

Загуменова Ольга

**10 секретов,
как сделать мужа
успешным, заботливым и верным.
Практическое руководство
для мудрой жены**



<http://shiningwoman.ru/>

2013 г.

Содержание

Благодарности.....	3
Об авторе.....	4
Введение.....	6
Секрет №1. Не вызывайте в нем агрессию.....	7
Секрет №2. Относитесь к нему, как ко взрослому, самостоятельному и ответственному человеку.....	14
Секрет №3. Признайте его единственным.....	20
Секрет №4. Никто никому ничего не должен.....	26
Секрет №5. Будьте ответственны за ваши отношения.....	34
Секрет №6. Берегите друг друга.....	42
Секрет №7. Развивайте свою женскую природу.....	46
Секрет №8. Транслируйте свое уважение к мужу всегда и везде.....	51
Секрет №9. Все изменения только через себя.....	55
Секрет № 10. Он никогда не станет идеальным.....	63
Заключение.....	66

Благодарности

Я благодарю Вселенную и все Светлые силы за помощь в написании этой книги.

Я благодарю своих родителей Ивана Немчанинова и Людмилу Немчанинову за то, что вырастили меня такой, какая я есть. Вы – самые замечательные родители в мире!

Я благодарю свою тетю Надежду Черданцеву за то, что еще в моем детстве показала мне, что в семье может быть постоянная атмосфера спокойствия, тепла и заботы.

Я благодарю свою наставницу Лиану Димитрошкину за наше общение, за практическое обучение навыкам любви к себе, самоуважения, принятия себя и избавления от перфекционизма.

Я благодарю Руслана Нарушевича и Олега Торсунова и других ведических лекторов за то, что делятся со всем миром бесценным знанием о мужской и женской природе и психологии гармоничных взаимоотношений.

Я благодарю своего мужа Александра Загуменова за его любовь, заботу, поддержку во всем и веру в меня, и наш чудесный семейный союз.

Я благодарю свою дочь Майю за то, что не дает мне сдаваться, даже когда любая другая мотивация уже не действует.

Я благодарю всех людей, кто прямо или косвенно участвовал в создании этой книги, и всех, кто ее прочитает, за их внимание и присутствие в моей жизни.

Об авторе

Здравствуйте!



Меня зовут Загуменова Ольга. И пару слов обо мне.

Когда я училась в школе, я мечтала иметь собственную международную корпорацию и управлять ею. Поэтому я пошла учиться в институт на экономико-управленческую специальность. А после него еще многое изучала самостоятельно, чтобы освоить практическую сторону дела.

Когда я стала жить в пригороде, куда слишком редко заходят автобусы, я решила научиться водить машину. Поэтому я пошла учиться в автошколу.

Когда я захотела иметь свой сайт, я нашла себе информацию от лучших экспертов о том, как правильно делать на нем все технические вещи, обеспечивать его отличное функционирование и продвижение.

Как видите, я привыкла получать знания от тех, кто может мне его дать в силу своей компетенции в изучаемом мной вопросе. Притом не просто теорию, списанную от других авторов, а именно знание, пропущенное через себя, в первую очередь, практическое.

И признаком экспертности для меня никогда не являлись звания, членства в престижных ассоциациях. Это всегда были и есть только результаты.

Я не пойду учиться у того, кто учит меня продажам через интернет, стоя в мятой рубашке на фоне ковра. Я пойду к тому, кто уже заработал на этом миллионы.

Вторым моим инструментом для выбора себе учителя является интуиция. Я заметила, что только мне стоит озадачиться каким-то вопросом, и Вселенная сама подскажет его решение и обеспечит учителя. Главное,

держат глаза, уши, разум и сердце открытыми, чтобы принять новое знание в свою жизнь. Главное, уметь четко понять, чего вы хотите на самом деле.

Вот так однажды я захотела счастья в семейных отношениях.

Это было несколько лет назад, и тогда еще в интернете не было такого моря информации, как сейчас. Поэтому мне переходилось перелопачивать буквально горы информации, чтобы найти что-то реально работающее, по крупицам собирая и осваивая азы осознанного строительства отношений.

И кстати, помощь интуиции мне тогда пришлось очень кстати, помогая отметить все, противоречащее ей.

Так чего я достигла в отношениях с мужем за последние 6 лет?

- Мой муж стремится домой после работы всегда.
- Я получаю от него море комплиментов, нежности, внимания и заботы.
- Он стал намного более мужественным Мужчиной с большой буквы, ответственным, самостоятельным, надежным.
- Он знает, что мне нравится, и дарит мне приятные подарки.
- Наши доходы существенно возросли за это время.
- Все вокруг удивляются тому, что для моего мужа не существует других женщин вообще. Он их просто не замечает.
- В нашем доме царят мир, спокойствие и взаимопонимание. И все непонимания или нестыковки в восприятии ситуаций разруливаются очень и очень быстро.

Так хотите ли вы достигнуть таких результатов в своих отношениях? Если да, то эта книга вам очень поможет на этом пути. К тому же вы этот путь сможете пройти намного быстрее и легче.

Введение

Прямо сейчас вы читаете мою самую первую первую книгу «10 секретов, как сделать мужа успешным, заботливым и верным. Практическое руководство для жены», которую, вероятней всего, скачали на просторах Интернет, где я сама разместила ее бесплатно.

Большая просьба: при копировании отрывков из нее указывайте автора книги, ее название и добавляйте ссылку на мой сайт <http://shiningwoman.ru/>.

Эта книга написана:

- Для замужних женщин, которые устали все тащить на себе и хотят получить от мужа заботу и внимание.
- Для тех жен, которые верят, что мужчины могут быть верными, и хотят сделать все возможное, чтобы оградить себя от измены, если измена хоть как-то зависит от поведения самой женщины.
- Для тех женщин, которые верят, что собственное отношение к мужчине и собственное правильное поведение способно помочь ему успеха и процветания для всей их семьи.
- Для тех, кто хочет скинуть своего мужа с дивана и отобрать у него пульт от телевизора и домашнего кинотеатра. И перекрыть ему доступ в социальные сети.
- Для тех женщин, которые устали от ничегонеделания мужа в доме и уже отчаялись что-то изменить.
- Для тех, кто не хочет больше быть мужиком в своем доме, и не знает, что именно нужно делать или не делать, чтобы изменить положение вещей.

Эта книга не для вас, если вы:

- Мужчина, а тем более женатый мужчина ☺. Мужчина все-таки должен разбираться в том, как построить счастье семьи с мужской позиции, а не с точки зрения знания о женских обязанностях, чтобы ткнуть в них носиком жену.
- Считаете, что все мужики – козлы, и от женщины тут ничего не зависит.
- Если вы не готовы взять на себя ответственность за ваши отношения с мужчиной.

Что есть в этой книге, и чем она может быть вам полезна?

Здесь описаны 10 особых секретов, которые покажут вам изнанку вашего поведения с точки зрения мужчин.

И вы получите возможность осознать, что именно вы делаете не так, что лишаетесь заботы и внимания мужчины, почему он такой безответственный, и на него нельзя положиться ни в чем.

Вы узнаете, чем и как именно вы провоцируете мужчину на измену, и как этого избежать в будущем.

Почему я написала эту книгу?

Пройдя сама осознанный и не такой уж простой путь к счастью в семейных отношениях, я убедилась, что подчас женщинам просто не хватает истинных знаний, чтобы наладить свою жизнь. Притом я имею в виду тех женщин, которые не просто мечтают о счастье, а готовы сделать все, чтобы быть счастливой и обеспечить счастье своим родным.

И однажды я решилась и взялась за то, чтобы им помочь. Поэтому эта книга абсолютно бесплатна. И каждая женщина, которая ищет решения и знания, найдет их прямо здесь.

В добрый путь! Переходим к освоению первого большого секрета.

Секрет №1. Не вызывайте в нем агрессию

Милые женщины, в этой главе мы поговорим с вами о том, как не вызывать агрессию у мужчины. Это не такой простой вопрос, как казалось бы с первого взгляда.

С одной стороны, агрессия, вроде бы, является проявлением мужской силы, но совсем не тем проявлением, какое бы хотелось нам, согласитесь? Ведь нам совсем не хотелось бы, чтобы мужчина кричал на нас, чтобы он гневался, как-то раздражался или агрессивно махал руками.

Мы ждем от мужчины совершенно иного. Мы хотим, чтобы он защищал, чтобы он покровительствовал нам, оберегал, чтобы он использовал свои мужские силы во благо нашей семьи. Чтобы его мужские потребности, например, зарабатывание денег, его амбиции, его желания, чтоб они были связаны с семьей. В этом заключается проявление положительной мужской силы.

Но к этому проявлению подталкиваем его мы, женщины. То есть если мы хотим, чтобы наш любимый мужчина был чутким, нежным, заботливым, приносил благо своей семье, то и мы должны помогать ему проявлять эту силу по-доброму.

Как выглядит поведение женщины, которое вызывает агрессию у мужчины?

В любом случае это повышение голоса.

Когда бы вы не кричали на мужчину, это уже вызывает в нем подсознательное желание защититься. Любое, абсолютно любое повышение голоса, в том числе истерика с криком, с битьем тарелок.

Женщина умеет вкладывать разрушительные эмоции в свои сообщения и пожелания. Это все вызывает агрессию.

И желание мужчины защититься – это тоже вид агрессии своеобразный. Это то самое, что воздвигает стеночку между вами. Что заставляет мужчину отгораживаться от вас, а соответственно и от ваших потребностей, от желания защищать и оберегать вас.

Согласитесь, никому не охота помогать и защищать своего соперника. А ведь когда вы заставляете мужчину защищаться, то вы автоматически в его глазах становитесь женщиной.

Это на уровне подсознания, потому что это записано на уровне внутреннего восприятия, какие проявления присущи мужчинам, а какие – женщинам, в чем проявляется женская сила, в чем мужская.

Когда мужчина видит орущую женщину, для него это ужас. Это то, что не приносит никакого блага ни вам, ни ему.

Агрессию мужчины вызывают нападки, ультиматумы и требования. Любые нападки, начиная с:

«Где ты шарился весь вечер, у тебя работа закончилась в 6?»

Ни к чему использовать гневные претензии или нападки, если все можно решить мирным способом. И тот же самый мужчина с удовольствием выполнит любую вашу просьбу. Да-да, не удивляйтесь, но это так. Главное, уметь использовать при этом женский подход и верить в своего мужа.

Постоянное указание, что я – лучше тебя. Некоторые женщины обожают повторять:

«Да если бы не я...»

«Да я ж тебе говорила...»

«Да я – то лучше знаю!»

«Я ж тебя предупреждала...».

Нападая так на мужчину, вы заставляете его защищаться. Вызываете у него желание отодвинуться от вас.

Когда вы начинаете меряться с ним доходами, этим вы также вызываете его агрессию. И вы опять становитесь соперником в его глазах, потому что зарабатывание денег – это мужское занятие. Указывая мужчине, что он зарабатывает меньше вас, вы принижаете его достоинство.

Если вы думаете, что так вы его простимулируете зарабатывать больше, то ничего подобного. Если он и станет зарабатывать больше, то прежде всего он избавится от вас. Потому что тогда вы станете для него более слабым соперником, которого можно и нужно раздавить.

Женщина своей эмоциональной силой способна пригвоздить мужчину к дивану. А потом они сами будут спрашивать:

«Ну что ты весь вечер пялишься в этот телевизор? Что ты никак не можешь оторваться от соцсетей?»

А он не выберется, ему это не нужно. Зачем? К тому же морально-этические взгляды многих мужчин не позволяют ему бороться с более слабыми. **Внешне вы для него будете выглядеть женщиной, а изнутри восприниматься - мужчиной.**

Но так как подсознательное все равно берет верх над сознательным, то вы все равно будете для него мужчиной, только более слабым. И так как он не может вас прибить из-за своих морально – этических норм, то он просто от вас отдалается. Но ты же главная, считает он, веди. Согласитесь, ни то, ни другое вам не нужно.

Нельзя никогда указывать мужчине, что ему делать. Как только вы указываете ему, что делать, вы вызываете в нем внутренний протест. Потому что вы не командир, вы не являетесь кем-то выше его. И он не обязан вас слушаться.

Нужно научиться просить мягко, по-женски. Нужно суметь попросить его так, чтобы он не смог отказать. Вот в чем проявляется женская сила. Ни в том, чтобы рывкнуть:

«Я тебе сказала, почисти картошку!»

Если женщина применяет чисто женский, правильный подход, мужчина с гораздо большим желанием идет ей навстречу. А если пару раз рывкнуть на мужа насчет картошки, он найдет 1200 способов, как потом этого избежать. Мужчины бывают очень даже изобретательны при достижении своих целей, вы и сами это знаете.

Стоит иметь в виду, что если даже агрессия не проявляется внешне, то внутри мужчина все равно ее чувствует. Она разрушает и его, соответственно и ваши отношения.

Тут есть такой нюанс: **что если мужчине не нужно подтверждать дома свою мужественность, состоятельность, конкурировать, отражать нападки, то его тянет домой.** Ему хочется быть дома, быть нужным, помогать.

Это происходит, когда он чувствует, что для вас он - мужчина, а не что-то валяющееся под ногами. Когда ему не нужно ничего доказывать и бороться за свое достоинство, подтверждать свои мужские качества. Когда ему не показывают каждый день, что в нем сомневаются, то он стремится домой. Он будет что-то делать в доме, помогать, оберегать, заботиться. Вы станете для него тем, ради кого приятно это делать.

Чего добьется женщина, которая постоянно провоцирует мужчину на агрессию?

Он тратит силы не на свою работу, ни на свои дела, а на эту защиту. Вы и сами, наверное, знаете, как нападки других людей, их агрессивное поведение вынуждают вас тратить очень много сил. И вы не в состоянии заниматься чем-то серьезным по жизни, когда вам приходится тратить много сил на такие отношения, на их улаживание, на их решение.

Вот также себя чувствует и мужчина, которому приходится постоянно защищаться от вас.

При этом он все равно будет искать источник компенсации своих потерь мужской энергии. Либо он будет провоцировать женщину на агрессию, трату ее энергии, чтобы компенсировать свои потери, либо пойдет искать энергию на стороне.

Каждая потеря им мужской энергии влечет за собой необходимость поиска подкрепления. Не получая ее от вас достаточно в положительном варианте, а только в негативном, он будет искать ее на стороне. И тогда не удивляйтесь, если он скорее будет делать что-то для соседки или для всех людей вокруг, а дома не будет делать ничего.

Женщине постоянно придется подтверждать свой женский статус, если мужчина будет чувствовать необходимость защищаться. Как это проявляется? Он будет постоянно ее с кем-то сравнивать, причем не в ее пользу. Например:

«Посмотри какая (телезвезда) лапочка, а ты на себя в зеркало давно смотрела?»

Он может делать комплименты другим женщинам, при этом ни во что не ставя собственную жену, и уж точно не даря комплименты ей самой. Может постоянно придирается к выполнению ею женских обязанностей. Будет ей указывать несоответствие, в чем она некомпетентна.

То есть все придирки к мужчине обернутся против самой же женщины. Ну и стоит учесть сексуальный нюанс этого вопроса, когда он будет принижать ее достоинство и способности в постели.

А значит, женщине придется постоянно бороться со своими сомнениями, стремиться удержать уверенность в себе. Мы и так женщины - существа сомневающиеся, а без поддержки партнера еще труднее держаться на волне уверенности и довольства собой.

Также агрессия к мужчине чревата потерей в доходах семьи. Принижая его способности, вызывая в нем агрессию и постоянный негатив, женщина автоматически заставляет мужчину чувствовать себя недостойным хорошего отношения, недостойным хорошей жизни, хорошей зарплаты, внимания начальства.

Нужно иметь в виду, что женщина создает у мужчины его образ в его же собственных глазах. Ни один мужчина не может спокойно относиться к тому, как женщина о нем отзывается. И играть на этом в негативном аспекте никому не советую, потому что ничего хорошего это не принесет.

Поэтому обращайте внимание на то, как вы говорите мужчине свои слова, что вы ему говорите.

И в следующей главе мы рассмотрим, как нужно правильно воспринимать мужчину.

И маленькое задание для вас. Не переходите к следующей главе, не выполнив его:

1. Понаблюдайте за собой хотя-бы один день: что вы делаете для того, чтобы вызвать у мужчины желание защищаться? Чем вы провоцируете агрессию?
2. Присмотритесь к своему мужчине: как он себя чувствует дома: расслаблен ли, спокоен или он напряжен? Напряжение, прежде всего, является следствием вашей агрессии. Просьба не путать напряжение и концентрацию.

Секрет №2. Относитесь к нему, как ко взрослому, самостоятельному и ответственному человеку

Наша следующая глава о том, что нужно относиться к своему мужчине, как к адекватному, взрослому, самостоятельному человеку. Казалось бы, все очень просто и понятно. Ведь если мы поженились, мы и так взрослые люди. И относимся друг к другу как взрослые люди.

На самом деле, посмотрите внимательно, как вы относитесь к своему мужчине и к маленьким детям, к своим особенно, если есть. Не зря же среди многих русских женщин бытует мнение, что в семье есть только я – взрослая и остальные все – дети, включая мужа.

Нельзя относиться к мужчине как к ребенку. Да, он в чем-то требует вашей заботы, он в чем-то требует вашей помощи. Он не все воспринимает так, как вы, и иногда вам кажется, что он совершенно ничего не понимает в этой жизни.

На самом деле все не так. **Мужчина просто примет ту роль, которую вы ему отведете в семье.** Отведете ему роль ребенка – вот и возитесь с ним, как с ребенком, будете для него мамашей.

Отведете ему роль мужчины, которым можно восхищаться, который достоин восхищения, уважения, внимания, который достоин быть лидером, за которым вы пойдете, он таким и будет. То есть, как мы видим, все зависит от вас. Поэтому определитесь, чего вы сами от него хотите?

Наверное, чтоб он был лидером, заботился о вас, уважал, восхищался, чтобы вел себя, как действительно галантный мужчина. Соответственно, и вы должны к нему относиться также. Иначе у него просто будет внутренний конфликт, когда вы будете требовать от него соответствие одному уровню, а относиться будете так, как будто он на совершенно ином уровне.

Не нужно контролировать его в мелочах. **Если вы контролируете его в мелочах, то фактически это означает, что вы ему не доверяете жить.** В чем это проявляется?

Вы не доверяете ему принимать решения. Мужчина должен решать не только важные семейные дела, но и то, что касается его лично в мелочах. Не стоит контролировать, как он общается с другими людьми, а тем более со своими

клиентами, сослуживцами, начальством. Поверьте, он вполне способен решить такие вопросы сам, если ему позволять это делать.

Но если вы решаете это все за него, то вы как бы показываете ему:

«Ты еще малыш, маленький и глупый».

Ну, тогда и ждите от него поведения и отношения к жизни, как от малыша, который сейчас и вообще не способен ничего добиться и в жизни что-то хорошее сделать. Вы принижаете мужчину таким отношением, уничтожаете в нем мужественность.

И в то же время, **раз вы транслируете общепринятый шаблон поведения мамы в нашем обществе, то и воспринимать он вас будет, как маму.** А оно вам надо?

Если вам нужен сын, то родите его от своего мужа. Если вам нужен рядом мужчина, то и относитесь к нему, как к мужчине. Заодно и сыну своему покажете, как должна относиться к нему жена и как он должен сам воспринимать себя по жизни, чтобы быть успешным. Потому что дети хорошо запоминают и точно воспроизводят отношения родителей между собой уже в собственной семье.

Не нужно контролировать исполнение им его решений. Иначе это становится уже ваше дело и ваша ответственность. Он способен сам справиться со своими делами. А ваше навязчивое желание контролировать все только мешает и разделяет вас подальше друг от друга.

Кстати, когда вы превращаетесь для него в мамашу, он теряет к вам сексуальный интерес. У нас у каждого заложено правильный, общепринятый образ мамы, и правильное, порядочное, приемлемое для общества, в котором мы живем, отношение к мамам. И оно вовсе не содержит такой части, как секс. Согласитесь, это извращение – спать с мамой.

Мам не берут на вечеринку и развлекаться. Исключением является праздник, посвященный маме. Поэтому не удивляйтесь, если он пойдет на вечеринку к друзьям без вас, и не только к друзьям.

И в самом деле, а зачем ему там мама? Зачем ему рядом контролер, постоянно затыкающий рот, когда он начинает рассказывать о футболе или о своем хобби? Или отбирающий следующую рюмку на глазах у всего сообщества? Зачем ему там кто-то, кто будет лучше него знать, как ему

нужно себя вести, о чем говорить? В конце концов, зачем ему там кто-то, кто не позволит ему быть самим собой?

Он идет туда расслабиться и получить удовольствие. Но зная, что рядом будет постоянный цензор – мама, он этого не сможет сделать.

Поэтому, если даже на сознательном уровне он не станет отказывать жене, то либо будут происходить какие-то события, мешающие ему идти с ней, либо он будет их избегать, либо постоянно будет выглядеть жалко и напряженно на них.

При том, что с мамами не спят, его сексуальный инстинкт все равно останется. Поэтому, опекая его как мамаша, вы сами создаете вероятность измены в буквальном смысле слова.

Поставив себя на роль мамыши, вы оставляете место его спутницы вакантным рядом с ним. И чисто на подсознательном уровне он будет искать себе женщину. И это будет не сознательный выбор, не нравственная развращенность, чисто подсознательное восприятие, которое он даже контролировать не сможет.

Если вы берете на себя функцию мамочки, то он берет на себя функцию ленивого сынка, играющего в компьютерной игре, валяющегося на диване или каким-либо другим способом празднично проводящего время и/или транжирящего деньги.

Если вы берете на себя контролирующую функцию, функцию его совести, всю ответственность за него, то вы автоматически это все снимаете с него.

Как это выглядит в его глазах? Это все теперь есть у кого-то, и ему не нужно больше на себя это брать.

В то же время ответственность – это чисто мужское качество, которое развивает мужчину.

Она делает его более сильным по жизни. Она делает его более мужественным, более стрессоустойчивым, самоуважающим. Ведь каждое принятое решение, каждое выполненное дело добавляет в его уровень самооценки свой позитивный вклад:

«Вот я это сделал! Вот я так позаботился, а еще и семья осталась довольна, так я вообще молодец!»

И пусть он этого вслух не скажет, и даже улыбка не появится на губах, когда вы ему скажете комплимент о том, как он отлично справился с какой-то задачей, но в душе-то он все это чувствует, где-то в голове у него это все откладывается, как это здорово, что он еще что-то смог, и что он такой вот умница и молодец.

Они все это ценят, они все это знают. И им нужно, чтобы на них смотрели слегка снизу вверх. Не в плане, что я такая пришибленная, наоборот, смотреть на мужчину стоит так:

«Я замечательная, а ты мне соответствуешь. Я королева, а ты – король. Ну и раз ты мужчина и король, то, конечно же, ты немножко выше меня.»

И вот эта позиция сама по себе, при которой он чуть выше и он – лидер, автоматически поднимает его еще выше, делая его успешным по жизни.

Поэтому, воспринимая его как ответственного и взрослого человека, вы даете возможность ему расти. Давя на его комплексы или пытаясь подействовать на него через указание на его глупость, детскость, несовершенство, вы принижаете его и не даете ему расти.

Вообще брать на себя ответственность за кого-то и решение глобальных семейных проблем – это неженское дело, но многие женщины боятся передать ее мужчине, боятся, что он не справится с этим, по сути, не верят в него.

Милые женщины, избавьтесь от этого груза – ответственности. Оставьте ее тому, кому это по плечу, и кто получит пользу от нее. Женщина тратит уйму сил на то, что вообще не относится к ее сфере обязанностей. Это очень сильно истощает ее женские силы. И с позиции женской энергии, с позиции самоощущения себя, как женщины.

При этом у такой женщины очень много вторичных выгод, которые удерживают ее семью в позиции, когда мужчина ниже женщины, хуже ее, несамостоятельный и ведет себя, как ребенок.

Их просто нужно осознать, в чем эти выгоды. Что случится, если мужчина вдруг окажется выше? Что произойдет, если придется вам поверить в то, что он способен быть самостоятельным?

Осознав ответы на эти вопросы, вы сможете найти корни этих проблем и такого положения вещей в вашей семье. Они не в мужчине, они в вас. Как только вы решите эту проблему с собой, ваш мужчина начнет меняться.

Потому что все, что нас окружает, мы создаем сами своими эмоциями, своим восприятием жизни, своими ожиданиями, тем, как мы относимся сами к себе.

В следующей главе вы узнаете, что означает признавать мужа своим единственным, как это правильно делается.

Выполните задание. Пожалуйста, не переходите к следующей главе до выполнения заданий:

1. Понаблюдайте за своим мужчиной и собой один день и ответьте на вопрос: сколько решений приняли за сегодня вы относительно вашей семьи и вашего быта, а сколько мужчина?
2. Вспомните одно из последних решений или обещаний вашего мужа. Кто контролирует ход его выполнения, вы или ваш муж? А как вам нравятся результаты и скорость продвижения по этому вопросу?
3. Подумайте, какие выгоды вы обретаете благодаря безответственности и детскому поведению своего мужа?

Секрет №3. Признайте его единственным

Казалось бы, ну понятное дело, он единственный. Я ж за ним замужем. Он один такой, да. Я ж его люблю.

На самом деле это более глубокое и очень важное понятие. И прежде всего оно важно для вас самой с той позиции, что оно обеспечивает вам верность вашего мужа.

Что означает понятие «он – единственный»?

Мы не сравниваем его ни с кем ни в своих словах, ни в своих мыслях. То есть никогда мы не позволяем себе сказать, что вот тот сосед Вася что-то делает лучше, чем ты. Или вон тот супермен весь мир спасти может, а ты только и знаешь, что дома на диване валяться.

Никогда ни при каких обстоятельствах мы не привозносим других мужчин выше нашего мужа, если мы хотим, чтобы он был нам верен. Потому что женское слово приравнивается к мужскому действию.

Соответственно, если мы на словах привозносим другого мужчину, считаем его лучше нашего мужа хоть в чем-то, то мы даем моральное право мужчине нам изменить. И это тоже происходит на подсознательном уровне.

И чем больше мы повторяем ему о том, как мелок и жалок он по сравнению с другими мужчинами, а именно так звучат для него все фразы, в которых кто-то другой лучше, чем он, тем больше мы даем ему моральных подкреплений и разрешений нам изменить. А оно нам надо?

Почему не сравнивать еще и в мыслях? Потому что мысли тоже очень материальны. И если женское слово приравнивается к действиям мужчины, то женская мысль уже позволяет мужчине говорить о том, что какая-то другая женщина может быть лучшей женой, чем его жена. А повторяя это, он может однажды и поверить в это, и перейти к действиям.

Поэтому есть смысл понаблюдать за собой, что мы говорим, с кем и как.

Да, ваш мужчина – он должен быть единственным и в ваших мыслях, и в словах и в делах. И если уж вы вышли за него замуж, то других мужчин в упор не видите. Неважно, какие они замечательные, неважно, что они умеют делать и даже если целый мир спасают.

У вас есть свой спаситель мира, свой хозяин в доме, свой единственный и неповторимый. И нужно просто научиться, как это все направить в нужную тебе сторону. И помочь ему самореализоваться, стать кем-то значимым в этой жизни, более сильным и более мужественным, и добиться тех высот, которых ты сама хочешь и для него и для себя.

Ни в коем случае нельзя ни с кем в общении обсуждать его плохие черты или неудачные результаты и обсуждать его недостатки, принижать его.

Никогда и никому не говорите, что хоть в чем-то ваш муж хуже, чем другой. То есть не только с мужем в общении нужно подчеркивать, что он – единственный, но и в общении с другими подтверждать, что он – единственный, лучше нет.

Самое интересное, что чем чаще вы будете повторять в общении с другими, что ваш муж – лучший, тем чаще вас начинают воспринимать, как лучшую жену. Люди будут замечать в вас много хорошего, как в жене, люди будут тянуться к нам. И стремиться не только с вашим мужем отношения улучшить, но и с вами.

Что делать, если кто-то другой начинает обсуждать его недостатки? Даже если кто-то другой начинает вам высказывать, что ему не нравится в вашем муже, например:

«Да твой Лешка - он безответственный такой...»

Не отвечайте. Можете сказать:

«Не замечала».

Или можно просто плечами пожать. Или перевести разговор на другую тему. Но ни в коем случае никогда не поддавайтесь на подобные провокации. Никогда такие разговоры не принесут счастья ни вам, ни вашему мужу, ни вашей семье.

Они будут только отравлять вашу семейную жизнь. Это опять же о том, как развивать ваши отношения. И чего в них привносить не стоит. Так вот, привносить грязь в свой дом или в разговоры о своих отношениях нельзя позволять никому.

Да, вы не вправе кому-то закрыть рот. Но вы вправе не продолжать этот разговор. И не говорите в разговоре плохо о нем ни с кем. Если у вас есть

личные проблемы с мужем, вы можете посоветоваться только с кем-то из женщин, кому вы доверяете.

Мужчине в любом случае нельзя подобное ничего говорить, потому что когда вы обсуждаете мужа с другим мужчиной, то фактически вы изменяете своему мужу на уровне слов.

Даже если вы обсуждаете то, что происходит в вашей семье с какой-то женщиной, то описывайте ситуацию с позиции:

«Вот я не поняла, что я делаю неправильно, из-за чего мой муж...»

Или:

«Вот знаешь, меня так тревожит, что я как-то не так себя веду, что мой муж...».

То есть разговор ведите с позиции «что я делаю не так, что мой муж ведет себя подобным образом». Только тогда разговор будет иметь конструктивный характер, который позволит вам найти правильную причину и правильное решение вашего вопроса.

И опять же, если ваша собеседница начинает говорить что-то вроде:

«Да он просто козел такой, ты тут не при чем...»,

то не поддавайтесь на подобные провокации. И уводите разговор с этой темы. И вообще не советую с этим человеком в дальнейшем обсуждать вашу семейную жизнь. Этот человек вам в этом деле не помощник.

Что еще происходит в семье, если вы не соблюдаете правило «он единственный», кроме того, что вы даете мужчине моральное право на измену?

Вы не получаете от него подарков и заботы. Вот если он единственный в вашей жизни, если он для вас самый лучший, то он будет о вас заботиться. Он будет дарить вам подарки. И будет чувствовать, что ваша женская энергия вся отдана ему, вся направлена на него, и больше ни один мужчина не подключен к этому каналу.

Если же вы начинаете сравнивать его с другими, то в таком случае он может решить:

«Так говоришь, сосед Вася в чем-то лучше меня?»

Он может даже не осознавать, как пойдет его мысль в этом случае, а пойдет эта мысль очень просто:

«Говоришь, сосед Вася лучше меня, как хозяин? Вот пусть он тебе и делает что-то по дому. Что, говоришь, супермен мир спасает, а я тут на диване валяюсь? Вот пусть он твои проблемы и решает. Он же супермен, а я что? Я просто на диване валяюсь, мне такое не по силам. Чего ты от меня ждешь?»

То есть каждый раз, когда вы сравниваете мужчину с другими не в его пользу, вы обесцениваете то хорошее, что получали от него до этого, по его мнению.

Фактически, не соблюдая правило «Он – единственный», вы тратите свои силы на разрушение семьи и своих отношений. Стоит учитывать, что если мужчина видит, что он не единственный в ваших глазах, то вы ему тоже не нужны, как единственная женщина. Он это чувствует, даже если этого не осознает. Даже если он при этом ничего не говорит, и ничего в разговорах не меняется.

Зато, если он знает, что он единственный, и вы подтверждаете это и словом и делом, то произвольно весь канал благ, получаемых им из внешнего мира, он тоже направляет на вас. И в этом случае вы получаете намного больше благ, чем могли бы получить по жизни, пытаясь вызвать в нем дух соперничества с другими мужчинами.

Пару слов о ревности. **Никогда не вызывайте в мужчине ревность.** По одной простой причине. Если вы пытаетесь вызвать в нем ревность, то вы ему показываете, что в вашей жизни он – не единственный мужчина, что не только ему вы уделяете внимание.

Мужчине не нужна жена, которая засматривается еще на кого-то. Если она засматривается еще на кого-то, то это не гарантирует чистоту его рода. Это все тоже на уровня подсознания, и как результат, либо он потом тоже будет изменять, либо он постарается избавиться от такой жены.

И такой все же в правиле «Он-единственный» нужно учесть такой нюанс. **Многие женщины, показывая мужу, что он единственный, самый замечательный и лучший, наталкиваются на внутреннее сопротивление:**

«Ага, я ему говорю такие комплименты, я о нем забочусь, он уже весь такой замечательный по моим отзывам, а я кто?»

Вот с этим нужно разбираться.

Истинная женщина всегда знает себе цену. Но она знает ее изнутри. И не ждет подтверждения снаружи. Самое интересное, что чем больше женщина знает о своей ценности и не ждет подтверждения, тем чаще она получает эти подтверждения из внешнего мира и от мужа и родных и от знакомых...

Это само начинает приходить, потому что опять же у женщины все идет изнутри наружу. Если у женщины есть какое-то ощущение изнутри, то она получит его снаружи.

Поэтому если вам не хватает этого ощущения самооценности, и вы боитесь, что ваш муж возгордится, а вы – никто, значит, нужно заниматься вопросами собственной самооценки.

И некоторые женщины сталкиваются еще и с таким нюансом: где-то внутри все равно сидит установка, что все мужики – козлы, и все изменяют. Могут вас заверить – это неправда.

Сила женской верности, сила того, что из всех мужчин на планете женщина замечает и признает только этого мужчину, эта сила удерживает мужчину да такой степени верным, что просто соблюдая это правило, можно даже не переживать, что ваш муж способен изменить, и вы будете избавлены от необходимости его контролировать и выслеживать.

Если женщина умеет правильно вести себя в семье, то мужчина никогда не будет смотреть на других женщин. Ему просто это будет не нужно, потому что он будет получать и женскую энергию и подтверждение своей мужественности по-максимуму.

Мужчина тогда будет стремиться сделать все, чтобы сохранить эти отношения, сберечь их, и сделать все, чтобы эта прекрасная женщина цвела рядом с ним. И никакая другая не будет его интересовать.

В следующей главе мы рассмотрим, кто и что кому должен в семье.

Выполните задание, прежде, чем перейти к следующей главе:

1. Назовите 3 качества в вашем муже, которые вам нравятся в нем, можно больше.
2. Назовите три его и ваших качества или восприятия мира, которые вас сближают, делают вас похожими.
3. Подумайте, что вы могли бы рассказать хорошего о своем муже при вашем ближайшем разговоре в теми, с кем вы обычно говорите о своем муже. Может быть, это какая-то история, где он повел себя очень красиво? Может быть, это добрые слова о ком-то? Или его замечательная идея?

Секрет №4. Никто никому ничего не должен

Казалось бы странно. Вроде бы семья, брак – это уже подразумевает обязанности. Да, обязательства, ответственность, но не долг. Прислушайтесь сами к слову «должен».

«Он должен убрать все за собой.»

«Он должен положить носки в ящик с грязным бельем.»

«Он должен купить мне новую шубку.»

А теперь сами вслушайтесь в последнюю фразу, например. Он **должен** купить мне шубу. Он **не покупает** шубу. Он **не радуется** вам шубой. Он **все еще должен вам** купить шубу.

То есть фактически получается, что **вы сами заставляете его не выполнять это действие, а оставаться в позиции долга**. Поэтому в следующий раз как только у вас появится мысль о том, что ваш муж вам должен, подумайте, а чего вы хотите на самом деле? Чтоб он остался вам должен? Или чтобы вы это получили?

Вот как только в вашем мозгу выстроится правильная фраза – вместо «он должен купить мне шубу» - «я получила шубку от своего мужа», то вы уже даете Вселенной уже правильный запрос. Не на то, что ваш муж вам должен, а на то, чего вы реально хотите получить от него.

Следующий нюанс: **сколько даем, столько и получаем взамен**. И в самом деле посмотрите внимательно на то, что вы даете своему мужу. Что вы ему даете именно как женщина.

Не нужно рассказывать, сколько вы денег приносите в семью. Приносить деньги – это мужская обязанность, которую если женщина выполняет, то она берется не за свою роль, и она дается ей очень тяжело и даже разрушает, если цель работы – банальное зарабатывание денег.

Женщина может работать, но скорее для самореализации. И для того, чтобы помогать другим людям. Но никак не с целью зарабатывания денег. Поэтому любая ваша гордость, что вы зарабатываете больше, чем муж, неважно при ком вы ее скажете, при муже или без него, это ваш путь к разрушению отношений.

Женщина никогда не должна хвастаться тем, что она зарабатывает больше мужа. И сколько бы она не зарабатывала, это не тема для обсуждения и для того, чтобы ставить мужу какие-то условия, и тем более считать себя круче него.

Опять же пытаясь давить на соревновательный инстинкт, вы с ним соревнуетесь, вы становитесь в его глазах женщиной. Помните об этом.

А что на самом деле ждет мужчина от женщины?

Мужчина ждет от женщины эмоции, искренность, поддержку, он хочет любоваться ее красотой, черпать от нее вдохновение. То есть все это женщина может давать мужчине, находясь дома.

И многие женщины замечали, что когда они перестают работать, чтобы заработать деньги, доход их семьи начинает очень быстро восстанавливаться до этой же планки. Либо мужу повышают зарплату, либо он находит новый бизнес, либо находят какие-то другие возможности. То есть обычно семья ничего не теряет в финансах, когда женщина перестает ходить на работу именно с целью заработать.

Ни в коем случае прошу не путать это с трудом с целью самореализации. Я не отношусь к сторонникам верования, что женщина не должна ничего делать за пределами дома. Если женщине это интересно, если это само просится наружу, если это ее развивает, помогает ей расти и чувствовать лучше, то это отличный выбор, на мой взгляд.

Но ни в коем случае не в ущерб обязанностям в семье, конечно же. Тут расклад такой: если женщина не может вести дома полноценное хозяйство, строить отношения с мужем, обеспечивать приятную атмосферу в доме, заниматься воспитанием детей, то такая работа уже не является подходящей женской природе.

Женская работа не должна мешать выполнению женских обязанностей в семье. В противном случае нужно либо изменить подход к работе, либо сменить работу.

Но вернемся к теме долгов.

Брак, а тем более отношения в семье, это не место, где все отработывают какой-то долг. Это место вклада друг в друга и в отношения. Если вам кто-то что-то должен, то вы автоматически возвышаетесь над ним, он ваш

должник, он вам чем-то обязан, он с вами по долгу. Но ведь это совсем не те отношения, которые вы хотели бы иметь.

Вы же не хотите, чтобы этот мужчина был рядом с вами только потому, что он вам должен прибить полочку. Вы же не хотите, чтобы отец ваших детей был рядом с вами только потому, что он должен быть хорошим отцом? Вы хотите, чтобы он это делал по доброй воле?

Так давайте будем относиться к мужчинам так, чтобы они желали это делать по доброй воле. Чтобы все их действия во благо нас и наших союзов с ним были именно проявлениями их доброй воли.

С другой стороны, есть такая причина еще такого отношения к мужчине как к должнику. **Порой женщина ставит в позицию должников тех, от кого она не может что-то принять по доброй воле.** Она видит, что он ей должен, что это его обязанность, и только тогда позволяет это себе принять.

При этом она не может заставить себя попросить его о чем-то. Поэтому предпочитает считать, что он ей должен.

Ей страшно, что просто так за красивые глаза ей никто ничего делать не будет. Поэтому он с ней, он делает что-то в семье только потому что должен.

На самом деле мужчина делает в семье не потому, что что-то должен. У него тоже есть своя ответственность за семью. Для него семья это очень важно. вспомните хотя бы инстинкт продолжения рода. И семья очень сильно помогает расти мужчине в жизни.

Если мужчина должен, у него не будет стимула это делать. Он будет заниматься чем угодно, только не тем, чем должен заниматься. Он делает это, потому что он так решил. И даже если инициатива пошла сначала от вас в чем-то, но решения он принимает сам.

И то, что он делает для семьи, это всего лишь его решение, а вовсе не его долг. Потому что от долгов все стремятся избавиться. Соответственно, те дела, которые он должен делать, будут его напрягать, будут заставлять его избавляться от них.

У этого вопроса есть и обратная сторона: вы и сами ему ничего не должны.

Расскажу немножко на своем опыте. Я относилась к категории хороших девочек. Раз я вышла замуж, то я должна делать определенные вещи, притом

в их идеальном варианте. И должна вести себя правильным образом,.. В общем, шаблонов, как нужно вести себя в браке, я нахваталась везде, и осознаваемых, и не очень. И я знала что я должна делать, чего не должна...

И от этого состояния «я должна» я так уставала. Я чувствовала буквально, что моя жизнь превращается в один большой сплошной долг. И самое главное, я понимала, что я этот супружеский долг никогда не отработаю, потому что я же вышла замуж на всю жизнь. И меня это все очень напрягало.

Я просто уже мечтала избавиться от этого долга. И это продолжалось, пока я не поняла одну простую истину: я ничего не должна своему мужу. И он мне ничего не должен.

Сначала мне было проще принять, что он мне ничего не должен. Я перестала ждать от него каких-то действий или слов, которые вроде как само собой разумеющееся. Я поняла, что чтобы эти слова или действия получить, нужно что-то делать.

И следующей ступенькой, новым откровением для меня стало то, что я ему тоже ничего не должна. Я не должна быть идеальной хозяйкой, я не должна готовить только то, что нравится ему, я не должна молчать о своих желаниях и думать только о том, чтобы было хорошо ему.

И я начала это менять. Конечно, все это сначала было очень неэкологично, с большими перекосами, срывами. От этого никто не застрахован, когда вступает на новый путь. Мы все в чем-то тогда получаем определенные перекосы. Потому что это новое, непонятное, мы вступаем на новый путь, и еще не знаем правила, мы их только нащупываем, познаем. Особенно если идешь по этому пути сама. И соответственно, я тоже искала этот путь, стараясь понять эти правила, как нужно себя вести.

Сначала я находила путь, как действовать так, как мне надо. Чтобы он вел себя со мной так, как я хочу. Чтобы я в его глазах приобретала ценность. Это был долгий путь.

Я несколько лет глубоко и детально изучала, как правильно строить отношения, как создавать благоприятную погоду в доме. Как делать так, чтобы мужу было хорошо рядом со мной, чтобы он был счастлив. И в то же время, чтобы он хотел быть со мной по своей воле, а не потому, что он мне должен.

И вот эта ступенька, что я ему тоже ничего не должна очень многое тоже изменила в моей жизни. Я поняла, что на самом деле многие его ожидания от себя я сама себе нарисовала.

На самом деле я тогда уже дошла до точки. И поэтому первое, что я сделала тогда, я вообще перестала делать все, что должна. На какое-то время я перестала в доме что-то делать, готовить, вести себя, как правильная мама. Я просто решила тогда заняться собой.

И уже позже я поняла, что это был правильный путь. Женщина должна сначала дать себе, позаботиться о себе, избавить себя от долгов перед окружающими, и только тогда она сможет давать что-то окружающим. Но уже не из чувства долга, а из любви.

Я запретила себе тогда делать только то, что я должна. Я начала делать то, чего я хочу, что мне нравится. И уже через некоторое время во мне начали просыпаться мои собственные желания, что я хочу сделать для мужа, для дочки, для дома, перестав подавлять себя и перестав пытаться вписаться в рамки долга. Я стала лучше слышать себя, а соответственно и своего мужа, и своего ребенка.

И тогда моя помощь, мое внимание, моя искренность, мои слова и действия стали приобретать совершенно иные черты и мотивы.

Я перестала чувствовать себя должницей. Я стала чувствовать себя свободным человеком. И в то же время я осознала, что я все еще здесь, потому что я сама этого хочу. Я в этой семье, и это мой выбор. И выполнять свои обязанности перед этой семьей (не долг!), помогать им на их пути, обеспечивать их уют, заботиться о их счастье, приносить радость в их жизнь – это мой выбор, это я так хочу, потому что мне так комфортно, мне нравится заботиться о них. И я решила тогда, что я буду делать это теперь только искренне. Не потому что кто-то что-то ждет от меня, или потому что так поступать и делать правильно, я это буду делать только потому что я этого хочу.

А если не захочу, не буду делать. Но при этом я сама беру на себя ответственность за последствия своих решений и действий или отсутствия таковых.

Поэтому простая истина, что в браке никто никому ничего не должен – это всего лишь основа гармоничных и искренних отношений. Это союз двух

людей. Это вклад двух людей. И строится этот союз и укрепляется он именно взаимным вкладом. Но никак не долгами.

Стоит еще рассмотреть вопрос равенства партнеров. Я не признаю догм, что мужчина вкладывает в отношения меньше, чем женщина, или что кто-то один должен отвечать за все отношения. Это две совершенно равных и значимых части в общих отношениях. Как без мужчины их нет, так и без женщины их нет.

Находясь рядом с женственной милой женщиной, мужчина чувствует себя более мужественным. Находясь рядом с мужественной женщиной, ему будет очень трудно сохранять свою мужественность в этих отношениях.

И не стоит преувеличивать свой вклад. Не стоит считать, что на данном этапе вы вкладываете больше в семью своих сил, времени, здоровья, чего-то еще. А он меньше. Если все выглядит именно так, то на самом деле вы где-то внутри себя поставили себе такие рамки. Вы сами сделали такой выбор.

Вы сами провоцируете его на такое поведение. Либо действуя по каким-то шаблонам, доставшихся вам от семьи, где ваша мама впахивала и на работе и дома, а папа лежал на диване. Либо у вас есть вторичная и несознаваемая вами выгода от такого его поведения.

И если причина вашего такого поведения – копирование поведения матери, то тут стоит понять, что это был выбор матери как себя вести в ее отношениях, неважно осознанный или нет. По знанию или по не знанию, но она прожила свою жизнь и строила свои отношения так, как нужно было ей по ее воле и по ее судьбе.

Помните, у вас есть возможность строить свои отношения так, как нужно вам. И основываясь на идее равенства партнеров, вы сможете строить свои отношения не сверху вниз, и не снизу вверх.

Нужно научиться видеть мужчину равным себе в лучшем смысле этого слова. А себя соответствующей ему. Я – королева, он – король. И мы вместе делаем равный вклад в наши отношения. Никто ничего ни от кого не требует, никто никому ничего не должен.

Но при этом мы сотрудничаем в деле строительства отношений и вместе стараемся сделать все, чтобы нам обоим было удобно и комфортно в этих отношениях. Мы заботимся друг о друге и о том, чтобы наша любовь и наша семья процветала.

Именно этот настрой поможет вам в строительстве гармоничных и успешных отношений, в помощи мужу быть успешным и проявлении и увеличении его мужской силы.

И в следующей главе мы рассмотрим вопрос вашей ответственности в строительстве отношений.

Прежде, чем перейти к следующей главе, выполните, пожалуйста, задание:

1. Напишите список того, что ваш муж должен вам.
2. На основе этого списка составьте новый список с правильной формулировкой своих желаний, как это было описано в начале главы. Внимательно его перечитайте. И если вам что-то в нем не нравится, откорректируйте. Представьте, что это все у вас уже есть.
3. Составьте список того, что на ваш взгляд, должна делать правильная жена и чего ожидает, опять же на ваш взгляд, ваш партнер. Поговорите с ним, покажите ему список и спросите, действительно ли он считает это все важным и нужным в ваших отношениях?

Секрет №5. Будьте ответственны за ваши отношения

Что на самом деле означает ответственность за отношения и вклад в них?

Во-первых, это не плыть по инерции и по течению. Очень часто женщины неосознанно копируют те вещи, которые происходят в семьях вокруг них. Соответственно, остаются на их уровне.

Если, например, мать не уважала в своей семье мужа, то и женщина берет это в свою семью, сама того не замечая. И ведет себя с мужчиной так, как будто он не мужчина и не человек, достойный уважения, а кто-то, кто ничего не стоит в этой жизни и не состоялся, как мужчина.

Соответственно, мужчина отвечает тем же. Точно также и другие вещи копируются просто из своего окружения. И часто женщина не замечает этого, даже если ей прямо на это указать.

Например, казалось бы, обычная ситуация: вы поболтали с соседкой на улице. Она рассказала о том, какой плохой у нее муж, как он деньги проматывает, как он себя плохо ведет, как он с ней плохо обращается. Просто пообсуждали с ней ее мужа.

А после этого, встретившись с той же соседкой через неделю, вы с таким же настроением пообсуждали и своего мужа. Как вы думаете, это укрепляет ваши отношения с мужем или разрушает их?

Могу уверенно сказать, что это их разрушает. Если хоть куда-то во внешнюю среду выносишь негатив о своем муже, то это вернется тебе самой не самым приятным образом.

Женщина создает образ мужа в глазах окружающих. И осознанно, а чаще неосознанно, муж поддерживает этот образ. Даже если он никогда не слышал, что именно его жена говорила той самой соседке о нем. Он все равно будет ловить волну настроения, которая закрепилась в жене после ее разговора с соседкой. И будет ей соответствовать.

Поэтому в ваших же интересах, чтобы муж соответствовал в глазах окружающих позитивному образу. Вы сами создаете этот образ. Не нужно преувеличивать достоинства своего мужчины, но и принижать их не надо. И не надо лишний раз подпитывать чьи-то плохие слова о нем.

И даже когда все окружающие жалуются на своих мужей, не стесняйтесь сказать:

«А мой муж – золото!»

Я часто использую эту практику там, где я живу, в моем окружении, среди моих родственников и знакомых. И знаете, обычно разговоры о мужиках-козлах затихают после таких моих слов.

И главное, все вокруг меня уверены, что мой муж – золото, чудесный мужчина и замечательный отец. Они все восхищаются им. Притом я даже в прошлом ревновала своих родственников: мои недостатки они видят, они знают о них, а мой муж в их глазах – он чудесный и замечательный, ну просто парень без изъяна.

А сейчас меня радует такое положение дел. И от своей ревности по этому поводу я давно избавилась. Ведь замужем за таким золотом – конечно же, самая чудесная жена.

А моему мужу не нужно лишний раз бороться за свое положение в их глазах и что-то там доказывать. Да, я ему в этом помогла и буду помогать.

При этом женщина должна быть уверена в своей самооценке настолько, чтобы ничьи комментарии или негативные оценки не могли ее ценность в собственных глазах принизить. Этому нужно учиться. Потому что все, что она представляет собой изнутри, она получит и снаружи.

И от принижения мужа, чтобы всем показать, что на его фоне я – хорошая, не выиграет никто, ни сама женщина, ни муж, ни все вокруг.

Ведь если родители постоянно будут слушать жалобы на ее мужа от нее, то они будут ее жалеть, считать мужа плохим. Ну и как они будут поддерживать их брак? Как они будут поддерживать ее мужа в каких-то делах, если им понадобится помощь? Как они вообще будут себя вести с ним? Разве так, как этого достоин Король, если женщина сама – Королева? Нет! Поэтому образ Короля создаем сами, осознанно.

Еще бывает, что неосознанно женщины копируют образы поведения в отношениях из фильмов и книг. Поэтому я бы рекомендовала очень внимательно относиться к тому, что вы смотрите и когда.

Тот же Дом-2, Симпсоны, дешевые СТС-овские и ТНТ-овские сериалы, в которых показывается семья Ворониных или тот же самый Универ. Где все

настолько принижено, где столько пошлости и грязи в отношениях. И ведь все, кто просто считают это тупыми комедиями, по вечерам все равно их смотрят, неосознанно впитывают это все в себя, образ этих пустых и никчемных отношений. И однажды привыкают к тому, что это нормально.

Поэтому свой выбор должен быть именно выбором, а не просто принятием любой грязи из внешнего мира. При этом вы ничего не потеряете. Всегда можно найти взамен что-то очень замечательное, что наполнит душу и восприятие жизни новыми красками и ощущениями и подарит много приятных минут. Но оно принесет пользу.

Я не смотрю телевизор уже больше года. И меня это не напрягает совершенно. В то же время я могу скачать в интернете фильм, о котором много светлых и хороших отзывов. И этот фильм будет наполнять меня силой, а не сопутствовать моему скучному времяпровождению.

Поэтому давайте будем сами выбирать и дарить себе источники вдохновения и приятного впечатления, источники хороших и правильных знаний, улучшающих нашу жизнь.

Чтобы не быть как бомжи, которым что дали, то они и сожрут. И то бомжи бывают очень даже избирательны, в том числе и в еде.

Мы сами можем найти то, что будет улучшать нашу жизнь! Благо, возможностей сейчас миллион.

То же самое касается отношений. Избавьтесь от привычки придавать значение и уделять свое внимание на то, как и почему ругаются соседи, и делиться этим с мужем. Нет! Ищите то, что будет вдохновлять и вас и вашего мужа в отношениях.

Если вы смотрите фильм и видите, что жена своим спокойствием, послушанием и вниманием к мужу может получить от него, что захочет, своей легкостью и воздушностью повышает ему настроение и вдохновляет его, то стоит это взять на вооружение.

Посмотрите на влюбленных девушек. Мне иногда нравится смотреть хорошего качества фильмы, в которых отношения только начинаются. Но не те, в которых много секса и жестокости, а те, в которых красиво расцветают чувства.

В таких фильмах много чего можно взять, как вести себя с мужем, чтобы отношения не превращались в рутину и болото. Внезапность, спонтанность,

искренность, откровенность, какая-то глупость от чистого сердца, и то это все выглядит приятно в глазах мужчины. Потому что он видит женственность и искренность, настоящую девушку, а не просто пустой шаблон, который пытается кому-то или чему-то соответствовать в этом мире.

Поэтому давайте перестанем заострять свое внимание на негативных проявлениях в супружеской жизни вокруг, а будем искать вдохновение в положительных примерах. Главное, научиться смещать свой фокус.

Ни в коем случае при этом не копируйте что-то вслепую. Всегда нужно осознанно подходить к этому. Вот даже читая эту книгу, прочли какой-то абзац, внимательно и хорошо его обдумали, попробовали применить что-то. Посмотрели, как оно работает.

Тут только есть один нюанс – не все может сработать сразу. Потому что если вы еще вчера выясняли свои отношения с мужем на повышенных тонах, то ваш муж просто будет не готов принять ваши перемены быстро. Ведь мужчины любые перемены принимают намного медленнее, чем женщины.

Вносите знания и новшества в свою жизнь постепенно. И присматривайтесь к результатам. Я, например, пишу, что это работает вот так. А у вас это не сработало. Хорошо еще почитайте эту часть книги, подумайте, что может быть не так, может быть, на что-то вы не обратили внимания при предыдущем прочтении. К тому же вы всегда можете задать мне вопрос по книге на сайте <http://shiningwoman.ru/>.

Не нужно просто пытаться тупо повторять все подряд. Иногда люди описывают то, что хорошо сработало в их ситуации.

А у вас оно может не сработать по одной простой причине. Дело в том, что иногда судьба создает нам такие обстоятельства, в которых мы могли бы раскрыть свой личный потенциал, справиться со своими личными задачами, положенными нам по судьбе. И вот тогда у другой пары при тех же обстоятельствах и в той же ситуации не получится воспроизвести успешный опыт.

Но есть общие, истинные знания, основанные на исходном – природе мужчины и женщины, которые я применяю в своей семье и описываю в этой книге. Поэтому хотя бы проверяйте новую информацию с позиции соответствия мужской и женской природе.

То есть если, например, вам говорят, что нужно вызывать в мужчине ревность для оживления отношений, то я с этим не соглашусь. Это вызывает поверхностное чувство собственности у мужчины, которое, по сути, не связано с любовью к вам.

Вас это в его глазах несколько не украшает. В его глазах вы будете женщиной, которая может обратить свое внимание на другого, а значит, не заслуживает и его внимания, его глубоких и здоровых чувств.

И если на этапе завоевания он клонит на такую наживку, и это притянет его ближе, то на этапе продолжения отношений у него появится сомнение в вашем постоянстве и вашей верности.

Если вы вызываете ревность, то в глазах мужчины показываете ему, что другой мужчина имеет для вас ценность. При этом его самого опускаете ниже, и его ценность не признаете. А это в любом случае ведет к разрушению отношений. Поэтому хорошо подумайте перед тем, как вызывать в мужчине ревность вообще.

Никогда не слушайте советов тех, у кого отношения в семье не ладятся, когда они дают вам свои советы по строительству отношений. Потому что эти люди пытаются вылечить свои собственные отношения через вас.

То есть они дают вам какие-то советы, которые поставят вас в ситуацию, аналогичную их собственным отношениям. Фактически, этот человек хочет посмотреть, как вы выберетесь из ситуации, с которой сам не смог справиться. Потому что так или иначе, следуя совету этого человека, вы попадете в его ситуацию.

И ладно, если это ситуация вашего рода, то есть вы слышали совет от матери или бабушки. Возможно, вам судьбой предназначено вылечить ситуацию, которая тянется в вашем роду уже несколько поколений. И вам все равно придется ее решать.

А если вы принимаете совет от матери, то в любом случае, этот вариант положительный, потому что вы помогаете излечиться и ей, и своим детям. Мать нужно слушаться, если вы хотите счастья в жизни, своего женского счастья, потому что женская сила приходит к нам через мать, даже если она сама не смогла его построить.

Но вернемся к теме, чьих советов слушать.

Когда вы слушаете того, у кого в семье не все гладко, вы доверяете свое семейное счастье лузеру.

Ведь если вы захотите стать специалистом по инвестированию, то вы не пойдете же этому учиться у соседки, у которой 10 рублей лежат с незапамятных времен на счете. Или вы пойдете к специалисту, которому вы доверяете или в специализированное учебное заведение?

Точно также, если вы решите поехать за границу, узнать, как и где можно лучше отдохнуть, вы будете спрашивать у бабушки, которая только на дачу летом выезжает? Или поищите информацию в турагентствах и на сайте путешественников? А может, спросите у того, кто недавно съездил в путешествие из ваших знакомых?

Думаю, вы согласитесь, что мы в любом случае стараемся брать успешный опыт у того, кто заслуживает доверия, и кто знает больше нас. Точно также и в отношениях. Не стоит с кем попало делиться информацией о своих отношениях с мужем или пытаться вместе решать, что делать в какой-либо ситуации.

Вот вы рассказали что-то соседке, поделились просто сомнениями. Она это все передумала, мысленно вывернула по своему и выложила это все своему мужу. Он пошел, еще кому-то сказал. Косточки перемыли вашему мужу. В глазах соседей его репутация упала. Кто от этого выиграл? Вы? Ваш муж? Никто. И ваших детей это тоже заденет так или иначе.

Вы можете посоветоваться с психологом, с наставницей, которой вы доверяете, чье мнение является для вас очень важным. Вы видите, что у этого человека все замечательно в личных отношениях. Вы видите, что человек рассказывает вам толковые вещи, которые действительно работают, которые вам очень помогли, то этот человек может вам помочь. И то, я бы порекомендовала не рассказывать ситуацию полностью.

Если это психолог, который держит тайну пациента, то еще можно. Но не факт, что он посоветует вам то, что согласуется с принципами женской и мужской природы.

Хотя нам иногда достаточно просто высказаться. Когда вы рассказываете, то лучше видите реальное положение дел, чем если просто мысли по кругу гонять будете. Слово, произнесенное вслух – это всегда лучше, чем слово, которое крутится у вас в мозгах в качестве мысли.

Говорите, проговаривайте, можете себе вслух рассказать, записать, в конце концов. Но ни в коем случае, не советоваться со всеми подряд, как вам жить.

Вы сами внутри должны видеть, какие отношения вы хотите, образ ваших отношений, образ вашей семьи.

И в следующей главе мы рассмотрим, что на самом деле означает беречь друг друга.

Прежде, чем перейти к следующей главе, выполните, пожалуйста, задание:

1. Подумайте, какую репутацию вы создаете своему мужу в общении с другими людьми? Вспомните ваши последние отзывы о нем. И подумайте, насколько эта репутация соответствует тому образу мужчины, рядом с которым вы хотели бы жить на самом деле?
2. Найдите качественный романтический фильм об отношениях. Для этого прочитайте отзывы на сайте кинопоиск точка ру, например. Скачайте или купите его и обязательно посмотрите.
3. После фильма ответьте себе на вопросы: что ценного я почерпнула из этого фильма сегодня? Что нового узнала? Что мне понравилось в нем? Что бы я хотела привнести в наши отношения с мужем?

Секрет №6. Берегите друг друга

Есть ситуации, когда вы, в силу своего общения с внешним миром, приносите домой очень много чего негативного. Начальник наорал, дело не заладилось, кто-то вас обманул...

И весь этот негатив копится внутри. И порой, не в силах с ним справиться, вы просто выливаете его на тех, кто рядом. И если на детей вообще нельзя выливать ничего подобного, потому что вы тогда просто разрушаете их психику и счастливое будущее, то и на мужа это нужно выливать очень осторожно. Нужно беречь его.

Не нужно встречать его с работы с недовольной физиономией и все еще вариться в своих негативных мыслях. Срывать на нем зло – не нужно. **Посоветоваться с ним, рассказать ему ситуацию, попросить его просто, чтоб он выслушал, это нужно. Это правильно.**

Ищите другие способы избавляться от негативных эмоций.

Если муж пришел с работы, неважно, уставший или нет, не нужно сваливать на него весь поток дел, которые нужно переделать в доме, все ваше раздражение, негодование, все ваши проблемы...

Ему нужно сначала успокоиться, переключиться на семейный ритм, в том числе и просто полежать перед телевизором, щелкая пультом и смотря всякую чушь. Так он отдыхает и сбрасывает напряжение внешнего мира. Ему нужно отключиться на какое-то время от всего, чтобы восстановиться.

Если вылить на него все сразу, как он только пришел, он еще не способен ничего понять, он весь еще в проблемах внешнего мира. Он не способен в это время решить ни одну проблему, он просто будет искать способ от нее увильнуть.

В то же время, если мужчину всегда встречать дома с улыбкой и нежностью, показать ему, что его дома ждали, накормить его вкусным ужином, позаботиться о нем, посидеть рядом с ним с улыбкой, дать ему расслабиться и успокоиться, и только потом осторожно поделиться с ним проблемами, которые нужно решить, то он будет гораздо более восприимчив к женским словам и просьбам. Он будет готов решить эти проблемы. Особенно, если вы будете верить в то, что он способен их решить.

Не стоит относиться к вниманию мужа, как к чему-то само собой разумеющемуся, не вызывающему особых эмоций. Ну подарил колечко и подарил, ну купил продуктов, ну и купил. При таком отношении он теряет интерес и мотивацию это делать снова. Ему нужен эмоциональный отклик. Нужно заботиться о том, чтобы в этих отношениях муж тоже получал.

Еще для укрепления отношений стоит научиться экологично говорить возражения, экологично гасить конфликты и уметь правильно вести себя в ссоре, так, чтобы ссора разрешилась к обоюдному согласию или хотя бы компромиссу. Верх пилотажа – сделать так, чтобы мужчина чувствовал себя комфортно после этого, и при этом разрешить конфликт в свою пользу. Этому стоит научиться.

Еще в отношениях стоит научиться соблюдать баланс того, что вы даете, и что вы получаете. Перекос в любом случае не несет никакой пользы.

Если мы мужчине только даем, но не берем и не просим, а по каким-то причинам ожидаем, что он что-то даст сам, то мы не получим ничего. Если мы только берем от мужчины, а взамен ничего не даем или даем очень мало, то мы точно также негативно влияем на отношения.

Смотрите, если женщина все делает в доме, вся такая деловая, занятая, сама все решает, всех в семье от всех проблем оберегает, и при этом ждет, что мужчина сам начнет что-то делать или решать, то она заблуждается. И дело тут даже не в мужчине, а в том, что она сама не готова принять, скорее всего.

Женщина в балансе умеет и попросить, чтобы в доме было сделано что-то, и не только в доме, и дать. То есть она умеет позаботиться о мужчине так, чтоб он чувствовал, что он нужен, что его ценят.

С другой стороны, если женщина только берет, то есть она готова только просить, а подчас и требовать, а сама не замечает потребности мужчины (а ведь мужчины вообще редко говорят о том, что им надо, особенно если сомневаются, что их слышат), не пытается строить отношения, то она разрушает эти отношения. Тут нужно пояснить такой вопрос: строительство отношений, укрепление семьи – это именно женская обязанность.

Все ожидания от мужчин без напоминания им об этом – это проявление собственных комплексов женщины. Большинство женщин, не умея принимать, обвиняет мужчину в том, что он не умеет дать. Мужчина ничего и не сможет дать женщине, пока она себе это внутренне не разрешит.

Простой пример: мужчина знает, что его жене нравится что-то, что не является их обычной покупкой. И желая побаловать жену, он покупает это, но в ответ слышит только недовольство и ругань по поводу потраченных денег. Как вы думаете, захочет муж после этого что-то делать для жены?

Отказываться женщина может по разным причинам. Например, она изнутри может считать себя недостойной этой вещи.

И в этом случае женщине нужно найти в себе силы и время и разобраться с самой собой. Не с мужчиной в отношениях, где нарушен баланс давать и брать! Нужно самой учиться правильно брать и правильно давать.

И тогда мужчине будет легко встроиться в эту тему. И он будет и делать что-то со своей стороны и спокойно принимать вашу заботу и рассказывать вам о своих нуждах.

При этом решается и другая проблема – многие женщины не знают, как угодить мужчине, как понять, чего он хочет. Хотя вопрос опять же в ней самой. Либо где-то внутри она уверена, что неспособна дать то, чего он достоин, или что она дает ему чего-то не то, что ему нужно.

В отношениях нужно руководствоваться своей природой при выборе средств влияния на ситуацию и ее решения. Для мужчин нормально прямое требование, что ему нужно. Его природа проявляется в действиях, в силе, в твердости.

Для женщины ее природа проявляется в мягкости, чтобы уметь показать себя слабой там, где нужно и свою женскую силу и привлекательность, где нужно. Ее природа заключается в том, чтобы обойти какие-то преграды, а не крушить все на своем пути.

Поэтому когда выбираются цели в своей жизни, то женщина должна выбирать правильные, женские средства для их достижения. В принципе, при правильном поведении, от мужчины можно получить все, что хочешь.

Но если потребовать от него напрямую, по-мужски, то он не будет этого делать. Если найти женский подход, и суметь ему показать выгоды этого дела для него самого, для его семьи и при этом подтвердить, что выполнение этого дела укрепит его позиции, как мужчины, то он гораздо лояльнее будет к этому вопросу. И гораздо быстрее согласится.

Это уже происходит на уровне природы и подсознания, что гораздо сильнее, чем сила ума. Природе вообще очень сложно сопротивляться. Хотя и возможно, но всегда разрушительно.

И в следующей главе мы поговорим о женской природе.

Прежде, чем перейти к следующей главе, выполните, пожалуйста, задание:

1. Вспомните, как давно вы просили своего мужа о помощи? Не требовали, не давили на него, а именно просили.
2. Подумайте, есть ли дисбаланс в вопросе «давать и брать» в ваших отношениях? И как его можно отрегулировать?
3. Вспомните, когда в последний раз вы благодарили своего мужа за выполненное им дело в доме?
4. Поблагодарите его сегодня. Выберите сами, за что именно. Возьмите себе привычку ежедневно благодарить своего мужчину вслух.

Секрет №7. Развивайте свою женскую природу

Суть вот в чем: поскольку мы являемся сообщающимися сосудами в нашей семье и в наших отношениях, то **мужское и женское находятся там в гармонии и в равновесии**. Вопрос только в том, насколько гармонично они распределяются между настоящим мужчиной и настоящей женщиной.

Если женщина позволяет себе мужское поведение и мужской образ действий, мужские дела и мужской ход мыслей, то мужчина автоматом будет индуцировать женский тип поведения в тех же самых ситуациях.

Потому что женщина, забрав себе мужскую часть энергии в этой системе, не оставляет мужчине выбора, если он хочет остаться в этих отношениях.

Но отсюда же есть и хорошее следствие: **если вы хотите, чтобы ваш муж был более мужественным, станьте более женственной**. Отпустите все мужское в себе. При этом, мало того, что вы будете тогда развивать свою женскую природу, которая положена вам по судьбе, раз уж вы родились женщиной, так вы еще будете помогать развиваться вашему мужчине, когда будете вести себя, как женщины. Когда будете более нежными и ласковыми, более терпимыми, более гибкими, более креативными. То есть любое развитие вашей женской природы стимулирует мужчину развиваться в его мужской природе.

В чем вообще различие между мужской природой и женской? Что мы могли бы отнести точно к мужской природе, а что к женской?

Вспомните любого мужчину, который в ваших глазах является образцом мужественности.

Во-первых, это действие. Если для женщины, чтобы чего-то достичь, подчас достаточно сказать слово, то для мужчин просто необходимо действие.

Если мужчине необходимо отстаивать что-то, защищать, добывать, то женщине нужно понять, что ей нужно и сообщить об этом. И это уже притянет желаемое.

Вся сфера домашних дел, организация хозяйства, обеспечение гармонии, уюта и порядка в доме – это инициатива и сфера женщины.

То же касается и отношений. Женщина является инициатором их гармонизации и укрепления.

Все, что касается внешнего мира, контакты ли это с другими людьми, добыча денег, любые материальные блага из внешнего мира – это все мужская сфера.

Приготовление пищи и забота о внешнем облике семьи – это женская сфера. В то время, как поиск денег на это – это мужская природа.

Женщина умеет мягко и спокойно добиваться своей цели.

В современном мире мы часто сталкиваемся с тем, что женщине приходится вести себя по-мужски. И даже не столько это вынужденно, сколько есть привычные шаблоны общества. Женщина видит, как ведут себя другие в каких-то ситуациях, и ведет себя также.

Это чревато женскими болезнями и потерей мужской силы у ее мужчины, либо отторжением мужчин из своей жизни, в силу того, что мужчине будет трудно самореализоваться как мужчине рядом с такой женщиной.

Мужчина познает мир с помощью разума, женщина познает мир через эмоции и чувства. Это одна из главных причин, почему женщине нужно себя радовать: она радуется себе и излучает эту радость вокруг себя.

Мужчине достаточно получить информацию и действовать, чтобы что-то изменить в своей жизни. Женщине, если она не меняет свои эмоции и чувства по отношению к ситуации, то неважно, сколько информации она получит извне и что сделает, мало что поменяется в ее жизни. И если даже действиями она что-то изменит, то эта проблема вернется к ней в другое время и в другой ситуации, и она будет ее решать снова.

Поэтому для счастливой жизни женщине прежде всего нужно во всем искать радость, наполнять свою жизнь радостью, красотой, легкостью.

Почему начинаются женские болезни, когда мы начинаем вести себя по-мужски? Все очень просто: если изначально мы являемся женщиной, но ведем себя несообразно своей природе, то мы угнетаем свое женское начало.

А так как именно оно изначально формирует наше тело, то угнетая его в поведении, мы угнетаем его и в теле. Отсюда и имеем типичную психосоматику для женской природы.

Что происходит с женщиной, когда она пользуется мужской силой? Она разрушает себя, свою жизнь, свою психику. Она разрушает свои отношения.

Плюс она навлекает на себя мужские проблемы. При этом все ее женские проблемы все также остаются нерешенными. И ей приходится тратить гораздо больше сил на свою обычную жизнь, чем если бы она просто жила и действовала сообразно своей природе.

Когда женщина начинает действовать мужскими методами, в том числе и соперничает и конкурирует с ее же мужем, пытается выглядеть умнее и лучше его, то она перестает выглядеть в его глазах женщиной.

Поэтому развитие именно женской природы в себе помогает прожить более счастливую и полную жизнь.

И в следующей главе мы с вами рассмотрим вопрос, который очень важен для мужчины, чтобы он был успешен по жизни.

Прежде, чем перейти к следующей главе, выполните, пожалуйста задание:

1. На основе описания этой главы составьте 2 списка: проявлений женской и мужской природы в отношениях.
2. Подпишите рядом с каждым пунктом, в ком в вашей семье это проявляется больше: в вас или в вашем муже.
3. Подумайте, какой именно пункт вы готовы начать приводить в правильно положение прямо сейчас. Подумайте, как именно вы это будете делать. Запишите свои мысли в виде плана.

Секрет №8. Транслируйте свое уважение к мужу всегда и везде

Посмотрите внимательно на мужчин, которых уважают жены, и которых не уважают их жены. Если жена уважает мужа, то у него и дела идут на лад, и мнение окружающих о нем хорошее. И в целом чувствуется, что человек не пустой, а что-то из себя представляет. И с этим человеком хочется иметь дело по сравнению с тем человеком, которого жена не уважает.

Ведь когда жена отзывается о муже в нелестном тоне, говорит о нем пренебрежительно, или с сарказмом, когда она ни во что не ставит его достижения и успехи, когда она принижает его перед другими людьми, это всегда чувствуется. Это всегда транслируется на окружающих, и они это запоминают.

Что при этом теряет сама жена, которая не уважает своего мужа?

Начнем с того, что если жена нелестно отзывается о своем муже, то все остальные и о ней самой невысокого мнения и считают, что она именно этого и заслуживает. И если она живет с неуважаемым человеком, то ее и саму особо не за что уважать. Потому что у людей в подсознании семья все равно воспринимается как одно целое. И знающие люди всегда понимают, что не бывает одного плохого и другого хорошего супруга в отношениях. Отношения всегда формируются двумя.

Почему уважение так важно для мужчин?

Уважение необходимо мужчине для ощущения успеха, собственной значимости, поддержки веры в себя и повышения самооценки. Поэтому уважение к мужчине в семье должно транслироваться постоянно. Если мужчину не будут уважать в доме, то он будет воспринимать подсознательно, что он заслуживает такого отношения в любом обществе в любых ситуациях.

И ему будет очень трудно пробиваться наверх по доходам и карьере, потому что внутри ему придется постоянно вести большую борьбу с этим своим ощущением недостойности хорошего.

Поэтому если вы хотите, чтобы вашего мужа уважали, чтобы росли его доходы, чтобы он продвигался по карьерной лестнице и его бизнес

расширялся, чтобы его подчиненные и сослуживцы его уважали, то помогите своему мужу в этом.

Неуважение проявляется в том числе и в крике и в повышении голоса, осуждении и принижении его выбора и решений, в сарказме и язвительности, грубости и нелестных отзывах, обращении по фамилии.

И ваше уважение должно транслироваться даже в отсутствие мужа. Неважно, говоришь ли ты о его профессиональных навыках, о его поведении дома. И уж лучше промолчать в обществе, если вас в нем что-то не устраивает или вы считаете, что на данный момент ваш муж в чем-то некомпетентен, чем показать в глазах окружающих вашего мужа незаслуживающим уважения.

Потому что уважение дает мужчине силу, веру в себя и ощущение «я могу».

Соответственно, теряя уважение или не имея его, он чувствует себя бессильным, неверящим в себя и неспособным что-то изменить или чего-то достичь в своей жизни. А значит, и в жизни любимой женщины, раз уж она в связке с ним.

Для того, чтобы помочь мужчине наращивать самоуважение, нужно научиться всегда слушать его точку зрения, а желательно и спрашивать ее по любому поводу, кроме чисто женских дел. (Мы же не хотим принижать свои женские способности, мы хотим, чтобы он почувствовал себя умным, всемогущим, всезнающим и способным помогать и достигать целей).

Поэтому **всегда слушайте его точку зрения.** Даже если первая мысль появляется:

«Да что он может умного сказать?»

Даже если ваша вторая мысль:

«Да что он может знать об этом?»

Даже если третья мысль:

«Да какую чушь он тут несет? Он вообще в этом не разбирается».

Ни в коем случае нельзя его перебивать и тем более настаивать, что ваше мнение самое правильное.

Нужно всегда с уважением относиться к любым его словам. И ни в коем случае не принижать их значение в вашем разговоре и в целом для вас. Если

вы начинаете его принижать, он отдаляется от вас. И опять считает себя кем-то достойным именно такого обращения.

Нужно всегда слушать его мнение внимательно, спокойно, не перебивая.

Нужно всегда показывает мужчине, что то, что он говорит, думает, делает - это всегда достойно внимания, что для вас его слово ценно и очень много значит. Он должен ощущать себя не пустым местом.

И тогда он так себя будет чувствовать не только рядом с вами, он это чувство будет носить с собой. Плюс это ощущение так или иначе будет ассоциироваться с вами, а значит, вы будете постоянно иметь большую ценность в его глазах, заведомо выигрывая перед любыми соперницами.

Так как чувство самоуважение, которое так ему необходимо, вы ему даете. И он будет нуждаться в вас, как в человеке, который помогает ему чувствовать себя на высоте.

Для мужчины уважение – это как заряд силы, энергия роста. Чем больше уважения вы ему даете, тем больше этот мужчина будет расти. Тем больше будут расти его доходы, укрепляться его связи, он будет сам легче показывать себя с лучшей стороны и достигать большего за гораздо меньший срок. Его будут ценить везде. Потому что он изнутри будет верить, что он этого достоин.

И в следующей главе мы рассмотрим, как вообще можно влиять на мужчину и менять его.

Прежде, чем перейти к следующей главе, выполните, пожалуйста, задание:

1. Вспомните подробно, когда и как вы в последний раз спрашивали мнение своего мужа? Если не можете вспомнить, спросите сегодня.
2. Оцените свои чувства и мысли перед вопросом, во время его задавания и после ответа мужчины. Транслировало ли ваше поведение во время этого эксперимента уважение? Насколько уважающими и внимательными были ваши слова и мысли?
3. Из списка неуважительного поведения, представленного в главе, отметьте, что делаете вы. Подумайте, как можно избавиться от негативного и разрушительного поведения, не пытаясь оправдать себя поведением мужчины и жизненными обстоятельствами.

Секрет №9. Все изменения только через себя

Следующий секрет, который помогает настраивать отношения с мужем – это все изменения только через себя.

Если вы хотите чувствовать себя за мужем, как за каменной стеной, то и ведите себя так, как будто вы за каменной стеной. **Будьте ведомой, будьте за ним, а не пытайтесь его вести.** Верьте в то, что он – каменная стена, верьте в то, что он – ваш лидер, который может вести вас и вашу семью, а значит и кого-то еще за собой.

Будете верить в него – соответственно изменится он. Не будете верить в него, ничего не будет меняться в ваших отношениях. Вы так и будете идти впереди и тащить на себе вот этот груз. Пассивный и тяжелый.

В то время как ему нести вас, вести вас за собой гораздо легче, чем вам тащить его. При этом, когда вы идете позади него, вы чувствуете себя защищенной от любых опасностей впереди. Когда вы верите в то, что он способен быть сильным, уверенным, вы заражаете его этой верой. Он чувствует хорошую поддержку сзади, и ему гораздо легче идти вперед.

И при этом вести тебя вперед за собой – для него это тоже важно, нужно, приятно, потому он чувствует, что он – лидер в ваших глазах. Мужчина всегда поддерживает то верование, которое создает женщина. Если женщина верит, что он – классный, что он – впереди, и показывает это и действиями и словами, то соответственно и мужчина проникнется этой верой.

Они очень хорошо ловят наш женский настрой. **Если женщина сомневается, что мужчина способен привести ее к счастью, к светлому будущему, то и мужчина в это никогда не поверит.** Все очень просто.

При этом бесполезно учить и давать ему знания напрямую, бесполезно включать ему полезные лекции и статьи. Женщина для него не авторитет, когда указывает прямо. Женщина может встать перед ним в позу учительницы и скажет:

«Тебе нужно это сегодня послушать».

Вот только в этом случае мужчина не будет ее слушать.

«Посмотри какие вещи говорят хорошие», - скажет женщина.

колебалась, а верила в то, что она делает. И не пыталась навязывать мужчине свою волю.

Нравится вам вегетарианство – готовьте себе отдельно, ему готовьте все также с мясом. У него должно остаться все также как и раньше.

И когда он изнутри почувствует эту необходимость меняться, он сам найдет себе много роликов подтверждающих в интернете и статей, которые будут соответствовать его новому взгляду на жизнь. Он сам найдет себе объяснение причины, почему больше не нужно есть мясо. Его просто нужно поддерживать на этом пути и улыбаться, но это должна быть его воля меняться. Иначе перемены пойдут только во вред отношениям.

Зато если вы будете показывать ему на своем примере, что это хороший и правильный выбор, и плюс обеспечишь ему, когда он примет решение, приятную поддержку, в том числе готовя ему вкусные блюда, морально его поддерживая, даже когда он столкнется с мнением окружающих, что это глупость, их негативными оценками перемен, то ему будет гораздо проще воспринять вашу точку зрения.

Сила женщины как раз в ее мягкости и в том, чтобы давать что-то, не навязывая, ни командуя, потому что команды – это опять же мужской стиль.

Получается, что двое в семье всегда взаимосвязаны. Когда меняется один, то меняется и второй либо меняется, либо уходит. Но если женщина умеет вести себя в семье правильно, то мужчина никуда не уходит, он меняется.

Если женщина не смотря на все свои перемены все также заботится, чтобы мужчине было комфортно и удобно с его обычными привычками, то он неизбежно изменится. Он не способен тогда не измениться. Потому что если ему это не навязывать, то он не отгораживается, не убегает, не пытается выставить свою защиту против силы вашего давления, когда ему пытаются насильно что-то внушить или заставить что-то делать. И вот это женское тогда проходит сквозь него и впитывается в него. И вот тогда уже он гораздо быстрее способен что-то принять и что-то сделать.

Если женщина делает что-то внутри, для себя, и наружу от нее излучается и распространяется. А мужчина наоборот, он получает все из наружи внутрь. То есть он получил информацию, море ее собрал, внутри переработал. И тогда он начнет действовать.

Да, это гораздо более долгий путь. Но в то же время мужчины в этом более тверды. То есть если уж они запустили это внутрь себя, то у них это более устойчиво, чем у женщин.

У нас это может быть так: вот прочитала сейчас статейку или услышала от знакомых, от подруг, раз и подседа на вегетарианство. Эмоционального заряда хватило на неделю, через неделю с него слетела.

У мужчины по-другому. Он может готовиться несколько месяцев, а потом раз и резко бросить. И вот он будет при этом более постоянен в своем решении. Будет трудно изменить его.

И если вы сможете ему придерживаться его внутреннего решения, он гораздо чаще будет с вами советоваться, лучше воспринимать ваши слова, когда вы будете общаться с ним чисто по-женски, чисто женскими методами.

При этом, если вы хотите, чтобы он и дальше шел по этому пути, нельзя в случае его шагов в вашем направлении, даже если он поймал вот эту вашу волну, указывать, как правильно это делать, если он конечно сам не спросит.

Вот вернемся к этому примеру с вегетарианством: вот решил, к примеру, что сейчас он не ест мясо. И уже вроде как, по-вашему, пора бы и от рыбы отказаться. И вы ему говорите, что правильно будет со следующего месяца не есть уже и рыбу. Нельзя такого делать. Вот когда он сам будет внутренне готов, он и перейдет. Это должно быть его решение, а не ваше.

Или, например, он сказал, что с понедельника начнет делать зарядку. И женщина уже обрадовалась, ой какой ты молодец, как здорово. Но вечером мужчина ставит будильник как обычно. И жена его с утра будит и говорит:

«Ты хотел зарядку делать».

Как вы думаете, будет мужчина зарядку делать? Нет, не будет, потому что это уже стала сфера вашей ответственности, сфера вашего контроля. И ему это больше не нужно.

То есть если мужчина что-то решил, это должно быть его ответственность, это должно быть его действие, и должен быть его собственный контроль за тем, как он это будет делать.

И даже если он на следующий день передумает, то не стоит шутить над этим, что-то говорить про это саркастически, не надо. Наоборот, оставьте его в покое.

Он может вернуться к этому решению позже. Ну не хватило ни его морального, ни его волевого импульса сейчас дойти до такого уровня, чтобы это вошло в привычку. Но, может быть, это произойдет в следующий раз. Но помня о том, как вы пошутили в прошлый раз или саркастически отозвались об этом, он не будет этим заниматься, потому что ему не захочется выглядеть глупо.

Для мужчины любые эмоциональные женские поддевки – это тяжело. Это то, что мешает ему в пути. Это то, что заставляет вставать в боевую стойку и своеобразное подтверждение того, что внешняя среда против, чтобы он это делал.

Соответственно, если вы хотите, чтобы какая-то привычка закрепилась, ни в коем случае не пытайтесь контролировать все его действия на этом пути. И не нужно указывать, как это делать правильно, даже если вы уже профессионал на этом пути. Пусть он действует и ошибается сам. Но это будет его решение и его ошибки, согласно его внутреннему восприятию этой жизни. И оно будет более стойким, более правильным, оно приведет его к лучшему пути. То есть он сам будет чувствовать больше ответственности и за свое решение и за свою жизнь, и за то, что он сделал свой выбор.

И ваше вмешательство, оно никак не поможет. Вы можете только единственное что, если у него это получается что-то на этом пути, когда он сделал очередной шаг, похвалить его от души. Вдохновите его продолжать своим добрым, чутким пониманием.

Пусть он сегодня сделал только три упражнения или просто руками с ногами с минутку помахал, улыбнитесь ему, скажите пару приятных слов. Например:

«Какое у тебя тело красивое, когда ты двигаешься. Ты такой сексуальный. А какой ты гибкий оказывается, ух ты!»

Только не нужно за уши притягивать комплименты, нужно быть искренней, ибо фальшь мужчина почувствует.

Вот это даст ему силы. Это будет положительный влив в него энергии, чисто по-женски. Это то, что ему поможет действительно на пути.

Нельзя говорить свои мысли, как догмы. Мужчина их не примет. Даже если внешне согласится. Даже если вы считаете, что вы точно знаете, как нужно решить определенную задачу или достичь какого-то результата, не нужно говорить об этом мужчине. Всегда спросите его, что об этом думает

он сам. Даже если вы считаете, что ваш мужчина не способен думать и действовать, то, скорее всего, он просто привык, что думаете и действуете в семье вы. **И если он привык, что его мнение никому не нужно, не слушается и не воспринимается, то он не будет свое мнение говорить.** И он даже не будет пытаться думать в эту сторону. Зачем?

Мужчина – это энергосберегающие существа. Они не будут тратить энергию вхолостую. Зачем думать о чем-то, если об этом может подумать жена? Раз она считает себя самой умной, то пусть и думает.

А нам же нужно, чтоб он был умный, заботливый, ответственный, решал сам все дела и вопросы. Поэтому свое мнение на минутку откладываем в сторону. И приучаем себя по любому поводу и по любому событию всегда сначала спрашивать мнение мужчины. Причем искренне желая знать его точку зрения, прислушиваясь к нему.

И знаете, вы удивитесь, сколько вы всего нового и хорошего узнаете о своем муже благодаря своей новой привычке.

Вот вы решили, что на выходных вы хотели бы поехать семьей куда-то. Сначала спросите своего мужа, что он думает по этому поводу, как он хочет провести свои выходные. Возможно, он настолько устал за рабочие дни от работы, что хотел бы провести эти выходные дома. И эта поездка только лишит его последних сил, даже если вам это видится иначе.

И только когда вы услышали его мнение, предлагайте уже свой вариант. И преподносите его в таком эмоционально-возвышенном изложении, в котором должны быть и ваша радость и ваши другие позитивные эмоции. Расскажите и о том, как это принесет благо всей вашей семье, и о том, как и что в этом отдыхе понравится ему самому, на ваш взгляд.

Если вам что-то не нравится в муже, поищите это в себе. Дело вот в чем. Все люди, которые находятся рядом с нами, а особенно те, которые часто с нами контактируют, самые близкие люди особенно. Они все – наши зеркала. Не нравится, что ваш муж постоянно не выполняет свои обещания, присмотритесь к себе, скорее всего вы тоже не так уж часто их выполняете. Притом не обязательно в общении с мужем, а в общении с другими людьми.

Вы считаете, что ваш тратит деньги направо и налево, и вообще не умеет их рационально тратить, скорее всего, где-то внутри вы сами осуждаете себя за лишние траты.

Где-то там внутри ваше второе я шепчет вам, что вы неправильно тратите деньги. И не зная, как справиться со своими внутренними проблемами, мы пытаемся справиться с аналогичными проблемами у рядом стоящих людей. Поэтому прежде, чем что-то менять в муже, измените это в себе. И являясь одной из частей этих соединяющихся сосудов, вы так или иначе измените это в муже. Притом у него это будет проявляться по-своему.

Обратите внимание на закономерность: вы в доме начинаете больше заниматься чисто женскими делами, улучшаете свои навыки жены, муж автоматически начинает тоже заниматься больше по дому. Вы становитесь более мягкой и пушистой, ваш мужчина становится сильнее и заботливее. Вы чаще спрашиваете его мнение, соответственно, он чаще это мнение озвучивает, он больше думает, он больше заботится, он понимает, что его мнение ценится, и он делает все, чтоб это продолжалось.

Потому что для него это важно, это то, что помогает ему ощущать свою мужскую силу, потому что его воспринимают именно как мужчину. А для мужчины это очень важно.

И опять же, если вы выходили замуж за этого мужчину, то неужели с мыслями, что вот он сейчас никакой, а я из него человека сделаю? **Невозможно, не приняв мужчину таким, какой он есть, хоть что-то в нем изменить.** Если вы, не приняв мужчину, будете пытаться его менять, он начнет строить между вами стенку, и она будет становиться все больше, выше, шире, с каждой вашей попыткой.

Соответственно, если вы принимаете его таким, какой он есть, он раскрывается. Во-первых, он меняется, как человек. И раскрывает вам такие грани себя и способности, о которых вы не знали и не замечали, неважно, сколько лет вы уже вместе, хоть 10, хоть 20, хоть всего полгода. Мужчина всегда чувствует, каким его принимают. Он будет раскрываться еще тогда, когда ценят то, что уже раскрыто. А ведь каждая личность многогранна.

Они готовы общаться с теми, кто их готов слушать, они готовы общаться с теми, кто их готов понять. Они предпочтут поменьше общаться с теми, кто им высказывает только свои претензии, жалобы, стрессы и вечно недоволен рядом с ними.

Поэтому, резюмируя нашу главу, могу только еще раз повторить: **хотите изменить мужчину, меняйтесь сами.** И помните, он никогда не будет идеальным, но об этом – в следующей главе.

Прежде, чем перейти к следующей главе, выполните, пожалуйста, задание:

1. Вспомните, оцените свое поведение с позиции: как вы транслируете своему мужчине, что он – лидер? Какими действиями и словами вы ему это показываете?
2. Понаблюдайте хотя-бы день за собой и ответьте: какое настроение вы постоянно транслируете своему мужу: недовольное, негативное? Равнодушное и усталое? Радостное и довольное?
3. Подумайте, как вы могли бы показывать мужу больше радости, больше позитивных эмоций? Что вам требуется, чтобы ваша жизнь рядом с ним стала приносить вам больше удовольствия, независимо от поведения мужа?

Секрет № 10. Он никогда не станет идеальным

Часто бывает, что женщина, выходя замуж, очень надеется изменить своего мужа. Что он станет лучше. И когда-нибудь в будущем станет именно тем мужчиной, которым можно будет бесконечно восхищаться, уважать и любить. Это большая ошибка, но от этого никуда не деться, когда женщина еще не готова к тому, чтобы научиться принимать мужчину таким, как есть.

И при этом невозможно изменить мужчину, не приняв его. Поэтому ошибка увеличивается минимум в два раза.

Но есть еще и такой нюанс – **на самом деле невозможно изменить мужчину, если он не захочет этих перемен.** Вы можете перепробовать 200 магических обрядов, использовать все доступные психотехники и вдохновлять его с неистовой убежденностью, но если муж не хочет быть президентом Америки, то он им не станет, как бы вы не извращались и чтобы вы не предпринимали. А если и станет, то будет очень несчастным человеком.

Поэтому присмотритесь к своему мужчине и примите, что у него есть свои ценности, свои интересы, свои идеалы, мечты. И пусть даже это вам все не нравится, раздражает, бесит, выглядит глупым и несолидным, но он не обязан соответствовать вашим идеалам.

С другой стороны, поймите, **что какой муж у вас есть, именно такой вам и положен по судьбе.** Именно этот человек помогает вам раскрывать все свои грани, помогает вам находить все то, с чем вам необходимо разобраться в себе, и именно он способен сделать вашу жизнь более счастливой. То есть чем мы являемся изнутри, то и притягиваем снаружи. И это касается любых отношений, но в первую очередь, вашего мужа.

Если вы сами видите мир с позиции простого служащего, то очень сложно притянуть в свою жизнь президента или человека с амбициями и мировоззрением президента. Потому что восприятие жизни простого служащего и президента – оно совершенно разное.

А чтобы двигаться вместе в одном направлении с одной скоростью, в одном ритме, нужно обладать хотя бы схожим восприятием жизни. Либо эта разница должна быть настолько ничтожной, чтобы можно было хотя бы

дотянуться друг до друга. Пусть даже при этом нужно будет перешагнуть через какую-то ступеньку, немного дорасти.

Но ведь понадобятся еще силы, чтобы удержаться на этом уровне. И тут уже простой влюбленности или эмоционального подъема не хватит. Это слишком сложно.

Поэтому если вы считаете, что ваш муж неидеален, что где-то есть мужчина, который вам больше подойдет, то вы ошибаетесь. Судьба всегда дает нам наилучшее в этой жизни. И сам по себе ваш муж не способен поменять вашу жизнь, не способен дать вам счастье, но именно этот человек поможет вам найти путь к нему, понять, что еще мешает.

Именно этот человек в данном союзе, в данное время и при данных обстоятельствах наилучшим образом способствует прохождению вами всех ваших задач на линии судьбы, которую вы выбрали для себя.

Приняв это, как факт, вы уже сможете многое изменить в ваших отношениях.

А восприняв, что ваш муж – самый лучший для вас вариант, вы сумеете буквально двигать горы.

Могу дать маленькую подсказочку: если вы научитесь принимать себя, вам гораздо проще будет принимать его.

То есть если вы не умеете принимать себя, вам постоянно что-то в себе не нравится, вы себя гнобите, вините во всех смертных грехах, не цените свои успехи и достоинства, то соответственно, это все будет отображаться и на вашем мужчине. Он тоже будет вести себя, как бомжеватый тип, которому ничего не надо для себя, которому ничего не интересно, и он не считает себя чего-то хорошего в жизни достойным.

То есть ваше отношение к самой себе проецируется на всю вашу семью, включая ваших детей и вашего мужа. Они будут все это считывать с вас и вести себя подобным образом, чтобы помочь вам увидеть, в чем вы не правы в своем восприятии жизни.

Как вариант, что может помочь в этом деле: опишите свой образ идеального мужчины, который произведет на вас наилучшее впечатление. И представьте себя рядом с ним.

Вы уверены, что вы рядом с ним гармонично смотрите? Вы уверены, что вы доросли до него? Что вы будете соответствовать его статусу, имиджу.

Присмотритесь к этому принцу: если он хорошо говорит на французском языке, то вы этот язык знаете? Если его интересует стрельба из лука, то ответьте, вы вообще лук в руках держали? Теперь подумайте еще и о том, насколько вообще разрыв в шаблонах восприятия мира вами и вашего идеала. Это пропасть обычно.

Зато присмотритесь к вашему мужу, который рядом с вами есть. И которого вам дала сама судьба здесь и сейчас.

Вы вполне можете вместе с ним научиться говорить по-французски, исполнить другие мечты, одновременно и плавно расти вместе, вы будете учиться вдохновлять его становиться лучше и процветать. А он будет дарить вам все лучшее, учась добиваться более крутых целей, привыкать к мировоззрению богатых людей.

И это будет ваш общий путь. Да, все это не упадет с неба, не будет феерично-прекрасным. Но в этом пути, который вы пройдете вместе, будет гораздо больше тепла и жизненной силы.

Поэтому ваш муж именно такой, какой вам и нужен для того, чтобы пройти путь не вымышленной сказочной принцессы, о которой мечтает каждая девочка, а путь настоящей прекрасной женщины, которая сама прокладывает свой путь к счастью.

Посмотрите на своего мужа.

Именно он сейчас рядом с вами. Сейчас именно этот человек способен помочь вам изменить свою жизнь, что-то исправить, что-то улучшить. Потому что именно он терпит все, что вы приносите в его жизнь негативного.

И он все еще рядом с вами. Это именно этот человек когда-то набрался смелости жениться на вас. По собственной воле. Он согласился с вашим выбором. Он принял вас в свое сердце, свою жизнь.

И именно с ним вы можете построить такое счастливое будущее, которое не способен вам дать ни один идеальный мужчина, супермен или принц. Поэтому **гораздо выгоднее научиться ценить своего мужчину и учиться быть счастливой рядом с ним. Чего я вам от всей души и желаю.**

Заключение

Наше путешествие подошло к концу? Нет, не думаю. Познание процесса строительства и укрепления отношений – это дело ни одного дня, ни даже одного года.

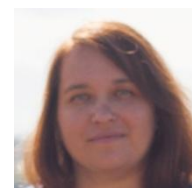
Несмотря на то, что в этой книге вы получили сильные знания, понадобится много времени, чтобы полностью принять, осознать и внедрить все это в свою жизнь.

Я рекомендую вам перечитывать эту книгу регулярно. Говорят, когда мы изучаем что-то в первый раз, мы сталкиваемся не со знаниями, а со своим эго. И оно либо противится и отказывается от нового, либо тихонько поддакивает.

И только уже со второго раза мы начинаем уже частично видеть истинный смысл, вложенный автором в его труд. Каждое новое прочтение истинных знаний помогает нам разглядеть то, что мы не замечали до этого, в силу своей неготовности к нему.

Поэтому читайте, осваивайте и будьте счастливы в ваших замечательных и уникальных отношениях!

И мне будет очень приятно, если вы оставите свой отзыв на мою книгу на том сайте, где вы ее скачали. Если не помните, где скачали, то оставьте его на моем сайте: <http://shiningwoman.ru/>. Кстати, именно там вы сможете найти много полезного и интересного для себя.



Загуменова Ольга,

август 2013 г.

Все права защищены.

Копирование любых отрывков разрешено с указанием автора, названия книги и ссылкой на сайт <http://shiningwoman.ru/>.

Книга распространяется полностью бесплатно!