



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вместо вступления</b> .....	8
<b>Что такое жизненные сценарии</b> .....	15
<i>Какие бывают сценарии</i> .....	16
<i>Как менять жизненные сценарии, которые вас не устраивают</i> .....	22
<i>Ревизия ваших проблемных установок и сценариев</i> .....	24
<b>Путеводитель для женщин — FREE ДАМ</b> .....	27
<i>Дорожная карта</i> .....	27
<i>Концепция личного счастья</i> .....	30
<b>ЖЕН НЕЖЕН ЗОВ</b> .....	35
<i>Начало пути к своему счастью</i> .....	36
<i>Что взять в путь</i> .....	37
<i>Превращение недостатков в достоинства</i> .....	39
<b>Конкурентные преимущества зрелой женщины</b> .....	43
<i>Путь к сердцу мужчины</i> .....	46
<i>Секреты роковых женщин</i> .....	50
<i>Удача — дитя дерзости</i> .....	56
<b>Достойная жена для достойного мужчины</b> .....	60
<i>Понять себя</i> .....	63
<i>Счастливая история</i> .....	64
<i>Почему надо действовать</i> .....	67
<i>Алгоритм действий успешных невест</i> .....	69
<b>Мужчина моей мечты — МММ</b> .....	73
<i>Типология дам</i> .....	76
<i>Мы выбираем, нас выбирают</i> .....	93
<b>Секс и управление отношениями — как сделать приятное полезным</b> .....	96
<i>Что не устраивает вас в сексуальной жизни</i> .....	97
<i>Сексуальные предпочтения ваши и партнера</i> .....	100
<i>Как оживлять сексуальную жизнь</i> .....	104

<b>Мифы и оправдания женской несчастью</b> . . . . .	110
<i>Как сохранить себя в жизненных передрягах</i> . . . . .	114
<i>Гиблые места — негатив и обиды</i> . . . . .	116
<b>Повышаем самооценку</b> . . . . .	120
<i>Кто виноват? И что делать?.</i> . . . . .	122
<i>Ваш образ и образ избранника</i> . . . . .	125
<i>Наши страхи</i> . . . . .	126
<b>Ваш сценарный код — путеводная нить</b> . . . . .	130
<i>Типы союзов</i> . . . . .	131
<i>Выбрать достойного и нормального</i> . . . . .	135
<i>Мотивация и мотивирование мужчин.</i> . . . . .	141
<b>На что надеемся</b> . . . . .	144
<i>Конкуренты</i> . . . . .	145
<i>Вы, он и ваши родственники</i> . . . . .	148
<i>Комплекс холостяка</i> . . . . .	151
<b>Этапы большого пути.</b> . . . . .	154
<i>Выбор «рыбного места»</i> . . . . .	155
<i>Разведка</i> . . . . .	161
<i>План действий</i> . . . . .	166
<i>Самопрезентация</i> . . . . .	169
<i>Адаптация</i> . . . . .	174
<i>Подсечка</i> . . . . .	176
<i>Выигрыш — замужество.</i> . . . . .	179
<b>Как найти подходы к подходящему мужчине и перекрыть выходы</b> . . . . .	181
<i>Как стать подходящей для подходящего мужчины</i> . . . . .	182
<i>Женственная самопрезентация</i> . . . . .	185
<i>Как проверить его чувства</i> . . . . .	188
<i>Если вам сказали «Свободна!»</i> . . . . .	189
<b>Мужские радости</b> . . . . .	192
<i>Мужские слабости и страхи</i> . . . . .	193
<i>Самый главный миф про успешное замужество.</i> . . . . .	197
<i>Его мотивы, интересы и потребности</i> . . . . .	205
<i>Как выявить манипулятивное поведение своего партнера</i> . . . . .	209
<i>Как не поддаваться манипулированию</i> . . . . .	211
<i>Как противостоять манипулятору.</i> . . . . .	212



## Содержание

<b>Адаптация роли</b> .....	215
<i>Легенда как часть образа</i> .....	218
<b>Как изменились проблемные жизненные сценарии?</b> ..	225
<i>Марина. Справляемся с неврозом навязчивых состояний и находим исключение из правил</i> .....	225
<i>Татьяна. Альфонсы нам не нужны!</i> .....	228
<i>Алла. Не стоит прогибаться под изменчивый мир</i> .....	232
<i>Инна. Если очень захотеть, можно в космос полететь</i> .....	234
<i>Елена. Выходим из депрессии в светлое будущее</i> .....	239
<i>Светлана. Как выйти из треугольника</i> .....	241
<i>Три истории</i> .....	253
<i>Что вы теряете и что находите?</i> .....	256
<b>Приложения</b> .....	258
<i>Приложение 1</i> .....	258
<i>Приложение 2</i> .....	330
<i>Приложение 3</i> .....	332



## ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ

**Х**отим мы того или нет, но все наши действия являются реализацией жизненных сценариев. У кого-то они с хорошим концом, у кого-то печальные или трагические, у кого-то невнятные — ни о чем. Эти сценарии мы приобретаем в детстве, усваиваем их на бессознательном уровне, и в дальнейшем, под влиянием обстоятельств, они либо меняются, либо усиливаются в нашем поведении. В их основании лежит либо базовое доверие, либо недоверие к миру. И это влияет на то, как мы оцениваем себя и окружающий мир. Можно выделить четыре типа оценочных отношений.

**Я — ОК, Ты — ОК.** Если вы доверяете себе и окружающим, верите в лучшее, то у вас протокол победителя, сильной и здоровой личности.

**Я — ОК, Ты — НЕ ОК.** Вы не любите людей, считаете себя выше, лучше, достойнее, вините их во всех своих проблемах. Есть опасность развития директивности, безапелляционности и даже садизма в ваших отношениях.

**Я — НЕ ОК, Ты — ОК.** Это позиция неудачников, лузеров, мазохистов. Человек считает себя недостойным, не заслуживающим уважения, счастья.

**Я — НЕ ОК, Ты — НЕ ОК.** В лучшем случае вы пессимист, в худшем — паникер, постоянно впадающий в хандру или депрессию. Если жизнь беспросветна, пугающая, то зачем вам такая жизнь?..

И в зависимости от степени уверенности в себе, наличия успешного или неуспешного жизненного опыта, вы можете считать себя Победителем, НЕпобедителем или Неудачником. Когда вы разберетесь в своей роли и в сценарии, который вас не устраивает, то появляется большая вероятность переписать его, улучшить, изменить ситуацию и увеличить шансы на счастливое развитие.



## КАКИЕ БЫВАЮТ СЦЕНАРИИ

Часто встречается **сценарий «Всегда»**. У Марины есть два ключевых установочных вопроса: «Ну почему это всегда случается со мной?» и «Почему мне всегда попадают плохие мужчины, начальники?» После многочисленных попыток найти «хорошего» мужчину и «хорошую» работу она прилепила себе ярлык «невезучей неудачницы». Устроившись на работу или познакомившись с женщиной, Марина довольно быстро разочаровывается. И привычно жалуется подругам на то, что ее не устраивает в отношениях или на работе. Уходит. А через некоторое время у нее появляется такой же мужчина или начальник, с такими же недостатками. Ее не ценят и не видят ее достоинств. Вместо Приза Марина получает

сюрприз, неприятный и втайне ожидаемый. Шило меняется на мыло, мыло на шило, привычное ощущение неудовлетворенности сохраняется, и положение никак не улучшается. И теперь, подходя к третьему десятку, она решила, что, скорее всего, ей снова нужно сменить работу, и вот тогда, может быть, появятся новые возможности. *Пример сценария «Всегда» — Арахна, которую Афина превратила в ткачиху, обреченную вечно ткать полотно...*

В сценарии «Пока не» человек считает, что с ним не может произойти что-то хорошее, пока не закончится нечто плохое или не случится какая-то неприятность.

У Татьяны была установка: «Пока не встану на ноги, не решу финансовые проблемы, строить семью не буду». У нее появилась склонность к самобичеванию, развивался перфекционизм, за которым таились неуверенность в себе и желание отложить окончательное принятие важного в жизни решения. Бессознательно она опасалась, что, выйдя из процесса, станет невостребованной. Нередко на нее «накатывало»: Татьяна думала, что не заслуживает счастья, и находила множество подтверждений тому, усердно занимаясь самокопанием и самобичеванием.

Долгое время она получала опыт, связи, набивая шишки. Потом, преодолев трудности, став «успешной», Татьяна так и не почувствовала удовлетворения, ведь у нее не было семьи. При этом она все еще ждала какого-то разрешения наконец-то начать жить счастливо.

Поэтому «отмазки» Рената, который умело тянул время, органично вписались в этот сценарий. Он понял, что на нее отлично действуют фразы с установкой «нужно немного помучиться, а потом У НАС все будет хорошо!» Татьяне внушалось, что сейчас у него черная полоса, нет денег, они вложены в бизнес, и им вместе нужно

пройти это испытание, а потом будет всем СЧАСТЬЕ. Ренат успешно использовал образ «светлого будущего», получая в «мрачном настоящем» ее связи. А потом и все ее накопления.

«Мы не ищем легких путей», награду нужно заслужить, считала Татьяна. Но она пока мало помучилась. И вообще ее лучше мотивировали трудности, процесс достижения, а не желаемый результат. *Пример сценария «Пока не» — Геракл, совершивший множество подвигов для получения прощения и изменения своего статуса.*

**Сценарий «После»** это тень, обратная сторона сценария «Пока не». Алла считала так: «Если я позволю себе что-то хорошее сегодня, то завтра за это будет расплата». Когда-то ее мать вышла замуж, сообщив о якобы беременности, но, как ни старалась, забеременеть получилось только через год. Это стало причиной недоверия и дальнейшего развода с супругом. И это ощущение изначальной фальшивости, обмана и собственной недостойности было вложено Алле с детства.

Она считала, что обманывает мужчин, улучшая внешность и борясь со старением. Она боялась влюбиться, считая, что ее вскоре бросят, хотя нынешний мужчина был от нее без ума. Боялась своих успехов, хорошего отношения к себе. Опасалась добрых и отзывчивых людей. Поэтому в поведении Аллы были крайности: либо она была холодна и равнодушна, либо, наоборот, старалась быть очень «хорошей», чтобы ее не оставили. В итоге в ее роли сквозной линией проходила то суперстервозность, то виктимность (жертвенность). Не могла Алла насладиться настоящим, готовясь к мрачному будущему.

Такое состояние бывает у онкологических больных. У людей под следствием, знающих, что их скоро «закроют».

У религиозных фанатиков, опасаящихся получать земные радости, дабы не попасть за это в ад. У тех, кто обманывает и боится, что их обман раскроется. Человек решает, что он не на своем месте, и боится разоблачения, расплаты за неправильное поведение. *Такое состояние, наверно, испытывал Дамокл\**.

Инна считала, что никогда не получает то, чего больше всего хочет, потому что у нее был **сценарий «Никогда»**. Вроде она уже вплотную приблизилась к цели, и готова получить то, чего желает. Ан нет! Цель ускользает как мыло из рук, просачивается как песок сквозь пальцы. *Хорошим примером является история Тантала, который мучился от того, что не мог пить и есть, хотя все это было совсем рядом.*

На работе много лет ее обещали назначить финансовым директором, но все время что-то мешало. И вот уже 10 лет Инна является замом, который все тянет на себе.

Как-то у них с генеральным директором состоялся откровенный разговор, и он сказал, что для повышения она должна стать более уверенной, самостоятельной, инициативной. А пока с лидерскими качествами у нее проблема. Инна и сама это понимала. Например, на совещаниях она часто отмечает сырые или ошибочные идеи коллег и время от времени у нее появляется желание выступить с критикой, поправить говорящего. Но ей неудобно, не хочется подставлять коллегу, наживать врага. Поэтому в

---

\* *Дамокл* — фаворит сиракузского правителя Дионисия, которому разрешили занять престол на один день. Дамокл как раз сидел на роскошном пиру в его честь, когда случайно увидел над головой меч без ножен, висящий на конском волосе. Так он понял иллюзорность благополучия, которое может оборваться в одно мгновение. — *Примеч. ред.*

лучшем случае она просто ухмыляется мысленно. А потом ругает себя за нерешительность.

Так, постепенно, она смирилась с ролью «вечного зама».

В детстве она впитала установку бабушки «Не высывайся!» и прилежно следовала ей. На уроках, даже если знала ответ, руку не тянула. В школе и потом в институте у Инны были истории дружбы с мальчиками, но когда она думала, что ей вот-вот признаются в любви, ей давали понять, что она просто хороший друг и не больше. По совету подруги она взяла ситуацию в свои руки и все же сама призналась однокурснику в любви. Тот снисходительно принял ее признание. Они начали встречаться и даже поженились. Но семейная жизнь быстро завершилась. Он стал ей изменять, мать не захотела его прописывать в их квартиру. Последовал развод. При этом Инна выслушала много неприятных признаний о себе от бывшего мужа, что здорово понизило ее женскую самооценку. Так она подтвердила для себя установку бабушки и матери: «Лучше быть одной — мужчинам нельзя верить». Вот так и жили в квартире три одиноких и разочарованных в мужчинах женщины, считающих, что никогда семья не станет обителью счастья...

У Елены был наиболее драматичный **сценарий** под названием «**Открытый конец**». В семейной жизни он сопровождается синдромом «пустого гнезда». Когда дети подросли, создали новые семьи, а постаревшие родители не знают, как и зачем жить дальше. У меня есть немало клиентов, которые, прожив счастливую семейную жизнь, или получив высокую позицию в проекте, или создав успешную компанию, вдруг ощущали пустоту. И тогда кто-то решал заполнить ее «отжигом», пускаясь

во все тяжкие, кто-то открывал в себе новые таланты и резко менял сферу деятельности, а кто-то впадал в хандру или депрессию с приобретением различных нехороших зависимостей. *Кстати, многие герои А. Чехова проживали этот безрадостный и безнадежный сценарий...*

В силу обстоятельств Елена была вынуждена кардинально менять свою жизнь. Она была в отчаянии, когда узнала, что муж, с которым прожили тридцать лет, с которым она, как боевая подруга, прошла множество испытаний на пути к политическому Олимпу, теперь уйдет от нее. Она напоминала себе садовника, который долго и кропотливо выращивал редкое растение, а когда настала пора получить волшебные плоды, какая-то воровка выкопала ночью его и пересадила на свой участок.

У Елены были мысли о суициде, и пару раз она даже попыталась это сделать, но вовремя останавливала себя. Было желание, чтобы муж умер, и ее все жалели с уважительным сочувствием, а не с унижительной снисходительностью. Когда она узнала, что любовница на его машине попала в аварию, то хотела, чтобы она не выжила и стала инвалидом. Но и любовница, и муж остались живы-здоровы, а вот Елена на несколько месяцев попала в неврологическое отделение Кремлевки.

Мы начали работать с запросом на выход из депрессии и выход нашли...

Если вы любите начинать, но не хватает интереса, терпения, выдержки завершить начатое, значит, вы проигрываете **сценарий «Почти»**. По этому сценарию живет и Светлана, которая, подобно Сизифу, усердно работает над собой, над отношениями, и когда она почти у цели, вдруг что-то (или кто-то) мешает, отвлекает, становится скучно, грустно, неинтересно, страшно и... Цель не достигнута.

Когда я спросил, кого она себе напоминает в отношениях с мужчинами, Светлана, подумав, ответила, что, пожалуй, лисицу из басни Крылова «Лиса и виноград». Все подпрыгивает, но никак не может достать плод. А потом уходит и объясняет себе, что, мол, не сильно и хотелось. Когда мы стали выяснять, почему так получается, то определили, что или цель она ставила не по силам, или прыгать высоко Светлана не умеет.

Вместе с тем было много мужчин, мечтавших, чтобы она их покорила, но они ей были неинтересны. Непокоренную очередную высоту под именем Алексей Светлана пыталась постепенно перевести в категорию «не сильно и хотелось». Но «неинтересным» он никак не становился, и поэтому снова и снова она шла на штурм...



## КАК МЕНЯТЬ ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ, КОТОРЫЕ ВАС НЕ УСТРАИВАЮТ

Наши сценарии могут точно соответствовать описанному выше, а могут быть смешанными или неявными. Если вы определили свой жизненный сценарий и вас он не устраивает, его можно изменить, подкорректировать, добавить позитива, убрать негатив. Жизненный сценарий — это наш бессознательный план действий, а значит, такой план можно либо перепрограммировать на том же бессознательном уровне, или перевести на сознательный уровень и вносить осмысленные, понятные и принятые вами правки. Для работы с вашим бессознательным я предусмотрел систему скрытых суггестивных установок, к которым не буду привлекать ваше внимание, чтобы усилить их эффект. А вот осознанные изменения

мы проструктурируем в дальнейших главах, где подробно рассмотрим алгоритм действий по изменению проблемного сценария.

Во-первых, сделайте ревизию ваших негативных установок и сценариев и поймите, какие они у вас и как влияют на вашу жизнь. Это позволит создать психоэмоциональную защиту — аффирмации, которые опровергнут негативные установки и будут вас программировать на уверенность и позитивность (об этом позже).

Во-вторых, займитесь поиском новых смыслов, постановкой новых целей. Более масштабных или других, в новой для вас сфере. И составьте план действий.

В-третьих, сделайте ревизию вашего окружения. Кто ваши союзники, кто попутчики, а кто — вредные и бесполезные для вас люди?

В-четвертых, научитесь навыкам перепрограммирования. Меняйте внутреннюю установку, и тогда постепенно изменится и ваш сценарий.

Вместо проблемной установки: «У меня проблема, все пропало, почему это произошло и кто в этом виноват?», нужно создать ресурсную: «Я получил вызов, новые задачи, как я буду их решать?»

Не: «Я думаю, что это невозможно!», а: «У меня появилась мысль, что надо найти новые способы».

В-пятых, создайте аффирмацию, построенную на новой установке, и произносите ее регулярно, интегрируя позитивную программу в свое подсознание.

В-шестых, выберите эффективную и комфортную жизненную позицию, которая станет хорошей основой для изменения деструктивного сценария. Конечно, вы можете сделать вид, что проблемы не существует. Вы можете

начать избегать людей, которые указывают вам на проблеме. Вы можете занять выжидательную позицию. Но намного перспективнее адекватно оценивать ситуацию, веря в себя и доверяя другим людям. В прошлом разделе мы рассмотрели типы оценочных суждений. Так вот, ваша позиция должна быть, конечно же, Я — ОК, Ты — ОК. А значит, вы должны понять и принять окружающих, понять и принять себя, свои особенности, определить личную «зону роста» — каких компетенций, навыков, знаний вам не достаёт для реализации своих целей.

В-седьмых, начните действовать прямо сейчас, улучшая, оптимизируя собственную жизнь. Отметьте в своем телефоне, ноутбуке, компьютере сегодняшнюю дату и время и обозначьте отметку подписью: «Начало Большого пути к счастью!»

А теперь подробнее о том, как действовать и что для этого нужно.



## РЕВИЗИЯ ВАШИХ ПРОБЛЕМНЫХ УСТАНОВОК И СЦЕНАРИЕВ

Для того чтобы начать ревизию, познакомьтесь с основными родительскими установками, которые влияют на ваш негативный жизненный сценарий, лишая его и, соответственно, вас самих энергии. Эти табу неосознанно усваиваются в детстве и превращаются в комплексы, мешающие и во взрослой жизни.

«Не живи» — бывает у «незапланированных», нежеланных детей, создает ощущение ненужности, часто приводит к алкогольной или наркозависимости.

«Не будь собой» — свойственно перфекционистам, недовольным собой, стремящимся все и вся бесконечно совершенствовать.

«Не будь ребенком» — установка бывает у тех, кто чересчур серьезно и ответственно относится к жизни, лишая себя непосредственного, радостного ощущения.

«Не расти» — бывает у тех, кто пытается навсегда остаться наивным, незащитным и милым дитем, не готовым к серьезным отношениям.

«Не будь первым и успешным» — это условие тех, кто предпочитает жить тихо и скромно, не выделяться и не высовываться, боится лидерства.

«Ничего не делай» — табу живущих по принципу: не ошибается тот, кто ничего не делает, поэтому лучше не рисковать.

«Не принадлежи» — указание на мизантропов и одиночек, чувствующих себя чужими на этом празднике жизни.

«Не будь близким» — свойственно тем, кто боится предательства и разочарования и поэтому ведет себя с другими холодно, отчужденно и даже подозрительно.

«Не будь здоровым» — установка тех, кто с детства привык своими болезнями привлекать к себе внимание и получать заботу, и теперь собственные болячки и хвори являются единственным способом быть интересным и значимым для окружающих.

«Не думай» — следствие деспотизма родителей, которые не научили мыслить и действовать самостоятельно.

«Не чувствуй» — комплекс тех, кто не умеет и не хочет выражать свои чувства и желания, т. к. бессознательно боится осуждения или наказания за вольности.

В основе наших комплексов при тщательном поиске можно обнаружить и проблемные фреймы. Для этого вспомните: какие фразы любили говорить ваши родители? Как они жили? Что запрещали вам? Что одобряли, поощряли?

Теперь займемся изменением жизненного сценария. Чуть раньше я описал основные. Определите, какой из них похож на ваш, и подумайте, что и как вы бы изменили в том, что вас не устраивает.

А еще составим-ка мы «дорожную карту моего мира». Предлагаю совершить путешествие в себя, в свои комплексы, желания и мечты, в прошлое и будущее и осмотреться вокруг повнимательнее.

