

«КНИГА-ШПАРГАЛКА»

ЗА УСПЕШНЫМ МУЖЧИНОЙ СТОИТ ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЖЕНЩИНА

КНИГА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



ОЛЬГА СЧАСТЛИВАЯ

Как направить внимание на истинного партнёра и понять, что
изменить в себе, чтобы стать для него заметным

АВТОРСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга предназначена для самопознания и личностного развития. Она не устанавливает диагнозов и не заменяет индивидуальную работу с психологом, психотерапевтом или другим профильным специалистом. Описанные сценарии могут проявляться по-разному, поскольку жизненный опыт каждого человека уникален.

Моя работа — это коучинговое, индивидуальное сопровождение. Я не лечу и не ставлю диагнозов. Я помогаю увидеть повторяющиеся сценарии и найти другой способ обходиться с ними.

Имена и некоторые узнаваемые детали историй, приведённых в книге, изменены в целях сохранения конфиденциальности. Результаты индивидуальны и зависят от конкретной ситуации человека.

Читая эту книгу, соглашайся выборочно: бери то, что откликается, а остальное оставляй.

СОДЕРЖАНИЕ

АВТОРСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.....	3
ОБ АВТОРЕ.....	6
ЧАСТЬ I. С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ.....	12
Предисловие. Почему за успешным мужчиной стоит вдохновляющая женщина.....	13
Вступление. Зачем ты держишь эту книгу в руках.....	15
Как читать эту книгу.....	19
ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ СЦЕНАРИИ ПОВТОРЯЮТСЯ.....	21
Почему такого партнёра не было до сегодняшнего дня.....	22
Причинно-следственная связь. Для мужчин.....	23
Причинно-следственная связь. Для женщин.....	29
ЧАСТЬ III. УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ: ОПИШИ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА.....	35
Для женщин: как описать своего мужчину.....	36
Для мужчин: как описать свою женщину.....	52
ЧАСТЬ IV. УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ: ПИСЬМО БУДУЩЕМУ ПАРТНЁРУ.....	62
ЧАСТЬ V. УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ: ПИСЬМО СЕБЕ.....	70
Если тебе больно прямо сейчас.....	71
ЧАСТЬ VI. УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЁРТОЕ: ПРИСУТСТВИЕ.....	85
Для женщин: практика «Женщина, чьё присутствие невозможно не заметить».....	86

Для мужчин: практика «Внутренний стержень».....	93
ЧАСТЬ VII. ЧТО ДАЛЬШЕ.....	98
Знать и сделать — разные вещи.....	99
Что происходит на встрече со мной.....	100
БЛАГОДАРНОСТИ.....	103

ОБ АВТОРЕ



Меня зовут Ольга Счастливая. Двенадцать лет я прожила в абьюзивных отношениях.

Все эти годы я была уверена, что причина наших ссор — в муже. Я обвиняла его. Спорила. Доказывала свою правоту.

Когда я наконец поняла, что так жить больше не хочу, я решила разобраться в мужской психологии. Чтобы построить счастливые отношения с мужем или понять что я сделала все что могла и начать с новым, но уже совсем по-другому. И довольно нескоро увидела то, чего совсем не ждала: главным абьюзером в этих отношениях была я.

Сегодня я эксперт по мужской психологии и отношениям между мужчиной и женщиной. Я работаю с женщинами, которые в поиске партнёра или хотят укрепить уже

существующие отношения, и с мужчинами, уставшими от критики, претензий и постоянного чувства вины.

Вот уже девять лет я изучаю и практикую мужскую психологию: как мужчины мыслят, принимают решения, выражают чувства и чего на самом деле ждут от отношений. Я помогаю понять, что мотивирует мужчину проявляться, брать на себя ответственность, заботиться, зарабатывать, вкладываться в отношения и делать подарки, а что, напротив, заставляет его закрываться, отдаляться и терять инициативу.

И девятнадцать лет я в бизнесе. Я открыла и развила сеть сервисных центров, магазин игрушек, магазин бытовой техники, шесть лет работала в недвижимости — в том числе развила направление продажи недвижимости для инвестирования.

Я знаю, что такое быть сильной снаружи и слабой внутри. Знаю, как это — прийти домой без сил даже раздеться; думать, что прилегла на пять минут, а проснуться под утро в одежде и косметике. И всё это — с двумя детьми на руках. А теперь я точно знаю и другое: как быть женственной, когда деньги, изобилие и возможности приходят из женской энергии. Что такое выходные, отдых, подарки от мужчин. Как это — быть ценной просто потому, что я это я, без необходимости заслуживать.

Знаю это прекрасное чувство, когда мужчина делает для меня что-то приятное и гордится этим, чувствует себя львом и добытчиком.

И теперь я знаю: этому навыку может научиться любая

женщина. А любой мужчина рядом с восхищённой им женщиной может стать Богом.

С кем я работаю

Ко мне приходят женщины, которые хотят понять, как стать той, рядом с которой мужчина проявляет лучшие качества, берёт ответственность, заботится и действует не из чувства долга, а из искреннего желания.

Мой подход и для тех, кто пока в поиске отношений, и тем, кто уже состоит в них, но чувствует нехватку близости, поддержки и мужской инициативы.

Часто женщины приходят с фоновой тревогой, внутренним напряжением и привычкой всё контролировать. Они устали быть сильными, принимать все решения и нести ответственность за двоих. За раздражением, критикой и претензиями нередко скрываются одиночество, страх, разочарование и глубокая усталость. Женщина контролирует не потому, что ей нравится всё тащить на себе, а потому, что боится: если она отпустит, всё разрушится.

Я также работаю с мужчинами, которых регулярно критикуют, обвиняют и сравнивают с другими. С теми, кто живёт с ощущением, что, сколько бы он ни делал, этого всегда недостаточно. Таким мужчинам важно слышать не о своих ошибках, а о том, что у них получается.

В работе я помогаю увидеть мужскую психологию изнутри: понять, почему мужчина ведёт себя определённым образом, как он воспринимает просьбы и претензии, что помогает ему

раскрываться и проявлять инициативу. Мы учимся говорить о желаниях без давления, правильно просить, искренне благодарить, замечать вклад партнёра и оставлять пространство для его решений и действий.

При этом речь не о том, чтобы угождать, подавлять свои чувства или манипулировать ради денег и подарков. Речь о создании отношений, в которых женщина может оставаться собой, открыто говорить о своих потребностях и чувствовать заботу, а мужчина ощущать уважение, доверие и желание проявляться.

Мы учимся выходить из тревоги и гиперконтроля, возвращаться к себе, своей мягкости, чувственности и внутреннему достоинству. Женщина учится не требовать, а вдохновлять; не обесценивать, а замечать; не тащить всё на себе, а позволять мужчине участвовать, решать и брать ответственность.

Женственность проявляется и во внутреннем состоянии, и во внимании к себе, своему телу, внешности и атмосфере дома. Иногда отношения действительно меняются с простых деталей: с тёплого взгляда, искренней радости при встрече, красивого шёлкового халата вместо растянутых домашних трико. Но дело не в халате. Главное — состояние женщины: наполненное, расслабленное, живое и притягательное.

Моя работа не о борьбе между мужчиной и женщиной и не о поиске виноватых. Она о понимании мужской психологии, о восстановлении доверия и о создании отношений, в которых женщина чувствует себя любимой, желанной и защищённой, а

мужчина значимым, ценным и делающим любимую женщину счастливой.

МОЯ ГЛАВНАЯ ФИЛОСОФИЯ

Формула счастливой семьи: женщина расслаблена, спокойна и чувствует себя в безопасности.

Мужчина — добытчик. Он гордится собой и получает удовольствие, делая свою женщину счастливой.

Она восторгается им и его поступками, восхищается, благодарит.

У него от этого вырастают крылья. Он чувствует «Я всё могу!» и идёт сворачивать горы и покорять мир.

Она доверяет и готова пойти за ним, куда бы он ни повёл.

Семейная пара становится гармоничной не тогда, когда двое слипаются в одно целое — 24/7 вместе, созваниваются каждую минуту, работают в одном деле. А тогда, когда они как два кольца на крыше свадебной машины: самодостаточны и прекрасно чувствуют себя каждый по отдельности. И именно поэтому, соединяясь хотя бы на время, становятся ещё счастливее.

Поэтому на обложке этой книги — два кольца. Не слитых в одно, а слегка касающихся друг друга.

ЧАСТЬ I

С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ

...

Предисловие. Почему за успешным мужчиной стоит вдохновляющая женщина

| Мужчина становится Богом, если женщина видит в нём Бога.

Успех мужчины не в деньгах и не в статусе. Он в глазах женщины, которая смотрит на него с восхищением.

Мужчина влюбляется сначала в своё состояние рядом с женщиной, а потом в неё саму.

Мужчина не рождается героем. Он становится им, когда женщина подсвечивает его силу. Ради её горящих глаз он готов свернуть горы.

Представь, что ты построил дом. Если женщина скажет: «Это просто коробка», ты опустишь руки. Если она воскликнет: «Ты создал наше гнёздышко!», ты завтра начнёшь строить виллу.

Почему мужчины без таких женщин теряют мотивацию

- Одиночки упираются, но не видят смысла. Они спрашивают себя: «Ради кого стараться?» Или двигаются, но на средней скорости.
- Те, кто живёт рядом с «пилящими» женщинами, тухнут. Никакой доход не компенсирует вечное недовольство.

Те, кто нашёл свою музу, летят вверх. Потому что за их спиной человек, который верит в них сильнее, чем они сами.

Для мужчин

Ты хочешь быть успешным? Хочешь, чтобы тебя уважали? Хочешь, чтобы твоя женщина смотрела на тебя с восхищением?

Тогда пойми: успех приходит не от денег. Он приходит от того, как она на тебя смотрит. От того, верит ли она в тебя. И от того, как ты чувствуешь себя рядом с ней.

Твоя задача — стать мужчиной, которого хочется вдохновлять. Который достоин горящих глаз. Который принимает эту поддержку и превращает её в достижения.

Для женщин

Ты хочешь быть с успешным мужчиной? Хочешь, чтобы он свернул для тебя горы?

Тогда пойми: успешный мужчина не появляется из ниоткуда. Он становится успешным рядом с тобой. Когда ты видишь в нём Бога, он становится Богом. Когда ты подсвечиваешь его силу, он становится сильным. Когда ты веришь в него больше, чем он сам в себя, он готов сделать невозможное.

Твоя задача — стать той женщиной, которая вдохновляет. Которая замечает. Которая верит. Которая не обесценивает, а подсвечивает.

...

Дальше — о том, как это сделать. Не на словах.

Вступление. Зачем ты держишь эту книгу в руках

Эта книга о том, как стать человеком, который притягивает достойного партнёра. И как перестать быть тем, кто разрушает любовь и мотивацию.

Она для мужчин и женщин, которые находятся в поиске партнёра. И для тех, кто уже в отношениях, но эти отношения не устраивают и их важно изменить.

Дальше я чаще обращаюсь к тебе в мужском роде — просто чтобы речь текла свободно, без спотыканий на каждом слове. Но всё, что здесь написано, поровну касается и мужчин, и женщин. Где почувствуешь «это про меня» — там и читай про себя, каким бы родом ни был написан текст.

Узнаёшь себя?

Пробегись глазами. Отметь то, что читается как про тебя.

- Ты снова выбрал «не того» — и опять не понимаешь, что с тобой не так.
- Дома ты виноват по умолчанию. Даже когда просто молчишь.
- Ты давно перестал просить. Так спокойнее.
- Ты знаешь наизусть, каким должен быть твой человек. А рядом каждый раз кто-то другой.
- Тебе легче сделать самому, чем объяснить, чего ты хочешь.
- И где-то глубоко сидит: «со мной что-то не так».

Отметил хотя бы три пункта — эта книга для тебя. Дальше я объясню, почему так происходит и что с этим делать.

Почти каждый, кто отмечает эти пункты, уверен, что так только у него. Это не так: именно так живёт большинство тех, кто потом приходит ко мне в сопровождение.

Отметь их прямо в книге, ручкой. Это уже шаг: ты назвал то, о чём раньше молчал.

Ты устал? Нет. Ты опустошён. Очередной раз.

Ты встречаешь человека, и сердце кричит: «Это он!» Ты клянёшься: «В этот раз иначе». Ты закрываешь глаза на странности. Ты становишься удобным. Терпеливым. Мягким.

А оно всё равно идёт не так. Опять. Ты делал всё правильно и снова провал.

Ты вкладываешься 100% А внутри пустота от того, что тебя не принимают.

И хуже пустоты обесценивание.

Ты приносишь ужин: «мог бы и постараться». Ты даришь подарок: «я такое не ношу». Ты хочешь говорить о важном — закатывание глаз и ледяное: «Опять ты со своими чувствами». Ты стараешься, тебя ставят на место. Фразами. Жестами. «Шутками», от которых внутри всё сжимается.

Ты отдаёшь себя, тебя не замечают. Или замечают, чтобы ткнуть в недостатки.

А следом критика. Тихая. Ежедневная. Въедливая. Как зубная боль.

«Почему не так?» «Кто так делает?» «Все умеют, а ты нет.»
«Ты слишком.» «Ты опять всё испортил.»

Ты слышишь это так часто, что веришь. Ты и правда неуклюжий. Тупой. Невнимательный. Эгоистичный. Холодный. Громкий. Тихий — нужное подчеркни. Ты перестаёшь знать, где настоящий ты, а где список ошибок, который нужно исправить, чтобы заслужить любовь.

И наступает самое страшное. Вина. Не за поступки. За существование.

Ты виноват за желания. За потребность во внимании. За просьбы о поддержке. Ты извиняешься за то, что дышишь. Ты сжимаешься, чтобы занимать меньше места. Ты молчишь о боли, потому что в ответ скажут: «Ты всё выдумал».

Ты стоишь перед человеком, которого любишь. А внутри не любовь. Страх. Что ты опять недостаточно хорош. Что опять сделал не так. Что опять виноват.

Ты чувствуешь себя в отношениях более одиноким чем без них.

Ты знаешь идеальный портрет партнёра. Ты встречал несколько копий. Все ушли. Или ты ушёл. Потому что вставал один и тот же вопрос, который ты боишься задать себе вслух:

«Что во мне такого, что я притягиваю именно этот сценарий? Что во мне такого, что я позволяю себя обесценивать, критиковать и чувствовать вину за то, что я просто есть?»

Ты не знаешь, как выйти из круга. И каждый раз шепчешь: «В этот раз иначе».

Но иначе не будет. **Не будет, пока ты не перестанешь оставаться там, где тебя не ценят.**

Вот главная мысль, которую я хочу тебе передать:

Отношения — это не про поиск. Отношения — это про совпадение состояний.

Ты встречаешь не того, кого перечисляешь в списке. Ты встречаешь того, кто откликается на твоё внутреннее состояние.

Если внутри тебя тревога и неуверенность, ты встретишь партнёра, который будет укреплять эту тревогу через контроль, холодность или хаос. Если внутри тебя ценность себя и ясность, ты встретишь партнёра, который совпадёт с этим состоянием.

С такими историями ко мне приходят каждую неделю. И почти всегда за одинаковой картинкой снаружи у разных людей — совсем разные причины внутри. Поэтому я и оставляю тебе здесь подсказки: по ним ты составишь портрет своих будущих отношений. А в конце расскажу, что нужно, чтобы этот список ожил.

Читай, впитывай, представляй и записывай.

Как читать эту книгу

Важно! Женщинам прочитайте мужскую версию.

Мужчинам прочитайте женскую.

Почему? Потому что отношения — это диалог. Чтобы построить настоящие отношения, важно понимать не только свои желания, но и то, что важно партнёру. Когда ты читаешь версию, написанную от лица другого пола, ты видишь мир его глазами. Ты перестаёшь гадать: «А что ему на самом деле нужно?» Ты начинаешь понимать. А понимание — это первый шаг к тому, чтобы быть замеченным.

Ты читаешь этот текст как пример того, как формулировать свои потребности и чувства. Ты можешь соглашаться или не соглашаться с деталями. Главное — поймать состояние: «Как я хочу чувствовать себя рядом с партнёром» И, самое важное, понять: «каким мне важно стать сейчас, чтобы создать такие отношения».

Как устроена книга

Это книга-практикум: упражнения делаются сразу, в моменте. Когда просто читаешь — усваиваешь 10–20% информации. Когда вдобавок записываешь рукой, на бумаге, — примерно 30–60%.

А если после этого ещё и пересказываешь кому-то, о чём узнал, — вероятность усвоить доходит до 70–90%. Поэтому заведи отдельную тетрадь или пиши прямо в книге: для этого я оставила место после каждого вопроса. Пиши ручкой — когда пишешь рукой, думаешь медленнее и честнее.

Чтобы встретить лучшего для тебя человека, важно сначала понять, а какой он, этот лучший. Ведь часто мы хотим, например, заботливого — а получаем заботливого алкоголика; хотим с четвёртым размером груди — а получаем красивую и выносящую мозг. Как же тогда понять, чего я хочу? Эта книга в первую очередь про то, чтобы ты сначала разобрался сам: с кем же я буду счастлив по-настоящему.

Перед упражнениями мы разберёмся, откуда вообще берутся повторяющиеся сценарии. Без этого любые списки остаются просто списками — красивыми и мёртвыми. Ты будешь знать, какого партнёра хочешь, и всё равно выбирать похожего на прежнего, потому что выбор идёт из состояния, а не из списка на бумаге. Поэтому сначала — причина, и только потом упражнения.

То, что ты будешь делать в этих упражнениях, мои клиенты проходят на личной встрече. Здесь это у тебя есть и в своём темпе.

ЧАСТЬ II

ПОЧЕМУ СЦЕНАРИИ ПОВТОРЯЮТСЯ

...