

Юлия Щедрова

Замуж за 2 месяца

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Выйти замуж не трудно,
Трудно хорошо выйти замуж».
Народная мудрость.

Если ты неоднократно разочаровывалась в мужчинах, с которыми собиралась построить серьезные отношения, и пришла к выводу, что к поиску мужа нужно подходить более основательно, эта книга-тренинг для тебя.

Я предлагаю алгоритм поиска второй половинки, который придуман и проверен мной, моими подругами, подругами моих подруг, и так далее. Главное достоинство моей разработки в том, что она работает на 100% при выполнении двух важных условий.

Во-первых, ты должна соблюдать последовательность алгоритма привлечения партнера в свою жизнь. Ни в коем случае нельзя менять двухнедельные задания местами или игнорировать какое-либо из них. По секрету: если ты считаешь какое-либо задание лишним, именно оно и необходимо тебе больше всего, поэтому что это и есть твоя проблема. Во-вторых, ты должна довериться тому, что здесь написано, и тогда результат не заставит себя ждать.

Обрати внимание: задания на каждые две недели состоят из нескольких Действий. Ты можешь применять все предложенные варианты Действий, но, как показывает практика, для достижения цели достаточно трех-четырех из них - на твой выбор.

И еще: с первого дня программы води дневник под кодовым названием «Замуж за 2 месяца». Записывай туда все свои открытия и озарения, успехи и сомнения, вопросы и ответы, которые придут к тебе на протяжении двух месяцев программы.

Если ты любишь проводить время за компьютером, можешь завести электронный дневник, или блог в Живом Журнале. Главное - не пропускай ни одного дня. Размышления, изложенные в письменной форме, помогут тебе лучше понять себя, отделить «зерна от плевел» и далеко продвинуться в сфере межличностных отношений.

1-я и 2-я неделя. РАЗБЕРИСЬ В САМОЙ СЕБЕ

«Совершенный человек все ищет в себе, ничтожный - в других».
Конфуций

Бесплатная рассылка Юлии Щедровой.

Подписаться можно на странице:

<http://hochu-zamuj.ru/advice/advice.html>

Все программы клуба «Хочу Замуж»:

<http://hochu-zamuj.ru/allproducts/>

РЕКОМЕНДУЮ:

Как известно, к одной цели могут вести тысячи дорог. **Выбирай любую!** Для того, чтобы разобраться с темой поиска своей пары, изучи видео-тренинг «**Вакансия-МУЖ!**», рекомендованный клубом «Хочу Замуж»!

Видео-тренинг «**Вакансия-МУЖ**» интересен женщинам любого возраста, от 18 и до того возраста, когда ты сама себя считаешь женщиной.

Регулярно данный тренинг проводится в Москве. После тренинга многие участницы присылают сообщения о своих состоявшихся свадьбах или о том, что они стали невестами.

Результаты тренинга настолько впечатляют, что мы решили сделать его видео-версию. Таким образом, видео-тренинг «Вакансия-МУЖ» теперь могут пройти **женщины из разных городов и стран, которые не могут приехать в Москву на обучение.**



У многих, наверное, возникает вопрос: "Зачем мне нужен именно видео-тренинг, когда есть книги, где все так же расписано и показано?"

Ответ очевиден. Видео информация довольно быстро усваивается, быстрее может ответить на вопросы «как», и доходчивей объяснит «зачем». С помощью видео-тренинга даже самая скромная девушка может освоить технологию успешных знакомств и счастливого замужества, пересматривая в привычной для себя атмосфере те или иные эпизоды тренинга.

Видеоформат позволит тебе почувствовать атмосферу самого тренинга, а если ты не поленишься и выполнишь все упражнения, то быстрее поймешь, чего хочешь на самом деле, и что можно сделать, чтобы быстрее этого добиться.

Узнать больше о данной видео-тренинге можно здесь:

<http://vacancy-husband.ru/ru>

РЕКОМЕНДУЮ:



«Уникальная Авторская Разработка Юлии Щедровой «Женщина – Богатство. 9-недельная Программа Налаживания Отношений с Деньгами, Мужчинами и Самой Собой».

Отличительной особенностью этого on-line курса является его абсолютная новизна и уникальность. С тобой будет говорить не профессор, а твоя подруга – успешная женщина, которая построила свою жизнь сама – и в плане карьеры, и в плане личной жизни. Материал настолько свежий и исчерпывающий, что сможет ответить на вопросы даже самой замученной неудачами в карьере и личной жизни дамы и помочь ей наконец-то стать настолько богатой и настолько любимой,

насколько ей этого хочется!

Предположим, у тебя есть хорошая работа, возможно, ты даже занимаешь высокую должность, но твоя работа не приносит тебе истинного удовлетворения. Ты встаешь ни свет ни заря, и идешь в офис из необходимости зарабатывать деньги. И еще для того, чтобы в глазах окружающих тебя людей выглядеть успешной. Ты не веришь, что можно жить по-другому – так, как хочется тебе.

А может быть, наоборот, у тебя есть любимая работа, но она не приносит тебе больших денег. Ты перебиваешься от зарплаты до зарплаты, и думаешь, что ничего уже нельзя поменять в этой жизни.

Хорошая новость: и в том, и в другом случае есть грандиозное поле для перемен.

Ты можешь иметь такую работу, которая тебе приносит истинное удовлетворение, и при этом можешь зарабатывать столько, сколько тебе нужно, и даже больше!

Ты можешь открыть свой бизнес, даже если у тебя в этом нет ни малейшего опыта!

Ты можешь получать деньги и подарки из самых разнообразных источников, в том числе от мужчин, и радоваться щедрости окружающего тебя мира!

В течение девяти недель курса «Женщина-Богатство» ты сделаешь столько открытий в сфере своих взаимоотношений с деньгами и с мужчинами, сколько не сделала за всю свою жизнь!

Узнать больше о данном on-line тренинге можно здесь:

<http://www.money.hochu-zamuj.ru/ru>

Действие 1. ИНТЕРВЬЮ С СОБСТВЕННОЙ ПЕРСОНОЙ

Как бы тебе ни хотелось приступить к поискам потенциального мужа сию секунду, я тебе советую еще немного подождать.

Столько лет ждала - а две недели - это много? Нет уж, дорогая, придется потерпеть! Поверь мне - результат, полученный в конце этой программы - превзойдет твои ожидания. Но для этого тебе самой нужно постараться. Помнишь поговорку «Без труда не вынешь и рыбку из пруда»? А уж без труда заставить мужчину взять на себя пожизненную ответственность за тебя и твоих детей (настоящих и будущих) - тем более не получится.

На этой неделе ты аккумулируешь свои старания в русло самопознания. И это - важнейшая часть программы.

Первым делом ты должна найти... себя. Ты должна понять, какой именно муж тебе нужен, для какой цели (тут можно сделать много открытий!), почему именно сейчас и что тебе следует поменять в себе, чтобы его встретить. Разобраться в этом тебе поможет специальный тест. Отвечай на нижеследующие вопросы предельно честно, ведь от этого целиком и полностью зависит твое счастье. Размышления запиши в дневник. Итак...

1. Стабильна ли твоя карьера? Дает ли тебе твоя работа творческую самореализацию, уверенность и независимость - все то, что не должно касаться мужчин?

Пояснение: То, чего ты добилась в карьерном плане на текущий момент, может дать ответ на вопрос, готова ли ты к серьезным отношениям. Если ты слишком увлечена работой или еще не определилась в жизни, в личной жизни тебя могут преследовать неудачи.

Согласись, что женщина, для которой работа - основное в жизни, вряд ли всерьез заинтересует мужчину. То же самое можно сказать и о девушке, которая не знает, чем бы ей заняться по жизни, и мечтает переложить весь груз своих финансовых проблем на мужские плечи.

2. Понимают ли твои родители, что ты уже взрослая? (Даже если тебе за 40, задумайся над этим вопросом...)

Пояснение: Если не клеится твоя личная жизнь, настала пора посмотреть на свои отношения с родителями со стороны и постараться понять, не ограничивают ли они твои возможности как женщины. Многие из нас уже взрослыми, сами того не понимая, все еще стараются угодить родителям или, наоборот, позлить их. Если ты все еще мамина или папина дочка, а не самостоятельная женщина, пришло время повзрослеть!

3. Чего именно ты боишься больше всего? Остаться без детей или быть брошенной, потерять контроль над своей жизнью или финансовую независимость, ввязаться в чужие финансовые проблемы или расползться из-за того, что каждый вечер приходится плотно обедать вместе с любимым человеком? Ты сама должна найти ответ. Это и будет причиной, по которой ты подсознательно не хочешь вступать в серьезные отношения с мужчиной.

Пояснение: Твои страхи - хороший повод для того, чтобы сначала наладить отношения с самой собой, а уже после думать об отношениях с мужчиной.

4. Разобралась ли ты со своими детскими страхами и обидами?

Пояснение: Этот пункт - начало долгого путешествия к персональному росту, который станет ключом к счастливой личной жизни.

5. Можешь ли ты в мельчайших подробностях описать, о каких отношениях мечтаешь?

Пояснение: Если ты не представляешь, кто тебе нужен, то ты никогда не встретишь «подходящего» мужчину.

6. Твоя «группа поддержки» (подруги, друзья, мама, братья и сестры) действительно поддерживает тебя?

Пояснение: Бывает, что наши близкие и любимые мешают нам заводить счастливые отношения и «помогают» нам оставаться одинокими. Поэтому, перед тем, как принимать советы и помощь друзей и близких, подумай об их мотивах.

7. Не пытаешься ли ты завязать серьезные отношения, ставя неправильные цели?

Пояснение: Обтягивающая юбка поможет тебе завести любовника, но лишь смекалка поможет найти перспективного друга.

8. Не слишком ли ты форсируешь события, встречаясь с очередным кавалером?

Пояснение: Кроме господ Бога, никто не способен сотворить мир за семь дней. Поэтому не форсируй события! По мнению психологов, темп нормальных серьезных отношений должен быть таким:

А. Не ложись с ним в постель, по крайней мере, полтора месяца. Не вспоминай о старом правиле «трех свиданий» - это было в далекие семидесятые, когда СПИДа еще не знали.

Б. Не называй его своим бойфрендом до тех пор, пока не повстречаешься с ним, по крайней мере, три месяца.

В. Не переезжай к нему раньше, чем через год после знакомства.

Г. Перед тем, как выбирать свадебное платье, обсуди с ним проблемы воспитания детей, абортов, ведения хозяйства и финансов.

Примечание: Взрослые люди, и те, кто считают себя таковыми, могут ускорить ход событий. Но под свою ответственность!

9. Действительно ли каждый твой новый выбор лучше предыдущего?

Пояснение: Если ты научишься не повторять своих ошибок, то сможешь избежать повторных разочарований.

Не спеши отвечать на все вопросы сразу. Найди время подумать над каждым из них, поверь, это очень важно. И только после того, когда хорошо поработаешь над собой, начинай поиски

кандидата на руку и сердце.

Действие 2. «ДИКАЯ», «ДОМАШНЯЯ» ИЛИ «ОДОМАШЕННАЯ»?

Семейный психолог Елена Серова условно разделяет всех женщин на «диких», «домашних» и «одомашненных». И у каждого женского типа разные причины одиночества и разное отношение к нему.

«Дикие» женщины, как правило, не имеют побудительных мотивов вступать в брак, потому что такие фемины сами по себе немного мужчины (хотя бы в плане самооценки и жизненных ориентиров). «Дикарка» - это не какая-нибудь Ася Клячкина со второго этажа, которая очень хотела, да не вышла замуж. «Диким» нравится независимость и самостоятельность во всех вопросах, в том числе и в личной жизни, поэтому выходить замуж они не спешат.

«Домашние» девушки, напротив, изначально настроены на тихую семейную жизнь. И если им не удастся вовремя свить гнездышко и нарожать кучу детей, они очень страдают. Одиночество для них совсем не в радость. «Уж лучше быть с кем попало, чем одной», - считает типичная «домашняя» девушка.

Если «домашние» женщины полностью растворяются в семье и о большем не мечтают, то третий тип женщин - «одомашненные» - приходят к семейной жизни, успев чего-либо достигнуть и проявив себя хорошими специалистами на работе. Семейное счастье не является единственной их мечтой. Одиночество таких женщин удручает, но не настолько, чтобы считать свою жизнь прожитой зря или рваться замуж за первого встречного.

Чтобы узнать, к какому типу относишься ты сама, ответь на вопросы несложного теста. В результате ты поймешь, почему до сих пор одинока, и нужно ли с этим что-то делать.

1. Ты осталась со своим любимым мужчиной дома на выходные. Что тебя терзает?

- а) Он сломал твой привычный график жизни: ты не можешь при нем убираться, гладить вещи и болтать по телефону с подругами.
- б) Он может тебя увидеть ненакрашенной, плохо причесанной.
- в) Ты уже отдала в ремонт тот будильник, починку которого можно было доверить ему.

2. Ты решила принять у себя гостя. На что у тебя может не хватить времени?

- а) Почистить сантехнику.
- б) Сделать маникюр.
- в) Испечь пирог к чаю.

3. Если приглянувшийся тебе мужчина предлагает тебе выбрать программу вечера, ты настаиваешь на походе:

- а) В ресторан.
- б) В гости к друзьям.
- в) На выставку (в театр, на каток).

4. Когда ты готова перевести новое приятное знакомство в «постельную» стадию?

- а) В тот же вечер.
- б) После третьего свидания.
- в) Через месяц общения.

5. Во время визита к своему возлюбленному ты увидела в мусорном ведре пустую упаковку от презерватива, не имеющую к вашему свиданию никакого отношения. Ты:

- а) Скажешь любимому, что рада его предусмотрительности.
- б) Изменишь ему в отместку.
- в) Постараешься встретаться с ним почаще, чтобы у него не хватало времени на другие романы.

6. После совместного отпуска с бойфрендом ты:

- а) Первым делом встречаешься с подругой - обсудить прошедший отдых.
- б) Радостно принимаешь приглашения от разных поклонников сходить в театр, на презентацию, в ночной клуб.
- в) Готовишь ужин и ждешь звонка от бойфренда.

7. Когда твой возлюбленный признается, что он женат, ты:

- а) Сильно разочарована.
- б) Слегка огорчена, но считаешь, что это ничего не меняет.
- в) Будешь стремиться, чтобы отношения не зашли далеко.

8. Ты заметила, что:

- а) Чаще мужчины тебя покидают.
- б) Чаще ты покидаешь мужчин.
- в) Расставания обычно происходят по независящим от тебя причинам.

9. Когда родственники начинают сетовать, что тебя никто замуж не берет, ты:

- а) Раздражаешься.
- б) Огорчаешься.
- в) Улыбаешься.

10. Гуляя с любимым по городу, ты захотела джин-тоник, а мужчина не хочет тебе его покупать. Ты:

- а) Купишь сама.
- б) Настоишь на том, чтобы тебе его купили.
- в) Забудешь о своем желании и пойдешь гулять дальше.

11. Если твоя кошка прудит в ботинки твоему возлюбленному, ты:

- а) Меняешь кошку.
- б) Меняешь возлюбленного.
- в) Покупаешь ему новые ботинки.

ОТВЕТЫ:

- а - 3, б - 2, в - 1
- а - 1, б - 3, в - 2
- а - 3, б - 1, в - 2
- а - 3, б - 2, в - 1
- а - 3, б - 2, в - 1
- а - 2, б - 3, в - 1
- а - 2, б - 3, в - 1
- а - 3, б - 2, в - 1
- а - 2, б - 1, в - 3
- а - 3, б - 2, в - 1
- а - 1, б - 3, в - 2

Итак, если ты набрала:

26-33 очка.

Что бы ты о себе ни думала, ты типичная «дикая» женщина. Одной тебе вполне комфортно, ты очень трепетно относишься к своей свободе и ни на что ее не поменяешь. Ты живешь в гармонии с собой, разрушить которую не может ни один мужчина. Ты искренне считаешь, что тебе нужно загонять себя в рамки замужества?

18-25 очков.

По всей видимости, ты не «дикая», а не состоявшаяся «домашняя». Корень проблемы может быть в том, что твои истинные устремления не совпадают с твоим образом жизни и особенностями характера. Чтобы изменить ситуацию, не плохо было бы провести «работу над ошибками» с помощью этой книги.

11 - 17 очков.

Ты вполне «домашняя» женщина. Если ты еще не замужем, это временное недоразумение, которое ты вполне можешь исправить, работая над собой по этой книге.

Действие 3. В ГОСТЯХ У ПСИХОТЕРАПЕВТА

Если ты смогла честно ответить на все вопросы первых двух действий и докопалась до истины - ты молодчина! Но, зачастую, в самые сложные моменты нашей жизни нам требуется помощь. Конечно, ты можешь попросить помощи у мамы или у подруги, но более эффективным и модным средством в настоящее время является консультирование у психотерапевта.

Признаюсь честно, я сама после нескольких сеансов нашла ответ на мучивший меня вопрос: почему мужчины не зовут меня, такую красавицу, под венец. И когда я осознала причину, предложения руки и сердца стали поступать мне чуть ли ни каждую неделю. Осознание происходило так:

Сеанс 1. Терапия наедине с собой.

Очередной вечер провожу дома в гордом одиночестве. Наблюдаю за огнем, пылающим в камине, и рассуждаю сама с собой:

- Почему мне так не везет с мужчинами? Только понравится кто-нибудь по-настоящему, как он тут же сворачивает удочки. А ведь я не кривая, не косая, и гораздо симпатичнее всех своих подруг, которые уже давно замужем. - Перебираюсь поближе к камину. - К тому же, у меня красный диплом и с 15 лет я зарабатываю деньги. Что еще нужно мужчинам? (задумываюсь).
- Но ведь не могут ВСЕ мужики быть подонками, которым нужна женщина на одну ночь! Возможно, я таких выбираю сама (еще пару минут размышляю над этой догадкой).
- А если я таких выбираю, значит, мне такие и нужны (подтруниваю сама над собой).
- Нет, наверное, я просто не умею с ходу определять, чего хочет мужчина от отношений (закусываю губы, чтобы не упустить мысль). Впрочем, он и сам может не знать, чего он хочет (разочарованно вздыхаю).
- От этих мыслей можно сойти с ума. Я снова ни до чего не докопалась. Хреновый из меня психолог. Нужно идти к психотерапевту (выключаю камин и укладываюсь спать в обнимку с подушкой).

Попытка 2. На сеансе у НЛП-терапевта.

- У меня не складываются серьезные отношения с мужчинами. - Жалуюсь я мастеру НЛП-резонанс Алексею Кучерову.
- Они уходят? - спрашивает Алексей, зеркально отображая мою позу со скрещенными ногами.
- Да, - отвечаю я, делая вид, что не замечаю его «подстройки».
- И что ты думаешь о СЕБЕ после очередного разрыва?
- Что я не умею выбирать мужчин.
- Понятно. Давай поработаем с этим утверждением. Закрой глаза и нарисуй в воображении картинку твоего знакомства с мужчиной. («Рисую» всеми красками).
- На каком расстоянии от тебя находится эта картинка?
- Очень далеко: с трудом видны лица.
- Так. Теперь опиши ситуацию, где ты хорошо умеешь что-то выбирать.
- (описываю, как я хорошо выбираю друзей).
- Где находится эта картинка в твоём воображении?
- По правую руку от меня.
- Отлично. Теперь представь ситуацию, где тебе ничего выбирать не нужно и ты хватаешь первое попавшееся.
- (Я представляю, что достаю вилку. Картинка крупная, прямо перед моими глазами).
- А теперь перемести первую картинку на место третьей. Что ты видишь?
- Я вижу... мужское лицо. И оно не такое привлекательное, каким мне казалось раньше.
- Перемести эту же картинку на место второй.
- (Перемещаю и улыбаюсь).
- Что случилось? - спрашивает терапевт.
- Я подумала: мы могли бы быть с ним хорошими друзьями (продолжаю улыбаться).
- Что-нибудь еще?
- Еще. Наверное, не обязательно со всеми строить серьезные отношения. На это уходит много энергии. С мужчинами можно строить разнообразные отношения, дружеские в том

числе.

- Замечательно. А теперь представь, что тебя пригласили в большую компанию. С кем ты будешь знакомиться?

- Я почему-то представила любимый бар, в котором знаю всех мужчин. Но заводить с кем-либо из них серьезные отношения я бы никогда не стала. Разве что поболтать ни о чем.

- Вот и все, что требовалось доказать. Так умеешь ли ты выбирать мужчин?

- Получается, что умею.

- Вот и отлично.

Через некоторое время состояние эйфории после сеанса прошло. Я поняла, что этот разговор не решил мою проблему, но изменил мое отношение к ней. Постоянного мужчины как не было, так и нет, но я непоколебимо уверена, что классно выбираю мужчин.

В общем, я решила проработать эту тему глубже и явилась на прием к гештальт-терапевту.

Часть 3. На приеме у гештальт-терапевта:

- У меня не складываются серьезные отношения с мужчинами. - Жалуюсь я гештальт-терапевту Анне Ващенко.

- Расскажи об этом, - отвечает она.

- Все мои романы быстро заканчиваются, а я нуждаюсь в более серьезных отношениях.

- Ты ХОЧЕШЬ более серьезных отношений или НУЖДАЕШЬСЯ в них?

- (Задумываюсь на пару секунд). Наверное, все-таки нуждаюсь.

- Представь себе две ситуации: «я хочу тебя» и «я нуждаюсь в тебе». Есть ли разница?

- Да, еще какая! В первом случае - страсть, во втором чувствуется страх.

- А в каком мужчине ты нуждаешься?

- В таком, который всегда будет рядом со мной.

- Всегда? - удивляется Анна. - Прислушайся к своим словам - ВСЕГДА рядом со мной.

- (Задумываюсь). Наверное, я слегка погорячилась...

- Я предлагаю тебе немножечко поиграть. Пересядь на другой стул. Представь, что ты мужчина, которому Юля сказала: хочу, чтобы ты был рядом со мной всегда. Что ты ответишь ей?

- Я - мужчина, и у меня много других интересов. Я не хочу быть твоей нянькой!

- Нянькой? - Анна задумывается. - Теперь пересядь обратно и представь, что ты встретила мужчину, который отвечает всем твоим запросам. Как ты будешь действовать?

- Никак. Я соглашусь на какие-либо отношения с ним, если он сам примет решение.

Например, скажет: мы с тобой будем встречаться, дорогая. Я не хочу ни о чем думать в его обществе, тем более, что-то решать.

- Ха-ха-ха. - Заливается психотерапевт. - Грубо говоря, он должен вести себя, как Большой Родитель?

И тут со мной происходит что-то страшное - я начинаю рыдать в три ручья. Я неожиданно осознаю, что мне нужен не муж как таковой, а родители. Они очень далеко от меня, поэтому во всех мужчинах я ищу в первую очередь папочку, который будет заботиться обо мне и опекать, как ребенка.

Проходит несколько минут, прежде чем я прихожу в себя.

- Ты понимаешь, что это называется инцестом? - Шутливо спрашивает Анна. - Представь, я тут держу кого-то за отца, а он меня периодически потрахирует. Это уголовно наказуемое дело.

- Понимаю, - смеюсь я сквозь слезы.

- А теперь представь: ты встретила мужчину, который хочет, чтобы ты во всем обслуживала его и опекала, как мама.

- Нет. Я с таким встречаться не буду никогда.

- Вот как! А какие мужчины тебе нравятся?
 - Самостоятельные.
 - Хорошо. Теперь подумай, комфортно ли мужчине рядом с тобой, если ты смотришь на него, как на Родителя.
 - Думаю, ему хочется побыстрее сбежать.
 - Вот. А теперь скажи, что бы тебе, как Женщине, хотелось от Мужчины.
 - (Похабно улыбаюсь). Больше страсти!
 - Теперь пересядь на другое место. Ты мужчина, и Юля тебе сказала, что хочет больше страсти. Как ты реагируешь?
 - Всецело поддерживаю! (продолжаю улыбаться).
 - Давай здесь остановимся, хорошо?
- (Довольно киваю головой).

ТЕРАПИЯ КАК ОНА ЕСТЬ

Надеюсь, я убедила тебя, что психотерапия - это очень полезное и кайфовое занятие? Если да, устраивайся поудобнее и выбирай метод терапии на свой вкус. А я уж позабочусь о том, чтобы тебе не было скучно.

Итак, психотерапия - это искусство такого контакта, в процессе которого ТЕРАПЕВТ создает условия для осознания проблемы. Во-первых, он пытается прочувствовать состояние человека, профессионально выражаясь, «походить в его башмачках». При этом он не оценивает ситуацию клиента с точки зрения морали (хорошо/плохо) и не дает готовых решений. Да этого, в общем-то, и не требуется. Во-вторых, терапевт обращает внимание на такие мелочи, на которые обычный человек внимания не обратит: это может быть дыхание, взгляд или жест, через которые и начинается работа с подсознанием. Конечно, психологическая работа над собой возможна, но только на уровне интеллекта. А сфера чувств и переживаний, так называемая сфера бессознательного, где кроются все ответы, остается недоступной. Что касается метода терапии - на вкус и на цвет товарища нет. Твой выбор зависит от твоего склада ума, характера и проблемы, которую ты хочешь решить.

Самый древний метод терапии - ПСИХОАНАЛИЗ. Он возник на рубеже 19-20 веков не без помощи Зигмунда Фрейда.

Кому прописан: жестким логикам, которые любят все на свете анализировать, интерпретировать и ассоциировать. А также тем, кто не ищет быстрых решений: анализировать любую проблему можно на протяжении десятилетий.

Не прописан: людям авантюрного склада характера и тем, кто живет чувствами и переживаниями.

Суть: Встречаются два психоаналитика, говорят друг другу «с добрым утром», потом расходятся и долго думают, что бы это значило.

Практически вместе с психоанализом возник БИХЕВИОРИЗМ Скинера. Это направление терапии помогает человеку выработать нужное для него поведение.

Кому прописан: людям, которые пытаются изменить свое поведение, навыки и привычки, минуя осмысление причин, чувств и страхов, которые вызвали это поведение.

Не прописан: людям, которые задумываются над вопросами: «кто я», «куда иду» и «зачем живу».

Суть: Встречаются два друга. Один жалуется другому: жена ушла, денег нет, да еще и энурез замучил.

- А ты у врача был?

- Был.
- А у бихевиорального терапевта был?
- Нет.
- А ты сходи.

Встречаются через месяц. Оба довольные.

- Что случилось? - спрашивает здоровый у «больного». - Жена вернулась?

- Нет.
- Энурез вылечил?

- Нет. Но теперь я себя за это уважаю!

p.s. Одно из молодых ответвлений бихевиоризма - НЛП.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ выявляет те мыслеформы, которые определяют наши поступки и чувства. Меняя образ мышления, мы меняем образ жизни.

Кому прописана: людям, которые ориентированы не на чувства, а на мышление, кто дружит с логикой.

Не прописана: тем, у кого все наоборот.

Суть: Шерлок Холмс и доктор Ватсон пролетают над какой-то деревней на воздушном шаре.

«Где мы проплываем?» - спрашивает Шерлок Холмс у рыбака. Тот опускает глаза вниз, затем медленно поднимает их вверх и отвечает: «В воздушном шаре». Шерлок Холмс обращается к Ватсону:

- Держу пари, этот мужик - когнитивный терапевт.
- Почему? - спрашивает Ватсон.
- Во-первых, он подумал, прежде чем сказать. Во-вторых, сказал чистую правду. В-третьих, она совершенно бесполезна.

ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ. Как известно, тело и психика - едины.

Соответственно, девиз этого метода терапии: в свободном теле свободный дух.

Кому прописана: тем, у кого зажаты мышцы и тем, кто не боится прикосновений.

Не прописана: тем, кто любит мыслить больше, чем чувствовать.

Суть: Мужик приходит к психиатру и жалуется:

- Доктор, я ужасно боюсь кур: мне кажется, что я кукурузное зернышко, и что они меня склюют.

После многочисленных сеансов «телески» врач устраивает проверку - достает из-под стола клетку и выпускает оттуда курицу. Больной тут же вскакивает со стула и стремглав бежит к выходу. Врач, едва успев схватить его за руку, говорит:

- В чем дело, чего вы так испугались? И это после стольких затраченных усилий! Разве вы до сих пор не осознали, что вы - не кукурузное зернышко?
- Я-то да, но я не уверен, что это осознала курица.

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ - терапия в контакте. То, КАК человек контактирует с миром, показывает, кто он и что он.

Кому прописана: артистичным и демонстративным людям, которые заботятся о полноте своей жизни, и получают от нее максимум удовольствий.

Не прописана: логикам и мыслителям-одиночкам.

Суть: В анекдоте про когнитивную психотерапию Шерлок Холмс выступил в роли хорошего гештальт-терапевта. Он обратил внимание на то, КАК контактирует мужик с удочкой, что и подсказало ему ответ на вопрос что он за человек.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (холотропное дыхание, танатотерапия) - самое молодое направление терапии, которое отвечает на вопросы, выходящие за рамки повседневной жизни.

Кому прописана: в первую очередь тем, кому за 40 и тем, кого интересуют запредельные вещи, мистические уровни бытия.

Не прописана: тем, кто не верит ни в Бога, ни в черта, а любое чудо может логически «объяснить».

Суть: звонок в дверь. Мужчина открывает и спрашивает:

- Ты кто?
- Я - смерть.
- И что?
- И все...

Действие 4. ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА - ДВИГАТЕЛЬ УСПЕХА

Есть вероятность, что тебе встречаются «неподходящие» мужчины только потому, что ты сама себя недооцениваешь. Возможно, тебя в детстве мало хвалили родители, или, наоборот, хвалили чересчур много, в результате чего, столкнувшись с первыми же препятствиями на своем пути, ты могла потерять веру в себя.

Что бы там ни было, тебе предстоит снова обрести уверенность в своих силах. Как ты будешь это делать - займешься карате, устроишься на высокооплачиваемую работу или пойдешь на тренинг - не имеет значения. Я пошла по самому простому пути - посетила тренинг уверенности, и вполне довольна результатом. Для достижения тотальной уверенности в себе рекомендую воспользоваться моими открытиями в этой сфере:

ПОТРЯСЕНИЕ ПЕРВОЕ. Оказывается, уверенность в себе - это позитивная оценка самой себя и своих поступков. Если происходит что-то хорошее, неуверенный человек подумает, что это случайность, а уверенный скажет, что это его заслуга. Если же случается что-то плохое, неуверенный человек скажет, что именно с ним это и должно было произойти, а уверенный подумает, что это случайность, и не будет акцентировать на этом внимания.

Одно из основных качеств уверенного человека - умение говорить прямо о том, чего он хочет. Такой человек доверяет себе и осознает свое право быть услышанным и воспринятым всерьез. Кроме того, он умеет самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность.

Если твоя самооценка оставляет желать лучшего, не стоит расстраиваться. Высокая самооценка - это навык, который можно развить за 21 день. Для этого нужно каждое утро и каждый вечер, стоя перед зеркалом, говорить себе комплименты. К примеру, рассказывай себе, что ты сильная женщина, и ты такой станешь. Выдели под это упражнение не меньше 20 минут в день. А чтобы закрепить этот навык, тебе потребуется 42-45 дней (1,5 месяца) подобной работы над собой.

Еще один способ повысить самооценку - это моделирование. Ты находишь человека, которого считаешь уверенным в себе, «присоединяешься» к нему и подражаешь. Это способ подойдет для более занятых и артистичных особ.

МОЙ ОПЫТ. Я и раньше знала, что назвать себя уверенной я могу с натяжкой. На тренинге я убедилась в этом, но лишь для того, чтобы измениться. А это оказалось не так уж и трудно. Первым делом мне пришлось осознать, что «вся наша жизнь - игра». Следовательно, чтобы стать уверенным в себе человеком, нужно играть в уверенного человека - и это обязательно «прирастет».

Успешный человек виден издали: у него так называемая «походка силы» (симметричная походка), он делает симметричные жесты руками, у него хороший костюм и дорогие аксессуары (обувь, портфель, записная книжка, мобильный телефон). У уверенной в себе женщины раскрепощенная голова, руки, ноги, плечи; у нее открытый мягкий спокойный взгляд, кроме того, удачное платье, аксессуары и амулеты.

Я стала соответствующе ходить, одеваться, и не забывала одаривать себя комплиментами, как и требуется, два раза в день. Через несколько дней эти же самые комплименты я стала слышать от окружающих. В общем, сработало!

Но, оказалось, это было только начало...

ПОТРЯСЕНИЕ ВТОРОЕ. Одно дело - выглядеть уверенным человеком, другое дело - уверенно общаться с людьми - искренне и открыто выражать свои спонтанные чувства и желания. Только не путайте эмоции и чувства. Выразить нужно чувства без эмоций!

Неуверенные люди, как правило, в стрессовой ситуации выбирают либо агрессивное поведение - сплошные эмоции и никакого конструктива, либо неуверенное поведение - бегство, отказ от выражения чувств. Неуверенные люди выстраивают на своем пути следующие барьеры общения:

1. Негативные оценки и оскорбления («Чем ты думаешь!», «Ты несешь абсолютную чушь!»)
2. Советы («Я бы тебе не советовал так со мной обращаться!», «Мой тебе совет - прекрати сейчас же!»).
3. Вопросы, которые не предполагают ответы («Где тебя носило?», «Что у тебя с головой?»). Ответом на такой вопрос служит аналогичный вопрос, либо...
4. Приказы («Замолчи сейчас же!», «Иди в свою комнату!»).
5. Ложная аргументация («Ты меня не ценишь!», «Ты меня в могилу свести хочешь!», «Ты все делаешь, чтобы позлить меня!»).
6. Обобщения и глобальные выводы («Ты ни разу ничего для меня не сделала!», «Ничего хорошего в жизни я от тебя не видела!»).
7. Ирония и язвительность («Ну ты у меня и герой!», «Ты просто писаная красавица!»).
8. Молчание.

Уверенный в себе человек не выставляет барьеров никогда, даже если он очень устал. Он двигается поверх барьеров или ломает их, если предмет разговора очень важен.

Чтобы стать уверенным в себе человеком, нужно все проблемы проговаривать и прояснять, выражая открыто как позитивные, так и негативные чувства. Когда ты разрушаешь барьеры, это дает выгоду отношениям: вы с партнером будете слышать друг друга и понимать.

МОЙ ОПЫТ: В одночасье я получила настоящее «просветление» - поняла подоплеку практически всех своих проблемных отношений. Со своими близкими людьми я всю жизнь общалась посредством барьеров. «Ты больше никогда не пойдешь на концерт!», - кричал на меня рассерженный папа (обобщение, глобальный вывод из единичного случая). Я ничего не отвечала, убегала в свою комнату и плакала (бегство, молчание). Если эту ситуацию перестроить «по науке», получится вот что: «Дочка, я очень волновался, что тебя так долго нет дома, и не мог уснуть. В следующий раз, если будешь задерживаться, позвони домой, и я буду знать, что у тебя все в порядке». «Хорошо, папочка», - вот мой ответ.

К сожалению, в прошлое вернуться нельзя, но можно перестроить настоящие отношения,

сделать их более гармоничными. На деле это оказалось не так уж просто. Но каждый раз, когда мне хочется нахамить, я открыто выражаю то, что чувствую на самом деле. И с удивлением замечаю, что под фразой «Ты никогда и ни в чем не идешь мне навстречу!» (ложная аргументация) скрывается вот что: «Дорогой, я очень зла на тебя за то, что ты даже не выслушал мое предложение по поводу проведения праздника. Пожалуйста, выслушай, и мы вместе найдем оптимальное решение». «Конечно, дорогая», - ответил муж, и с интересом принялся слушать мои соображения. А если бы я заговорила с помощью «барьера», как это делала всегда, неминуемо разгорелся бы скандал.

Когда я научилась выражать свои чувства, я занялась отражением чувств и эмоций близких мне людей. Например, муж хмуро ест борщ, который я только что приготовила специально для него, и время от времени отпускает критические замечания (ирония, язвительность, обобщения). Вместо того чтобы ответить барьером на барьер: «Ты что, целый вечер так надо мной издеваться будешь? (риторический вопрос) Специально все делаешь, чтобы мне настроение испортить!» (ложная аргументация), я ответила по-другому: «Ты знаешь, твои критические замечания меня задевают. Я понимаю, что ты очень раздражен, и проще, наверное, будет прямо рассказать мне о причинах». Сначала муж подавился борщом, но потом признался, что повздорил с начальником, и поэтому не в духе. Мы обсудили его проблему, после чего атмосфера любви и счастья быстро наладилась.

ПОТРЯСЕНИЕ ТРЕТЬЕ. Уверенный в себе человек умеет отказывать в просьбе, если ему не хочется что-либо делать. При этом он не испытывает мучений совести.

Грамотный отказ в просьбе делается по следующей схеме:

Шаг 1. Ты обнаруживаешь раздражение, неудовольствие по поводу просьбы партнера. Это - безусловная предпосылка отказа. Ты, собственно говоря, не отказываешься, а сообщаем о своем раздражении партнеру. Шаг 2. Скажи «нет»: говори о своих чувствах. Используй местоимение «Я»: «Мне это будет неприятно», «Меня это немного злит», «Мне это не нужно», «Я могу это сделать только при крайней необходимости». Кратко и четко поясни, почему это именно так. Обоснованием отказа могут служить только твои чувства или изменения в отношениях с партнером в случае выполнения просьбы. Шаг 3: Пауза для выслушивания партнера. Ты молчишь, пока партнер не договорит. Шаги 4-6: повторы: Повтори свою мысль, но обязательно - с учетом слов партнера и только в том случае, если твое решение отказать не изменилось.

Есть еще несколько важных штрихов:

- Когда ты выражаешь отказ, слово «нет» говори твердо, объясни, почему ты отказываешься, но не стремись слишком долго объясняться.
- Отвечай как можно быстрее и короче, не давая себя перебивать.
- Смотри прямо в глаза собеседнику.
- Удостоверься, что говоришь не слишком громко и не слишком тихо.
- Если возможно, делай альтернативное предложение («Я думаю, нам стоит обсудить, как лучше планировать совместные дела, чтобы избегать таких накладок»).
- Веди записи своих уверенных ответных реакций.
- Наблюдай за хорошими переменами.
- Вознаграждай себя за каждую попытку уверенного поведения независимо от того, добилась ты желаемого результата от других людей или нет.
- Не ругай себя за пассивное или агрессивное поведение, просто постарайся разобраться, где ты сбилась с пути и как будет лучше поступить в следующий раз.

МОЙ ОПЫТ: Я сначала освоила эту схему на домашних, а потом переключилась на окружающих. К примеру, на днях ко мне подошел очаровательный незнакомец, сделал парочку комплиментов, и у нас завязался разговор. Я спешила по делам, поэтому через несколько минут попрощалась с ним. Он, разумеется, попросил номер моего телефона. Если бы эта встреча произошла до тренинга, я бы оставила ему несуществующий номер. Но сейчас я сказала вот что: «Мне было очень приятно пообщаться с вами, но больше мы встречаться не будем». Он сначала побледнел, но потом быстро оправился, и поблагодарил меня за честность.

ПОТРЯСЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ. Уверенный в себе человек всегда отстаивает свои права, свои интересы. Как известно, чтобы не бороться, нужно иметь мало потребностей. Кроме того, если мы не будем бороться, нас будут эксплуатировать. Например, если сотрудник не будет возражать против мизерного вознаграждения, которое предлагает ему руководство за его работу, никто не заплатит ему больше.

Но как же победить в битве за свои права? Существует множество техник (на тренинге нам дали целых пять способов одержать победу), но самый действенный из них такой: если ты будешь представлять, что каждая твоя битва - последняя, ты ее обязательно выиграешь.

МОЙ ОПЫТ: Я никогда не умела отстаивать свои интересы. Обманули - подставляла вторую щеку. После тренинга я создала новое правило жизни - не прощать несправедливости по отношению к себе. Спустя пару дней мне выплатили заслуженный гонорар, который бессовестно хотели зажать в одной газетенке. Сумма незначительная, но дело не в этом, а в принципе. Я отстояла свое право, за что себя заужала.

Еще один любопытный момент: поскольку я получаю удовольствие от работы, я всегда считала, что не достойна денег, мол, это слишком жирно - и удовольствие, и деньги. И на тренинге я поняла очень важную для меня деталь - работа, которая делается с удовольствием, получается качественнее. А значит, за удовольствие мне должны еще и приплачивать. И когда я приняла такую систему ценностей, мой финансовый кризис постепенно сошел на нет. И теперь мне за работу платят совершенно другие деньги. Причем я не просила об этом: изменились мои убеждения - изменилось мое поведение - изменилось отношение ко мне.

Итак, уверенность в себе не возникает на пустом месте - она делается изнутри (повышение самооценки) и снаружи (соответствующие поступки). Это навык, который не привили нам наши родители и который мы можем развить в себе самостоятельно. Успешной и уверенной в себе может стать каждая из нас. В этом нет ничего сложного: главное - захотеть. И мой случай - этому подтверждение.

P.S. Уверенный в себе человек...

- ...живет «здесь и сейчас», а не в прошлом и не в будущем.
- ...доверяет себе и осознает свое право быть услышанным и воспринятым всерьез.
- ...умеет говорить прямо и открыто (но без эмоций!) о том, чего он хочет.
- ...никогда не выставляет барьеров в общении.
- ...всегда говорит о конкретной ситуации и никогда не переходит на личности, так как это самый примитивный способ развития отношений.

...умеет самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность.
...умеет отказывать в просьбе, если ему не хочется что-либо делать. При этом он не испытывает угрызений совести.
... умеет отстаивать свои права и свои интересы.
...признает права других людей не оправдываться, и не объяснять своих поступков.

P.S.S. Шкалы самооценки Р. Альберти

1. Рост готовности к эксперименту

Как давно ты...

...пробовала себя в новом для себя виде спорта или игре?
...меняла свои взгляды на какой-нибудь важный (политический, профессиональный, личный) вопрос?
...увлекалась новым хобби?
...слушала курс лекций по новой для себя области человеческого знания?
...изучала иностранный язык или занимались другой культурой?
...пятнадцать или более минут прислушивалась к ощущениям своего тела (как оно расслабляется, напрягается, что чувствует)?
...пятнадцать или более минут выслушивала чужую точку зрения относительно религии, политики, профессиональных или личных взаимоотношений, с которой ты не согласна?
...пробовала новое блюдо, принималась к новому запаху, прислушивалась к новому звуку?
...позволяла себе расплакаться? Или сказать: «Ты мне дорог»? Или рассмеяться до слез? Или закричать во всю силу своих легких? Или признаться, что чего-то испугалась?
...любовалась рассветом или закатом, восходом или заходом луны? Или наблюдала, как в воздушных потоках парит птица? Или смотрела, как раскрываются лепестки цветка?
...путешествовала туда, где никогда раньше не бывала?
...час или более общалась по-настоящему (с интересом слушала и правдиво отвечала на вопросы) с человеком чужой тебе культуры или другого цвета кожи?
...позволяла разгуляться своей фантазии - не сдерживала ее минут десять, а то и час и более?

2. Рост ощущения жизни

Как давно ты...

...делала то, что тебе в этот момент хотелось, не думая о последствиях?
...останавливалась, чтобы прислушаться к своим чувствам, по-настоящему сосредоточиться на том, что сейчас происходит внутри тебя?
...спонтанно давала выход своему чувству (гневу, радости, страху, горю, заботе о близком человеке), не раздумывая, «что будет потом»?
...делала то, что хочется, вместо того, что, по твоему представлению, «должна» была делать?
...позволяла себе потратить время или деньги так, чтобы те «окупались» немедленно, а не откладывала их на будущее?
...поступала так, как никто (включая себя саму) от тебя не ожидал?

3. Рост доверия к себе

Как давно ты...

...делала то, что тебе казалось правильным, хоть это шло вразрез с советами других людей?
...позволяла себе творчески подойти к старой проблеме и найти для нее новое решение?
...с уверенностью высказывала свое мнение перед не разделяющим это мнение большинством?
...полагалась исключительно на собственные умственные способности в решении сложной проблемы?
...принимала решение и сразу же воплощала его в жизнь?
...подтверждала своими действиями, что сама в состоянии строить свою жизнь (отказывала в неразумной просьбе, не спрашивала разрешения сделать то, что хотелось)?
...проявляла заботу о себе в такой мере, что проходила медицинское обследование (в течение года)?
...говорила другим о своей вере в Бога или излагала свою жизненную философию?
...брала на себя роль лидера в общественном объединении по месту жительства, общественной организации или на работе?
...заявляла о своих чувствах, когда с тобой поступали несправедливо?
...отваживалась рассказать кому-нибудь о своей личной жизни?
...мастерила или конструировала что-нибудь сама?
...признавала свою неправоту?
...убеждалась в собственной правоте?

Ответы на эти вопросы довольно хорошо отражают, какой ты себя видишь. Если ты нравишься себе, ценишь себя как личность, то есть у тебя «высокая самооценка», значит, ты обнаружила в этом списке много такого, что ты делаешь довольно часто. Ты ведешь активную жизнь, знакомишься с новыми людьми, едешь туда, где раньше не бывала, многое узнаешь о самых разных вещах, наслаждаешься каждым часом жизни, полагаешься на свою интуицию, доверяешь своим суждениям, и делишься с другими тем, что у тебя есть.

Если результаты «самопроверки» тебя не радуют, ты можешь определить направления дальнейшей работы над собой с помощью приведенного вопросника.

Действие 5. ТВОЯ СИЛА - В ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ!

Существует много способов достижения внутренней гармонии, но самый простой и эффективный из них - позитивное мышление. Что же это такое? Это система взглядов на окружающий мир, основанная на следующих концепциях:

- Мир справедлив и виноватых нет.
- Мир изобилен.
- Любовь к себе есть основа жизни.
- Человек сам отвечает за все, что с ним происходит.
- Все, что происходит с человеком, лишь отражает те мысли, которые есть в его голове, и сам человек есть то, что есть его мысли.

Следование или не следование этим концепциям определяет здоровье и судьбу человека. Проблемы со здоровьем и превратности судьбы - это знак, указывающий на "отклонение от курса", тогда как "правильные" мысли обеспечат каждому счастливую судьбу и крепкое

здоровье.

При всем разнообразии вариантов позитивного мышления, можно выделить три основных направления:

1. Позитивные утверждения, или аффирмации.
2. Позитивный настрой.
3. Позитивное мышление.

Позитивные утверждения или аффирмации - убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения). Аффирмации строятся с опорой на будущее время. Базовая аффирмация звучит так: «С каждым днем мне становится во всех отношениях все лучше и лучше». Лично мне нравятся следующие аффирмации:

* Я достойна любви просто по праву своего рождения. Я живу на свете, а значит, меня любит жизнь, меня любит мир, и мне нужно только раскрыться навстречу этой любви, чтобы получить её.

* В мире очень много любви, в том числе и для меня.

* Любить - безопасно.

* Я открываюсь навстречу любви, которая сплошным потоком врывается в мою жизнь, чтобы осветить её счастьем и радостью.

* Моя жизнь - это радость.

* Я люблю и принимаю себя такой, какой я есть.

* Я люблю себя, я люблю весь мир.

Лучше, если ты придумаешь свою собственную аффирмацию, которая наиболее полно будет отражать твои чувства и желания.

Аффирмации для повышения уверенности в себе и результативности желательно произносить в деловой одежде, перед зеркалом, более громким голосом, чем ты обычно разговариваешь. Аффирмации для повышения любви к себе, умиротворенности, сопереживания и эмпатии лучше произносить про себя в комфортной обстановке, например, в ванной с теплой водой или в мягком кресле. Если на многократное повторение аффирмации уходят часы, то результат воздействия на нашу жизнь аффирмация оказывает обычно через несколько недель.

Наилучшим образом позитивные утверждения работают, если их произносить утром (настрой на день) и вечером (закладка на подсознание), по три раза каждую аффирмацию.

Позитивный настрой - это внутренний само-настрой или вера, что у тебя все получится, что ты все сможешь. Ключевыми фразами в таком мышлении являются: «Я смогу», «Я достойна», «У меня получится», «У меня выйдет», «Я сделаю». Девизом жизни людей с позитивным настроем является лозунг: «Если не я, то кто же?»

Если у тебя позитивный настрой, то ты с легкостью научишься связывать с выгодой для себя, на первый взгляд никак не связываемые понятия. Например, «если сегодня пошел дождь, то мой молодой человек признается мне в любви. Если пойдет сильный дождь, то он сделает предложение». При этом логическая связь значения не имеет, главное — настрой. Разбила тарелку — к счастью, испачкала одежду на улице — к деньгам, сильно испачкалась — к скорому замужеству.

Позитивное мышление - это мышление в позитивном ключе. Возьмем всем известный пример о полупустом и полуполном стакане. Оптимист воспринимает наполовину наполненный стакан как наполовину полный, а пессимист - как наполовину пустой. Стакан-то от этого никак не изменился! Но один человек от такого восприятия жизни чаще радуется, а другой - огорчается. Получается, мы сами выбираем, как реагировать на то или иное событие в нашей жизни.

Точно так же мы выбираем, как отвечать на стандартные вопросы. Например, если мужчина спрашивает у женщины: «Ты готова выйти, дорогая?», женщина обычно отвечает — «Еще не готова». А в позитиве эта фраза звучит так: «Я смогу выйти через полчаса». Таким образом, ты не настраиваешь себя, не строишь убеждающих аффирмаций, ты из настоящего времени описываешь те же самые события, только в позитивном ключе.

Есть удивительный инструмент, с помощью которого ты можешь очень быстро освоить принципы позитивного мышления, чтобы использовать их для построения счастливой личной жизни. Речь идет о ведении «Дневника успеха», куда ты каждый день будешь записывать все то хорошее, что у тебя получилось.

Все фразы в дневнике начинай со слова «Я». Далее пиши о том, что сделала, и сколько сделала. Например: «Я сегодня ходила с ровной спиной 20 минут. Я сегодня произвела впечатление на клиента на переговорах, и он спросил номер моего телефона. Я смогла отказать навязчивому человеку, хотя раньше этого боялась».

Если ты начинаешь записывать то, что у тебя получилось, на чем ты начинаешь акцентировать свое внимание? На успехе. Если тебе не хватает энергии успеха и уверенности в своей привлекательности, куда ты можем заглянуть? В дневник.

Действие 6. Воронка замужества - твое ВСЕ!

Скарабей - священный жук древнего Египта. В то же время это символ второго уровня женской энергии, представляющего собой воронку.

У жука-скарабея такой же способ охоты, как и у нас с вами. Он роет воронку и ждет, кто в нее упадет. Мы сидим со своей воронкой, и мужчины время от времени в нее заваливаются (каждое знакомство с продолжением - это попадание мужчины в воронку).

Если у девушки воронки нет, либо воронка покорежена, то будь она хоть трижды красавица, замуж ей выйти будет очень сложно.

Что же представляет собой воронка замужества? Положи ладонь под пупок, параллельно

полу. С того места, где оказался мизинец, начинается воронка. Теперь представь, что твоя расклешенная юбка, которая держится на бедрах, задралась вверх, причем со всех сторон. Именно так выглядит воронка замужества. Если у девушки воронка маленькая, она выходит замуж за парня из соседней деревни. Если воронка большая, значит, она привлечет мужчину, который на три дня приедет в ее город из Австралии или Перу.

Если энергия в воронке вращается по часовой стрелке - это прибыльная женщина, рядом с которой мужчине будет комфортно. Если же энергия в воронке вращается против часовой стрелки, такую даму называют роковой женщиной или черной вдовой. Она может похоронить четырех мужей, и собираться замуж в пятый раз.

Если с воронкой у женщины все хорошо, она выходит замуж, и при этом ухажеры у нее остаются. Поэтому, если ты замужем, следи, чтобы воронка была гладкой. Если воронка становится пологой, мужчина улепетывает.

Отчего воронка становится пологой?

1. Рождение детей. (Девочка - дырка слева, мальчик - дырка справа). Именно поэтому женщине после родов тяжелее выйти замуж, а не из-за того, что она становится менее привлекательной.

2. Болезни под диафрагмой (пищевой тракт, селезенка, поджелудочная железа).

Любая девушка, которая рассчитывает выйти замуж, должна иметь хорошую воронку.

Как поддерживать воронку в рабочем состоянии? Каждое утро (а также каждый раз, когда вспоминаешь любимого мужчину) выполняй следующую энергетическую практику:

Верхняя воронка. Выдох, вдох, глубокий выдох, на вдохе поднимай руки вверх, как будто держишься за края юбки, и вращайся семь раз по часовой стрелке и семь раз - против.

Нижняя воронка. Выдох, вдох, глубокий выдох, на вдохе опускай руки вниз, как будто держишься за края юбки, и вращайся семнадцать раз против часовой стрелки и семнадцать - по ходу часовой стрелки.

3-я и 4-я неделя. **НАУЧИСЬ ЗНАКОМИТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ**

«Чтобы выйти замуж за красивого, умного, заботливого и богатого мужчину, тебе придется выйти замуж четыре раза».

Народный фольклор

Представь ситуацию: тебе понравился высокий голубоглазый бизнесмен, и ты сделала все возможное, чтобы понравиться ему. Твои дальнейшие действия:

...
...
...
...

Полностью программу Юлии Щедровой «Замуж за 2 месяца» можно заказать на сайте:

<http://2month.hochu-zamuj.ru/>

Но это еще не все! Закажи Программу "Замуж за 2 месяца" сейчас и Получи Совершенно Бесплатно Великолепные Бонусы:

Бонус №1 и №2. Аудиоверсия курса «Замуж за 2 месяца» + Вспомогательные Материалы к аудиоверсии.

Аудиотренинг «Замуж за 2 месяца».

Прослушай отрывок аудиотренинга:

<http://2month.hochu-zamuj.ru/snd3.html>

Озвученный алгоритм привлечения в свою жизнь подходящего мужчины, который работает на 100%.

Бонус №3. Уникальный Сборник «Семь Секретов Современной Гейши»!

«Семь секретов современной гейши».

Уникальная информация, добытая из первоисточника (!), и нигде ранее не опубликованная. Мощное и динамичное дополнение к основной книге-тренингу.

С Помощью Этого Сборника Ты Научишься:

- Возбуждать мужчин как с помощью прикосновений, так и на расстоянии!
- Самостоятельно делать гель для душа «Дичь», и ни один нормальный мужчина не сможет спокойно пройти мимо тебя.
- Готовить возбуждающий коктейль «Огонь и пламя», после которого даже самый слабый самец обеспечит тебе секс-марафон до 5 утра.
- Делать эротическую ванну для себя и своего любимого
- И многое-многое другое.

Бесплатная рассылка Юлии Щедровой.

Подписаться можно на странице:

<http://hochu-zamuj.ru/advice/advice.html>

Все программы клуба «Хочу Замуж»:

<http://hochu-zamuj.ru/allproducts/>

РЕКОМЕНДУЮ:

Как известно, к одной цели могут вести тысячи дорог. **Выбирай любую!** Для того, чтобы разобраться с темой поиска своей пары, изучи видео-тренинг «**Вакансия-МУЖ!**», рекомендованный клубом «Хочу Замуж»!

Видео-тренинг «**Вакансия-МУЖ**» интересен женщинам любого возраста, от 18 и до того возраста, когда ты сама себя считаешь женщиной.

Регулярно данный тренинг проводится в Москве. После тренинга многие участницы присылают сообщения о своих состоявшихся свадьбах или о том, что они стали невестами.

Результаты тренинга настолько впечатляют, что мы решили сделать его видео-версию. Таким образом, видео-тренинг «Вакансия-МУЖ» теперь могут пройти **женщины из разных городов и стран, которые не могут приехать в Москву на обучение.**



У многих, наверное, возникает вопрос: "Зачем мне нужен именно видео-тренинг, когда есть книги, где все так же расписано и показано?"

Ответ очевиден. Видео информация довольно быстро усваивается, быстрее может ответить на вопросы «как», и доходчивей объяснит «зачем». С помощью видео-тренинга даже самая скромная девушка может освоить технологию успешных знакомств и счастливого замужества, пересматривая в привычной для себя атмосфере те или иные эпизоды тренинга.

Видеоформат позволит тебе почувствовать атмосферу самого тренинга, а если ты не поленишься и выполнишь все упражнения, то быстрее поймешь, чего хочешь на самом деле, и что можно сделать, чтобы быстрее этого добиться.

Узнать больше о данном видео-тренинге можно здесь:

<http://vacancy-husband.ru/ru>

РЕКОМЕНДУЮ:



«Уникальная Авторская Разработка Юлии Щедровой «Женщина – Богатство. 9-недельная Программа Налаживания Отношений с Деньгами, Мужчинами и Самой Собой».

Отличительной особенностью этого on-line курса является его абсолютная новизна и уникальность. С тобой будет говорить не профессор, а твоя подруга – успешная женщина, которая построила свою жизнь сама – и в плане карьеры, и в плане личной жизни. Материал настолько свежий и исчерпывающий, что сможет ответить на вопросы даже самой замученной неудачами в карьере и личной жизни дамы и помочь ей наконец-то стать настолько богатой и настолько любимой,

насколько ей этого хочется!

Предположим, у тебя есть хорошая работа, возможно, ты даже занимаешь высокую должность, но твоя работа не приносит тебе истинного удовлетворения. Ты встаешь ни свет ни заря, и идешь в офис из необходимости зарабатывать деньги. И еще для того, чтобы в глазах окружающих тебя людей выглядеть успешной. Ты не веришь, что можно жить по-другому – так, как хочется тебе.

А может быть, наоборот, у тебя есть любимая работа, но она не приносит тебе больших денег. Ты перебиваешься от зарплаты до зарплаты, и думаешь, что ничего уже нельзя поменять в этой жизни.

Хорошая новость: и в том, и в другом случае есть грандиозное поле для перемен.

Ты можешь иметь такую работу, которая тебе приносит истинное удовлетворение, и при этом можешь зарабатывать столько, сколько тебе нужно, и даже больше!

Ты можешь открыть свой бизнес, даже если у тебя в этом нет ни малейшего опыта!

Ты можешь получать деньги и подарки из самых разнообразных источников, в том числе от мужчин, и радоваться щедрости окружающего тебя мира!

В течение девяти недель курса «Женщина-Богатство» ты сделаешь столько открытий в сфере своих взаимоотношений с деньгами и с мужчинами, сколько не сделала за всю свою жизнь!

Узнать больше о данном on-line тренинге можно здесь:

<http://www.money.hochu-zamuj.ru/ru>