

## Глава 11

**Как не потеряться  
на фоне сильного  
мужчины?  
Любите себя!**

*Дом должен быть центром,  
но не границей мира женщины.*

Маргарет Тэтчер

**Б**ыть женой предпринимателя — нелегкий труд, зачастую скрытый от посторонних глаз. Окружающие могут о нем не догадываться, расценивая супруг бизнесменов как избалованных, полностью зависимых барынь. Даже сами барыни, привыкнув находиться в тени своих мужчин, склонны недооценивать себя.

На занятиях в моем центре они порой сетуют, что вовсе не ощущают себя значимыми. Это чувство мешает им не только уважать своего мужчину, доверять ему, но еще и разрушает их самих. Так что же делать женщине, потерявшей себя на фоне сильного мужчины, который взял на себя ответственность за компанию и семью? Для начала — задуматься над тем, что такое значимость.

Я не раз обсуждала с другими женами предпринимателей эту тему, и в конце концов мы переходили от «значимости» и «ценности» к «влиятельности» и «нужности». Если взглянуть на проблему под таким углом, решение выглядит более простым.

Начнем с **влиятельности**. Жена предпринимателя косвенно — через своего мужа — оказывает влияние как на работу компании, так и на сотрудников. Да, формируют политику фирм сами предприниматели, но на них — самим фактом своего существования — влияют их жены. Понимание этого может повысить женскую самооценку. Я не говорю, что следует указывать мужу или уговаривать его что-либо сделать. Речь идет о мягком воздействии. Например, от женщины зависит настроение ее мужчины, когда он, усталый, возвращается домой. Она может помочь ему советом, если супруг ее об этом просит. Женщина способна увидеть в невыгодной ситуации неожиданные перспективы, но, даже если этого не произойдет, обсуждение наболевшего снизит накал страстей, позволит ему увидеть картину целиком и вернуться «в строй» с холодной головой.

Обратимся к другой составляющей значимости — **нужности**. Чем больше женщина вкладывается в отношения, тем более крепкой становится ее связь с мужем, тем более нужной она ему становится. Жена, как

я уже упоминала, может быть не просто женой, а еще и любовницей, партнером, другом, матерью детей, компаньоном для путешествий, развлечений и так далее. Если всего этого недостаточно, можно участвовать в благотворительных проектах, организовывать общественные мероприятия, которые помогут вам почувствовать себя в центре событий, на пересечении многих взглядов и оценок.

Еще один важный аспект значимости — **ответственность**. Быть значимой — значит быть ответственной, то есть готовой инвестировать свои силы в поставленную цель и отвечать за результат. Я говорю о том, что жена несет ответственность, в том числе за бизнес мужа: за то, в каком настроении он уходит на работу, за то, как поддержка жены помогает ему ежедневно сворачивать монбланы и покорять эвересты.

## Что мешает ощутить свою значимость?

Зачастую ощущать свою значимость женщинам мешает **нелюбовь к себе** — вредная привычка, которую многие из нас приобрели еще в детстве. Борьба с ней сложно, но можно. С чего начать?

Для начала составьте список из тридцати (это минимум!) дел, занимаясь которыми вы заботились бы о себе. Йога, чтение любимой книги, шопинг, посе-

щение спа-салона, прогулка по парку с собакой, сон... Подойдет все, что делает вас счастливой и помогает восстановить силы!

Первые десять пунктов вы придумаете быстро, но потом вдруг окажется, что вам не хватает воображения. Что бы придумать? Как еще можно позаботиться о себе? Не торопитесь покончить со списком за один вечер: лучше добавлять по два пункта ежедневно в течение двух недель. Когда план будет готов, приступайте к действиям. Запланируйте делать для себя одну приятную вещь ежедневно. Забота о своем удовольствии, красоте и здоровье должна быть в ежедневном расписании каждой женщины, как чистка зубов по утрам. Это обязательное условие.

Будучи мамой пяти девочек, я понимаю все ваши сомнения и приоритеты. Но настаиваю: да, поддерживать женское здоровье и красоту — значит вкладывать много усилий и времени, однако инвестиции с лихвой окупаются.

### **Жизненное наблюдение**

Как-то мне дали совет: к своему организму нужно относиться так же, как спортсмены к своему телу. Кажется, что все просто и понятно: нужно правильно ухаживать за ним, кормить его здоровой пищей и тренировать. Только почему-то не всем хватает воли и желания регулярно выполнять нужные процедуры.

Не нужно ждать от тела чудес — заботиться о нем нужно постоянно и неуклонно. Не бывает такого, чтобы организм «сам собой» вернул себе былую форму после родов, чтобы невылеченные зубы вдруг оказались здоровыми. И нет таблеток, компенсирующих хронический недосып...

Ко сну, диете, физическим нагрузкам и внешнему виду нужно относиться как к работе. При таком подходе можно предотвратить появление многих проблем: консультации косметолога помогут «сохранить лицо», а ежегодная диспансеризация — предупредить развитие серьезных болезней. Борьба с морщинами и лечение запущенных болячек обойдутся вам куда дороже! Расходы на «сохранение лица» хорошо бы выделить в отдельную статью бюджета: на этом не стоит экономить. Впрочем, не забывайте и о других частях тела: возраст могут выдать руки или область декольте, если не ухаживать за ними регулярно.

Красота не всегда требует больших денежных затрат: если вы будете просто выпивать по 2–3 литра воды ежедневно, то начнете выглядеть и чувствовать себя лучше. Полноценный сон — тоже совершенно бесплатная полезнейшая процедура. Выработав привычку следить за своим здоровьем, вы увидите: и тело, и дети, и муж будут вам благодарны. Дети с малых лет

научатся правильно относиться к своему телу, а муж будет радоваться вашему цветущему виду.

Если для реализации своих планов вам нужна определенная сумма из семейного бюджета, обсудите ее размер с мужем. Мужчины более аскетичны, чем женщины, поэтому приготовьтесь объяснять, зачем вам все это. Не сдавайтесь, столкнувшись с непониманием, аргументируйте свою позицию. Обсудить с мужем личные траты не помешает и в том случае, если вы расходуете «свои», а не «семейные» деньги. У мужчин — собственные представления о том, что женщина может покупать себе сама, а что ей дарит муж. Ваша независимость не должна ущемлять достоинство мужчины или понижать его статус — в ваших или его глазах.

Кроме денег вам понадобится время. Ежедневно выделяйте от 30 минут до двух часов на то, чтобы заботиться о себе. Ставьте напоминания на телефон, добавляйте «заботу о себе» в ежедневник наравне с другими делами. Уверена, у вас будет соблазн посчитать сегодняшний поход в спа не таким уж необходимым — работа по дому и непроверенные уроки детей покажутся гораздо более важными.

Когда вы в очередной раз встанете перед выбором, вспомните две простые истины. Во-первых, женщина

после расслабляющих, приятных процедур находится в особом настроении, иначе взаимодействует с детьми, иначе встречает уставшего мужа. Во-вторых, заботясь о себе, вы приучаете дочек и сыновей к мысли, что любовь к себе — это правильно. Так что не уделяйте себе время украдкой, не чувствуйте себя виноватой. Рассказывайте деткам, что идете общаться с подружкой или на маникюр. Вы имеете на это полное право!

## Избавляйтесь от вредных привычек, сопутствующих низкой самооценке

### — *Привычка соперничать*

За ревностной тягой быть лучше кого-то скрывается ощущение, что ты хуже других, и попытка доказать обратное. Пока ущемленное эго — ваш единственный стимул, вы будете жить наперегонки. Всегда найдутся те, кто лучше вас. Однако цель жизни в том, чтобы здесь и сейчас жить на 100%: жить, а не соперничать. Будьте собой и радуйтесь этому. Здесь. Сейчас.

### — *Привычка надеяться на других*

Отказываясь верить в себя, вы живете в надежде и ожидании. Вы надеетесь, что вас подхватит течение или появится тот, кто вас бережно пронесет через все невзгоды. Вас пугает жизнь, а ответ-

ственность — еще больше. Живя по чужому сценарию и чьей-то наводке, вы лишаете себя магии жизни. Чудеса не на вытоптаных дорогах, а на неизведанных тропинках. Однажды рискнув и свернув на повороте, вы обнаружите, что вам не нужны проводники.

— *Привычка сравнивать себя с другими*

Постоянно сравнивая себя с другими и отрицая свою уникальность, вы предаете себя. Оценивая себя через других, вы рискуете никогда не узнать себя настоящую. Игнорируя источник собственной силы, вы обречены на поиск хозяина, поводыря, который (будьте уверены!) непременно найдется: если вы не придумаете, что делать со своей жизнью, появятся те, кто сделает это за вас.

— *Привычка искать одобрения*

Когда вы не знаете себе цену, вам приходится прибегать к оценке на стороне. В поисках признания вы делаете не то, что вам хочется, а то, что принесет вам монетку в копилку заслуг. Но эго не знает насыщения. И чем больше признания вы получаете, тем больше вам нужно для подкрепления собственной значимости. Получается замкнутый круг! Вырваться из него можно, поняв: ваша ценность определяется именно вами, она не складывается из суммы сторонних оценок.

— *Привычка манипулировать*

Когда вы не верите в свои силы, то для достижения собственных целей используете чужие. Волей-неволей вы становитесь манипулятором. Вам приходится прибегать к всевозможным уловкам и трюкам: давить на жалость, взывать к совести и играть на чувстве вины. А когда старые кнопки залипают, приходится нащупывать новые. Становясь все более уверенным манипулятором, вы не начинаете верить в себя больше и не становитесь счастливее. Используя и принижая других, вы не укрепите свою самооценку. Вместо того чтобы манипулировать другими, решите, как будете мотивировать себя.