

# ФЕРИДА АЛИЕВА

*Гайд*

## **КАК БЫТЬ ТОЙ, КОТОРУЮ ВОЗЬМУТ ЗАМУЖ**

Практические упражнения  
для раскрытия тебя



# Н у и как же быть той, которую возьмут замуж?

Я решила раскрыть эту тему со стороны своего опыта: неудачного и удачного, к которому пришла спустя годы, чтобы уберечь вас от ненужного человека, который может попасться вам на пути.

Мы обсудим, что мешает встретить стоящего мужчину, как убрать эти препятствия, как вести себя, чтобы быть с каждой встречей все интереснее и многое другое.

Этот гайд не для того, чтобы рассказать, как найти мужа. В твоих руках информация и упражнения, благодаря которым мужчина будет искать тебя сам. Напрягаться, активно ходить на свидания, переживать — не твоя забота.

Выполни все упражнения, возьми максимум пользы, реализуй свой потенциал. Останется только расслабиться и довериться происходящему.



# ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К БРАКУ

## Любовь к себе

С чего начинается счастливая семейная жизнь?

**С любви к себе.**

Если любишь и уважаешь себя, то выберешь достойного мужчину, если нет, можешь сделать выбор, который испортит жизнь...

Как говорят у Азербайджанцев,

“*выбирая мужа, ты выбираешь судьбу*”

Именно с этого я и начну выдавать тебя замуж)

**Поэтому для начала ответь себе честно на пару вопросов и только после этого возвращайся к тексту.**

**01** На сколько баллов по 10-балльной шкале ты оценила бы любовь к себе? Хотела бы любить себя на все 100%?

.....

**02** Как изменится отношение людей к тебе, когда ты начнешь любить себя больше?

.....

**03** Каких ситуаций в твоей жизни не было бы, если бы ты любила себя должным образом?

.....

.....

Теперь лови пару лайфхаков, которые значительно повысят твою самооценку.

## ЛАЙФХАК №1

# САМООЦЕНКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Я серьезно! То, что ты называешь самостоятельной оценкой себя на самом деле кем-то навязана

Например, ты надела обтягивающие джинсы и услышала от одногруппницы: «Если бы у меня были такие же бедра, как у тебя, я бы зашила рот на веки вечные». Ты приняла ее слова близко к сердцу и сделала вывод, что у тебя некрасивая фигура. Ну и где здесь самооценка? **Это оценка одногруппницы, а не твоя.**

“То, что один человек воспримет как недостаток, другой сочтет достоинством.”



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**01** Окружи себя людьми, которым ты нравишься, с которыми тебе легко и интересно.

**02** Расскажи близкому человеку, от которого идет негатив, что тебе неприятно, и если он не поймет, то...

**03** Удали из своего окружения токсичных людей без сожаления. Распрощайся со всеми, кто дает тебе усомниться в своей красоте, уме, компетентности.



## ЛАЙФХАК №2

# ТРЕНИРУЙСЯ ЗАМЕЧАТЬ В ЛЮДЯХ ХОРОШЕЕ

Например, твоя подруга постоянно опаздывает, и тебя это не нравится. **Но ведь есть и другие черты в ее характере**, за которые ты с ней дружишь. Может, она умеет поднять настроение, как никто другой, или всегда знает как тебя поддержать.

“*Как бы то ни было, в человеке всегда есть прекрасные качества, и нужно уметь их замечать и ценить.*”

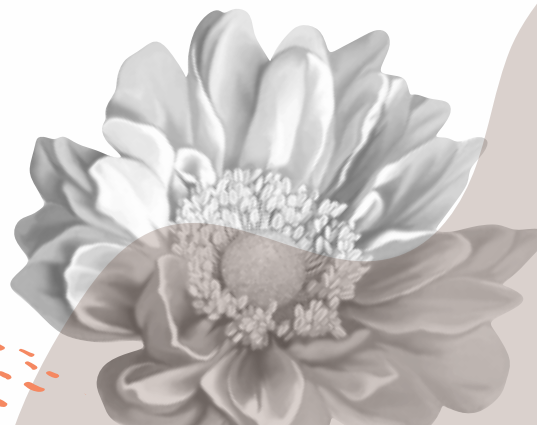
## ЛАЙФХАК №3

# УЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Было ли у тебя такое, что ты соглашалась выполнить просьбу, брала на себя дополнительную работу только потому, что тебе было неудобно отказать? После этого ты винила себя в слабых характеристиках и жалела о потерянном времени.

**Со всеми бывало, я тоже не исключение.**

“*Умение отказывать тоже относится к принятию себя.*”



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**01** Когда к тебе обратятся с просьбой, спроси себя: «А зачем мне это делать? Что я почувствовала, когда услышала просьбу?» Возможно, ты почувствовала разочарование оттого, что **опять придется выполнять чужую работу из вежливости**. Или азарт оттого, что можешь показать свою компетентность и ум. Или жалость?

**02** Учись прислушиваться к себе и учитывать, прежде всего, **свои интересы**. Если просьба мешает твоим планам, противоречит жизненным принципам, вызывает двусмысленное ощущение, смело отказывай. **Не стесняйся**, иначе у людей появится искушение пользоваться твоей добротой, и самооценка начнет падать.

*Сначала будет непривычно и даже неловко, но со временем тебе понравится.*



### ЛАЙФХАК №4

## ТЕРПИ КОМПЛИМЕНТЫ

Это, конечно, шутка, но я знаю, что многим от комплиментов становится неловко. Кто-то краснеет, кто-то прячет глазки, переводит тему, комкает в руках подол платья. **Научись принимать комплименты с удовольствием и благодарностью.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Попробуй в следующий раз, когда услышишь хвалебные слова в свой адрес:

- 01** **Расправить плечи** — подними плечи к ушам, затем максимально отведи их назад и опусти — королевская осанка готова
- 02** **Вдохнуть полной грудью** и сказать вслух или про себя: «Благодарю, мне очень приятно»

*И не прячьте взгляд. Вы заслужили этот комплимент! Я в этой больше чем уверена!*

### **ЛАЙФХАК №5**

## **РАССПРОСИ ЗНАКОМЫХ**

Этот лайфхак поможет сэкономить на психотерапевте **несколько десятков тысяч рублей.**

Важно найти тех, кто будет поддержит и поможет посмотреть на себя с разных сторон.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

У каждой из нас есть хотя бы один человек, мнение которого мы ценим.

- 01** Выбери таких людей из своего окружения и поинтересуйся у них, какие достоинства, сильные черты характера они в тебе видят. Чем больше людей помогут тебе в этом исследовании себя, тем лучше.
- 02** Запиши достоинства, о которых тебе удалось узнать, и напоминай о них себе как можно чаще.

*Так ты сформируешь свою новую самооценку.*

## Зачем тебе замуж?

Итак, с самооценкой разобрались. Пора разобраться с одним из **самых важных вопросов**:

### Зачем тебе замуж?

Вопрос, казалось бы, элементарный, но ответ на него расскажет о многом.

Обязательно включи в свои ответы **сенсорный компонент**, чтобы через ответы можно было почувствовать запах, вкус. Это нужно для того, чтобы у мозга не осталось вопросов, и он начал **притягивать в твою жизнь** именно то, что ты хочешь.

Когда пишешь «хочу счастья», вообще непонятно, о каком счастье идет речь. Шуба же имеет конкретные критерии: цвет, длина, мех, производитель, стоимость)) **Сделай свое счастье осязаемым**. Чем конкретнее опишешь, тем быстрее получишь желаемое по воле Всевышнего.

*Пример: хочу замуж, чтобы отдыхать с семьей два раза в год на море, путешествовать, когда захочу, позволять себе вещи премиум-класса и иметь красную машину из салона.*

“*Напиши 5-6 конкретных пунктов без эмоций. Счастье, любовь, тепло оставим на потом. Отвечай на вопросы так, будто оформляешь документ у нотариуса.*”







## Женились бы вы на себе сами и почему?

Этот вопрос очень полезно задать самой себе, чтобы стать лучше и осознаннее.

Напиши список из 3-5 причин и увидишь, как растет твой рейтинг и твоя ценность))

Хорошо подумай, что ты можешь дать мужчине ценного?

**Чем можешь улучшить его жизнь?**

У тебя же есть список, зачем тебе муж?

**Теперь напиши список, зачем ему ты.**

Ведь часто женщины — большие потребительницы: взять готовы много, а что взамен?



Отвечая на этот вопрос, **рассмотри два сектора: могу дать и хочу дать.** Например, ты сейчас можешь дать только свою юную красоту, но хотела бы еще и вкусные ужины готовить каждый вечер. Или позаботиться о том, чтобы каждое утро любимого ждали выглаженные, накрахмаленные рубашки. И вот ты уже превращаешься из потребительницы в ресурсную женщину.

*Хоть и на бумаге, но начало положено.*

·Препятствия на пути к браку. Женились бы вы на себе сами и почему? ·

Могу дать

Хочу дать

·Препятствия на пути к браку. Чего я хочу на самом деле, когда думаю о браке?  
Какие истинные цели я преследую?

## *Чего я хочу на самом деле, когда думаю о браке? Какие истинные цели я преследую?*

Отвечая на этот вопрос, будь предельно честной с собой. **Когда мы точно знаем, чего хотим, становимся более разборчивыми** и вряд ли назовем черное белым, уродливое красивым, жестокое добрым.

*Чего вы действительно хотите, когда говорите, что хотите замуж?*

---

---

---

---

---

Теперь, когда мы отделили зерна от плевел, подумай еще раз, **как ты сама можешь дать себе эти ценности.**

**Очень рекомендую провести профилактику развода прямо сейчас с помощью следующего блока.**

“Давно известна печальная статистика разводов в нашей стране. Отчасти причина в том, что люди стали инфантильны и ждут от супруга чудес. Женщины верят, что мужчина сделает ее жизнь счастливой, насыщенной событиями, подарками, а потом разочаровывается и уходит.”



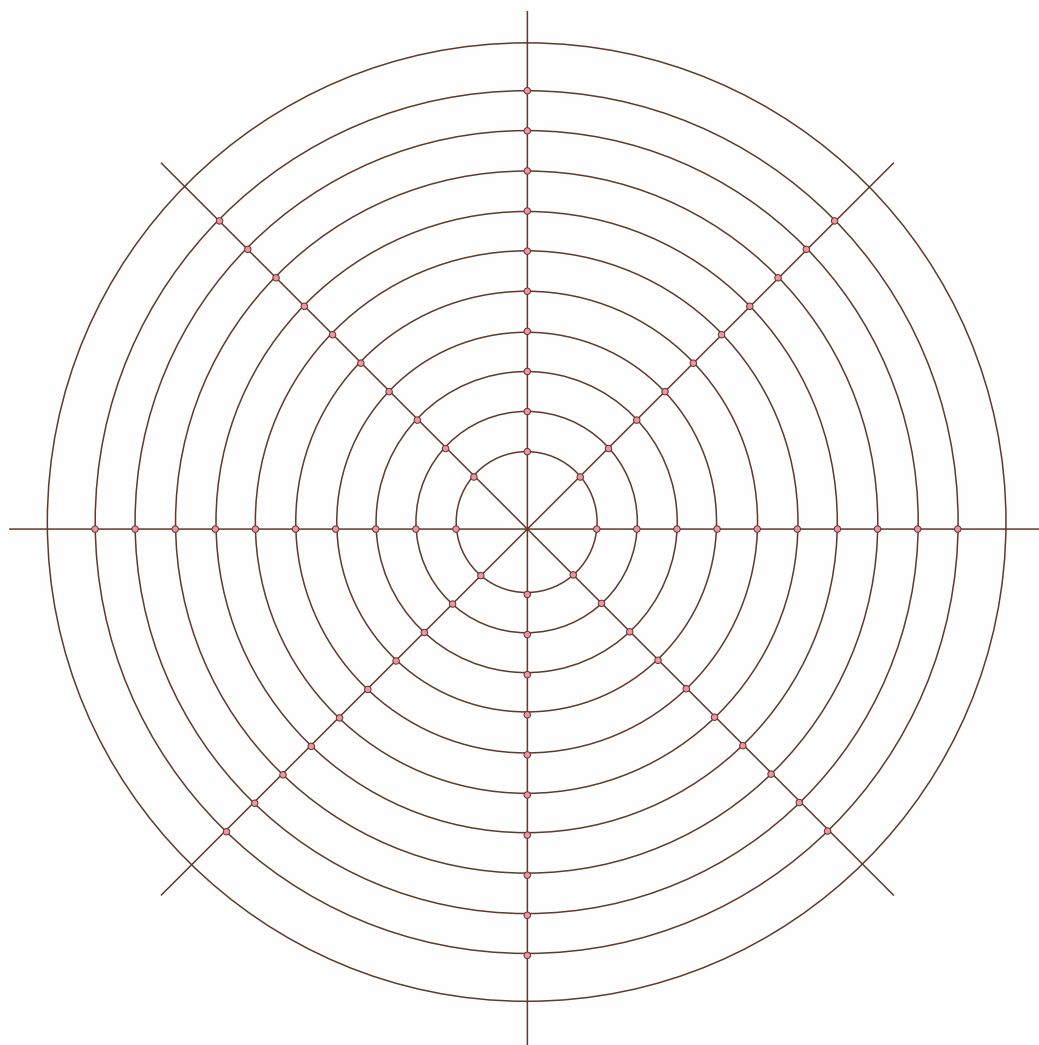
## Девушка ресурс

Для того, чтобы встретить свою вторую половинку и без проблем выйти замуж, **нужно знать свои сильные стороны и работать над слабыми.**

**Саморазвитие** — это самые беспроигрышные инвестиции. Развиваясь, ты не только даешь себе шанс устроить личную жизнь, но и подтягиваешь другие сферы жизни.

Для этого у меня есть шикарное упражнение — **Колесо женского баланса**. Благодаря ему у тебя появится четкое видение, как идти к своей цели.

## Мое колесо баланса



Каждый сектор этого круга назови **той сферой, которую считаешь важной**. Например, для меня это отношения с мужем, отношения с моей семьей (мама, папа, родственники), обучение, хобби, путешествия, здоровье, саморазвитие, духовность, карьера, финансы.

Теперь оцени, насколько ты довольна каждой сферой, **по 10-балльной шкале**. Допустим, с учебой все в порядке, сессия сдана без долгов — **ставь 10 баллов**. А вот в саморазвитии — провал, за последний месяц не прочитано ни одной книжки. **Сколько баллов можешь себе поставить?**

**Теперь составь план действий.**

Например, определяем, что нужно сделать, чтобы подтянуть здоровье. Пиши конкретно, никаких «я улучшу свое здоровье»: запишусь на йогу, перестану есть мучное, по утрам буду бегать, освою курс бодифлекса.

*Оцени по такой схеме все секторы и посмотри, какие сферы нужно подтянуть.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



А теперь дай себе слово, что будешь маленькими шажками двигаться согласно своему плану.

*Не ради кого-то, а ради себя.*

**Следующий шаг — Колесо женского баланса.**

Задумайся, кто такая успешная замужняя женщина. **Опиши списком ее образ, внешность, черты характера, манеры, жизненную позицию.**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

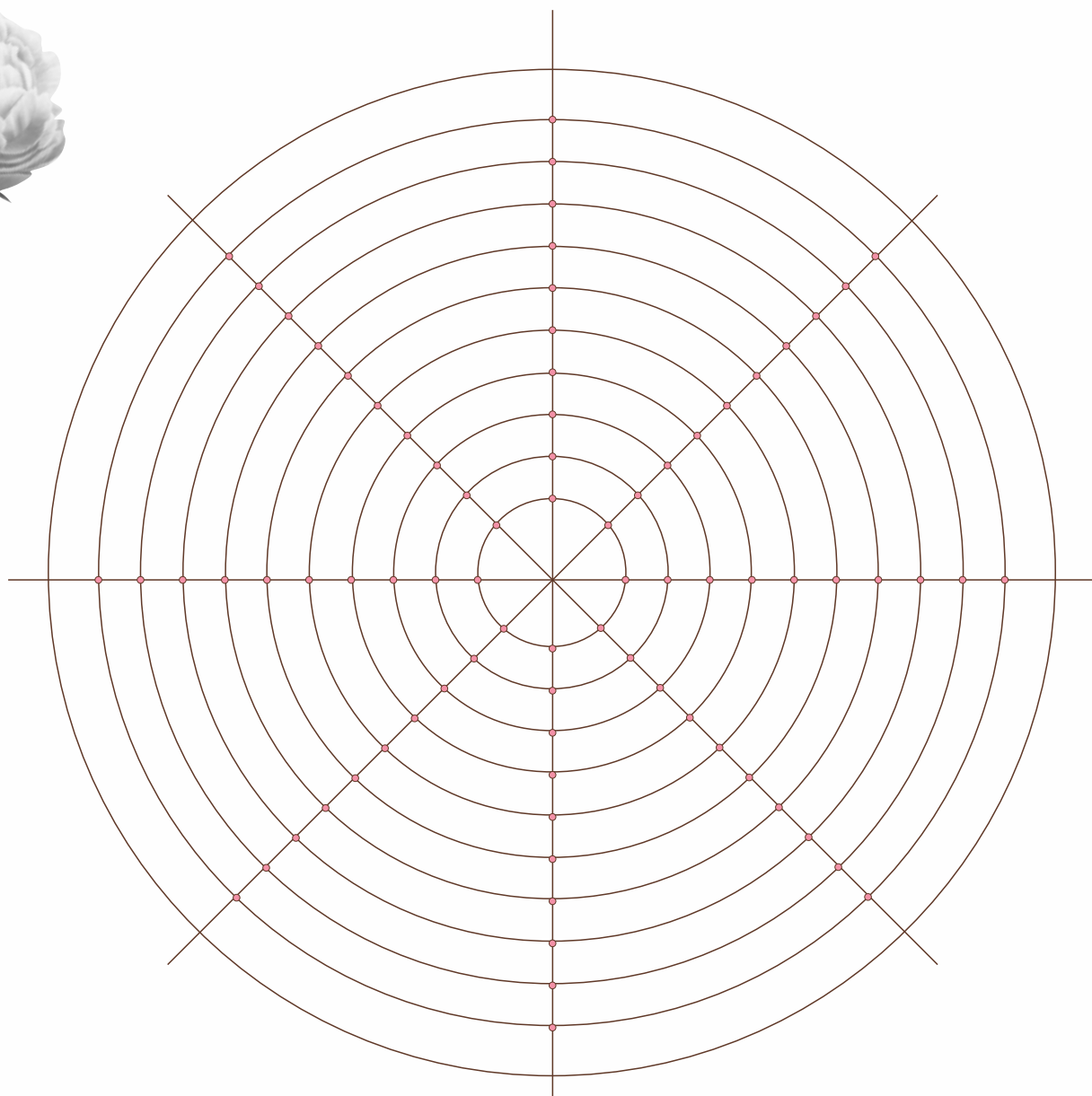
.....

Выбери из этого списка **8 самых важных качеств** успешной замужней женщины и впиши их в сектора круга ниже.





## Колесо женского баланса



Оцени, насколько эти качества развиты у тебя и составь план, как **подтянуть то, чего тебе не хватает.**

Если глядя на это колесо ты подумала, что это **совсем не про тебя**, ты не права.

Ты заметила эту сферу, значит, в твоей жизни она тоже есть и у тебя в ней большой потенциал! Есть все шансы развить те секторы, которые для тебя важны, **если направить туда свое внимание.** Отодвинь лень и включите свой интерес. Себе же во благо!

Вместо того, чтобы думать «Я толстая, некрасивая, у меня нет друзей», **напиши план, как можно это все изменить.**

“*Когда есть четкая цель и конкретный план, появляется энергия для ее достижения. Я серьезно!*”

А теперь я объясню, для чего мы сделали **два круга** жизненного баланса.

Когда у девушки **интересная, насыщенная жизнь**, много планов, стремлений, то она сразу становится **интересной для себя и, соответственно, для мужчин**. Она живет здесь и сейчас, не ждет с моря погоды, а создает погоду сама.

**Умей делать себя счастливой! Правда!**



*Чтобы помочь прокачать жизнь на 10 баллов, дам еще одно упражнение.*

### Что делает меня счастливой

Напиши список из 20 пунктов, что делает тебя счастливой. Например, массаж, спа, встреча с подругой, мамины пирожки на обед, кошка и так далее. Выложись по максимуму.

01	.....	11	.....
02	.....	12	.....
03	.....	13	.....
04	.....	14	.....
05	.....	15	.....
06	.....	16	.....
07	.....	17	.....
08	.....	18	.....
09	.....	19	.....
10	.....	20	.....

Теперь, как только ты опять захочешь замуж, сделай пару пунктов из этого списка.



“*Мужчины любят счастливых, веселых, любящих себя девушек. Если ты находишь время для себя, это и есть проявление любви к себе, ведь так?*” 🎧



# ЗНАКОМСТВО С БУДУЩИМ МУЖЕМ

Это упражнение позволит тебе сразу узнать своего будущего мужа. Оно поможет сформировать его образ и создать фильтр от ненужных мужчин. Для этого ответь на три вопроса:

**01** *Какие три качества должны обязательно присутствовать в моем будущем муже?*

Возможно, он обязательно должен быть щедрым, спортивного телосложения, высокий, с чувством юмора или с тремя высшими образованиями. У каждой свои критерии.

А теперь подумай, насколько эти качества развиты в тебе? Важно проанализировать, насколько ты сама обладаешь желанными качествами, потому что крепкие пары создаются на основе общих интересов. Если для тебя важно, чтобы мужчина поднимал тебе настроение забавными шутками, то научись хотя бы веселить подруг))

*“Когда в тебе развиты качества, которые ценишь в людях, таких людей становится в твоей жизни больше.”*



## **02** *Какие недостатки своего мужа я могу принять?*

Например, рыбалку, которую ты терпеть не можешь, легко примешь в муже. Или любовь к машинам настолько, что он может весь день провести в гараже.

---

---

Чувствуешь, как портрет становится яснее?



## **03** *Что я категорически не приемлю в будущем муже?*

Скорее всего, это алкоголизм, наркомания, рукоприкладство, жестокость. Напиши свой список.

---

---

Любовь позволяет закрыть глаза на многое. Главное — смотреть с человеком в одном направлении и чувствовать, как наполнилась твоя жизнь, когда он стал ее частью. Доверяй своему сердцу, принимай любимого таким, каков он есть, но не давай поблажек в том, что категорически не приемлешь.

*Пора определиться, как вести себя, чтобы познакомиться с мужчиной из этого упражнения.*



## Позиция для поиска

Есть три позиции для поиска будущего мужа: **пассивная, агрессивная и активная**. Выбери стратегию для себя.

### 01 Пассивная позиция

Девушка в пассивной позиции никаким образом не проявляет желания найти спутника жизни. Она никому не дает шанса даже пригласить ее в кино и ждет, когда принц прискачет к ней на девятый этаж. Она пуглива и в общении предпочитает молчать или отделяться парой слов.

Мужчины понимают, что на такую девушку можно и нужно смотреть «серьезными глазами» и **максимально стараются добиться ее расположения**.

Если ты себя узнала в этой позиции, то дальше тебя ждет **упражнение на проработку страхов**, связанных с замужеством.

Даже если ты никак не проявляешь себя в качестве девушки на выданье — это вполне осознанная позиция.

### 02 Агрессивная позиция

Девушка в агрессивной позиции активно знакомится, где бы она не находилась, завоевывает внимание мужчин. Чаще всего она яркая, сексуальная и ее стиль общения на свиданиях — **это открытый флирт**.

Самый большой недостаток в этом стиле — это то, что в ней видят больше объект похоти, а не спутницу жизни, что, в конечном итоге, может разочаровать девушку во всех мужчинах. Она будет думать: «Им только это от меня и нужно».



Если ты узнала себя в этой позиции, начни развивать в себе истинную женственность, которая никак не связана с глубоким декольте или короткой юбкой.

### 03 Активная позиция

Как быть девушкой в активной позиции?

Если ты решила, что хочешь замуж, озвучь свою позицию близкому окружению. Не надо говорить, что ищешь парня, говори прямо, что строить отношения вне брака ты не намерена. Конечно, время, чтобы узнать человека, будет, просто таким образом отсеются несерьезные пассажиры.

*Итак, ты знаешь, зачем тебе замуж, кого ты ищешь и как правильно это делать. Перейдем к другой важной теме. Поговорим о мужчинах, которых надо избегать. Я знаю много девушек, которые связали свою жизнь именно с такими мужчинами и стали несчастны.*





## Правила выбора будущего мужа

Внимательно изучи этот раздел, так как он сэкономит тебе кучу времени и нервов.

### **01** *Самое важное правило — мужчина должен быть свободен.*

Не всегда очевидно, женат мужчина или нет. **Не редко бывает, что это намеренно скрывают**, а девушка узнает о семье, будучи уже по уши влюбленной. Разорвать такую связь тяжело и длится она годами. У одной моей знакомой так и произошло. Только через полгода она узнала, что идеальный парень, с которым у нее отношения, уже 7 лет женат и у него есть ребенок. Было много слез, и через 3 года они кое-как разошлись.

*“Как правило, девушка наивно полагает, что он бросит свою жену и они заживут счастливо.”*

Эту мысль подогревает мужчина рассказами о том, какая жена мигера и что только с вами ему хорошо и спокойно.

Девушка также заблуждается, думая, что такая связь не помешает ее поиску свободного и перспективного мужчины. Помешает и ещё как! На эти отношения будет уходить львиная доля энергии, и для того, чтобы создать новые, попросту не хватит сил.

**Единственное верное решение** — порвать с замужним мужчиной раз и навсегда. Не зря говорят, что на чужом несчастье счастья не построишь.



## 02 Он должен быть не влюблен

К сожалению, есть такой тип людей, которые начинают строить новые отношения, будучи влюбленным в предыдущего партнера. В этом случае девушку используют как «лекарство от любви». Эти отношения быстро сходят на нет и заканчиваются разочарованием.

Кстати, это же правило относится и к тебе. Если ты сама продолжаешь любить своего бывшего, часто о нем вспоминаешь, тоскуешь, просматривая его странички в соцсетях, то создать новые гармоничные отношения не получится.

**Для окончательного расставания необходимо осознать две важные мысли:**

- 01 Отношений больше нет и не будет. Если отношения были тяжелыми, необходимо перестать жить прошлым. Перестать ожидать возвращения, даже если остались чувства. **Время лечит, поверьте.**
- 02 Бывший избранник — не лучшее, что было в твоей жизни. Постоянное сравнение с ним будет мешать видеть достоинства других мужчин. На свете миллиарды людей, сама подумай, неужели нет никого лучше?

“*Выйти из отношений правильно — значит простить все обиды.*”



Если ты не можешь высказать человеку все в лицо, то напиши письмо своему обидчику без отправления. Расскажи о своих переживаниях, о том, какую боль ты испытала, как разочаровалась в нем — излей душу. После того, как все напишешь, письмо можно выбросить или сжечь.

**Осознание опыта прошлых отношений и благодарность за то, что они были, по сути и есть прощение всех обид.** Ведь они чему-то хорошему тебя научили, а не только дали негативный опыт.

### **03 Он не должен быть психом**

Распознать психа бывает достаточно сложно, тем более на первых порах. Они тщательно маскируются, чтобы заманить жертву в свою ловушку. Такие мужчины умеют мастерски очаровывать людей. О том, что жить с ними опасно, знают только близкие люди.

**Но есть признаки, заметив которые, следует насторожиться и приглядеться к мужчине внимательнее:**

- + агрессивность в общении
- + жестокость к людям и животным
- + патологическая лживость
- + ревность на любых этапах развития отношений и особая критичность ко всем, кроме себя.

Жить с психом означает не только понизить самооценку ниже плинтуса, ведь психи любят оскорблять людей по любому поводу. Именно этот тип мужчин избивает женщин и оправдывает свои поступки вымышленной виной перед ним.



“*Учись прислушиваться к себе и к ощущениям, которые вызывает человек. Если что-тостораживает, прояви внимательность и собери больше информации. Возможно, твои предчувствия имеют под собой основания.*”



#### **04 Мужчина должен быть готов к браку**

Я призываю не тратить время на тех, кто тебя не достоин. Как бы мужчина не был успешен, красив, воспитан, если он не готов брать на себя ответственность и создавать семью, не держись за него.

**Поверь, всегда найдется тот, кто знает, что ему нужно.** Он не будет морочить голову пустыми обещаниями, а быстро определится, тебя он искал или нет.

#### **05 У вас должны совпадать ценности**

Как бы не была прекрасна идея о плюсе и минусе, которые притягиваются, но для семьи ищут человека, с которым ценности совпадают.

Например, для тебя большую ценность в отношениях представляет верность, а для парня, с которым ты познакомилась, это пустой звук. Или для тебя родители — это святые люди, и ты хочешь в будущем купить квартиру им или рядом с ними, а твой ухажер уже год не разговаривает со своими родителями, и не вспоминает о них и твою любовь к родителям не понимает.

**Изучи до брака свои собственные ценности,** осознай их важность для себя и при общении узнай, что самое важное в жизни у мужчины, который тебя заинтересовал.

## Этапы развития отношений

Существует **5 основных этапов развития отношений** после знакомства. **Ни в коем случае нельзя их перескакивать** — эта ошибка может сказаться на будущем браке.

### 01 Физическое влечение

Мужчина начинает проявлять к тебе явный интерес. Ты для него привлекательна, и это заметно без слов.

На этом этапе опасно влюбляться, так как еще не ясны перспективы. Здесь важно держать интригу, быть слегка недосягаемой. Запомни,



“*мужчина — охотник, и мы должны создавать видимость, что он нас добивается.*”

Он может тебе безумно нравиться, но, поверь, ты не пожалеешь, если потратишь его и доведешь до готовности действовать))

Не звони первой, а если мужчина приглашает на свидание, назначай его тогда и там, где удобно тебе.

**Роковой ошибкой будет вступить в интимную связь.** Хуже не придумаешь. Как бы ты потом себя не вела, твоя стоимость в его глазах будет невысокой. Я, конечно, понимаю, сейчас другие времена, но мужчина должен получить интим только после брака! Если он получит его быстро, ты впустую сольешь свою женскую энергию. Он наполнится силами, а ты наоборот.

**Часто именно из-за этой ошибки мужчина теряет интерес.**

## 02 То одна, то не одна

Это этап неопределенности. Именно на этом этапе женщины начинают нервничать, что мужчина перестал звонить. Он уже не приглашает так часто на встречи и во взгляде сквозит отстраненностью.

“*Не сломайся и не звони по поводу и без, лишь бы напомнить о своем существовании.*”

Интересно, что психологически мужчине в этот период важно отстраниться от девушки, чтобы проверить, что конкретно он к ней чувствует, а потом вновь наслаждаться предвкушением встреч.

Но бывает и по-другому. Мужчина пропадает с концами, и поминай как звали. В этом случае главное не унывать, а найти позитив. **Значит, это не твой человек, своего ты еще просто не встретила.**



## 03 Ты у меня одна

Здесь оба хотят проводить как можно больше времени вместе. Первые сомнения позади, и пара старается узнать как можно больше друг о друге. Помнишь, ты писала списки того, что хочешь видеть в своем муже? Самое время свериться и проверить.

**На этом этапе важно оценить мужчину трезвым умом и не влюбляться в его потенциальные возможности.**

## 04 Мы с тобой одной крови

Когда убедишься, что у вас с избранником много общего, планомерно переходи на следующий этап — **этап душевной близости**.

Здесь мужчина и женщина ведут себя естественно. Они могут спокойно или бурно обсуждать тяжелые темы и предъявлять друг другу требования.

На этом этапе ты можешь, ради эксперимента, попросить мужчину о каком-то одолжении. Посмотри, как он отнесется к просьбе, и сделай выводы. **Слова словами, но подтверждаются они только делом.** Это один из способов понять, готовы ли вы к долгосрочным отношениям и можно ли переходить на следующий этап.

“Слова словами, но подтверждаются они только делом.”

## 05 Помолвка

Самый долгожданный этап! Вы взвесили все за и против и решили быть вместе.

С момента помолвки до свадьбы может пройти разный промежуток времени, который тоже о многом говорит.



“ Если время тянется, значит есть какие-то сомнения либо у тебя, либо у него. Я советую разобраться, что конкретно вас останавливает. Это не мелочь, девочки, это шанс не ошибиться. ”





## Негативные установки

Сталкивалась с таким парадоксом: **ты любишь, а к тебе равнодушны?** Или наоборот, твоего внимания добиваются всеми возможными способами, но ты не испытываешь ни малейшего интереса?

Были у тебя или твоих знакомых истории, когда отношения длятся довольно долго, но до брака не доходят?

Девушки в таких случаях недоумевают и задаются вопросом: «Может, со мной что-то не так?»

*“Все так! Это все действие негативных программ, установок, которые не дают развиваться отношениям в желаемом ключе.”*

Например, у тебя есть ограничивающее убеждение, что через интернет знакомятся только извращенцы, поэтому ты никогда не найдешь здесь достойного мужчину.

Чтобы было понятней, приведу **дайджест негативных установок в отношениях.**

- 1. Все мужики козлы.*
- 2. От отношений одни страдания.*
- 3. Все мужчины изменяют.*
- 4. Мужчинам нужен только секс.*
- 5. Мужчины пользуются женской красотой.*
- 6. Мужчины большие эгоисты.*
- 7. Мужчин не интересует внутренний мир девушки.*



8. Если мужчина активный и веселый, значит он бабник.
9. Бьет — значит любит.
10. Я буду для него только обслуживающим персоналом.
11. Мужчины не умеют любить.
12. Я не достойна любви.
13. Хороший мужчина меня не полюбит.
14. Я должна угождать мужчине.
15. В браке у меня не будет свободы.
16. Я слишком сильная для мужчин, а сильных женщин не любят.
17. Я слишком слабохарактерная.
18. Я не создана для брака.
19. В браке я не смогу быть самой собой.
20. Меня никогда не любят.



### Знакомые мысли?

Определи свои собственные программы, которые мешают личной жизни. **Подумай, на каком этапе из предыдущей главы у тебя чаще всего прекращаются отношения.** Может, это этап, на котором вы узнаете друг друга лучше, или же у вас не доходит дело до помолвки?

Помешать отношениям могли **как твои установки, так и установки мужчины.** Но мы берем ответственность за себя и разбираемся только в своей жизни.

На это у тебя может уйти неделя, так как самые болезненные и сильные установки очень хорошо замаскированы. Ищи их в оправданиях и историях из жизни, которые подтверждают твои убеждения.

Хочешь секрет?

*На самом деле, разрушающие убеждения в твою жизнь притянули люди и обстоятельства.*

Эти программы сидят в тебе давно, и ты на бессознательном уровне притянула человека, который их подтвердил.



А теперь давай перепишем твои установки, чтобы они больше не мешали строить отношения.

**Начнем?**



Для удобства и наглядности возьмем самую распространенную установку «Меня никто не любит». Согласись, слишком сильно сказано — никто?

Напиши положительные установки, которые смогут заменить ограничивающую. Нужно написать хотя бы 20 вариантов. Из них мы выберем одну, которая вдохновит и даст энергию. Когда ты ее увидишь, появится мысль: «Вот она! Точно!»

**Пока просто пиши все, что приходит на ум. Важно писать в настоящем времени.**

- 01 .....
- 02 .....
- 03 .....
- 04 .....

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

A series of horizontal dotted lines for writing.

## Теперь выбираем нужную.

**Установка «Меня все любят».** Хм... Все? Не нужны мне все. Мне нужен мой мужчина, чтобы меня любил, а я его.

**Установка «Я встретила достойного мужчину».** Окей! Встретила я такого, а он женат и двое детей. Не то! Нужно, чтобы был свободный, достойный и только мой.

**Установка «Я люблю и любима».** Да, люблю, да любима, но при этом мужчина может не взять меня в жены. Так и будем друг друга любить в гражданском браке. Не подходит.

**Установка «Я замужем за любимым, любящим женщиной, и мы счастливы друг с другом».** Так, к чему бы придраться? Вроде, все хорошо. А если все так, но живем мы в шалаше? Не подходит мне такой вариант.

**Установка «Я замужем за любимым, любящим женщиной, и мы живем счастливой, обеспеченной жизнью».** Вот то, что я искала! Аж мурашки по коже побежали! Беру!

У тебя будет свой вариант самой подходящей установки. Ты почувствуешь, что это именно она, когда будешь перебирать свой список.

**Запиши свои новые установки и старайся о них не забывать.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Установки - ожидания

В этот разделе мы поговорим об установках, которые мешают нам разглядеть человека таким, какой он есть.

**Смысл этих установок — наклеить ярлыки:** настоящий мужчина должен быть успешным, богатым, ответственным, сильным, задаривать женщину подарками, решать все ее проблемы и ни в чем ей не отказывать. Девушки в свою очередь должны быть красивыми, нежными, хозяйственными и не доставать мужчин своими капризами.

**Вроде, ничего плохого нет, но дают такие установки обратный эффект.**

**Во-первых,** ожидания приводят к неудовлетворенности, разочарованности и фрустрации.

*Никто ни с кем не договаривался на берегу о том, каким ему нужно быть.*

Ты тоже можешь быть не принцессой из сказки. Все договоренности были исключительно в голове. И тут начинаются наши любимые женские обиды без повода. Например, мужчина пришел мириться без подарка. Ты ждала, а он и не в курсе, что должен был что-то дарить.

**Во-вторых,** за всеми ожиданиями не видно самого человека. Ты можешь постоянно наблюдать, соответствует ли человек представлениям, и не разглядеть других качеств. Например, ты все ждешь своего подарка вместо извинений и не замечаешь, что он переделал всю мужскую работу по дому, забирал каждый вечер на машине с учебы и принес пакет лекарств, когда ты пожаловалась на головную боль. Понимаешь? **У него может не быть чего-то из твоих ожиданий, зато есть то, о чем ты даже не думала.**

**В-третьих**, начинаются отношения «ты мне — я тебе». Теряется естественное желание сделать человеку приятное, ведь тебе уже сказали, чего от тебя ждут.

**Чтобы узнать свои установки-ожидания, давай проделаем одно нехитрое упражнение.**

**Вспомни любых пять мужчин из своего окружения и опиши каждого из них максимально точно.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Теперь поищи, что совпадает в описаниях, какие черты. **Это и есть твои установки-ожидания насчет мужчин.**

*Когда в следующий раз познакомишься с мужчиной, задумайся, имеют ли отношение к правде твои ожидания. Исходя из каких действий ты приписала ему эти качества? А лучше вообще спроси у него. Я думаю, ответ тебя удивит и заставит задуматься.*

### Почему тебя тянет на определенный тип мужчин?

Часто бывает так, что девушка в мечтах с одним типом мужчин, а в реальности с ней знакомятся абсолютно противоположные.

Есть такое выражение — **«средняя температура по больнице»**. Если ты соберешь несколько парней из своего окружения, то у них всех будут определенные одинаковые черты.

Давай разбираться, почему так.

Чтобы ты не унывала, добавлю, что все упражнения, которые я даю в этом гайде, изменят тебя, и с тобой начнут знакомиться совершенно другие мужчины.

### **01** Неудовлетворенные потребности

Помнишь, выше я давала задание написать, как ты можешь делать себя счастливой? Как ты сама можешь дать себе безопасность, заботу, любовь и все то, что ждешь от отношений?

Это все очень важно для того, чтобы не создавать отношения из дефицита. Если у тебя дефицит чувства безопасности, то ты будешь искать парня, который, на твой взгляд, сможет его обеспечить.



Как видно из предыдущей главы, партнер может вообще не догадываться, что ты ждешь от него определенных действий.

В состоянии внутреннего одиночества и отчаяния девушка может привязаться к кому угодно, лишь бы не чувствовать себя одинокой. Она становится навязчивой, и все ее слова и поступки буквально кричат: «Люби меня! Пожалуйста, люби меня!»

**Хорошо иллюстрирует этот пример Татьяна в «Евгении Онегине»:**

“*Пора пришла, она влюбилась.  
Так в землю падшее зерно  
Весны огнем оживлено.  
Давно ее воображенье,  
Сгорая негой и тоской,  
Алкало пищи роковой;  
Давно сердечное томленье  
Теснило ей младую грудь;  
Душа ждала... кого-нибудь.*”

Лучше и не скажешь!

**Далее Татьяна сама идеализировала образ Онегина и начала страдать от любви.**

На самом деле, это настоящая драма человека, который не умеет жить для себя.



## 02 Драматические сценарии

Дядюшка Фрейд говорил, что **все проблемы из детства**. В эту беззаботную пору в нас закладываются сценарии, которые будут повторяться во взрослой жизни.

Психика и мозг созданы Творцом удивительным образом. Самое глубокое впечатление на нас производят тяжелые, негативные ситуации, и психика решает, что их нужно поставить на повтор, чтобы в следующий раз не совершить прошлых ошибок.

**Как это происходит на практике?** Например, в твоей семье был эмоционально-холодный отец, рядом с которым ты не чувствовала себя любимой. Ты делаешь вывод, что не заслуживаешь любви, и, вырастая, начинаешь создавать отношения с такими же эмоционально-холодными мужчинами, чтобы проиграть ситуацию с отцом заново и в этот раз заслужить его любовь.



## 03 Импринтинг

Похожий эффект у импринтинга, который буквально означает «оставить образ». Чаще всего импринтинг происходит в детстве, когда кто-то из людей остается настолько запечатленным в памяти, что в зрелом возрасте начинаешь искать людей, похожих на него.

*Психика старается окружить нас знакомыми людьми. Именно благодаря импринтингу ты можешь выбирать определенный типаж мужчин для отношений. Нравится, а почему — объяснить не можешь.*

Жесткий пример, но самый наглядный — серийные маньяки. Чаще всего они выбирают определенный типаж человека.

## 04 Значимые фигуры детства и ценности семьи

**Все, что происходит в детстве, оставляет неизгладимое впечатление.** Ценности, которые транслировали родители, родственники навсегда остаются в нас. Со временем мы автоматически присваиваем эти ценности себе и начинаем жить, руководствуясь ими и невольно подбирая в свое окружение людей, которые напоминают чем-то близких. Так мозг стремится создать знакомую обстановку.

Например, когда Зарина была маленькой, папа ей говорил: «Вот вырастешь, выходи замуж только за военного с карими глазами».

Зарина вырастает, встречает такого военного, и, когда уже подушка вся мокрая от слез, вспоминает, что это папа хотел для нее такого мужа, а не она.

«Замуж выходи только за человека нашей нации», «Пусть у тебя муж будет обязательно красивый, как папа» и так далее.



“Если в твоей жизни часто встречается один и тот же тип мужчин, проанализируй, какие потребности ты пытаешься закрыть с его помощью.”



## 6 ошибок на первом свидании

Если парень тебе понравился, ни в коем случае не совершай эти ошибки. Ты не только испортишь впечатление, но и отобьешь всякое желание продолжать общение.

### 01 Много говорить

У нас два уха и один рот. Это самая говорящая метафора. Учись больше слушать, чем говорить.

Помнишь шуточное выражение «Молчи! За умного сойдешь» Но, как известно, в каждой шутке есть доля правды.

“*Девушка, которая умеет поддержать беседу, но при этом мало говорит, всегда выглядит достойно и загадочно)*”

### 02 Вызывающе одеваться

О том, как одеваться на свидание так, чтобы выглядеть феей небесной красоты, мы поговорим позже. Пока скажу так: если хочешь выглядеть девушкой для серьезных отношений, одевай классику.

Подчеркнуто сексуальная одежда заставит мужчину видеть в тебе только сексуальный объект. Не позиционируй себя, как несерьезную особу.

### 03 Интересоваться его зарплатой и работой

Мужчинам надоели меркантильные девушки. Естественно, если ты напрямую интересуешься его доходами, это напрягает атмосферу и вызывает резонный вопрос: «А тебе это, собственно, зачем?»

Ты узнаешь вскоре, но не на первых свиданиях.

### 04 Рассказывать о своих проблемах

Я понимаю желание многих девушек сразу вывалить на человека все свои накопившиеся проблемы. Вдруг, поможет.

На первых свиданиях говорите на легкие, не вызывающие дискуссий темы, например, хобби, погода, домашние животные, отдых, спорт, книги.

#### А теперь лайфхак!

После первых свиданий всех девушек мужчины автоматически делят на два лагеря: **любовница или девушка для серьезных отношений**. Из одного лагеря в другой перейти будет сложно.

#### Как же мужчина определяет, кого куда отправить?

- 01 Если ты говоришь о маникюре, педикюре, одежде, тусовках — в любовницы.
- 02 Если говоришь на семейные темы — девушка для серьезных отношений.

Семейные темы — это упоминание родственников и истории членов своей семьи.

## **05 Постоянно отвлекаться на телефон**

Таким поведением девушка демонстрирует неуважение. Если ты пришла на встречу с человеком, будь с ним на 100%.

## **06 Сравнить его с другими**

Вопиющее неуважение! Сравнивая, ты унижаешь человека с самого начала. Посуди сама, если бы ты услышала в свой адрес: «У меня предыдущая девушка была спортивнее тебя» — понравилось ли бы тебе такое?

Даже выигрышное сравнение, например, «Бывшая была такой истеричкой конченной. Сразу видно, что ты не такая», говорит о том, что он продолжает о ней думать.

**Поэтому, если очень хочется сравнить нового парня с бывшим, делай это хотя бы про себя.**

*Я надеюсь, мой гайд поможет раскрыть тебе свой внутренний потенциал и найти своего мужчину. Но я хочу напомнить, что в отношениях по-прежнему самое важное — любовь. Когда ты принимаешь человека таким, какой он есть. И если между тобой и мужчиной вспыхнула искра, пусть ничего не помешает вашему счастью. Искренне желаю это каждой из вас!*





А теперь давай проверим, насколько хорошо ты усвоила материал гайда. Ниже несколько историй, которые мне прислали подписчицы.

Как думаешь, какая информация гайда может им помочь?

01

Фери, жду все твои сториз про отношения с таким интересом. Хотя у меня самой в жизни даже ухажёров не было. Я из обычной семьи, совсем не красавица. На меня сложно обратить внимание) Поэтому остаётся с интересом читать истории твоих подписчиц и радоваться хотя бы за них. Были бы они почаще 😊 И ещё интересно, что бы ты мне посоветовала? Как понравится, если ты грубо говоря серая мышка?

*Нужный ответ ты сможешь найти в главах: «Любовь к себе» и «Негативные установки».*



*\*Перечитай внимательней главу «Девушка ресурс».*

02

Не знаю, что делать, мне 27, а никак не могу найти себе парня. Родители уже во всю спрашивают, когда будут внуки, у меня нет никаких сил себе искать кого-то, вкладываться в отношения, я круглые сутки занята работой.

03

Фери, помоги 🙏🙏🙏 Начала встречаться с парнем, вроде все нормально, он мне нравится, но от него не дождешься никаких эмоций, никакой страсти, действий, в общем... никакой 🙄 Мой бывший был совсем другим, душа нараспашку. А здесь, не понятно, о чем человек думает. Тяжело. Что делать? Расставаться и искать другого или принять его таким?

*\*Тебе поможет информация из блока «Правила выбора будущего мужа»*

04

Фери, и мне нужна помощь 😞

Я очень люблю одного человека, он меня вроде как тоже.

Но между нами стоит его Карьера

Он весь в работе, постоянно думает лишь о ней и почти прямым текстом мне говорит о том что пока он не добьётся каких то высот и известности - он не женится так как семья будет его тормозить

Я уже не знаю что мне делать

Мне в этом году уже 30 лет  
Мои Часы тикают и долго ждать я не могу

А он даже сроки не даёт

Эта неопределённость душит меня и я совсем не знаю что делать.

Полюбила на свою голову 🙄

*Тебе действительно нужен такой мужчина? Посмотри главы: «Правила выбора будущего мужа» и «Чего я хочу на самом деле, когда думаю о браке?»*



*Среди ваших историй были и о более сложных проблемах, которые требуют более глубокой проработки с психологом. Но начать помогать себе можно уже сейчас с помощью глав «Негативные установки» и изучив «6 ошибок на первом свидании».*

05

Пишу с левой. Общалась с парнем, сильно любила его. Говорил, что поженимся и тд. В итоге развёл на с\*кс. До него я даже целоваться ни с кем не целовалась, даже на свидания не ходила. Через некоторое время нашёл причину чтоб уйти. Не знаю, что делать, так как с Кавказа, боюсь, что никто не возьмёт замуж. Даже рассказать никому не могу, думаю не поймут и будут стыдить. Очень надеюсь, что прочитаешь 🙄🙏

*О многом из того, что может тебе помочь, я рассказала в гайде. Надеюсь, он был ценен и полезен для тебя. На самом деле идеальных правильных ответов не существует. В словах и историях других мы часто видим и слышим то, что болит у нас. Пересмотри советы, которые ты дала — возможно, именно они помогут тебе сейчас.*



Я буду рада твоему отзыву

Поделиться своими впечатлениями и результатами, которые помог достичь гайд, можешь на этой страничке.

Возможно, твоя история вдохновит других девушек и поможет им построить счастливые отношения, изменив жизнь к лучшему.



[Отзывы](#)



[Инстаграм](#)

