

ГЛАВА 1

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЖЕНСТВЕННОСТИ И КАК ИМ НАУЧИТЬСЯ

Частый вопрос, который я слышу от своих подписчиц: «Можно ли научиться быть женственной? Всю жизнь я все делаю сама, без мужской помощи, какая уж тут женственность?»

И мой ответ: «Можно».

Женственность — это не качество характера. Женственность — это результат вашего поведения, которое комфортно вам, которое приносит вам счастье; состояние, в котором вы максимально проявлены как женщина. Фундамент женственности — уверенность в себе. Откуда берется уверенность? Из действий, в которых вы не подводите саму себя; из действий, в которых вы не поступаете вразрез с вашими нормами, в которых не позволяете нарушать ваши границы.

Ну, например, если бы я тогда, будучи двадцатитрехлетней девочкой, дождалась парня в ночи и поехала с ним прокатиться на машине, что бы я ощущала? Я бы чувствовала, что пренебрегла своим комфортом, что мне так не нравится, что меня на самом деле раздражает его поведение: не пригласил заранее, не организовал ком-



фортное для меня свидание, из-за него я не выплусь, он никак не ухаживает по-настоящему. Еще я бы ощущала, что подвела саму себя, ведь в глубине души я осознаю, что его поведение некрасиво, понимаю, что он не ухаживает как мужчина. Что из этого следует? Была бы я уверена в себе после такого свидания? НЕТ! И ни одна из вас не будет.

А вот если бы я сказала ему спокойно на следующее утро: «Артем, привет, рада тебя слышать, но вчера уже были планы», я бы ощутила, что действую согласно своим нормам истинного женского поведения. Артем бы, возможно, мне ответил и опять предложил встретиться, бросив небрежное: «Созвонимся тогда вечером!», на что бы я ответила: «Артем, я буду рада тебя видеть, но мне удобнее сейчас знать, в какое время мы встретимся и заранее знать место встречи. У меня обычно насыщенные вечера, хочу свои планы понимать заранее».

Я бы не подвела свои нормы, свои понятия комфорта, свои ощущения: я бы поступила так, как удобно работающей в графике с 9:00 до 18:00 девушке, которая хочет, чтобы мужчина либо ухаживал достойно, заранее планируя с ней вечер, либо не занимал ее время. Как следствие, я бы ощутила уверенность в себе. А вторым следствием был бы прилив сил, энергии, ведь я поступила правильно для себя, а значит, женственно.

Итак, *первый принцип женственности: наличие основы женственности — уверенности в себе*. Чтобы он соблюдался, надо действовать так, как лучше всего для вас. Сейчас кто-то из вас не согласится: «А может, мне комфортно покататься с ним на машине по ночному городу, потом можно и к нему поехать, и вообще, я секс люблю». В моменте вам будет чудесно (возможно), а потом, когда он исчезнет, не будет и близко проявляться как мужчина по отношению к вам. Вам, скорее всего, станет неприятно, и вы вспомните, о чем я предупреждала.



Поступить импульсивно, необдуманно можно только рядом с тем мужчиной, который уже проявился к вам как мужчина.



Второй принцип женственности: свобода действовать, как комфортно вам.

Внешние проявления этой свободы: если вам предлагают что-то, что вам не нравится, вы отказываетесь. Если вам навязывает свое видение ситуации не ценный вам пока мужчина, например, он говорит: «А я считаю, только после секса можно говорить об отношениях, надо же потестировать друг друга в таком важном аспекте жизни, как секс», «А я думаю, в этот ресторан только эскортницы ходят», вы спокойно не соглашаетесь и разумно произносите: «Я считаю иначе». Вам не нужно ничего доказывать, ведь вы действуете из состояния, комфортного вам.

В чем еще проявляется этот принцип? Вы не принимаете на свой счет оскорбления, высказанные малознакомыми людьми, вы не внушаемы, вам все равно, что считает общество по поводу возраста, в каком вам пора выходить замуж. Вы имеете сильную личную позицию, которую уже вы сами доносите до подружек и коллег-женщин.

Внутренние проявления второго принципа: вам не становится плохо, нехорошо, вас не выбивает из колеи чужое странное или плохое мнение о вас.

Но как же этого добиться? Как сделать так, чтобы сказанное в коридорах офиса о вас: «Глупая неопытная блондинка, которая отлынивает от работы» не задевало? Держите в голове образы тех женщин, чьи достижения в карьере вас восхищают (это может быть ваша подруга, сестра, мама, известная женщина), и пусть мнение о работе только этих женщин будет для вас значимым.

А если странное мнение выражает симпатичный вам мужчина? Перед ним надо выстраивать свои границы четко, об этом будет много сказано в книге. Если его мнение граничит с оскорблениями, запишите себе на подкорку: «Мне не может нравиться тот, кто не уважает женщин, кто не гибок, не способен учитывать чужое мнение». Полегчает.

Второй принцип ведет к *третьему принципу женственности: сильной женской энергии*. Замечаете, да, как один принцип вытекает из другого? Принято думать, что для сильной энергии вам необходимы спа-процедуры, брен-



ды в гардеробе, наличие нескольких ухажеров, хорошая финансовая составляющая жизни, подружки, театры и рестораны, но все перечисленное лишь способ поднять настроение. Сильную энергию вы черпаете только из своих мыслей, рассуждений, взглядов и действий. Поступили согласно своим нормам и комфорту — энергии прибавилось. И наоборот, побаловали себя в салоне красоты, купили красивое платье, а вечером нарушили свои же нормы, оплатив половину отпуска за себя с мужчиной. Повысится от последнего поступка ваша энергия? Помогут ли салоны красоты и новое платье? Конечно, нет.

Четвертый принцип — женственная девушка не сдаётся. Она всегда идет дальше не потому, что она прочла мою книгу и так модно, не потому что она хочет доказать бывшему, что крутая, не потому что иначе она не выживет (как минимум существовать точно сможет), а потому что она хочет максимально быть женщиной во всех ее проявлениях: она хочет обучиться новой профессии, переехать, пойти на танцы, найти лучшего мужчину для себя, выздороветь, если у нее проблемы со здоровьем, или максимально повысить комфорт своей жизни, объездить полмира. Сейчас открою очевидный несекрет, который почему-то скрыт от большинства женщин (по моим наблюдениям). Все, что существует хорошего в мире, придумано для вас, а для кого еще?!

«Ну, это для богачей и моделей», — думаете вы. Нет! Все, что существует и реализовано в пространстве, может быть в вашей жизни. Вы тоже можете пить кофе в лучших кофейнях, вы тоже можете получать в подарок модную в социальных сетях 101 розу, вы тоже можете просыпаться в объятиях лучшего для вас мужчины, вы тоже можете отметить свой праздник в одном из лучших отелей в мире.



*Надо точно знать, что вы заслуживаете
все лучшее не меньше, чем другие.*



Чем они лучше? Вы задумывались об этом? Только тем, что не побоялись захотеть большего в жизни. Каждая из вас уникальна и имеет право на лучшее!

Я много раз ощущала на себе, как работает этот принцип. Задолго до того, как мы с милым начали проводить уикенды в красивых отелях, чтобы сменить обстановку, я «отщипывала» от этих отелей по кусочкам: я могла там в кафе на первом этаже выпить чай с десертом, зайти туда в ресторан на красивый завтрак. Слово «дорого» я не любила задолго до появления соцсетей, будучи девятнадцатилетней студенткой я уже предпочитала пойти, скажем, в партер на один спектакль, чем на последние ряды на три спектакля, поехать на отдых на пять дней в отель более высокого уровня, чем на две недели в отель так себе, пойти с подругой в ресторан 1–2 раза в месяц, но в ресторан хорошего уровня, чем постоянно экономить на кафешках.

Меня тянуло к энергии избытка, красоты, комфорта. Так же и с мужчинами: лучше производить отсев, иметь выбор, ходить на много свиданий, чем согласиться на так себе вариант бойфренда и, не понимая себя, выйти за так себе бойфренда замуж, обрекая себя на неполноценное женское состояние. И мне не нравится народная присказка: «Лучше одной, чем с кем попало». Давайте заменим на «Лучше иметь выбор, чем завести отношения для галочки». Каждая может создать себе выбор из мужчин, и каждая может начать пробовать потихоньку лучшую жизнь.

Пятый принцип: женственная девушка знает, что она вовсе не обычная, а уникальная. Потому что только она так мыслит, так смеется, только у нее такой путь, только она может именно так любить, только она может сделать счастливым особенного мужчину. «Но, Олеся, обычных большинство: это девушки, которые каждый день ездят на работу на метро, кто-то посредственной внешности, они вряд ли заинтересуют обеспеченного мужчину». Давайте разбираться: параметр «на метро» в данном контексте характеризует финансовую сторону жизни девушки (и то не всегда) — самый нестабильный параметр в мире. Финансовая сторона не может ни одну женщину характеризовать с точки зрения женственности и ценности. Да, есть преуспевающие женщины, которыми мы все восхищаемся, но, как правило,



их финансы — результат любимого дела, а значит, проявленности по-женски. Только лишь зарабатывание денег для женщины — всегда мужской параметр, сфера мужской энергии. Улучшение внешности — также в ваших руках. Девушка, которая уделяет время своему здоровью, не будет посредственна: она будет следить за питанием, активностью, следовательно, ее кожа и волосы станут лучше, физическая нагрузка повысится, фигура улучшится. Сколько раз я слышала: «Она встретила мужчину, потому что красивая». А потом выяснялось, что эта красивая девушка провела огромную работу над собой, а прежде была в отношениях с абьюзером. Все мы слышали по телевизору страшные истории, как муж-психопат избил красавицу, оставил ее без денег и квартиры. Если бы приносила счастье только красота, таких историй бы не существовало.

При этом женственная девушка всегда красива: от нее идет внутренний свет. Все окружающие ее люди, включая женщин, хотят понять, в чем ее секрет.

Кажется, что я описываю сказочную принцессу, героиню голливудского фильма, которая справилась со всеми препятствиями, как героиня Джулии Робертс в фильме «Эрин Брокович»¹, но ведь «Там кино, а у меня ипотека, маленькая зарплата, отсутствие нормальных мужчин вокруг, проблемы по здоровью и нескончаемая тоска в моем городе». Если вы хотите оставить все как есть, не буду спорить. Если хотите изменить что-то к лучшему для себя, читаем дальше.

Шестой принцип: женственная девушка не заиклена на вопросах прошлого и будущего. Один из самых сложных принципов. Только задумайтесь, насколько легко оставить в прошлом обиды на бывшего, разочарования, забыть, что еще ни один мужчина ничего для вас не делал, и начать все как бы заново, применяя новые знания из этой книги? Сложно.

Представляете, как было бы здорово получить все важные знания о построении отношений лет в 16 и сра-

¹ Фильм «Эрин Брокович» (реж. Стивен Содерберг, кинокомпания Jersey Films, США, 2000). (Прим. ред.)

зу начать действовать не в ущерб себе? Уверена, среди вас такие девушки есть, и вам очень сильно повезло. Кто-то вам помог: может, мама, сестра. Вы счастливая женщина!

Мои знания пришли из опыта. Как было бы здорово прочитать свою же книгу лет в 18! Но, тем не менее, немного порефлексировав, лучше оставить прошлое в покое. Да, было. Отношения складывались не очень хорошо, был сложный брак, развод. Так сделайте теперь все, чтобы в настоящем этого не было. Иногда мне кажется, что некоторые девушки в прошлом находят оправдания: «Ни один мужчина для меня ничего не сделал, поэтому мне не везет и уже не повезет». Вы можете параллельно работать с психотерапевтом, но логически понимать: «Если я захочу, теперь все будет иначе в моих отношениях. В настоящем я уже не допускаю к себе такого вот плохого отношения. Вчера мужчина не предложил мне помощь, когда я заболела, я его больше не рассматриваю».



Маленькая победа заключается в изменении привычных стратегий поведения, которые не приносили вам результата.



И я советую всем женщинам успокоиться относительно ваших отношений или статуса.



Никто никогда не даст вам гарантий вечной любви или, если вы еще не в отношениях, неожиданно не влюбится в вас. Все, что можно сделать, — создавать тепло в отношениях сегодня и перестать поступать вразрез с вашими нормами именно сегодня.



То есть сегодня начать грамотно вести себя в общении с мужчинами, сегодня не соглашаться на неподходящее вам, сегодня понять впервые, как работает на практике ваше иное действие в привычной ситуации, сегодня же получить непривычный результат — все только сегодня. И этим сегодня вы создадите будущее.



Седьмой принцип: женственная девушка не завидует. Что даст зависть? Лишь отсутствие женского развития и потерю времени и энергии в мыслях, как повезло другому человеку. Вместо зависти из положительного опыта других женственная девушка извлекает уроки, она пытается проанализировать чужой опыт и взять полезное для себя.

Сейчас самое время понять, почему мужчина для одной женщины готов на все, а ради другой — нет.

ГЛАВА 2

ПОЧЕМУ ДЛЯ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ ОДИН И ТОТ ЖЕ МУЖЧИНА ДЕЛАЕТ ВСЕ, А ДЛЯ ДРУГОЙ — НИЧЕГО

Всегда неприятно, больно узнать, что для нынешней девушки мужчина делает все, а для вас не старался. Конечно, я вас призываю не сравнивать, кому сколько досталось, не тратить энергию не туда. Но понять, почему так, хочется. Ведь мужчина то один и тот же.

Причина: новая женщина ведет себя так, что он попадает с ней в состояние «Мне нереально хорошо, хочу так всегда», отсюда ее ценность для него растет, она же особенная, поэтому он отдаст ей все, что может: подработает, найдет новую работу, откроет бизнес... Он даже представить не может, что в чем-то может ей отказать. У него потребность делать для нее, и произойти это может еще до его влюбленности. Еще раз: не потому что она красивее, стройнее, умнее вас или имеет другой финансовый уровень, а потому, что она обладает для него повышенной ценностью. Точнее, стала обладать. И над этим она работала с первого свидания через свое грамотное поведение, она стала такой, поняв себя.



Многим женщинам проще поверить, что другая девушка колдует, «хищница», стерва. Но пока женщина так рассуждает — теряет женственность подчистую. На самом деле нынешняя девушка вашего бывшего просто прокачала свои знания, возможно, опытным путем, возможно, у нее развита эта способность чуть ли не с детства, мама научила и так далее. Да, это работа над собой. И если вы пока не в отношениях, займитесь изучением вопроса, чтобы быть счастливой потом.

Я считаю, есть прямая связь между силой любви к женщине от мужчины и тем, сколько в нее вложено от него заботы, переживаний, внимания, денег, подарков, времени. И нельзя выделять лишь один пункт. Нужно прокачивать постоянно у мужчин все эти навыки заботы и дарения. Это как с тренировками: мышцы исчезают без физических нагрузок; навыка заботы-дарения также у мужчины нет, если его не качать.

Чтобы верить в то, что вы можете быть той женщиной, для которой мужчина будет стараться, надо убрать из головы некоторые стереотипы о женственности, с которыми выросли многие девушки и юноши.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение	3
Введение	6

Часть I

ЖЕНСТВЕННОСТЬ. О ЧЕМ ЭТО?

<i>Глава 1</i> Основные принципы женственности и как им научиться	13
<i>Глава 2</i> Почему для одной женщины один и тот же мужчина делает все, а для другой — ничего	21
<i>Глава 3</i> Стереотипы о женственности, с которыми выросли девушки и юноши	23
<i>Глава 4</i> Женская смелость и при чем тут женственность	31
<i>Глава 5</i> Проблемы в жизни женственной девушки и ее отношение к своему здоровью	34



<i>Глава 6</i>	
Девушка, которую любят, — это стерва и роковая женщина	41
<i>Глава 7</i>	
Внешность девушки, которую любят	47
<i>Глава 8</i>	
Зачем это все нужно соблюдать, если можно быть самой собой	52
<i>Глава 9</i>	
Солнце, которое светит всем, и ваше отношение к мужчинам	54
<i>Глава 10</i>	
Почему именно вы особенная девушка	63

Часть II

ФУНДАМЕНТ ОТНОШЕНИЙ ДЕВУШКИ, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ

<i>Глава 11</i>	
Девушка, которую любят, в одиночестве	69
<i>Глава 12</i>	
Как знакомится девушка, которую полюбят, в дейтинг-приложениях	84
<i>Глава 13</i>	
Девушка с границами знакомится в реальной жизни . . .	147
<i>Глава 14</i>	
Девушка с границами на свидании	152
<i>Глава 15</i>	
Соблюдение границ в отношениях с новым партнером в интимной сфере	173

Часть III

ДЕВУШКА, КОТОРУЮ ЦЕНЯТ МУЖЧИНЫ

<i>Глава 16</i>	
Зачем очаровывать всех мужчин	187
<i>Глава 17</i>	
Отношение девушки, которую ценят, к финансам, ресурсам и подаркам от мужчин	192
<i>Глава 18</i>	
Как стать той, которой хочется дарить	200
<i>Глава 19</i>	
Та самая формула женской ценности и уровни женской ценности для мужчины	209
<i>Глава 20</i>	
Принятие ресурсов от мужчины из позиции жертвы и из позиции ценности	212
<i>Глава 21</i>	
Конкретные способы получения желаемых действий от мужчин на тему подарков	220

Часть IV

ПРО ЛЮБОВЬ

<i>Глава 22</i>	
Как мужчина влюбляется и за что. Что женщина дает мужчине.	227
<i>Глава 23</i>	
Как начинаются отношения, ведущие к любви	242



<i>Глава 24</i>	
Начало отношений	251
<i>Глава 25</i>	
Нормы и санкции в отношениях	255
<i>Глава 26</i>	
Углубление в отношения. Совместное проживание до брака	273
<i>Глава 27</i>	
Отношения девушки, которую любят, изнутри. Традиции в отношениях	284
<i>Глава 28</i>	
Должна ли женщина в отношениях работать	295
<i>Глава 29</i>	
Конфликты. Отдаления в отношениях. Ревность и измены	301
Заключение	
Что такое любовь? Кто та, которую любят?	311