

Оглавление

Введение. Моя история	9
Вступление. Как создать семью-команду	19
ЧАСТЬ 1. О любви к себе (от душевного детокса к влиятельной женщине)	29
Глава 1. Душевный детокс	32
УЧИМСЯ ПРОЩАТЬ	33
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СТРАХОВ	39
Глава 2. Из капризной принцессы в королеву	48
ВАС ОБМАНУЛИ: СИЛА ЖЕНЩИНЫ — НЕ В ЕЕ СЛАБОСТИ	48
ЖЕНЩИНА-КОРОЛЕВА — КТО ОНА?	52
ЖЕНЩИНА-КОРОЛЕВА НИКОГДА	56
5 ОТЛИЧИЙ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ ОТ НЕЗРЕЛОЙ	58
Глава 3. Все начинается с любви к себе	65
ПОЧЕМУ ВАМ НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ	65
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ТЯЖКИЙ ТРУД?	71
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ЭГОИЗМ	75
ПРАВИЛЬНО ЛИ Я СЕБЯ ЛЮБЛЮ? ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ЛЮБВИ К СЕБЕ	77
ЧАСТЬ 2. Уж замуж невтерпех	83
Глава 1. Зачем вам на самом деле нужны отношения с мужчиной и семья	86
ДЕСТРУКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ	89
СЧАСТЬЕ БЕЗ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЙ	92
Глава 2. Как не ошибиться с выбором партнера	101
ПОЧЕМУ НЕПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА НЕ СУЩЕСТВУЕТ	101
ГЛАВНАЯ ОШИБКА ПРИ ВЫБОРЕ МУЖА	105
Глава 3. Этапы развития отношений. Первые кризисы семейной жизни	108
КОНФЕТНО-БУКЕТНЫЙ (ПЛАСТИЛИНОВЫЙ) ПЕРИОД	108
ПЕРИОД НАСЫЩЕНИЯ (ОБРАЩЕНИЯ ВНИМАНИЯ НА СЕБЯ).	111

ПЕРИОД ОТВРАЩЕНИЯ (ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ)	114
ПЕРИОД ТЕРПЕНИЯ (МУДРОСТИ И ПРИНЯТИЯ).	118
ПЕРИОД СЛУЖЕНИЯ (ИСКРЕННЕЙ ЗАБОТЫ)	120
ПЕРИОД ДРУЖБЫ И ЛЮБВИ	121
КРИЗИС КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РОСТА.	122
4 ПРИНЦИПА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ	125
Глава 4. Добро пожаловать в мир взрослого	
человека	128
ЛЮДИ-ЗЕРКАЛА	128
КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ.	131
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ КАРТИНУ МИРА. РАБОТА	
С УБЕЖДЕНИЯМИ	133
О ДОВЕРИИ МИРУ.	144
Часть 3. Мужчины и женщины	
с одной планеты	153
Глава 1. Различия мужчин и женщин — объективные	
факты и современные тенденции	155
Глава 2. Карта личности — ваш пропуск	
в гармоничные отношения.	160
ЗНАНИЕ — СЛАБОСТЬ	161
КАК СОСТАВИТЬ КАРТУ ЛИЧНОСТИ.	164
КОГДА СТОИТ ДЕЛАТЬ КАРТУ ЛИЧНОСТИ.	169
ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕДОСТАТКАМИ МУЖА	171
Глава 3. Все начинается с принятия	175
СИЛА ПРИНЯТИЯ	175
ОБ УРОВНЕ НОРМЫ В ОТНОШЕНИЯХ	177
ЧАСТЬ 4. Как договориться до счастья	183
Глава 1. С чего начинается экологичное влияние	186
«ВЫНЕСТИ МОЗГ» — НЕ ЗНАЧИТ ДОГОВОРИТЬСЯ	188
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ	197
ОБ ЭКОЛОГИЧНЫХ И ТОКСИЧНЫХ МЕТОДАХ ВЛИЯНИЯ	200
10 СПОСОБОВ ЭКОЛОГИЧНОГО ВЛИЯНИЯ.	205

В ЧЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ ЗАКЛЮЧЕНА ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ?	217
УРОВНИ ВЛИЯНИЯ: ЭМОЦИИ, ПОТРЕБНОСТИ, УСТАНОВКИ, ЦЕН- НОСТИ	219
Глава 2. Как все-таки вдохновить мужчину?	232
НУЖНА ЛИ МУЗА МУЖУ	232
ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВДОХНОВЕНИЯ МУЖЧИНЫ	233
ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ	235
Глава 3. О важности конфликтов	240
ПОЧЕМУ КОНФЛИКТЫ НЕОБХОДИМЫ?	240
ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ ССОР ИЗ-ЗА ДЕНЕГ	243
ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ССОРЫ	245
СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ	248
ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА, КОТОРЫЕ СПАСУТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ. .	250
Глава 4. Как договориться до счастья с мудаками	252
5 ТИПОВ МУЖЧИН, С КОТОРЫМИ ТРУДНО ДОГОВОРИТЬСЯ .	253
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕД ВАМИ МУДАК?	254
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ, ЕСЛИ НА ВАС КРИЧАТ	258
КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТА	260
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МУДАК — ЭТО Я?	263
Глава 5. Мужские и женские обязанности в семье: старые мифы и новая реальность	266
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ В ПАРЕ	266
БИЗНЕС-МОДЕЛЬ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ	269
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	285
БЛАГОДАРНОСТИ	286

Введение

Моя история

Привет! Меня зовут Светлана Неганова, и я убеждена, что в жизни все должно быть по любви: хорошее отношение к себе, любимый мужчина рядом, перспективная работа.

Адекватность и реальный результат — слова, которые я чаще всего слышу в свой адрес от клиентов и подписчиков.

Я НЕ ВЕРЮ в волшебные таблетки и принципы вроде этого — «всех мужчин надо хвалить, и тогда они свернут горы».

Я НЕ ВЕРЮ в универсальные инструкции.

НО Я ВЕРЮ в системный подход, практику и адекватность.

**Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН,
КОТОРЫЕ:**

- мечтают выйти замуж, но отчаялись найти мужчину своей мечты;
- замужем, но отношения с мужем не радуют;
- устали быть «сильными и независимыми» и тащить все на себе;
- годами живут в гражданском браке и мечтают это изменить;
- считают, что после свадьбы жизнь заканчивается и начинается суровая пахота;
- хотят вернуть романтику конфетно-букетного периода;
- устали от бесконечных ссор со своим мужчиной, который не слышит и не понимает;
- не знают, как убедить партнера в том, что помощница по хозяйству — не роскошь, а необходимость, что женщина тоже имеет право строить карьеру;
- из раза в раз попадают в деструктивные отношения и не могут выбраться из этого замкнутого круга;
- мечтают полюбить себя и стать счастливыми.

Почему я уверена в результате? Все просто: в этой книге нет голой теории, а каждая практика 100% проверена и подтверждена результатами более 5000 клиентов.

Мои личные изменения, а также новые судьбы обратившихся ко мне людей оказались настолько показательными, что я решила написать магистерскую диссертацию в СПб-ГИПСР на тему взаимосвязи семейного счастья и отношения женщины к себе.

Диссертация стала научной основой для создания моей системы, которая позволяет построить счастливые отношения **от Я до Мы**.

В эту книгу вошли самые действенные методики, опробованные на клиентах. А также методики, которые позволили лично мне изменить отношение к себе, полюбить и принять себя. А затем и построить семейное счастье.

Со своим замечательным мужем я познакомилась в 32 года (так что даже если вам немного за тридцать, действительно, есть шанс счастливо выйти замуж).

Мы встретились... на сайте знакомств! Да, там есть достойные мужчины. И я уже помогла сотням женщин найти свою любовь в интернете, а счастье построить в реальности.

Через неделю после знакомства я переехала жить к своему будущему мужу (от этого факта многие женские «гуру» лишились бы чувств). Через семь месяцев мы поженились.

С уверенностью могу сказать, что семейная жизнь пошла на пользу нам обоим. Я стала более женственной, красивой, спокойной и реализованной. Мой муж — более ответственным, зрелым, успешным. Он начал вести здоровый образ жизни и дарить мне цветы, хотя раньше это было не в его правилах.

В начале отношений Миша был против помощницы по хозяйству (а зачем тогда жена?) и мечтал, чтобы я занималась огородом. Говорил, что руководящая должность его не интересует, а бизнес в России делать опасно.

Сейчас домработница приходит к нам три раза в неделю. Мы живем за городом, но вместо огорода у нас аккуратный газон. Михаил Романович Неганов (мой муж) является соучредителем, генеральным директором и главным инженером компании «Акваном», которая производит фильтры и целые системы очистки воды для любых жилых помещений и предприятий.

Да, не все мужья женских психологов-блогеров продюсируют своих жен. Существуют мужья, у которых на самом деле есть бизнес.

Каждый из нас увлечен своим делом. Мы живем в согласии и достатке и надеемся, что в скором будущем в нашей семье появятся дети.

Но не могу сказать, что мне просто повезло. До 30 лет я была вечно недовольна собой. Ненавидела отражение в зеркале и безрезультатно боролась с лишним весом. Упахивалась на работе, а зарабатывала лишь сумму своего прожиточного минимума. Занимая руководящую должность, позволяла своим подчиненным садиться на шею.

Отношения с мужчинами не складывались. Я боялась их, как огня, но не могла признаться в этом даже себе. Была уверена, что «мне просто не встречаются достойные мужчины», хотя на самом деле это я считала себя недостойной их любви.

Раз за разом влюблялась в тех, кто не обращал на меня внимания или тех, кто был для меня недоступен (например,

в женатых). Конечно, мужчины, которые интересовались мной, тоже были, но мне они казались ущербными, обязательно обладающими какими-то изъянами, раз посмотрели в мою сторону. Даже если отношения и завязывались, я настолько боялась быть собой, что вскоре меня начинали оскорблять или вовсе бросали.

Я честно пыталась изменить свою жизнь. Пробовала разные прически, экспериментировала с одеждой, истязала себя диетами. Читала много книг по психологии, ходила на всевозможные тренинги, переслушала все ведические лекции.

Но результата не было.

Я могла дать совет кому угодно, но при этом продолжала страдать от собственных комплексов, страхов, обид, нервных срывов и пребывать в одиночестве. Стала великим теоретиком в теме отношений, про которые узнала все, кроме главного: «Почему у МЕНЯ до сих пор их нет? Где же МОЙ мужчина? Что со МНОЙ не так? Почему на МЕНЯ либо не обращают внимания, либо обижают?».

В какой-то момент я поняла, что жутко устала...

От постоянной борьбы с собой. От чемоданов знаний, которые не приносили результатов. От статуса сильной независимой женщины, которая вынуждена тащить все на себе. Пахать на работе и дома, не получая в ответ никакой благодарности...

Спойлер: тогда я еще не понимала, что настоящая сила не в том, чтобы взвалить все на свои плечи. А в том, чтобы уметь расслабиться и довериться. Открыть свое сердце, которое наполнено страхами, и начать ЖИТЬ. Но об этом чуть позже.

Итак, я забила на все и взяла тайм-аут. Проводила вечера, задумчиво глядя в окно и размышляя, когда же, наконец, встречу того самого человека, с которым мне будет хорошо и комфортно. Который будет заботиться обо мне и любить, несмотря ни на что. С которым мне не нужно притворяться кем-то, а можно расслабиться и быть собой. Того, кто сделает меня счастливой.

Я так мечтала его встретить! И однажды... увидела. В том самом окне. Человека, который перевернул мою жизнь. Принял меня такой, какая я есть, окружил самой крепкой безусловной любовью. И показал, как прекрасна жизнь вокруг.

Этим человеком была Я САМА.

Глядя на собственное отражение в окне, я вспомнила фразу: **«Главное — это любовь к себе»**. И в этот момент меня осенило!

Я всегда была уверена, что сначала должна измениться сама — похудеть, улучшить характер, чему-то научиться, приобрести новые навыки — и только потом меня полюбит мужчина. Я создам семью, буду идеально выглядеть, заниматься интересным делом, хорошо зарабатывать. И вот тогда обязательно полюблю себя и стану счастливой. Но оказалось, что я подходила к своей проблеме не с той стороны. Все это нужно было сделать в обратном порядке! Вот почему мне не помогали ни умные советы из книг, ни новомодные методики саморазвития, ни попытки стать незаменимой на работе, ни достижения в снижении веса, ни новые прически. И тогда вместо книг по самосовершенствованию я стала изучать различные практики по изменению отношения к себе и тут же начала применять их. А чтобы точно достичь желаемого

результата, предложила поучаствовать в этих экспериментах своим подписчикам в соцсетях.

Целый месяц я искала и придумывала практики на любовь к себе. Выполняла их сама и давала задания подписчицам. Каждый день я писала отчеты о том, как выполняю свои же задания, и читала отчеты подписчиц.

Через месяц мне пришли десятки отзывов и благодарностей... Самым показательным из которых был такой: «Я наконец-то решила проблему, которую год не могла решить со своим психотерапевтом».

**НО ГЛАВНОЕ, ЧТО ПЕРЕМЕНЫ ПРОИЗОШЛИ ВО МНЕ.
ПОЛЮБИВ СЕБЯ, Я СТАЛА СОБОЙ, НАСТОЯЩЕЙ. МОЯ
ЖИЗНЬ НАЧАЛА НАЛАЖИВАТЬСЯ:**

- Я запустила успешный бизнес-проект, и доходы увеличились в 6 раз.
- Вес начал таять, и на сегодняшний день мой результат — минус 15 кг.
- Самое важное: спустя 2 месяца после начала моего романа с самой собой, я встретила мужчину своей мечты и вскоре вышла за него замуж.

Когда стало понятно, что созданная мной методика работает, я превратила ее в курс о любви к себе. Тогда он назывался «Лавмарафон», а сейчас является частью системы «От Я до Мы».

Я провела «Лавмарафон» тридцать раз, хотя изначально не планировала это делать. И уж никак не думала, что вебинары и тренинги на эту тему станут делом моей жизни. Я лишь хотела полюбить себя! И по возможности помочь в этом кому-то еще. Тогда я и подумать не могла, что буду