

Наталья
Покатилова

Рожденная быть женой

Технология замужества



МОСКВА

Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
П48

Покатилова, Наталья
П48 Рожденная быть женой. Технология замужества / Наталья
Покатилова. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 251, [5] с.
ISBN 978-5-17-102583-0

Замужество – событие и состояние, к которому стремится каждая женщина. Но как найти мужчину, который сможет стать вашей поддержкой и опорой? Что лучше — пытаться сразу найти идеального спутника жизни или начать «переделывать» того, кто сейчас находится рядом с вами?

Эта книга написана по материалам авторского тренинга Натальи Покатиловой «Как выйти замуж». Здесь представлена методика, действенность которой доказана участницами тренинга и лично автором. Вы ознакомитесь с техникой анализа ваших отношений, сможете распознать реальные причины желания выйти замуж, освоите стратегии притягивания внимания мужчины, научитесь работать над собой и своими желаниями.

Помните — именно в настоящем нужно работать над счастливым будущим! И освоение практик от Натальи Покатиловой — один из первых шагов навстречу вашему благополучию и успешному замужеству!

УДК 159.9
ББК 88.37

Издание для досуга

16+

Покатилова Наталья
РОЖДЕННАЯ БЫТЬ ЖЕНОЙ
Технология замужества

Ответственный редактор *Е. Погосян*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Корректор *И. Мокина*

Подписано в печать 25.01.2017. Формат 70х108/32. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ №

«ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: www.ast.ru • E-mail: astpub@aha.ru

ISBN 978-5-17-102583-0

© Покатилова Н.
© ООО «Издательство АСТ»

Как выйти замуж

Здравствуйте, дорогие мои! Вот и вышла в свет моя вторая книга. Замужество, создание и сохранение семьи – это важные этапы в жизни любой женщины. И от того, насколько она готова к этому этапу, способна ли она сделать правильный выбор, умеет ли она общаться, сотрудничать, любить и уважать своего партнера, будет зависеть ее будущая семейная жизнь.

К сожалению, в современном обществе отношение к семье и браку сильно изменилось. Молодые люди часто принимают поспешные решения, о которых потом жалеют, либо живут и рожают детей без регистрации, называя свои псевдосемейные отношения гражданским браком, что конечно приводит к различным искажениям и в их жизнях, и в жизнях их детей.

Последние семь лет я веду тренинги для женщин. Темы этих тренингов всегда разные, и тем не менее почти всегда на них звучат вопросы о замужестве: «Выходить замуж или не выходить? Зачем женщине нужно выходить замуж? За кого выходить? Как и где познакомиться с подходящим мужчиной? Как вдохновить мужчину на брак?», и т.п. В итоге мы начинаем «уплывать» от базовых женских тем к конкретным прикладным жизненным задачам, стоящим перед незамужними девочками, и весь тренинг начинает крутиться вокруг замужества.

Такие ситуации, конечно, часто не нравятся замужним женщинам, так как этот вопрос перед ними уже не стоит. Либо, что еще хуже, им в голову закрадываются всякие крамольные мысли: «А тому ли я дала?», «Может, стоит развестись или заново замуж выйти?» и т.д.

Поэтому мною было принято решение вынести эту тему за пределы уже существующих женских тренингов и создать отдельный тренинг «Как выйти замуж», в котором будут подробно представлены все шаги на пути к замужеству. По материалам тренинга я и написала эту книгу. В ней я собрала все знания и опыт, свой и своих учениц, и теперь у вас есть выбор: вы можете прийти ко мне на тренинг и получить всю информацию лично, посмотреть видеоверсию тренинга, просто прочитать книгу и разобраться во всем самостоятельно – либо сделать и то, и другое, и третье. Оставляю на ваше усмотрение...

Многие годы частной практики и поиск наиболее результативных решений проблем тех женщин, которые приходили ко мне за помощью, привели меня к изучению древних традиций. Сегодня, работая с женщинами индивидуально и на тренингах, я часто ссылаюсь на Веды. Эти труды, написанные 5000 лет назад, актуальны до сих пор. В свое время эти знания помогли мне изменить свою жизнь, и я очень рада, что теперь могу поделиться мудростью предков с вами. Ну и конечно своими знаниями и опытом, накопленным в процессе работы с людьми!

Итак, в путь!

Работа с прошлым

Начало пути.

Формируем запрос

Каждый психолог работу с клиентом начинает с вопросов: «Что вас ко мне привело? Что бы вы хотели получить в результате нашей работы?». Отвечая на эти вопросы, клиент с помощью психолога формирует «запрос», т.е. цель или «конечный пункт», в который он хочет попасть в результате терапии. Этот момент (формирование запроса) очень важен, независимо от того, индивидуально вы работаете или в группе. Почему? Ну сами посудите, как можно отправляться в путь, не зная, куда хочешь прийти?!

Так что и мы с вами, дабы соблюсти все каноны и настроиться на результативную работу, должны определить цель работы.

Ну а чтобы вам было проще, я приведу ответы девочек, которые приходят ко мне на тренинги. Им я задаю обычно такие вопросы: «Что вас привело на этот тренинг? Что бы вы хотели узнать, получить? Чему хотели бы научиться здесь?»

Наташа

Я была замужем не один раз. И во всех отношениях было что-то, что меня не устраивало, и поэтому я развелась со всеми своими мужьями. Сейчас я конечно понимаю уже, что неправильно подходила к замужеству в принципе, к выбору партнера, и все такое... Но что делать, меня ж раньше никто этому не учил. В данный момент я не замужем.

Что меня привело на тренинг? То, что я не умею знакомиться с мужчинами, не знаю и не понимаю, как это надо делать – это первое. А второе – часто, даже если знакомство складывается, для меня настоящая проблема влюбиться в мужчину, даже просто захотеть и то проблема.

Дело в том, что у меня творческая работа, а это бешенный темп жизни, ненормированный рабочий день, постоянная беготня, новые, безумно интересные проекты... в итоге я вся поглощена работой, мне «там» хорошо и интересно, а вот с мужчинами... Тут неувязочка получается.

Люда

Я была замужем 2 раза. Развелась 8 лет назад, и в данный момент не замужем. Личная жизнь на протяжении этих лет не складывалась, в основном попадались мужчины, которые были мне абсолютно неинтересны, и вот недавно я познакомилась с мужчиной, который мне очень понравился...

Мне хочется полностью окунуться в эти отношения, расслабиться, открыться этому человеку, но я знаю, что когда женщина растворяется в мужчине, она становится ему неинтересной, и от-

ношения заканчиваются. В этом я уже убедилась на личном опыте. Поэтому я хочу научиться правильно строить отношения с мужчиной, чтобы они развивались и привели к замужеству. А еще хочу научиться, как правильно быть «замужем» и «как замужем не пропасть».

Галина

У меня внутри живет страх – страх отношений. Я знакомлюсь с мужчиной, общаюсь с ним, и все вроде бы хорошо... Но как только отношения начинают становиться «более серьезными», включает-ся страх, и я начинаю медленно, но верно отступать.

При этом уговариваю себя, что мне эти отношения не нужны, я их не хочу, что это не тот мужчина, что я его не люблю и не смогу полюбить и т.д., и т.п. В итоге, конечно, отношения рушатся, и я остаюсь одна. Мне бы очень хотелось разобраться, почему и откуда эти страхи возникают, увидеть их, понять и в итоге освободиться от них. Хочу научиться любить и хочу выйти замуж!

Татьяна

У меня очень сложные отношения не только с мужчинами, но и самим словом «замужество». Я заметила, что как только я слышу слово «замужество» или «выйти замуж», внутри возникает ощущение, что это не для меня, не про меня и что я никогда не выйду замуж. И так было, пожалуй, с самого детства. Был какой-то запрет. Пройдя ваш тренинг «Рожденная женщиной», пройдя инициацию, я наконец расслабилась, разрешила что-то себе, и теперь допускаю мысль, что когда-то выйду замуж...

Однако проявилась обратная сторона медали. Поскольку я долго была одна, сдерживала свою любовь и не разрешала никому любить себя, вдруг, после тренинга, оказалось, что я очень влюбчивая и даже привязчивая... Влюбленность наступает очень быстро, и, к сожалению, так же быстро проходит.

Мне бы хотелось найти в себе то, что мешает мне строить полноценные отношения с мужчиной. Понять, почему я постоянно впадаю то в одну, то в другую крайность. И научиться строить здоровые отношения, те, которые впоследствии приведут меня к замужеству.

Лена

Моя проблема заключается в том, что я мужчин привлекаю только в качестве любовницы, и все. В качестве женщины для отношений, невесты, супруги они меня не рассматривают в принципе. Мне бы хотелось разобраться в этой проблеме, понять, почему я создаю у мужчин именно такое впечатление, и научиться вести себя по-другому.

Катя

Меня пугает замужество, но не отношения с мужчиной, а быт, который превращает отношения в «работу». Когда встречаешься с мужчиной, вы влюблены друг в друга – отношения прекрасны: страсть, цветы, свидания, романтика, некоторая непредсказуемость, ожидание звонка, новой встречи... Как только начинаешь с мужчиной жить, возникает быт: дом, стирка, готовка, глажка, уборка, ссоры из-за пасты или не закрытого унитаза и т.п.

Романтика, «волшебность», яркость отношений исчезает, и наступают серые будни. Брр! Как подумаю об этом, даже страшно становится! Я очень боюсь всей рутины! Головой я понимаю, что где-то есть счастливые в браке пары, НО... в общем, мне хотелось бы разобраться с этим страхом, выкорчевать его из себя, чтобы он не стоял у меня на пути и не мешал выйти замуж и быть счастливой в браке.

Ольга

У меня все просто и все сложно. За восемь лет я привыкла жить одна и не представляю, как можно жить с кем-то?! Простите за ин-

тимные подробности, но я не представляю, как, живя с мужчиной, можно сходить нормально в туалет, по большому я имею в виду... Даже оставаясь ночевать у друзей, утром я стремительно убегаю домой... Это просто комплекс какой-то... и я хочу от этого комплекса избавиться!!!

Настя

Запрос у меня такой: я хочу выйти замуж! я хочу стать не гражданской, а официальной женой, перед Богом и людьми. Я уже была два раза замужем, но это были не официальные, а гражданские браки: семь лет и четыре года. В первом браке у меня была возможность стать официальной женой, но за несколько недель до свадьбы я разорвала отношения, сбежала!

Сейчас у меня третий гражданский брак, и мы уже три года живем вместе, но меня это больше не устраивает, я хочу быть НАСТОЯЩЕЙ женой. С моим гражданским мужем мы как-то говорили о том, чтобы зарегистрировать наши отношения, и он вроде был не против, но постепенно все свелось к фразе: «Да ладно тебе, зачем нам свадьба?! Нам и так хорошо вместе, мы прекрасно живем, мы и так муж и жена!» Мне такой подход не понравился, но я ничего не сказала ему, просто покачивала головой, согласилась. Почему?!

Потому что я не знаю, как поговорить с мужем об этом, как ему все объяснить, как подвести его к официальному браку. Что-то внутри меня мешает. С самой юности я уяснила (книг много разных читала), что такое решение должен принимать мужчина, инициатива должна исходить от него, а женщина должна терпеливо ждать. И таких установок (убеждений) в голове очень много, и они очень мне мешают. Так что я очень надеюсь, что благодаря тренингу освобожусь от этого мусора и очень скоро по-настоящему выйду замуж!

Подобных примеров очень много. Кто-то боится никогда не выйти замуж и на поводу у этих страхов находит себе неподходящих мужчин, кто-то боится близости, и как только мужчина предлагает перейти на новую ступень, разрывает отношения, кто-то придумывает себе «венце безбрачия», кто-то идет в отношения со страхом (практически с убеждением), что мужчина, скорее всего, очень скоро разорвет отношения, иначе говоря, бросит.

Кто-то боится, что быт уничтожит все отношения, кто-то боится раствориться в отношениях и потерять себя, кто-то боится, отдав свое тепло, заботу, любовь, ничего не получить взамен. А кто-то живет в заблуждении, что качество отношений, развитие отношений зависит исключительно от мужчины, от того, захочет ли он взять на себя ответственность за женщину или нет. И будто бы от женщины ничего не зависит... и она эдакая «жертва обстоятельств», может только сидеть и ждать знаков внимания, а в промежутках ублажать мужчину.

Что ж, спешу вас обрадовать, это не так!!! ЗА ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ ОТВЕТСТВЕННА ЖЕНЩИНА. И то, как начнутся и как будут развиваться отношения, и перерастут ли они в семейные отношения, возьмет ли ее мужчина в жены, ЗАВИСИТ ВО МНОГОМ ОТ ЖЕНЩИНЫ.

И проблема заключается не в том, что мужчина не хочет, а в том, что большинство современных женщин не знают, в чем заключается их роль, как нужно строить отношения, общаться с мужчиной, как вдохновлять его на свершения... Да, не знают, мамы их этой житейской мудрости не научили, они в это время коммунизм строили, вместо того чтобы отношения строить!

Но пусть вас это не пугает, всем этим женским премудростям можно научиться сейчас, было бы желание! Конечно, придется приложить некоторые усилия, но результат того

стоит. Ну, так что, будем учиться?! Ну и отлично! Тогда «поехали» дальше.

Итак, я надеюсь, что свой запрос вы уже мысленно сформулировали и записали на бумаге. Теперь закройте книгу и отправляйтесь в магазин канцтоваров. Купите себе ежедневник, блокнот или просто красивую тетрадь, которая на время нашей совместной работы станет чем-то вроде «дневника» жизни.

Помимо запроса вы можете туда записывать все свои мысли, ощущения, то, что будет происходить с вами в процессе выполнения домашних заданий, свои наблюдения, идеи, вопросы и т.д. **Это будет первым вашим домашним заданием.** Выполните его обязательно, в дальнейшем все эти записи вам еще не раз пригодятся.

А второе домашнее задание будет таким: везде, где вы бываете, обращайтесь внимание, есть ли там мужчины. Ходят ли они по улицам, по магазинам, супермаркетам, ездят ли они на метро, встречаются ли они на заправке, по пути на работу, рядом с вашей работой, а может быть даже на самой работе?! Особо зоркие могут обращать внимание, есть ли кольцо на правой руке у этих мужчин, женаты они или не женаты? Зачем это нужно делать, спросите вы – об этом мы поговорим дальше.

А хотите ли вы на самом деле замуж?! Вот в чем вопрос!

Хорошо, тетрадь куплена, запрос сформулирован, второе задание выполнено... Выполнено? Ну и отлично. Я уверена, что, выполняя его, вы заметили, что вокруг вас обитает огромное количество неженатых мужчин. Ну ладно, не огромное, но человек пятьдесят вы точно встретили! И, учитывая то обстоятельство, что вам нужен только один, выбрать вам есть из кого. Согласны? Прекрасно. Значит, теперь я могу рассказать вам, почему вы до сих пор не замужем. Хотите об этом узнать?

Девочки, вы сейчас не замужем по одной-единственной причине – **ВЫ ТУДА НЕ ХОТИТЕ!** Что бы вы мне ни говорили, какие бы причины ни приводили, **ВЫ** не замужем, потому что **НЕ ХОТИТЕ ЗАМУЖ**, и все ваши страхи, проблемы, сложности, заморочки, которые «как бы мешают» устроить личную жизнь, на самом деле оберегают вас от этого «безумного» шага.

Каждая женщина саботирует процесс по-своему. Кто-то «играет в динамо», кто-то заведомо привлекает несвободных или недоступных мужчин, кто-то соглашается годами жить в гражданском браке, а потом еще удивляется, почему ее не берут замуж, и т.д., и т.п. У каждой женщины свой индивидуальный и неповторимый способ.

И для того чтобы продвинуться дальше и перестать делать «это», вам необходимо осознать, как именно **ВЫ** саботируете этот процесс и «убегаете» от замужества. Откройте свою заветную тетрадь и составьте в ней список всех своих страхов, негативных мыслей, убеждений, так называемых

«ужасов» брака. И пожалуйста, повспоминайте все «ужасы нашего городка»: неудачные браки родственников, родителей, друзей, знакомых – и добавьте весь негатив в свой список.

Ну а чтобы вам было легче, я этот список начну, а вы его продолжите.

Итак, «ужасы» брака:

1. *Я потеряю свободу и не смогу делать то, что хочу и когда захочу.*
2. *Я не смогу свободно общаться и встречаться со своими друзьями и коллегами.*
3. *Быт испортит отношения.*
4. *Каждый день мне придется готовить, убирать, стирать, гладить и всячески улаживать мужа. На саму себя у меня не останется времени.*
5. *Совместный бюджет. Зарабатывая деньги, я не смогу тратить их по своему усмотрению.*
6. *Мои родители вечно ругались и были друг другом недовольны. Их связывал только штамп. Я не хочу для себя такой судьбы.*
7. *Всем мои подругам мужа изменяли, значит, и мне будет изменять.*
8. *Мужчины меняются после свадьбы. Они уже не боятся потерять женщину, поэтому перестают ухаживать за ней, дарить ей подарки, перестают стараться, помогать и т.д.*
9. *Муж через какое-то время может уйти от меня к молоденькой и оставить одну с детьми (как поступил мой папа).*
10. *Женившись, мужчина все выходные проводит с пивом на диване или с друзьями в гараже (как мужа моих подруг).*

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a blank sheet of white paper designed for handwriting practice. It features multiple horizontal dotted lines spaced evenly down the page. At the very bottom, there is a single row consisting of 20 solid black dots.