



Оглавление



| | |
|--|----|
| Благодарность | 13 |
| Тест: насколько вы близки с мужем? | 14 |
| Почему женщина сдается? | 17 |
| Возвращение мужчины, который меня очаровал | 20 |
| Стать лучше | 23 |
| Истоки стремления к контролю | 26 |
| Мои сумки всегда были собраны | 30 |
| Почему эта книга не называется «Капитулировавший муж» | 31 |
| Как все это было | 32 |
| Когда нужно прекратить уступать и просто уйти | 33 |
| Что делать с вербальным насилием? | 36 |
| Определите, заслуживает ли мужчина вашего доверия | 38 |
| Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж | 40 |
| Уважайте его выбор носков и акций | 41 |
| Уважение порождает близость | 42 |
| Дорожите своим достоинством | 43 |
| Синдром «я просто пытаюсь помочь» | 44 |

| | |
|---|-----------|
| Комплекс матери | 45 |
| Средство для прекращения холодной войны | 47 |
| Проглотив слова, несварения не заработаешь | 49 |
| Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти | 53 |
| «Свидание без контроля» | 55 |
| Семь привычек высокоэффективной мегеры | 58 |
| Как реагировать на его безумные идеи | 60 |
| Магия благодарности | 63 |
| Испытание потрясением | 64 |
| Будьте вип-персоной, а не шофером | 66 |
| Переговоры до уступок | 67 |
| Беседы после уступок | 69 |
| Путь к близости, страсти и покою | 71 |
| Глава 3. Ваша «сдача» — это тайна | 72 |
| Фанфары не зазвучат | 74 |
| Новая вы — настоящая вы | 76 |
| Глава 4. Сначала позаботьтесь о себе | 78 |
| Простые удовольствия помогут вам на этом пути | 80 |
| Находите время для веселья и удовольствий | 82 |
| Не ворчите и не мешайте мужу заботиться о себе | 85 |
| Вы — не единственный ответственный взрослый человек в семье | 86 |
| Глава 5. Говорите о своих желаниях | 87 |
| Почему мужчины ходят в магазин за тампонами | 89 |
| Не объясняйте мужу, как исполнить ваше желание | 91 |
| Не объясняйте ему, почему он должен исполнять ваши желания | 93 |

| | |
|---|----|
| Перестаньте требовать | 94 |
| Не просите разрешения и не договаривайтесь | 95 |
| Не проецируйте на мужа свои желания | 96 |
| Если вы не скажете, чего хотите, то никогда этого не получите | 97 |

Глава 6. Откажитесь от управления семейными финансами

| | |
|--|-----|
| Это не финансовое самоубийство | 100 |
| Вас ждут три чуда | 102 |
| Ослабьте хватку | 104 |
| Бог не назначал вас ответственной за счета | 108 |
| Откройте для себя его щедрую натуру | 114 |
| Поразитесь вашему идеальному сходству | 117 |
| | 118 |

Глава 7. Принимайте его заботу с благодарностью

| | |
|---|-----|
| Никто не может лишить вас независимости | 122 |
| Улыбнитесь и скажите «спасибо!» | 124 |
| Готовность во всем видеть подтекст | 125 |
| Принимать, принимать, принимать! | 126 |
| Неожиданный подарок | 127 |
| Подарки в коробках с бантиками | 129 |
| | 132 |

Глава 8. Дорожите дружбой с женщинами

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Близкие подруги — это жизненно важно | 135 |
| Девичьи разговоры очень полезны | 137 |
| | 140 |

Глава 9. Не хватайте наживку

| | |
|--|-----|
| Он предпочтет ваше благословение вашему мнению | 142 |
| Малая наживка тоже соблазнительна | 144 |
| | 146 |

| | |
|---|-----|
| Соблазн мощной молчаливой наживки | 147 |
| Когда нужно высказывать свое мнение | 148 |
| Ваша мантра: «Не вмешиваться!» | 149 |
| Глава 10. Не создавайте негативных ожиданий | 150 |
| Если вы твердите ему, что он ошибется, так оно и будет | 152 |
| Ведите себя так, словно верите в него. Особенно когда не верите | 154 |
| Если не можете сказать ничего хорошего... | 155 |
| Стать пророком | 156 |
| Глава 11. Перестаньте читать его мысли | 158 |
| Если это не любовный взгляд, даже не пытайтесь понять его смысл | 160 |
| Важная роль клейкой ленты в счастливом браке | 161 |
| Когда муж подавлен, оставьте его в покое | 162 |
| Живите настоящим | 163 |
| Глава 12. Не мешайте принимающему | 166 |
| Одной тревогой меньше | 167 |
| Ему не нужна страховка | 168 |
| Глава 13. Забудьте миф о равенстве | 170 |
| Одна юбка и одни брюки | 173 |
| Вынимание круглых затычек из квадратных отверстий | 175 |
| Сейчас лучшее время в истории для гармоничного брака | 176 |

| | |
|--|-----|
| Глава 14. Скажите «Я не могу» | 179 |
| Предавать себя — это очень печально | 180 |
| Готовность делать все самой обходится дорого | 182 |
| Ищите в своем муже героя | 185 |
| Не поддавайтесь соблазнам мира | 186 |
| | |
| Глава 15. Стремитесь к уязвимости | 189 |
| Победите инстинкты выживания | 191 |
| Говорите, что скучаете по нему | 192 |
| Неважно, чего вам недостает, смысл всегда один | 194 |
| | |
| Глава 16. Не скрывайте своей боли | 196 |
| Воздержитесь от едких замечаний | 198 |
| Избегайте ссоры, чтобы сохранить свое достоинство | 199 |
| Ищите за гневом боль | 200 |
| Помните о законах кармы | 200 |
| | |
| Глава 17. Позвольте мужу быть настоящим отцом | 202 |
| Даже самая лучшая мать не заменит хорошего отца | 204 |
| Кое-что, на что способен только отец | 205 |
| Дети уважают тех, кого уважаете вы | 208 |
| Поступай так, как сказал папа | 209 |
| Минимум конфликтов, максимум уважения | 210 |
| | |
| Глава 18. Прислушайтесь к голосу сердца | 212 |
| Лучшие собеседники — те, кто умеет слушать | 215 |
| Человек, умеющий слушать, дает понять, что он вас слышит | 216 |
| Подарите мужу возможность высказаться | 218 |

| | |
|--|-----|
| Глава 19. Станьте женственной в сексе | 220 |
| Требование всегда остается требованием | 222 |
| Семь способов поймать катящийся мяч | 224 |
| Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать | 225 |
| Ухаживайте за собой | 226 |
| Глава 20. Скажите сексу «Да!» | 228 |
| Самые распространенные жалобы | 230 |
| Выявление и исцеление сексуальной травмы | 233 |
| Семь сексуальных мифов | 236 |
| Радуйтесь, когда муж вас «домогается» | 243 |
| Глава 21. Никогда не унижайтесь | 246 |
| Включите позитивный внутренний голос | 249 |
| Воздавайте себе по заслугам | 250 |
| Чего еще следует избегать | 251 |
| Глава 22. Не берите ложный след | 254 |
| Выявление реальной проблемы | 256 |
| Четкое осознание своих чувств | 258 |
| Глава 23. Доверьтесь духовной связи | 261 |
| Путь «капитулировавшей» жены — это духовная метафора | 262 |
| Какое чудо природы — человек! | 264 |
| Как найти Высшую силу | 265 |
| Глава 24. Позвольте ему решить ваши проблемы | 267 |
| Идеи, которые спасли меня от стресса | 269 |
| Источник элегантных решений | 270 |
| Переговоры по правилам | 272 |

| | |
|---|-----|
| Глава 25. Будьте дипломатом в стране мужчин | 276 |
| Уважайте местные обычаи | 277 |
| Никогда не задавайте мужчине этого вопроса | 278 |
| Выражайте свое истинное «я» через чувства | 280 |
| Как правильно говорить правду | 281 |
| | |
| Глава 26. Оценивайте свой прогресс | 283 |
| Пристегивайтесь на американских горках | 285 |
| Забудьте о нормальном Развития без боли не бывает | 289 |
| 290 | |
| Как бы быстро вы ни менялись, муж будет меняться вслед за вами | 292 |
| | |
| Глава 27. Тратьте свои новые силы на себя | 293 |
| Невесомость выживания | 294 |
| Радость достижения абсолютного ничто | 296 |
| О чем поговорить за ужином | 296 |
| Найдите смелость реализовать свои амбиции | 297 |
| | |
| Что сейчас происходит в моей жизни | 300 |
| Символ нового брака | 300 |

Благодарность



Я хочу особо поблагодарить всех женщин из нашего первого кружка, и особенно Линну Беннет и Кристину Гордон, которые первыми отважились на решительный шаг.

Кристина, я вечно буду благодарна тебе за прекрасную редактуру. Что бы я делала без тебя? Рада, что мне не пришлось беспокоиться об этом!

Мне крупно повезло: моя книга попала в руки Дорис Купер из издательства Simon & Schuster, которая сумела разглядеть ее потенциал. Вы оказали мне колоссальную поддержку, создали мотивацию и очень внимательно отнеслись к моему творению.

Конечно, я никогда не встретила бы Дорис, если бы у меня не было лучшего в мире литературного агента: Джимми Вайнс, спасибо!

Я очень благодарна моим сестрам Ханне и Кэти, которые позволили мне включить их в свой проект и поделились своими глубокими мыслями. Большую поддержку оказал мне мой брат Джон. Он вдохновлял меня на протяжении всей работы над этой книгой.

А больше всего я благодарна своему любимому мужу Джону Дойлу. Спасибо, что помог мне стать лучше, а еще за то, что постоянно меня веселил. С тобой я стала гораздо счастливее.

Тест: насколько вы близки с мужем?

Давайте выясним, какие отношения в вашей семье. Для этого заполните, пожалуйста, таблицу ниже. Отмечайте галочкой ответ на вопрос из колонки слева.

| А вы.. | Редко | Иногда | Часто |
|--|--------------|---------------|--------------|
| 1. Ставите себя выше мужа? | | | |
| 2. Пилите своего мужа? | | | |
| 3. Сплетничаете о муже с другими женщинами? | | | |
| 4. Говорите ли: «Я велела мужу...»? | | | |
| 5. Думаете, что все было бы гораздо лучше, если бы муж следовал вашим советам? | | | |
| 6. Подслушиваете разговоры своего мужа? | | | |
| 7. Чувствуете себя единственным взрослым человеком в семье? | | | |
| 8. Ощущаете чрезмерный груз родительских обязанностей? | | | |
| 9. Делаете для мужа то, что он вполне способен сделать сам? | | | |
| 10. Испытываете приступы тревоги и депрессии? | | | |
| 11. Испытываете чрезмерную усталость? | | | |
| 12. Ощущаете отсутствие интереса к сексу? | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 13. Чувствуете обиду или ревность из-за жизненных успехов мужа? | | | |
| 14. Отвергаете его подарки? Критикуете ли их? | | | |
| 15. Думаете о разводе или о жизни с другим мужчиной, который больше вам подходит? | | | |
| 16. Сожалеете о причинах, которые заставили вас в свое время выбрать этого мужчину? | | | |
| 17. Ощущаете безнадежность, потому что ваши потребности постоянно остаются неудовлетворенными? | | | |
| 18. С трудом доверяете мужу даже в мелочах? | | | |
| 19. Пытаетесь контролировать мужа? | | | |
| 20. Злитесь на мужа, когда он принимает неправильные решения? | | | |

А теперь подведем итоги.

За каждый ответ «редко» поставьте себе 1 балл.

За каждый ответ «иногда» поставьте себе 3 балла.

За каждый ответ «часто» поставьте себе 5 баллов.

Сложите все баллы — у вас получится число от 20 до 100.

Если вы набрали 35 баллов или меньше:

Поздравляю!

Вы очень близки с мужем, и ваши отношения можно назвать страстными. Вы нашли мужчину, которого можете уважать. Вы оба позитивно влияете друг на друга.

В вашем союзе идеально сочетаются индивидуальность и общность. Вы всегда готовы признать свою неправоту, и он вас за это обожает. Вы на верном пути — вместе вы становитесь лучше!

Если вы набрали от 36 до 60 баллов:

Вы слишком много трудитесь, и вас не ценят.

Вам кажется, что у вас все нормально, и мне не хочется вас огорчать. Но вы перерабатываете, и вам нужен перерыв. Начните больше заботиться о себе. Чаще просите о помощи. Если муж почувствует, что вы его уважаете, ваша слабость будет вознаграждена. Благодарите его за помощь, и вам станет легче разжечь в нем страсть и достичь истинной близости. Воспользуйтесь советами по восстановлению страсти и романтики в отношениях.

Если вы набрали 61 балл или больше:

Какая еще близость?

Судя по всему, вы постоянно удивляетесь, что заставило вас обратить внимание на этого типа! Но не волнуйтесь — нежность, которая вам так необходима, возможно, просто дремлет. Если вы вспомните, почему согласились выйти замуж за этого мужчину, и начнете снова уважать его за это, ваш брак еще может стать таким, о каком вы всегда мечтали. Найдите в себе смелость прекратить контролировать мужа во всем. Вы не пожалеее. Воспользуйтесь советами по изменению характера вашего брака — и начните прямо сейчас.