16 и сразу начать действовать не в ущерб себе? Уверена, среди вас такие девушки есть, и вам очень сильно повезло. Кто-то вам помог: может, мама, сестра. Вы счастливая женщина!

Мои знания пришли из опыта. Как было бы здорово прочитать свою же книгу лет в 18! Но, тем не менее, немного порефлексировав, лучше оставить прошлое в покое. Да, было. Отношения складывались не очень хорошо, был сложный брак, развод. Так сделайте теперь все, чтобы в настоящем этого не было. Иногда мне кажется, что некоторые девушки в прошлом находят оправдания: «Ни один мужчина для меня ничего не сделал, поэтому мне не везет и уже не повезет». Вы можете параллельно работать с психотерапевтом, но логически понимать: «Если я захочу, теперь все будет иначе в моих отношениях. В настоящем я уже не допускаю к себе такого вот плохого отношения. Вчера мужчина не предложил мне помощь, когда я заболела, я его больше не рассматриваю».

Маленькая победа заключается в изменении привычных стратегий поведения, которые не приносили вам результата.

И я советую всем женщинам успокоиться относительно ваших отношений или статуса.

Никто никогда не даст вам гарантий вечной любви или, если вы еще не в отношениях, неожиданно не влюбится в вас. Все, что можно сделать, – создавать тепло в отношениях сегодня и перестать поступать вразрез с вашими нормами именно сегодня.

То есть сегодня начать грамотно вести себя в общении с мужчинами, сегодня не соглашаться на неподходящее вам, сегодня понять впервые, как работает на практике ваше иное действие в привычной ситуации, сегодня же получить непривычный результат – все только сегодня. И этим сегодня вы создадите будущее.

Седьмой принцип: женственная девушка не завидует. Что даст зависть? Лишь отсутствие женского развития и потерю времени и энергии в мыслях, как повезло другому человеку. Вместо зависти из положительного опыта других женственная девушка извлекает уроки, она пытается проанализировать чужой опыт и взять полезное для себя.

Сейчас самое время понять, почему мужчина для одной женщины готов на все, а ради другой – нет.

## **Глава 2. Почему для одной женщины один и тот же мужчина делает все, а для другой – ничего**

Всегда неприятно, больно узнать, что для нынешней девушки мужчина делает все, а для вас не старался. Конечно, я вас призываю не сравнивать, кому сколько досталось, не тратить энергию не туда. Но понять, почему так, хочется. Ведь мужчина то один и тот же.

Причина: новая женщина ведет себя так, что он попадает с ней в состояние «Мне нереально хорошо, хочу так всегда», отсюда ее ценность для него растет, она же особенная, поэтому он отдаст ей все, что может: подработает, найдет новую работу, откроет бизнес... Он даже представить не может, что в чем-то может ей отказать. У него потребность делать для нее, и произойти это может еще до его влюбленности. Еще раз: не потому что она красивее, стройнее, умнее вас или имеет другой финансовый уровень, а потому, что она обладает для него повышенной ценностью. Точнее, стала обладать. И над этим она работала с первого свидания через свое грамотное поведение, она стала такой, поняв себя.

Многим женщинам проще поверить, что другая девушка колдует, «хищница», стерва. Но пока женщина так рассуждает – теряет женственность подчистую. На самом деле

нынешняя девушка вашего бывшего просто прокачала свои знания, возможно, опытным путем, возможно, у нее развита эта способность чуть ли не с детства, мама научила и так далее. Да, это работа над собой. И если вы пока не в отношениях, займитесь изучением вопроса, чтобы быть счастливой потом.

Я считаю, есть прямая связь между силой любви к женщине от мужчины и тем, сколько в нее вложено от него заботы, переживаний, внимания, денег, подарков, времени. И нельзя выделять лишь один пункт. Нужно прокачивать постоянно у мужчин все эти навыки заботы и дарения. Это как с тренировками: мышцы исчезают без физических нагрузок; навыка заботы-дарения также у мужчины нет, если его не качать.

Чтобы поверить в то, что вы можете быть той женщиной, для которой мужчина будет стараться, надо убрать из головы некоторые стереотипы о женственности, с которыми выросли многие девушки и юноши.

## **Глава 3. Стереотипы о женственности, с которыми выросли девушки и юноши**

Перечислю основные стереотипы:

1. Настоящую женщину берут замуж и быстро.
2. Настоящая женщина – потрясающая хозяйка.
3. Настоящая женщина обслуживает мужа.
4. Настоящая женщина, где нужно, умеет промолчать при мужчине.
5. Не стоит витать в облаках, лучше синица в руке.
6. Настоящая женщина все успевает.

*Настоящую женщину берут замуж и быстро*

Предложение к женщине от мужчины выйти замуж еще не говорит о том, что он умеет проявляться по-мужски или что женщина идеальная. Предложение замужества даже о любви не говорит. Более того, само предложение не говорит о его ответственности. Удивлены? Сейчас некоторые закроют мою книгу, ведь веками девочкам внушалось, что признак женской годности – когда ее до 25 лет берут замуж. И пусть современное общество сдвинуло возраст, до которого надо успеть замуж лет до 30–33, но по-прежнему девочкам внушают, что самое главное – выйти замуж. Внимание: не стать психически здоровой личностью с гармонией внутри и даже

не встретить достойного человека, а выйти замуж. Бабушки говорят: «Мужа тебе хорошего». Под хорошим часто подразумевают лишь обеспеченность, наличие недвижимости и движимости или хорошую семью, в которой он вырос. В семьях с бытовой запущенностью, или низким уровнем интеллекта, или низким уровнем социального развития девушке желают, чтобы мужчина не пил, не бил и не гулял. Все. Тетя говорит: «Женский век короткий», как будто от ее слов появится жених. Иногда тети, правда, с женихом потенциальным знакомят, но опять-таки рекламируя вас друг другу как кейс: работа, профессия, квартира, машина – это все характеристики. «А Ваня-то какой, машину купил, вуз окончил, устроился в администрацию, и куда ты смотришь? Глупая ты, проворонишь жениха!» При этом тетя понятия не имеет, каков он как мужчина для женщины.

Вернемся к мужскому предложению замужества. Итак, почему это не признак ответственности мужчины за женщину?

Потому что, возможно, вы ему подошли как кейс, мужчина прикинул, что ваша зарплата позволит вам самой закрывать свои женские покупки, у вас есть уже квартира, машина и с него взятки гладки либо вы для него удобный старт, чтобы состояться в карьере, купить квартиру совместно. Вы в качестве кейса для него – та женщина, ради которой не надо особо напрягаться, говоря языком недомужчин, вы «немеркантильная». Если зарплата у вас скромная и квартира съем-

ная, кейсоискатель обратит внимание на вашу выносливость: сможете ли вы и работать на пятидневке в офисе, и готовить ему после работы ужин, следить за чистотой, и брать подработки, выпекая по ночам тортики на продажу. Подошли как кейс – решил позвать замуж. Это не про настоящие отношения и не про любовь. Замуж также могут очень быстро звать мужчины, ищущие жертву, то есть мужчины с абьюзивными проявлениями. Женщина думает, что он очень сильно влюбился, а на самом деле ему нужна жертва, не успевшая понять, кто перед ней.

Какую ответственность несет мужчина, предложивший замужество? Юридическую за раздел имущества? Не смешите. Моя подруга-однокурсница – адвокат по семейным делам. Поэтому я знаю, что схемы ухода от ответственности неисчерпаемы безответственными мужчинами. Вот если бы к свидетельству о браке выдавали подписанное мужчиной обязательство содержать семью пожизненно, тогда да – нес бы ответственность. Но чаще всего в браке оба работают, складываются на ипотеку, продукты, поездки. Развод даже с определенными трудностями возможен в любое время. Как видите, предложение замуж само по себе не гарантия того, что ваша жизнь в замужестве будет счастлива и легка. А раз так, то, значит, статус «замужем» не делает вас настоящей женщиной.

Некоторые мужчины вас будут пугать установкой «Проковырешься, останешься одна», пусть пугают. Они тоже слы-

шали от бабушек, что не выйти замуж – самое страшное для женщины, поэтому так говорят.

Настоящая женщина придерживается своего мнения и верит в себя!

### *Настоящая женщина – потрясающая хозяйка*

Я еще не встречала ни одной женщины, кому бы приготовленные блины для мужчины принесли его обожание, внимание, желание. Хозяйство и быт женственная девушка организывает так, что ей в нем комфортно, либо они вместе готовят и убирают с мужчиной, либо она обозначает, что привыкла к помощнице по уборке. Кстати, я советую сразу при начале переписки прерваться и написать, если вы не любите уборку и обычно доверяете ее профессионалам: «Извини, надо отпустить клинера». Пусть сразу осознает ваш образ жизни, то, к чему вы привыкли. Приготовленное вами блюдо мужчине будет действительно приятно, если будет исполняться вами не как обязанность, а как ваше желание сделать ему приятно. Совершеннолетний мужчина вполне может справиться с приготовлением салата, отварить себе крупу, запечь рыбу или мясо и заказать продукты или зайти в магазин.

Еще ни один мужчина не влюбился в хозяйственность либо он врет (потому что удобно). Овсяная каша каждое утро от вас и крем-суп на обед никак не гарантируют вам любви и не сделают ни вас, ни его счастливыми. Особенное состояние

женщины заключается не в этом. Если что, я не призываю вас не готовить своей семье или своему мужчине – делайте это, но не жертвуя вашим комфортом.

### *Настоящая женщина обслуживает мужа*

В переводе «угождает мужу». Нет и еще раз нет. Настоящая женщина делает хорошо себе, а он тянется на ее свет. Прежде всего, она закрывает свои нормы в отношениях и уже потом может сделать счастливым мужчину. Это происходит автоматически. Женщина, постоянно озадаченная тем, какую анимацию для него изобразить, выдыхается, к ней теряется интерес. Про донесение норм мы поговорим отдельно в следующих главах.

### *Настоящая женщина, где нужно, умеет промолчать при мужчине*

Еще один стереотип, идущий от старшего поколения. Если девушка не донесет свои нормы в самом начале отношений и даже общения с мужчиной, она никогда не будет жить в комфорте, а значит, будет терять свои индивидуальность, энергию, здоровье.

Как правило, такая установка чревата вступлением в абьюзивные отношения, где женщина растворяется и боится проявляться, а мужчина, ощутив власть, применяет к ней моральное и даже физическое насилие. Такие недоотношения и близко не могут иметь признаки серьезных отноше-

ний.

*Не стоит витать в облаках, лучше синица в руке*

Если бы я жила с этой установкой, то никогда бы не встретила свою любовь. Только испытав настоящую любовь и почувствовав любовь в свою сторону, девушка проявляется по-женски. Даже реализовать себя в любимом деле и в призвании женщина может, как правило, закрыв личную сферу любовью. До этого она может строить карьеру, но часто не по своему призванию, иногда не в любимом деле. Когда женщина спокойна, гармонична внутри, чувствует опору не только на себя, но и на мужчину, она расслабляется и ощущает, что может покорить мир, сделать что-то невероятное, пройти обучение, открыть бизнес.

Выбирая спутника в жизни, вы выбираете, какой будет ваша жизнь: вы будете просто в статусе «замужем», но без особой любви к себе от мужа и к мужу? Вы будете наравне с мужчиной работать и нести равную ответственность за финансовую составляющую семьи, выдыхаясь из последних сил? Вы будете домработницей, и служащей, и любовницей одновременно или же вы будете расслаблены в браке: будете заниматься любимым делом, ощущать любовь мужа в виде его поступков к вам, хотеть его и иметь прекрасный секс, чувствуя его заботу о вашем моральном здоровье.

**Работая с девушками, неудачно вышедшими замуж, я поняла:**

мы имеем не то, что заслужили, а то, на что согласны. Вдумайтесь в эту фразу! Какими бы добрыми вы ни были, какими бы ни были красивыми, умными, хозяйственными, выбирая мужчину, вы делаете выбор: какой будут ваши жизнь и даже здоровье.

Перестаньте стремиться просто замуж, эйфория от статуса замужества и гормоны выветрятся за пару лет, а вам дальше жить жизнь с человеком.

Вы имеете право выбирать лучшее для себя, не соглашаясь на меньшее. На юрфаке к пятому курсу многие мои однокурсницы засобирались замуж: «Скоро диплом получу, найду работу. Пора и замуж». Ни одна из них, по разговорам, и близко не понимала, как строятся отношения, как сделать так, чтобы мужчина восхищался, проявлялся для девушки. Многие девушки откровенно бегали за парнями, не обращали внимание не то что на заботу о своих нервах и моральном здоровье, а даже не обсуждали, как будет выстроен бюджет в семье, не доносили свои нормы до мужчин в быту. По умолчанию соглашались быть и студенткой, и работницей, и домработницей. Девчонки выходили замуж, а спустя 2–3 года, часто уже родив ребенка, разводились. На встречах жаловались, что бывший муж не помогает в воспитании ребенка, что они убивались: и работали на основной работе, и брали юридические подработки, и занимались ребенком, а бывший муж не чувствовал никакой ответственности за семью, зарабатывал часто меньше своей женщины, не помогал, все при-

нимал как должное и, конечно, даже близко не заботился об эмоциях девушки. Что происходило на самом деле? Вначале у обоих повышались гормоны: мужские тестостерон и дофамин, у нее – окситоцин, отношения строились на гормональном всплеске обоих. А когда гормоны утихали, девушка знакомилась со своим мужчиной по-настоящему и обнаруживала, что все ее стремления разбиться в лепешку в браке не оценены, что отношения ни он, ни она строить не умеют. Не умеют решать конфликты. Она с самого начала не прокатила его навыки заботы и дарения, и вот, приехали. Девушки выходили из таких отношений в 30 лет с установками от бабушек и теть, что «Теперь никому не будешь нужна с ребенком /или в 30 лет», незнанием и неумением строить отношения, неверой в мужчин и себя, неверой в будущее.

А в 30–40 лет незамужним же еще хуже: «Надо срочно брать, что дают, так как многие мужчины же уже женаты».

А все почему? Незнание себя, своих потребностей, незнание мужчин, неумение выбирать достойных, неверие в себя, идущие из детства. Многим девушкам внушают в семье, что она обычная и нечего ей рассчитывать на лучшее: «Мы так жили, и тебе пора замуж», «Ты что, особенная?!», «Главное – выйти замуж, а то останешься одна», «Не разводишься, а то останешься одна». Почему так рассуждали в ваших семьях? Вас воспитывали, как умели: в духе того времени. Давайте уж не будем постоянно раскапывать травмы детства, вина родителей и родственников, отстанем от них, а сделаем

для себя жизнь, отличную, например, от личной жизни вашей бабушки, которая вам не нравилась. Для наших прапрабабушек было дико не выйти замуж пораньше, иначе женщина бы просто не выжила без физического труда мужчины в доме либо ей было бы крайне тяжело. Дикостью было не родить до 25 лет, потому что медицина даже 40 лет назад была в разы хуже, в 1980-х годах все еще не было медицинских гинекологических узи. В советское время вещала пропаганда: ты должен жить примерно как все. А все выходили замуж. Спросите у своих бабушек, если они живы: что им говорили родители про любовь и замужество, какие с ними вели разговоры? Да даже у мамы спросите. Редко с кем говорили о любви, о желаниях как девушки, о сексе, о женском достоинстве. Вас воспитывали, как могли, стараясь дать лучшее, но в духе своего времени, которое пришлось на молодость прабабушек-бабушек-мам.

Сейчас замечательное время для развития человека, ведь столько полезной информации доступно благодаря интернету. Своих детей вы воспитываете и воспитаете иначе. Время говорить о любви, делиться опытом. Так живите и стройте свои отношения в духе вашего времени, не времени ваших бабушек! У вас огромное количество вариантов для знакомств: интернета у бабушек и близко не было, приложений знакомств тем более, они раньше так много не могли путешествовать, не проходили столько разных обучений, где также люди знакомятся, не было столько возможностей развивать

себя. Поэтому «брать, что дают» уже просто не соответствует духу времени.

Если вы хотите быть морально и физически здоровой (чтобы ваше здоровье не испортилось в отношениях), проявиться в мир максимально как женщина, не создавайте отношения по причине «лишь бы они были», это не принесет внутренней гармонии и спокойствия.

Чтобы встретить достойного спутника, надо искать, общаться, знакомиться, нарабатывать навыки общения с мужчинами, учиться делать так, чтобы мужчина хотел к вам проявляться. Пока не умеете? Никаких замужеств и синиц.

Поймите, я не против замужества, но я за замужество, вытекающее логично из хороших, теплых отношений, чтобы оно не являлось самоцелью.

Настоящая женщина все успевает

Стереотип, навязанный идеальными соцсетями блогеров, особенно блогеров-мам. Кроме того, у молодого человека могла быть такая мама, и он проецирует теперь на вас, что вы так же должны все уметь и успевать: и работать, и быть хозяйкой, и воспитывать детей без нянь.

Настоящая женщина, то есть женственная, прежде всего думает о своем здоровье и комфорте, и если в ее комфорт не вписывается больше двух дел за день, она спокойно не будет себя пересиливать и ожидать от себя супервозможностей. Она знает свои приоритеты. Для нее сохранить энергию на личное общение с мужчиной важнее, чем убрать кварти-

ру или приготовить обед. Она максимально облегчает свою жизнь.

## Глава 4. Женская смелость и при чем тут женственность

Смелость, точнее, быть смелой – это про действие. Действуя смело, вы приобретаете уникальный опыт, навыки, они формируют вашу уверенность в себе. Ранее мы разобрали, что уверенность в своих стремлениях, в своих мыслях, в своих действиях, в своих разговорах – основа женственности.

Станет ли женственной девушка, которую в детстве пугали тем, что она обычная, потом тем, что она останется одна, если не выйдет замуж до 30, потом тем, что она должна вкусно готовить и быть работающей, иначе из нее получится плохая жена? Нет, не станет, она будет бояться сказать мужчине о своих желаниях, нормах, будет бояться потерять любого недостойного парня, будет считать высшей ступенью развития женственности лишь замужество.

Смелая девушка, кто она?

Она не боится пробовать до тех пор, пока не улучшит свою жизнь до того уровня нормы, который ей нужен. На самом деле, все смелые женщины эгоистки, и это прекрасно. Они прежде всего думают о том, чтобы стать счастливой. Что значит «стать счастливой»? Удовлетворить свои основные жизненные запросы и в гармонии работать над новыми.

Я расскажу вам одну историю про себя.

После окончания университета в Ярославле я прилежно

работала как помощник юриста, затем как юрист, затем как руководитель юридического отдела также в Ярославле. Карьера развивалась быстро. У меня была хорошая для региона зарплата, путешествия 2–3 раза в год, но, когда закончились мои первые отношения с молодым человеком из Москвы, я осознала дефицит интересных мне ровесников-мужчин в городе. Многие мальчики сразу после университета за карьерными достижениями и хорошими зарплатами уехали в столицу – это беда Ярославля: текучка самых целеустремленных мужчин в столицу. Те, кто остался, уже успел жениться либо поймал волну успеха у женщин (в связи с дефицитом мужчин) и цинично рассуждал о девушках, наслаждаясь их огромным вниманием; либо это были совсем безамбициозные скучные для меня варианты. Как девушка из интеллигентной семьи, уже неплохо поездившая по миру (на тот момент более 20 стран), с престижной для города работой, я начинала зевать, пообщавшись с мужчинами, например, на фитнесе. В их мечтах им нужна была просто жена, просто квартира, просто спокойная жизнь, они говорили лишь о бытовых заботах. Мне же нужно было что-то необыкновенное: истинная любовь, мужчина, которым я смогу восхищаться, и восхищаться, и восхищаться, сумасшедшие совместные мечты о завоевании мира и реализации себя. Красивый город Ярославль был мне очевидно мал. О переезде в Москву я периодически задумывалась, но так страшно было менять комфортную жизнь, хорошую зарплату, налаженный

быт на неизвестность.

В момент, когда я рассталась с парнем, я была без работы и перспектив работы в Москве, без больших финансовых накоплений, поскольку все деньги вкладывала в здоровье и путешествия, с висящей надо мной операцией и анемией, и я решилась: переехала в Москву для устройства личной жизни 7 января 2017 года в мороз минус 37 градусов, с 3 чемоданами в съемную квартиру в не самом лучшем районе Москвы, с накоплениями для жизни в Москве месяца на 3, при этом экономить и ограничивать себя я не собиралась. Я ничего не анализировала, просто мне хотелось жить иначе: иметь выбор мужчин и иначе реализоваться в работе.

Если бы я потратила все накопления в Москве и за эти 3 месяца не смогла зацепиться за столицу, я бы вернулась в родной город без денег и мне пришлось бы устраиваться на первую попавшуюся работу хотя бы секретарем после должности руководителя юротдела. Это был риск, потому что, не уезжая, я могла полгода искать хорошую работу в Ярославле. Но я рискнула. Потому что жить вот так без выбора мужчин, не реализовавшись по-женски, просто не могла... Мной двигали только мои собственные ощущения.

Было тяжело первое время, было страшно... у меня была паника, что ничего не получится, но я гнала от себя плохие мысли и заставляла себя качать пресс 20 раз каждый раз при мысли о том, что у меня не получится. Подумала 3 раза

– 60 подходов на пресс. Думала весь день – 200 подходов. В целом мысли были уверенные и позитивные, что я найду своего мужчину, ведь я делаю максимальное: хожу по собеседованиям в поисках хорошей работы, хожу по свиданиям 1–4 раза в день. Я старалась как могла. Та энергия, которой я обладала в то время, была настолько мощной, что мне казалось, что мной можно освещать город. И сработало, смелость мне помогла изменить жизнь, стать увереннее в себе, получить бесценный опыт общения, сильнее проявиться по-женски. О своем пути я часто рассказываю в своем блоге.

Если вы сейчас боитесь что-то поменять в жизни, переехать, сменить работу, начать знакомиться в приложениях знакомств, у вас есть страхи, просто поймите, что без смелых действий и решений вы не реализуетесь максимально; сделав что-то смелое, вы настолько прокачаете себя, что вам не нужны будут никакие тренинги по уверенности в себе.

## **Глава 5. Проблемы в жизни женственной девушки и ее отношение к своему здоровью**

В этой жизни случается плохое и неприятное. Женственная девушка тоже плачет, переживает и расстраивается. Но она понимает, что от переживаний лучше не станет, ее женственность состоит в умении и реально оценить ситуацию, и придумать выходы из нее.

Моя жизнь начала улучшаться после того, как я пережила все мыслимые и немыслимые проблемы одновременно, самой непростой из которых были проблемы со здоровьем. Я перенесла 5 операций под общим наркозом, серьезную медицинскую ошибку, огромные стрессы и понимание, что, увы, того выхода, которого бы мне хотелось, из ситуации нет. На самом деле в таких ситуациях начинаешь больше ценить самые простые вещи, замечаешь лучше достойные мужские проявления, не размениваешься на ерунду и радуешься малому. Знаете, что говорили мне мужчины: «Меня восхищает твоя жизнерадостность – ты такая женственная даже в такой ситуации». Что женственность означала для них? Я не говорила постоянно о своих проблемах, один раз упомянула как факт, рассказала пути решения и перспективы и закры-

ла тему, если они спрашивали, рассказывала, но без добавления нытья. Я себя не жалела в общении с мужчинами, да и в целом в общении с подругами и близкими. Я рассуждала так: «Надо придумать пути решения и поэтапно решать сегодняшние задачи, а не загружать себя глобальными мыслями, как все будет и к чему приведет».

Если у вас серьезная проблема – сосредоточьтесь на выполнении мелких задач, вопросах быта, элементарных повседневных делах.

Да, полезно поплакать, любой психолог скажет: «Держать в себе эмоции вредно». Там, за проблемой, может быть ее неожиданное решение. Моя бабушка любила говорить: «Все может измениться одним днем». Так и произошло, когда я встретила свою любовь. 19 марта я плакала на узи, а 20 марта, порыдав в душе, зашла в Tinder, чтобы не думать о плохом и с кем-то пообедать, пообщаться, я умудрилась назначить 2 свидания: на обед и на ужин. На обед пришел человек, благодаря которому появились мой блог и эта книга, потому что благодаря ему мне очень захотелось рассказать всем о настоящей любви. Да, любовь случилась не сразу, а спустя 9 месяцев со дня знакомства, но случилась.

В решении моих проблем мне помогали мужчины, которые в данный момент ухаживали и были заинтересованы в общении. Если вам пока никогда не помогали мужчины, значит, у вас проблемы с выбором достойных, вам пока рано

думать об отношениях, сначала научитесь выбирать тех, кто захочет рядом с вами проявлять свои лучшие мужские качества.

Если у вас проблемы со здоровьем, как рассказать об этом мужчинам? Сказать можно и нужно тому, кто сильно заинтересован в вас, рвется к свиданиям, на связи. Он должен знать о вашей проблеме, чтобы самостоятельно принять решение, подходит ему ваша ситуация или нет, в противном случае вы обманываете мужчину. Когда вы ему скажете правду? Когда сделает предложение? Будете делать вид, что проблема только появилась, думая лишь о своем интересе, чтобы не спугнуть его и не остаться одной? Девушка, которую любят, так никогда не поступит, потому что она уважает мужчин и их свободный выбор. Призываю не бояться своих проблем. У меня была серьезная проблема по женскому здоровью, но ни один мужчина, узнав о ней от меня, не прекращал со мной общаться. Мужчины лучше, чем вы думаете, конечно, те, кто достойные, а таких надо грамотно выбирать. Если же он не готов к вашей проблеме, лучше узнать это сразу, чем, обманывая, самой за это время влюбиться в него и остаться брошенной невестой или женой. Будет больнее. Он может уйти не потому, что у вас проблема со здоровьем, а потому, что не было доверия. Это намного-намного опаснее и хуже для серьезных отношений. Для моей подруги, например, стало настоящим откровением, что мужчины эмоционально к ней

прикипали, когда она говорила о своих проблемах со здоровьем, тоже по женской теме. Почему? Элементарно, когда человек видит, что ему доверяют самое сокровенное, не врут, он проникается желанием стать ближе к человеку, то есть эмоционально сближается. Понимаете? То, что вы до чтения моей книги считали вашим изъяном или минусом, может стать вашим преимуществом при сближении с женщиной. Ну как еще надо убеждать, чтобы вы не боялись ваших проблем по здоровью? Адекватному мужчине нужен не кейс в виде вас как прислуги, суперздоровой во всех отношениях, ему нужно большее, что может дать женщина, – особое состояние рядом, еще поговорим об этом подробнее. Все ваши проблемы со здоровьем перекроет то эмоциональное состояние, которое вы можете дать мужчине.

Как сказать о проблеме со здоровьем? Как о факте. «Так и так, такая ситуация, сейчас такой путь решения. Для решения сделала то и это, планирую следующее. Главное в выздоровлении для меня – моральная поддержка». Не надо рыдать параллельно. Мужчина, который не так давно за вами ухаживает, не психолог. Он готов понять проблему, но ему сложно выносить тяжелую женщину рядом, негативно настроенную. Иначе он быстро морально выгорит, то есть устанет.

# 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.