



Содержание

Предисловие 9

Эксперимент № 1

Подсчитываем «хочу создать семью» и «не знаю, как» 13

Эксперимент № 2

Какого цвета замужество? 17

Эксперимент № 3

Что стоит за вашим «не хочу замуж»? 21

Эксперимент № 4

Как выбрать подходящий способ знакомства 23

Эксперимент № 5

Составляем таблицу отношений с «бывшими» 27

Эксперимент № 6

Сколько лет было вашей бабушке, когда она вышла замуж? 30



Эксперимент № 7

Составьте *play list* песен о счастливой любви 34

Эксперимент № 8

Создаем коллекцию из реальных историй любви..... 37

Эксперимент № 9

Заручаемся поддержкой родителей 42

Эксперимент № 10

Составьте свою фильмографию..... 48

Эксперимент № 11

Сочиняем сценарий будущего знакомства..... 54

Эксперимент № 12

Поход в свадебный салон..... 59

Эксперимент № 13

Путешествие в одиночку: совмещаем приятное с полезным ... 63

Эксперимент № 14

Что такое *small talk* и чем он полезен 70

Эксперимент № 15

Гражданский брак: перестаньте обманывать себя и окружающих, что семья у вас есть 74

Эксперимент № 16

Какую фамилию взять?..... 81

Эксперимент № 17

Создайте пространство для будущей семьи.
Решитесь жить отдельно..... 87

Эксперимент № 18

Выстраивайте свою жизнь без оглядки на других, будьте
креативны 94

Эксперимент № 19

Сделайте социальные сети своими помощниками 101

Эксперимент № 20

Не бойтесь разрушить стереотипы!..... 106

Эксперимент № 21

Шпаргалка для первого свидания..... 111

Эксперимент № 22

Шпаргалка для второго свидания..... 117

Эксперимент № 23

Шпаргалка для третьего свидания..... 121

Эксперимент № 24

Неудобные вопросы, чем их можно заменить..... 125



Эксперимент № 25

Завершите отношения с семейным человеком..... 128

Эксперимент № 26

Создайте ситуацию выбора лучшего претендента
и выбирайте! 135

Эксперимент № 27

Узнайте, как поговорить о знакомстве с родителями
и когда это можно будет сделать!..... 139

Эксперимент № 28

Узнайте, как выстраивать отношения с детьми
от предыдущих браков и почему нужно уважать «бывших» ... 143

Эксперимент № 29

Решитесь и заговорите о развитии ваших отношений!..... 150

Эксперимент № 30

Дайте войти чуду, времени и своим ангелам..... 156

Коротенькое заключение..... 159





Предисловие

Вы хотите быть счастливой женщиной, хотите любви, семью, детей... Но пока почему-то не получается. Вроде и не страдаете от одиночества — друзья есть, и не только в социальных сетях, но вполне реальные, которым можно позвонить, с которыми можно встретиться и даже связать с ними (с ним!) определенные надежды, однако того самого единственного человека все нет и нет. А может быть, вы как-то не так выстраиваете отношения, хотя и стараетесь делать все по правилам?

Теперь вопрос: по каким правилам? Это очень важно.

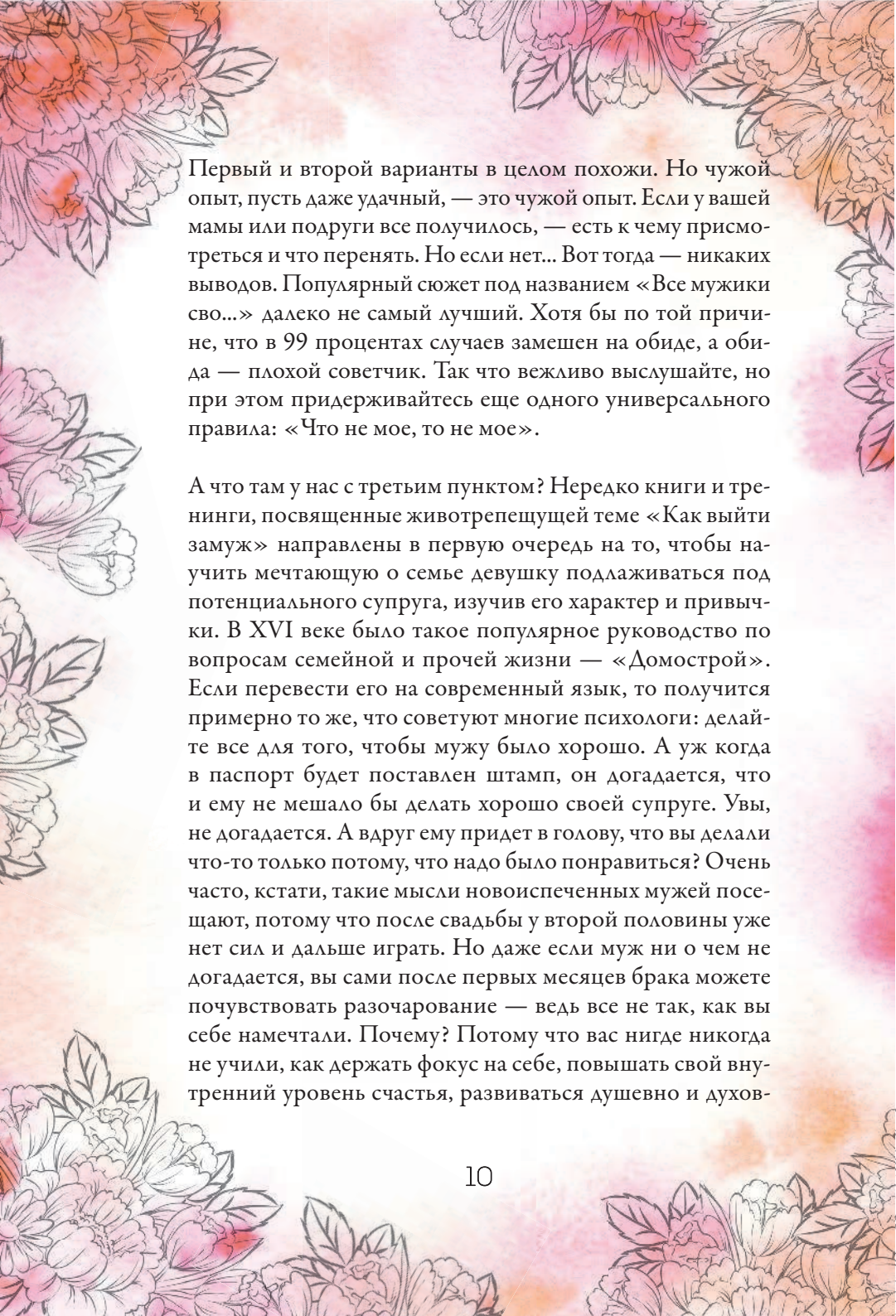
Есть четыре варианта.

Первый — как советуют мамы-тети-бабушки.

Второй — как советуют опытные подруги.

Третий — как советуют в книгах, глянцевых журналах, Всемирной паутине и на тренингах.

Четвертый — по тем правилам, которые вы сами для себя устанавливаете, учитывая первое, второе и третье. Или не учитывая.



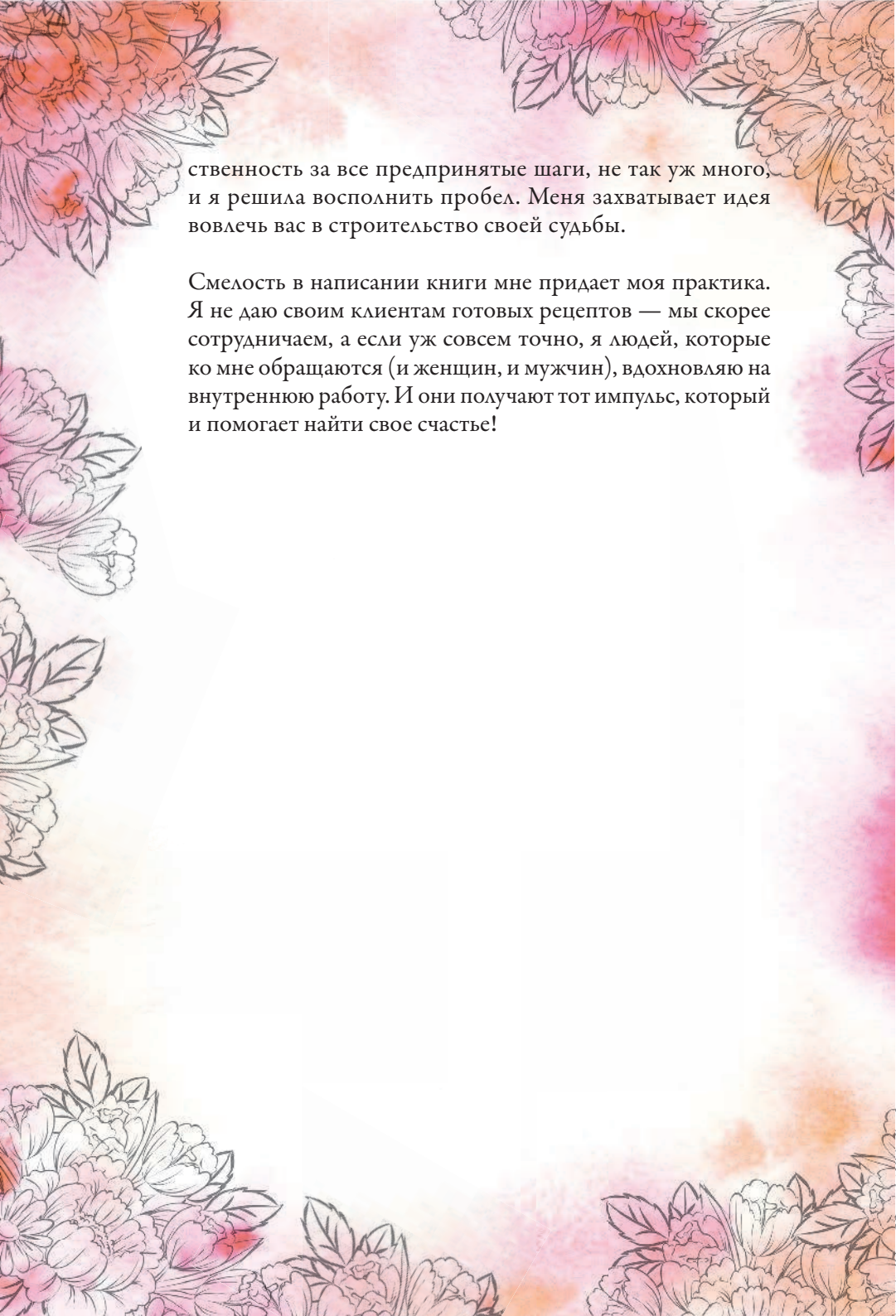
Первый и второй варианты в целом похожи. Но чужой опыт, пусть даже удачный, — это чужой опыт. Если у вашей мамы или подруги все получилось, — есть к чему присмотреться и что перенять. Но если нет... Вот тогда — никаких выводов. Популярный сюжет под названием «Все мужики сво...» далеко не самый лучший. Хотя бы по той причине, что в 99 процентах случаев замешен на обиде, а обида — плохой советчик. Так что вежливо выслушайте, но при этом придерживайтесь еще одного универсального правила: «Что не мое, то не мое».

А что там у нас с третьим пунктом? Нередко книги и тренинги, посвященные животрепещущей теме «Как выйти замуж» направлены в первую очередь на то, чтобы научить мечтающую о семье девушку подлаживаться под потенциального супруга, изучив его характер и привычки. В XVI веке было такое популярное руководство по вопросам семейной и прочей жизни — «Домострой». Если перевести его на современный язык, то получится примерно то же, что советуют многие психологи: делайте все для того, чтобы мужу было хорошо. А уж когда в паспорт будет поставлен штамп, он догадается, что и ему не мешало бы делать хорошо своей супруге. Увы, не догадается. А вдруг ему придет в голову, что вы делали что-то только потому, что надо было понравиться? Очень часто, кстати, такие мысли новоиспеченных мужей посещают, потому что после свадьбы у второй половины уже нет сил и дальше играть. Но даже если муж ни о чем не догадается, вы сами после первых месяцев брака можете почувствовать разочарование — ведь все не так, как вы себе намечтали. Почему? Потому что вас нигде никогда не учили, как держать фокус на себе, повышать свой внутренний уровень счастья, развиваться душевно и духовно.

но — хор и танцы не в счет — и, отталкиваясь от этого, учиться развивать отношения.

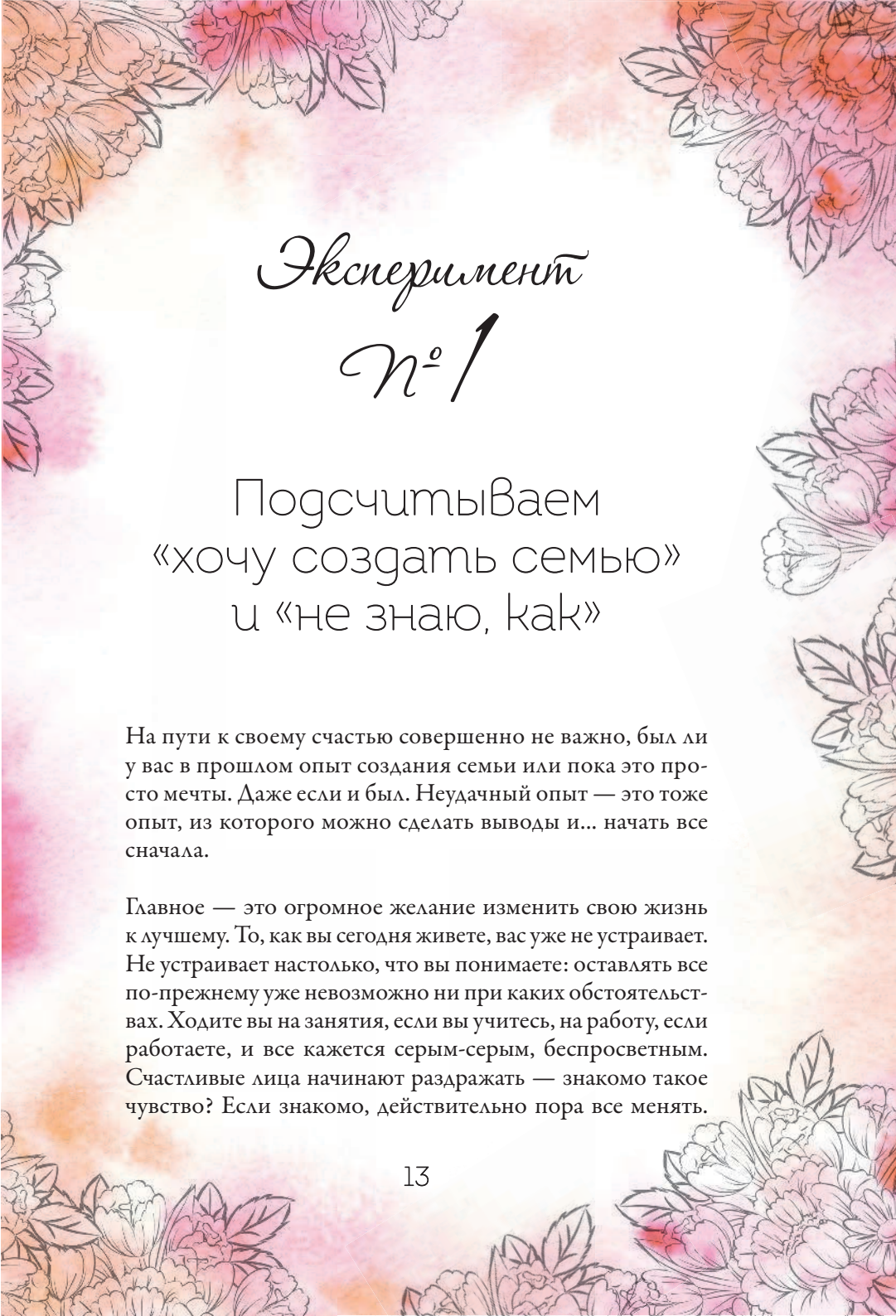
Вас отпугивает слово «учиться»? Понимаю, сколько можно — с самого рождения только и слышишь: учись, учись, а остальное — само как-нибудь, природа подскажет. Но того, что она подсказывает, видимо, недостаточно, чтобы успешно выйти замуж и сохранить свой брак. Так что учиться все равно придется, однако учиться можно по-разному.

Давайте, наконец, познакомимся. Я — «счастливый психолог» Юлия Зиновьева, гештальт-терапевт, специалист по системной семейной терапии. Я тоже пишу книги и веду тренинги, но при этом стараюсь исходить из того, что теория, какой бы хорошей и правильной она ни была, — это всего лишь теория и много пользы не принесет. Пользу приносит только то, что вы можете пропустить через себя, на чем можете потренироваться. Допустим, у вас появилась какая-нибудь техническая новинка, стиральная машина или iPad — не имеет значения, так вот, пока вы сами не нажмете на все кнопочки, управлять этим механизмом не получится, сколько бы вы ни читали инструкцию. С выстраиванием отношений — то же самое: надо пробовать, работать над собой, делать ошибки и на этих ошибках (на своих, только на своих) учиться. Книг-импульсов, пробуждающих желание действовать и, соответственно, брать на себя ответ-



ственность за все предпринятые шаги, не так уж много, и я решила восполнить пробел. Меня захватывает идея вовлечь вас в строительство своей судьбы.

Смелость в написании книги мне придает моя практика. Я не даю своим клиентам готовых рецептов — мы скорее сотрудничаем, а если уж совсем точно, я людей, которые ко мне обращаются (и женщин, и мужчин), вдохновляю на внутреннюю работу. И они получают тот импульс, который и помогает найти свое счастье!



Эксперимент №1

Подсчитываем «хочу создать семью» и «не знаю, как»

На пути к своему счастью совершенно не важно, был ли у вас в прошлом опыт создания семьи или пока это просто мечты. Даже если и был. Неудачный опыт — это тоже опыт, из которого можно сделать выводы и... начать все сначала.

Главное — это огромное желание изменить свою жизнь к лучшему. То, как вы сегодня живете, вас уже не устраивает. Не устраивает настолько, что вы понимаете: оставлять все по-прежнему уже невозможно ни при каких обстоятельствах. Ходите вы на занятия, если вы учитесь, на работу, если работаете, и все кажется серым-серым, беспросветным. Счастливые лица начинают раздражать — знакомо такое чувство? Если знакомо, действительно пора все менять.

Кардинально. Но как? Каким должен быть первый шаг, чтобы расстаться со своим одиночеством и той свободой, которой «сыта по горло».

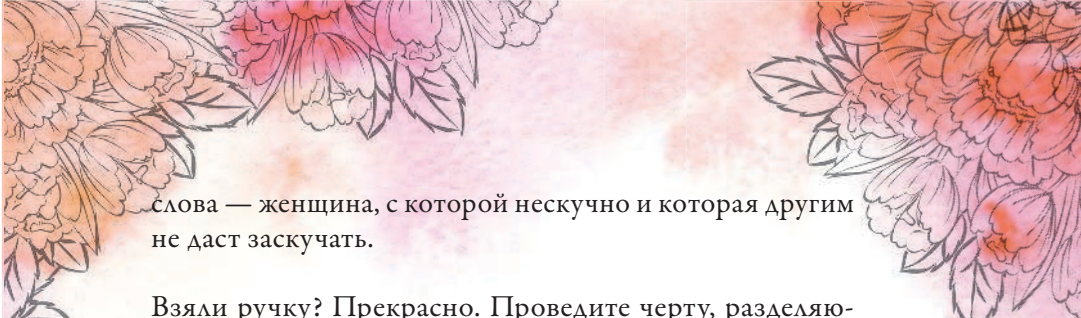
Вот это и есть именно то, что нам сейчас нужно: сочетание сильного желания и ощущения тупика. Это и будет то самое топливо, которое поможет нам двигаться дальше.

Итак, жажда изменений и растерянность. Это первое, и это скорее про чувства.

А теперь — про разум. Давайте сразу договоримся. Не пытайтесь показаться лучше, чем вы есть на самом деле, не подстраивайтесь под идеал. Доказывать, как же хорошо одной или одному, тоже никому не нужно. Расслабьтесь. Выдохните. Первые изменения начнутся тогда, когда вы наберетесь смелости быть честной наедине с собой.



Если согласны на мои условия, берите ручку и бумагу. Подозреваю, что это сделают не все: мол, потом, дочитаю сначала. Никаких «потом»! Эта книга задумывалась для того, чтобы подтолкнуть вас к практическим действиям. Если вы прямо сейчас возьмете ручку и выполните это первое задание, то, значит, вы и в жизни способны сделать многие вещи, не откладывая на потом. Значит, вы легки на подъем и в хорошем смысле этого



слова — женщина, с которой нескучно и которая другим не даст заскучать.

Взяли ручку? Прекрасно. Проведите черту, разделяющую листок пополам, и напишите слева «ХОЧУ СОЗДАТЬ СЕМЬЮ», а справа — «НЕ ЗНАЮ, КАК». «Хочу создать семью» — это ваше желание, оно может быть сильным, а может — так себе, средненьким. «Не знаю, как» — это ваш практический подход к делу. У кого-то из вас — совсем уж «не знаю», а у кого-то уже складывается какой-то план, который пока еще не облечен в четкую форму.

Теперь оцените свое «хочу» и «не знаю» по стобальной шкале — проставьте соответствующую цифру слева и справа. Только честно, ведь никто вам через плечо не заглядывает. Допустим «хочу» потянуло на 70 (процентов), а «не знаю» — на 90. Или же так — 50 на 50.

Здорово! Начало положено!

Признаться, я ненавижу математику, еще в школе она вводила меня в уныние, и считать по большому счету я так и не научилась. Но то, что мы сейчас делаем, не имеет никакого отношения к математике. Это — про ваши внутренние изменения. Вы только что узнали о себе чуть больше — насколько сильно вы хотите создать семью и насколько готовы к этому. Наверняка вы подумали о каком-то конкретном человеке, о каких-то обстоятельствах, которые мешают или, наоборот, способствуют тому, чтобы все сложилось, но главное — вы задумались о том, насколько вы близки к своей цели.