

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Благодарю Высшие силы/Бога/Вселенную за ведение меня к написанию этой книги на протяжении десяти лет.

Благодарю своих родителей за жизнь и возможность творить, благодарю своего мужа за веру в меня, благодарю своих Учителей за знания и ощущение защиты, благодарю всех бывших мужчин за опыт и непосредственное участие в создании этой книги.

Благодарю себя за смелость и любовь к своему делу и благодарю тебя за то, что держишь в руках эту книгу. Обнимаю.



Пусть эта книга станет твоими крыльями.





# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	13
-----------------------	----

## **ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 1.**

ВСПОМНИ, ЧТО БЕЗ МУЖЧИНЫ ТЫ НЕПОЛНОЦЕННА, А ОДНОЙ БЫТЬ СТЫДНО . . . . .	21
Почему такая красивая и одна? . . . . .	23
Страх будущего — иллюзия . . . . .	37
Про доверие Богу . . . . .	44
Счастливый незамужний период . . . . .	54

## **ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 2.**

ИЗБЕГАЙ СВИДАНИЙ! ТВОЙ ПРИНЦ САМ ТЕБЯ ОТЫЩЕТ И ЗАБЕРЕТ К СЕБЕ В КОРОЛЕВСТВО . . . . .	61
Зачем нужны свидания? . . . . .	63
Как получать удовольствие от свиданий . . . . .	76
Ты достойна лучших ухаживаний. . . . .	81
Что ты должна за свидание . . . . .	95
Почему мужчины пропадают . . . . .	110
Свидание с собой . . . . .	118

**ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 3.**

НЕ ВЗДУМАЙ УЧИТЬСЯ ОТНОШЕНИЯМ.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА БУДЕТ ДЛЯ ТЕБЯ ИДЕАЛЬНОЙ . . . . .	131
Главное — встретить своего человека? . . . . .	133
Три пути к замужеству мечты . . . . .	142
Компетенции девушки на выданье . . . . .	146

**ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 4.**

СНИЗЬ СТАНДАРТЫ! ДОЛГО БУДЕШЬ ВЫБИРАТЬ, ОСТАНЕШЬСЯ ОДНА . .	163
Мужей не выбирают? . . . . .	165
Избранник — избранный тобой. . . . .	172
Зачем нужна семья? . . . . .	182
Просто поживем вместе . . . . .	188

**ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 5.**

ВЫЯСНИ ВАШУ СОВМЕСТИМОСТЬ КАК МОЖНО СКОРЕЕ . . . . .	199
Преждевременный анализ. . . . .	201
Как это было у нас с мужем . . . . .	206
Как узнать, подходит тебе мужчина или нет . .	212
Все про цветы на свидании . . . . .	215
Качества мужчины для создания семьи. . . . .	223

**ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 6.**

НЕ БУДЬ МОНАШКОЙ: ЧЕМ БЫСТРЕЕ ПЕРЕСПИШЬ С НИМ, ТЕМ ЛУЧШЕ . .	233
Принцип «вишенка на торте» . . . . .	235
Как сообщить о новых стандартах . . . . .	244
Как зарождаются чувства? . . . . .	249
Как это было у меня . . . . .	255

**ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 7.**

НЕ СУЙСЯ НА САЙТЫ ЗНАКОМСТВ, ТАМ ОДНИ ИЗВРАЩЕНЦЫ . . . . .	265
Где искать нормальных мужчин . . . . .	267
Где мы познакомились с мужем. . . . .	274
Онлайн-жених . . . . .	278
Давать ли номер телефона. . . . .	282
Истории любви с приложений знакомств . . . . .	285

**ВРЕДНЫЙ СОВЕТ 8.**

ПОСТУПАЙ СТРОГО ПО ПРОВЕРЕННЫМ ШАБЛОНАМ И НИКОГДА НЕ СЛУШАЙ СЕБЯ . . . . .	297
Как оставаться верной себе в океане информации . . . . .	299
ПУТЬ К СЕБЕ . . . . .	305
МАНТРЫ НЕЗАМУЖНЕЙ ДЕВУШКИ . . . . .	313





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя дорогая, ты держишь в руках мою воплощенную мечту — ту книгу, в которой я сама когда-то сильно нуждалась. Если бы я могла вернуться в прошлое и передать эту книгу самой себе в 16 лет, ты не представляешь, сколько наломанных дров осталось бы целыми! Как же так получилось, что в одной из самых важных сфер в жизни женщины мы остаемся необразованными? О построении отношений нам не рассказывают ни мамы, ни бабушки, ни школы, ни институты. Неудивительно, что, вступая в отношения наобум, как попало, мы получаем какой попало результат. И, судя по статистике разводов, приводит он в противоположную от счастливых и крепких семей сторону.

Всем сердцем верю, что чем раньше ты прочтешь эту книгу и *почувствуешь* ее на уровне сердца, тем бóльших ошибок в будущем сможешь избежать. Но! Даже если тебе далеко не 16, а за спиной пара неудачных браков, у тебя не меньше шансов создать здоровые гармоничные отношения. Моя книга вовсе не о том, как удачно или быстро выйти замуж. Она о **возвращении к самой себе**, тому наполняющему внутреннему состоянию, из кото-

рого ты сможешь создать **счастливым, долгосрочный и синергетичный союз** с мужчиной, где  $1+1=11$ . Или даже 1111, как говорит мой супруг.

Было ли у тебя так, что ты читаешь какие-то строки и чувствуешь озарение: «Обалдеть! Точно! Согласна! Да я же это когда-то знала!» — это явление называется **воспоминанием души** или по-другому анамнесис. Это означает, что к этим мыслям ты уже когда-то прикасалась и эти знания уже есть внутри тебя. Ты их просто вспомнила. Не удивляйся, если такое с тобой произойдет при чтении этой книги.

Все ответы **УЖЕ** есть в тебе. Моя задача напомнить тебе их через свой собственный опыт.

Все написанное здесь — выжимка моих исследований и **реализованных** знаний в области построения отношений за семь лет до встречи с будущим мужем. Эта система подкреплена опытом уже больше 50 тысяч участниц нашего проекта о создании счастливой семьи.

*Пожалуй, схема: глубоко изучать → фильтровать → внедрять в жизнь → делиться — наиболее точно отражает мою деятельность.*

В 16 лет начались мои духовные поиски и встреча с первыми книгами по психологии отношений. В 21 год, после тяжелого разрыва и штампа о разводе, я с новой силой погрузилась в изучение всевозможных современных и древних источников знаний о построении отношений и создании крепкой семьи.

*Если мне что-то интересно, я погружаюсь в эту тему с головой, пока не докопаюсь до сути, не проверю все на собственном опыте и не получу результаты.*

Фильтром всей входящей информации было мое сердце, я интуитивно знала, что можно привнести в свою реальность, а что нет. Постоянно спрашивала себя: «А подходит это лично мне?» — и наблюдала за ощущениями внутри. Кстати, возьми на заметку этот прием при возникновении сомнений.

За свой счастливый незамужний период я ходила больше чем на 150 свиданий, на которых с любопытством применяла все изученное и раскрытое изнутри на практике. Я вела дневник, куда записывала, чему научил меня каждый мужчина. Большинство моих свиданий по общепринятым меркам можно считать неудачными: к счастью, далеко не все переживали мне после первой встречи. Но именно на таких свиданиях я обрела бесценный опыт, которым было бы преступлением не делиться.

От свидания к свиданию я все ближе знакомилась с самым важным человеком в моей жизни... С СОБОЙ. С собой обновленной и наконец-то верной себе и своим стандартам.

Всех незамужних девушек, соединившихся с собой, я с любовью называю **девушками на выданье**. Этот термин впервые пришел ко мне, когда после помолвки я начала писать статьи в своем блоге для девушек в поиске отношений. Меня настолько переполняло ощущение: «Вот это да! У меня получилось реализовать все то, что я столько лет изучала!» — что я просто не могла не делиться. Мне хотелось всему