

НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА

Популярный психолог и счастливая женщина

Технология замужества

**Пошаговое руководство
для девушек на выданье**



КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАМУЖ, НО...

- тебе не из кого выбирать
- для тебя проблема – получить даже приглашение на свидание
- твой партнер не устраивает тебя
- у тебя не «случаются» серьезные отношения
- само слово «замужество» пугает тебя
- ты встречаешься только с женатыми
- ты находишься в отношениях уже несколько лет, но предложения руки и сердца так и не последовало

Наталья Покатилова

**Технология замужества.
Пошаговое руководство
для девушек на выданье**

«Издательство АСТ»

2013

Покатилова Н.

Технология замужества. Пошаговое руководство для девушек на выданье / Н. Покатилова — «Издательство АСТ», 2013

ISBN 978-5-271-42197-6

Раньше выбором жениха и сватовством занимались свахи и родители. Сегодня нам, современным женщинам, приходится самим устраивать свою судьбу. Эта книга написана по материалам авторского тренинга «Как выйти замуж». В ней представлена оригинальная авторская методика, опробованная многими участницами тренинга и лично автором, которая гарантированно поможет на пути к замужеству.

ISBN 978-5-271-42197-6

© Покатилова Н., 2013
© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Вступление	5
Часть первая. Работа с прошлым	6
Начало пути. Формируем запрос	6
А хотите ли вы на самом деле замуж?! Вот в чем вопрос!	10
Откуда берутся страхи?	13
Родом из детства	13
Родительский дом	14
Анализ предыдущих отношений	16
Герои моей жизни	16
Брачное объявление	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Наталья Покатилова

Технология замужества. Пошаговое руководство для девушек на выданье

Вступление

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. И 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!

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 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 отношения 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», включается 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. Бррр! 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 интимные 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, сбегала!

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 покивала 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 улаживать 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 убажывать 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 мужья 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 мужья моих подруг).*

А потом приходит жена и рассказывает свою историю совместной жизни, слушаешь ее и думаешь: «Вот козел, мерзавец! Так нашу девочку «укатал»!» У каждого своя правда. И часто, чтобы исцелить семейные отношения, нужно просто стать переводчиком между мужем и женой, и до каждого на понятном ему и ей языке донести, в чем суть проблемы, из-за чего «весь сыр-бор».

А затем научить их сотрудничать, потому что за годы жизни они разучились слышать и понимать друг друга. К сожалению, многие женщины забыли, а некоторые даже и не знают ведическую заповедь: «Жена должна хранить светлый образ мужа в своем сердце». О чем это? О том, что, что бы ни происходило, жена должна сохранять веру в то, что ее муж – самый лучший мужчина на Земле.

И вместо того чтобы коллекционировать обиды и претензии, быть «шеей» (помните поговорку: «муж – голова, а жена – шея») и мягко и нежно разворачивать «голову» в нужную ей сторону. Иначе, не простив один раз, другой, третий, женщина постепенно отодвигается от своего мужчины все больше и больше, пока дистанция между ними не становится критичной.

Для наглядности приведу основные стадии отношений:

1-я – идеальные отношения, как в раю.

2-я – хорошие отношения, которые, если подкорректировать пару-тройку пунктов (конечно же, в характере и поведении мужа), станут идеальными.

3-я – о ужас, как вообще с этим человеком можно жить?!

4-я – каждый сам по себе, выживаем поодиночке.

5-я – мы планируем «побег».

6-я – разрыв отношений, сепарация.

Промежуточная стадия – «я больше никогда ни в кого не влюблюсь». А дальше:

1. Идеальные отношения, наконец-то я его встретила.

И все по кругу.

Понимаете, девочки, когда мы отдаляемся, мы вместо того, чтобы выйти на контакт, спросить, что он имел в виду и «почему так сказал», начинаем сами что-то додумывать, т. е. начинаем за мужчину «дописывать историю», рассказывать себе, «что он сделал и почему», какие мотивы им двигали и т. п. Таким образом, мы, все больше и больше удаляясь друг от друга, постепенно приводим некогда «идеальные отношения» к полному краху.

Мы теряем идеальные отношения только потому, что **не умеем прощать**, осознайте это девочки!!!

Откуда берутся страхи?

Это было небольшое лирическое отступление, а теперь давайте вернемся к нашим страхам и попытаемся понять, откуда они берутся.

Родом из детства

Многие наши страхи – родом из детства, причем из самого раннего детства, от младенчества до пяти лет. В этот период с нами могло произойти что-то нехорошее, мы могли пережить какую-то психологическую травму...

Сам процесс рождения, отделения ребенка от мамы – это уже травма! Вас могли рано отдать в детский сад (так называемая преждевременная сепарация), а то и оставить на пятидневку, вы могли потеряться или стать свидетелем бурной ссоры родителей, да мало ли что.

Скорее всего, вы сейчас уже и не вспомните, что происходило с вами до пяти лет. Почему? Да потому, что дети до пяти лет живут в своем чудесном мире, и восприятие людей и событий и вообще мышление в этом возрасте у них не такое, как у взрослых. Примерно в пять лет происходит перестройка мышления, и дети, переключая внимание на то, что происходит с ними сейчас, постепенно забывают о том, что было с ними раньше.

Не то чтобы они совсем забывают, просто все воспоминания переходят из активной в пассивную память. Однако все эмоции и переживания по поводу тех ситуаций, с которыми мы не справились в силу своей детской духовной незрелости, страхи, сомнения – остаются с нами и периодически «сигналят» из архивов памяти.

Как это работает, спросите вы. Ну, например, родители отдали дочку в садик на пятидневку. Быть без родителей (особенно без матери) пять дней в детском саду с какими-то посторонними тетеньками – незаживающая травма, огромный стресс для девочки (да и для любого ребенка), она переживает, чувствует себя брошенной и отверженной, никому не нужной.

Пребывание в выходные дома, когда родители вместо того, чтобы проявить любовь и нежность, только ругаются: «Не кричи, не бегай, не прыгай, от тебя только одни проблемы, родилась на нашу голову...» – только закрепляет травму и убеждение девочки, что она никому не нужна, что она не достойна любви и т. п.

Никак не разрешив эту ситуацию (да и не может ребенок этого сделать!), девочка как бы застревает в этом травмирующем переживании. И когда во взрослой жизни происходит что-то отдаленно напоминающее ту ситуацию из детства, все эмоции, страхи, переживания тут же всплывают из архивов памяти.

Например, мужчина обещал ей позвонить, и не звонит. Он может не звонить по разным **уважительным** причинам, но травмированная в детстве женщина тут же решит, что мужчина променял ее на другую, забыл о ней, обманул, отверг, бросил... Что удивительно, подобные ситуации с этой женщиной будут случаться постоянно, а причиной тому ее психика. Она устроена таким образом, что все время «пытается взять реванш», т. е. постоянно пытается создать похожую ситуацию, чтобы выйти из нее победителем.

На самом деле это касается всех нас (и даже мужчин). Все мы подсознательно создаем себе такие ситуации, в которых сможем проиграть детские травмы и справиться с ними. Но, к сожалению, когда мы попадаем в эти ситуации, у нас происходит моментальный регресс движение вспять, и мы становимся беспомощными, скованными страхом детьми.

И в итоге вместо того, чтобы проиграть эту травму и выйти победителем, мы с вами оказываемся в ситуации повторной травматизации (т. е. ретравматизации), добавляя «соль на рану», закрепляя в себе убеждение: «я никому не нужна», а значит, «никогда не выйду замуж, никогда не буду счастлива» и т. д., и т. п. Почему я с такой уверенностью об этом говорю?

Написали? Хорошо. А теперь смотрите, какая интересная штука. Пока мы были детьми, мы не знали, что такое хорошо, а что такое плохо. И все, что с нами происходило, мы принимали как должное – «так и должно быть». У нас не было внутренней цензуры, и все, что бы ни выражали по отношению к нам родители, мы воспринимали как любовь. Так что теперь напротив всех негативных ассоциаций поставьте знак «равно» и напишите «любовь», и внимательно посмотрите, что у вас получилось. А теперь вспомните и проанализируйте ваши отношения с мужчинами, наверняка там было «все это», и вы называли это любовью.

Если у вас родительский дом ассоциируется с несправедливостью, то, когда вы будете сталкиваться в своих отношениях с несправедливостью, ваше подсознание будет сигналить вам: «Супер, это любовь!» Или, если у вас родительский дом ассоциируется со страхом наказания, то, когда ваш муж будет страшать, что он бросит вас, если вы не прекратите общаться с вашей школьной подругой, вы будете свято верить, что он так себя ведет, потому что ему не все равно, потому что он любит вас.

И таких примеров можно привести очень много, вспомните хотя бы тех женщин, которые свято верят: «Бьет – значит любит!» или «Ревнует – значит любит!». Да, многие из нас, как роботы, запрограммированы еще с детства и всю жизнь проводят с этими деструктивными убеждениями и установками, то любя, то ненавидя своего мужа. И для того, чтобы вы, минуя ряды «запрограммированных», могли сразу строить здоровые отношения, нужно сначала разобраться со своими ассоциациями и тщательно их проработать.

На сегодняшний день выпущено много книг, в которых прописаны техники исцеления внутреннего ребенка, эта информация также есть в Интернете, ну а если вам этого недостаточно, вы можете обратиться к специалистам нашего центра. Это, конечно, будет дороже, но быстрее и эффективнее.

Анализ предыдущих отношений

Чтобы вы могли увидеть, понять, как в реальной жизни работают эти негативные программы, предлагаю вам проанализировать все свои предыдущие отношения.

Герои моей жизни

Достаньте свою рабочую тетрадь и запишите в нее всех мужчин, которые занимали хоть мало-мальски значимое место в вашей жизни, то есть всех мужчин, с которыми у вас были значимые для вас отношения. Любые. Мужчин, которых вы безответно любили, с которыми встречались, с которыми жили, с которыми были в браке. Всех пишите. Пусть это будет список «Героев вашей жизни»:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Написали? Хорошо. А теперь начинайте описывать их основные негативные качества. Да-да, именно негативные: их недостатки, дурные привычки, проявления какие-то, то, что в них помешало вам быть вместе, то, что вас не устроило. Может быть, они вели себя как-то не очень корректно в отношении вас? Вспоминайте.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

И так далее, запишите недостатки всех ваших мужчин.

Сделали? Хорошо. Следующая задача – подчеркнуть повторяющиеся у разных мужчин негативные качества. Подчеркнули? Есть повторяющиеся? Отлично, а теперь на отдельном листе отдельным списком выпишите все повторяющиеся негативные качества.

1. _____
2. _____

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.