





## Оглавление

Предисловие. Успешная женщина – королева мужских сердец! .....	8
--	---

### Часть I

#### Девушка, такая, как Вы

Путь Девы .....	15
1. Формирование .....	18
2. Удержание .....	20
3. Защита .....	22
Жизненные сценарии .....	25
1. Раздвоенность .....	26
2. Внушение .....	27
3. Бунт .....	28
Чужое мнение. Равняйся – смирно! .....	31
Узнайте себя лучше .....	34
Самопознание .....	34
Вопросы .....	37
Пять золотых правил самопознания .....	38
Чего вы хотите? .....	42
Неопределенность .....	43
Опыт .....	43
Коллаж мечты .....	46
С чего начать? .....	48
Первые шаги .....	50



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Счастье есть</b> .....	52
Страх .....	52
Иллюзии .....	53
Стереотипы и необоснованные требования .....	53
Стремление казаться, а не быть .....	55
Желание изменить партнера .....	56
Доминант .....	57
Потеря себя .....	59
Игры .....	60
<b>Женские амбиции как двигатель семейного прогресса, или При мудрой жене — и муж на коне!</b>	62
<b>Волшебная сила Любви</b> .....	68
<b>Идеальная женщина — магнит для мужчин</b> .....	72
Законы женской привлекательности. Каких женщин предпочитают мужчины? .....	73
Выводы .....	76

## Часть II

### Как стать королевой сердец?

<b>Чего хотят мужчины?</b> .....	91
Потребности физиологические .....	92
Потребности социальные и нравственные .....	98
Чего мужчины хотят в браке? .....	108
<b>Чего боятся мужчины, от чего и кого «убегают»?</b> ..	114
1. Мужчины не любят проблемных женщин .....	115
2. Мужчины терпеть не могут женщин, которых надо постоянно опекать и нянчить .....	120
3. Мужчин отталкивают неухоженные женщины .....	124
4. Мужчины не хотят иметь жену-белоручку и неумеху ..	126
5. Мужчины не любят ленивых женщин.....	128
6. Мужчины не любят слишком активных и умных (заумных, «знаек-всезнаек»), подавляющих, доминирующих женщин, так называемых «деловых колбас»	131
7. Мужчины не любят алчных женщин-акул .....	132
8. Мужчины не любят стерв .....	133
Выводы .....	136



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Такие разные каноны красоты!</b> .....	137
Черты красивой внешности. ....	141
<b>Как познакомиться с мужчиной</b> .....	145
13 верных способов знакомства, или Стоит ли брать инициативу в свои красивые ручки? .....	147
Чего не надо делать при знакомстве .....	154
Обманщики на сайтах знакомств. ....	155
<b>Как понять, что мужчина влюбился.</b> .....	162
1. Общение .....	163
2. Дружба .....	165
3. Внимание .....	166
4. Резкость .....	167
5. Настроение .....	168
6. Поведение. ....	169
7. Ревность .....	171
8. Реализация. ....	172
9. Внешность .....	173
10. Жизнь .....	174
11. Жертвы .....	175
<b>Как стать самой желанной.</b> .....	178
Как повлиять на мужчину. 10 испытанных методов. ....	180
<b>Как убедить мужчину. «Шах и мат!»</b> .....	187
10 золотых правил спора с женщиной. Убеждение и закрепление позиций. ....	189
<b>Как влюбить в себя мужчину до безумия!</b> .....	195
10 испытанных способов влюбить в себя мужчину .....	207
Выводы .....	220
<b>Заключение</b> .....	228



## Счастье есть

*Счастье есть  
Его не может не быть!*  
DJ Грув

Что же нам мешает быть счастливыми?

### ♥ Страх

Боязнь одиночества, либо наоборот — близости, страх выбрать «не того», «не ту», ошибиться... Признаюсь честно, я сама боюсь — не ошибиться, нет. Любая ошибка — бесценный опыт, и я редко ошибаюсь. Бывает боязно изменить привычный ритм жизни, нарушить устои. Но я стараюсь быть смелее и активнее, оставляя за собой право любить и ошибаться, потому что именно это помогает учиться новому, интересному, жить познавая, и двигаться вперед к заветной цели.

## ♥ Иллюзии

В детстве и юности мы часто фантазируем, рисуя в воображении черты будущего спутника жизни, часто надевая возлюбленного идеальными чертами. Мечты, иллюзии, безнадежные надежды. Мы ждем своего принца, а он не приходит (вот беда!) За этими ожиданиями пропадает реальный человек, тает, как мираж. Мы строим грандиозные планы, отрываясь от реального мира, лелея свою химеру, однако в упор не видим того, кто с нами рядом, того, кто может подарить реальное счастье. Долой иллюзии! Когда моя дочь познакомилась со своим вторым мужем, первое, что она сказала: «Обычный парень», а я ответила: «Присмотрись». Она послушала меня и... «присмотрелась», теперь у них *Семья*, они счастливы и оба меняются друг для друга. Происходят метаморфозы. Дочь стала заядлой болельщицей ЦСКА (вот бы мой отец порадовался!) и удачливым... рыболовом! О чем мы с бывшим мужем узнали только на ее свадьбе, очень удивились и восхитились достижениями. То, что касается зятя, то тут и говорить не приходится — он готов не только сам меняться, но и мир изменить для того, чтобы его Принцессе жилось лучше и веселее. Что радует.

## ♥ Стереотипы и необоснованные требования

Существуют понятия, принятые в обществе нормы и догмы.

О Мужчинах! Муж должен быть: сильным, мужественным, брутальным, амбициозным, целеустремленным, успешным, романтичным, щедрым, заботливым, умным,



добрым, великодушным. Короче — идеальным. А таких в природе не существует. Идеальных людей не бывает. А вышеперечисленные понятия мало сочетаются. А то и вовсе несовместимы... К сожалению. А может быть, и к счастью.

О Женщинах! Хорошая жена должна быть: красивой, нежной, любящей, страстной, верной, заботливой, самостоятельной, успешной, веселой, посвятить себя семье и... преуспевать на работе. Короче: «Молодой, красивой, богатой, без детей»!

Недавно я услышала из уст взрослого, казалось бы, здравомыслящего человека, что он хочет познакомиться для серьезных отношений и даже готов жениться на самостоятельной, красивой женщине, умеющей вести домашнее хозяйство и хорошо готовить, без детей и домашних животных, до 35 лет. А сам он далеко «не первой свежести» и не очень ухожен. Правда с хорошим «послужным списком» и сомнением. Да, самое главное забыла: он на Арбате родился, а это... престижно. Оказывается.

Современный, разумный, здравомыслящий, интеллигентный человек так рассуждать не будет. По крайней мере, всерьез. Идеальных людей не бывает. Ни мужчин, ни женщин. Амбициозному, агрессивному карьеристу сложно быть нежным романтиком. Активная бизнес-леди не может одновременно пламенно «гореть на работе», «вершить дела», зарабатывать большие деньги и... быть образцовой домохозяйкой, нежной кошечкой и «повелительницей борщей». Проверено на личном опыте. Так как мне лично приходилось бывать в разных ипостасях. Хотя настоящая русская женщина — может многое! Практически все.



*Стереотипы и завышенные требования к избраннику мешают принять понравившегося человека таким, каков он есть на самом деле: живой человек, со всеми мирскими достоинствами и ужвы... недостатками.*

Из уст современных искателей идеального счастья звучит требовательно:

«Ты мужчина — ты должен!»

«Ты женщина — ты должна!»

Но никто никому ничего не должен! Союз двух сердец — дело сугубо личное и добровольное.

И самое главное при организации союза — это единство и родство душ, схожие взгляды на жизнь, стремления, убеждения, ценности. И любовь, конечно. Это самое главное.

Многие, наслушавшись, начитавшись и насмотревшись разной чепухи, очень стараются быть идеальными. Стремятся стать совершенными. Соответствовать пожеланиям и ходовым стереотипам. Однако часто терпят фиаско, раздваиваясь и надрываясь либо погружаясь в пучину самообмана.

## Стремление казаться, а не быть

Ложь, самообман, иллюзии. Как это мешает жить! Часто свое отражение в зеркале — неприглядно, голос — звучит «не так», поступки и мысли — оставляют желать лучшего. Но это — Мы! Таким нас создал Всевышний. Вы единственная и неповторимая Личность в своем роде. Если не быть собой, настоящей, не принимать себя, лгать и





притворяться, пребывая в мире иллюзий, внушая себе и окружающим придуманную себя, то вряд ли что-нибудь получится, включая личную жизнь. Ее — особенно. Многолетний опыт работы с людьми мне показывает: чем реальнее человек себя оценивает (неважно — мужчина это или женщина), тем быстрее «определяется». В моем случае — находит свою «вторую половинку», так как я — сваха. Помните?

Свою самооценку нужно «править», свое мироощущение можно корректировать. Я как никто другой знаю, что это такое. Мне долгие годы внушалось, что я — «никто и звать меня никак». Некоторые люди и сейчас спрашивают меня: «Зачем тебе эта работа?», «Зачем тебе эти книги?», «Живи как все живут, так принято, так — спокойнее и нам и тебе». Так вот, я всегда сомневалась в этом. А потом убедилась на деле, что даже близкие люди, которым безгранично веришь, бывают неправы. Любой человек достоин любви и уважения, и исходить это должно прежде всего от самого себя.

Относитесь к себе правильно, адекватно — и окружающие вам поверят. Уверю вас!

Они изменяют устоявшиеся убеждения, постепенно. Каждый человек — Личность, и может многого добиться в жизни. Любой! В это трудно поверить, но это — правда. Да, очень сложно, ведь «убить дракона в себе» — задача не из легких. Но это — возможно. Так что приступайте — сегодня или... с понедельника.

## ♥ Желание изменить партнера

Как только отыграл марш Мендельсона (а иногда гораздо раньше) начинается: «Ты — не такой», «Ты — не такая», «Изменись!», «Вот у соседей, у родителей, у друзей,

у знакомых, а вот — на работе!..», «Добром прошу, откажись от... (хобби, друзей, интересов)», «Смени работу, похудей, постригись, отрасти волосы, сходи к дантисту, косметологу, стилисту, офтальмологу». Знакомо? Список пожеланий, требований и ультиматумов нескончаем. Хочу вас огорчить: изменить другого человека *невозможно*. У вас не получится.



*Когда звучит критика, обвинения и претензии — музыка Любви умолкает.*

Вы рискуете заглушить ее совсем. «Когда говорят пушки, Музы — молчат». Вас могут слушать, но не слышать, как бы громко вы ни говорили, даже кричали. И только открытое, доброжелательное взаимодействие, спокойное обсуждение, конкретные просьбы способны привести к положительным результатам. Во имя Любви, во имя вас любимый и любящий человек — ваш Мужчина, ваша Женщина — начнет меняться. Если захочет этого сам.

## Доминант

Многие, очень многие люди любят командовать, «руководить» в отношениях, доминировать. Им это нравится, возможно, они клонируют семейные отношения, и стереотипы торжествуют. Часто таким образом возвышают себя в собственных глазах. К сожалению, бывает и такое. Но это не нужно никому. Постепенно отношения превратятся в «казарменные». Со «старшим по званию», вне зависимости от пола, жить под одной крышей невыносимо



трудно, практически невозможно. Да, есть определенные правила «уважения к мужчине» — Домострой, патриархат, так сказать, или нечто подобное. Но... все это очень, ну очень относительно. И по моим наблюдениям, доминант в течение жизни меняется. «Любовь — не вода из-под крана», как любил говаривать мой первый муж. Все течет, все изменяется: ритм, структура взаимоотношений и т. д. Возможно, вначале более активен (доминируя в отношениях) муж (допустим, он старше, солиднее и опытнее), но потом все может измениться. Скорее всего, так и произойдет. Жена «повзрослеет», окрепнет, наберется сил и ума, и знамя перейдет к ней в руки. Но... умная женщина никогда не будет этого показывать, особенно на людях, уважая и ценя своего супруга.



*Муж — голова (глава), а женщина — шея (гибкая, подвижная, мобильная). Так испокон веков велось.*

Однако есть тираны, которым море по колено. Таких людей надо остерегаться, в семейной жизни особенно.

Разглядеть такое поведение на заре отношений вполне реально. Люди подобного склада проявляют себя. Непотребное, унижающее поведение может вас пока и не касаться, не распространяться. Вас он может носить на руках в прямом и переносном смысле. А вот по отношению к другим вполне может «вырабатывать характер», диктуя игру по своим правилам. «Шило в мешке не утаишь». Так что присмотритесь к человеку, с которым планируете вступить в брачный союз или хотя бы просто «развивать отношения». «Жизнь прожить — не поле



## СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

перейти». Осмотрительнее, осторожнее надо быть и внимательнее. Не смотрите на своего героя сквозь розовые очки, их надо вовремя снять либо «протереть», чтобы потом не очутиться лицом к лицу с Чудовищем: «Какая неожиданность...»

С домашними тиранами — нам не по пути. Эта дорога — явно не к Храму.

### ♥ Потеря себя

Любовь, любовь. Многие любят без оглядки. Это касается в основном женщин. Так нас воспитывают, об этом пишут в романах, показывают в популярных кинофильмах, задушевно и душераздирающе поют в песнях, романсах, этому учат мамы и бывалые подруги.

«В любовь как в омут, с головой!» — такая вот установка: «Погрузиться в любимого человека, растворяясь в нем, живя его жизнью, теряя себя, свое лицо»... Свою личность?..

Итог: потерять свою Любовь раз и навсегда!

Вы знаете, и меня не миновала чаша сия! Скажу, положила руку на сердце, — ничего хорошего в этом нет. Ни для жены, ни для мужа, ни для семьи в целом. Это — нездоровые отношения, не партнерские, а зависимые, очень болезненные, их тяжело разорвать, но жить в таком браке — невыносимо. Вот уж где можно потеряться, «заблудившись в трех соснах», исполняя все желания любимого, подстраиваясь, жертвуя собой и... бунтуя, «взрываясь» в результате. И самое неприятное, что никто и никогда ваше жертвоприношение не оценит, не надейтесь на это, не надо. Ждать благодарности, преданности, любви и такой же самоотдачи — напрасная трата времени.



*Ценят — Личность! Любят — Человека! Раба используют, но не уважают и не ценят, принимая жертву как должное, считая, что «так и надо».*

Как и всякий другой, такой алгоритм отношений входит в привычку, и это сермяжная правда жизни, нашего бренного существования.

Ощущайте же свою ценность и значимость как Личности, *но без гордыни*. Трудно? Согласна, но — необходимо. Потому что если вы не цените себя сами, окружающие и подавно оценить по достоинству вас не смогут, и Любимый в первую очередь. Спутником жизни принято гордиться. Сохраняйте свое достоинство, цените и уважайте себя, другого никто не придумал.

## ♥ Игры

«Люди, которые играют в игры, и Игры, в которые играют люди». У меня тема диплома такая была, про игры, в том числе любовные. Ну очень интересно, даже заманчиво — не скрою. Сама сколько раз пробовала, заводилась и... глубоко разочаровывалась, потому, что это дорога в никуда, это — смерть Любви. Списки разбитых сердец — как звезды на крыльях истребителя. Есть чем гордиться? Вы думаете? Возможно, но так и проходит Жизнь, настоящая, оставляя за собой пепелище сгоревшей души, несостоявшейся любви. А дальше — пустота, тишина и безмолвие. Одиночество.

Советы постороннего или из глупых книг: «Пусть он (она) побеждает за мной», ни к чему хорошему никогда не приведут.



## СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Отношения, необходимые для взаимного счастья — искренность, уважение и понимание.



*Пылкая влюбленность тогда перерастает в Любовь, когда по-настоящему чувствуешь человека, постепенно срастаясь с ним в единое целое.*