

Уже ЦЕЛАЯ.



КАК НАЧАТЬ ОТНОШЕНИЯ
С МУЖЧИНОЙ
И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ



ЛЮБИ ГЛУБОКО.
ОСТАВАЙСЯ
ВЕРНОЙ СЕБЕ.
ВЫБИРАЙ
СЕБЯ ВСЕГДА.

ULIANA SUNNY

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

Uliana Sunny
Ульяна Солнечная
Уже ЦЕЛАЯ. Как начать
ОТНОШЕНИЯ с мужчиной
и не потерять себя

*<https://litres.ru/73505291>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Когда женщина ставит мечту «выйти замуж» выше всего, она забывает, что наша жизнь лимитирована. У нас есть активные годы, когда гормоны работают, энергия бьёт ключом. И тратить эти годы на обслуживание быта, на отношения, где ты теряешь время, — это худшее, что можно сделать. Хуже только убивать время сериалами и бестолковыми роликами в поисках быстрого дофамина, ничего не создавая. Не скатывайтесь в страх. Прорабатывайте его. Жизнь должна играть полным спектром. Не бойтесь женщин, находите своих — психологически здоровых, с кем можно дружить, путешествовать, создавать круг общения. Для этого не обязательно общаться с мужчинами. И вот тогда, в тот момент, когда мужчина тебе в принципе не нужен, чтобы «закрыть» сферы жизни, когда у тебя уже есть деньги, подруги, работа, путешествия, вот тогда он часто и появляется.

Бог даёт партнёра тогда, когда он не станет для вас единственным смыслом и побегом от жизни. Потому что желание замуж-это часто корявая попытка убежать от необходимости расти

Содержание

«Уже ЦЕЛАЯ. Как начать ОТНОШЕНИЯ с мужчиной и не потерять себя»	5
Аннотация	7
Принципы целой женщины	11
Обо мне и мои жизненные нарративы	23
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Uliana Sunny,
Ульяна Солнечная
Уже ЦЕЛАЯ. Как начать
ОТНОШЕНИЯ с мужчиной
и не потерять себя**

**«Уже ЦЕЛАЯ. Как начать
ОТНОШЕНИЯ с мужчиной
и не потерять себя»**

Обращение

Дорогие женщины,

Вы уже не в поиске подтверждения своей ценности. Вы уже знаете, кто вы есть. В вас соединены сила, чувствительность и ясность. Вы создаёте потому что это ваша природа. Вы вдохновляете присутствием. Ваше влияние не требует доказательств, потому что оно чувствуется в том, как вы живёте, как выбираете, как остаетесь собой в разных обстоятельствах.

Ваша эмоциональная глубина не уязвима и является ис-

точником силы. Вы умеете чувствовать и не теряться в чувствах. Поддерживать близких, не жертвуя собой. Быть включённой в мир, не растворяясь в нём. Именно это делает вас точкой опоры для себя и для других.

Вы многогранны, но вам больше не нужно всё удерживать. Вы умеете находить баланс потому что слышите себя. Там, где раньше был разрыв, теперь есть согласие. Там, где раньше приходилось выбирать между собой и другими, теперь есть пространство для обоих.

Вы создаёте тепло и уют, которые рождаются рядом с вами. Это естественное продолжение вашей целостности.

Помните: ваша ценность не требует усилий. Она не зависит от признания, отношений или внешнего успеха. Она в том, что вы есть.

Будьте внимательны к себе. Берегите то внутреннее согласие, которое вы уже нашли. И если вы выбираете любовь, пусть она будет не подтверждением вашей силы, а её спокойным продолжением.

Вы уже ЦЕЛАЯ. И именно поэтому вы способны менять пространство вокруг.

С любовью и принятием к Вам

Ульяна Солнечная

Аннотация

Ты помнишь то чувство, когда наконец собираешь себя воедино? Когда шум чужих ожиданий стихает, и в тишине начинает звучать твой собственный голос. Ты обретаешь опору внутри. Ты учишься любить себя не за что-то, а просто потому, что ты есть. Этот путь, описанный в моей первой книге “Целая: от утраты себя к любви к себе”, – фундамент.

Но жизнь продолжается. И на новом витке возникает вопрос куда более тонкий, чем поиск себя. Что делать с этой обретенной целостностью, когда в твоём пространстве появляется Он? Как не начать, по старой памяти, отдавать ему кусочки своей души, лишь бы удержать тепло? Как не позволить даже прекрасным отношениям незаметно сузить горизонты твоего мира?

Эта книга написана для того момента, когда ты уже любишь себя и открыта к новому, развиваешь себя, работаешь над своим сознанием и мышлением. В твоей жизни не за горами открываются новые возможности и ты встречаешь интересных людей. Ты окружена разносторонними гранями жизни и способна делать выбор в пользу себя. И теперь твоя задача научиться видеть в отношениях союз. Ты уже целая. И если в твоей жизни появ-

ляется мужчина, то только потому, что твоя жизнь с ним становится глубже, светлее и объемнее.

Он не приходит, чтобы заполнить пустоту, потому что пустоты больше нет. Он приходит, чтобы разделить с тобой полноту.

Ты знаешь, кто ты. Ты умеешь слышать себя, различать свои чувства и выбирать то, что откликается сердцу. И потому рядом с тобой может быть только тот, кто уважает эту твою внутреннюю опору.

Союз – это пространство, где два взрослых человека смотрят в одном направлении, сохраняя свою уникальность. Это когда можно быть разной: сильной и мягкой, вдохновлённой и уставшей, серьёзной и игривой, и знать, что тебя принимают целиком. Ты уже не соглашаешься на меньшее. Не потому что стала требовательной, а потому что стала честной с собой. Ты выбираешь отношения, в которых есть рост, поддержка, диалог и уважение границ. Где можно говорить о своих чувствах без страха быть непонятой. Где конфликты – не повод разрушить, а возможность стать ближе. Это союз, в котором любовь – это действие, забота – осознанный выбор, а верность – естественное продолжение внутренней целостности.

Ты уже целая. И поэтому теперь ты умеешь быть вместе – не теряя себя. Именно в этом начинается зрелая любовь.

Это книга для тебя, если ты:

- Прошла путь к себе и знаешь цену своей самооценности.
- Устала от игр, манипуляций и сценариев, где любовь измеряется страданием.
- Готова не соглашаться на первое доступное тепло, а осознанно выбирать то, что действительно резонирует с твоим внутренним миром.

Мы поговорим о том, что действительно важно:

- Как распознавать зрелость и в нем, и в своих чувствах.
- Как слышать реальные сигналы своего тела и психики, которые никогда не обманывают.
- Как выбирать человека по тому, кто он есть, а не по далекому потенциалу.
- Как навсегда уяснить: мужчина – не решение твоей жизни, а возможный спутник в ней, уже полной и состоявшейся.

Книга «Уже ЦЕЛАЯ. Как начать отношения с мужчиной и не потерять себя» для женщины, которая спасать себя уже научилась. Для той, кто знает вкус утраты себя и цену возвращения. Об этом я пишу в своей первой книге «Целая: от утраты себя к любви к себе». И теперь, стоя на этом новом берегу, ты спрашиваешь: как впустить в свою гармоничную

жизнь другую судьбу и не разрушить хрупкий баланс?

Книга “Уже ЦЕЛАЯ. Как начать отношения с женщиной и не потерять себя” не обещает, что будет легко. Но она дает самое главное – непоколебимую опору на себя. Возможно, после нее ты примешь решение быть одной и это будет выбор в пользу честности и свободы. Возможно, ты выберешь быть с женщиной и это будет решение, продиктованное не страхом одиночества, а любовью и глубоким внутренним согласием. И в этом – твоя настоящая, тихая и безоговорочная победа.

Удачи в прочтении книги! Советую тебе записывать в свои заметки важные осознания из книги!

Принципы целой женщины

Целостность женщины – это состояние внутренней опоры, когда разные части личности не воюют между собой. Желания, чувства, ценности и границы согласованы, а самооценка опирается не только на внешнее одобрение, но и на собственное ощущение ценности. В таком состоянии женщина меньше действует из дефицита – страха быть брошенной.

Пока внутри есть ощущение пустоты или нехватки, выбор часто иллюзорен. Решения продиктованы не свободой, а необходимостью: удержать отношения любой ценой, доказать свою значимость, заслужить любовь. Психика в этом случае работает в режиме выживания, и варианты сужаются до одного – того, который обещает уменьшить тревогу здесь и сейчас.

Целостность даёт способность выдерживать одиночество, неопределённость и чужое недовольство. А именно это и делает выбор возможным. Там, где есть внутренняя устойчивость, появляется пространство для решений, в которых женщина не теряет себя, а наоборот подтверждает своё право быть автором собственной жизни.

Что значит «быть целой» с точки зрения психологии?

Это состояние, при котором человек:

1. Принимает себя полностью: осознает и интегрирует в свой образ «Я» не только сильные стороны, но и уязвимости, «теневые» части, прошлый опыт – без тотального самоосуждения.

2. Имеет устойчивую систему ценностей и границ: её решения исходят из внутреннего компаса («что для меня важно?»), а не из сиюминутных эмоций или внешнего давления.

3. Обладает навыком эмоциональной регуляции: может выдерживать тревогу, одиночество, неопределенность, не впадая в панику и не совершая импульсивных действий, чтобы от этих чувств избавиться.

4. Не делегирует другому ответственность за свою самооценку, счастье или безопасность: она не ищет «половинку», которая «доделает» её, а стремится к партнерству двух самодостаточных личностей.

Именно эта целостность определяет, из какого внутреннего источника рождается выбор.

Как прийти к целостности?

Это путь. Его ключевые этапы:

1. Самопознание и принятие: Исследование своих мотивов, травм, паттернов (часто с помощью психотерапии). Умение быть со своими чувствами, не убегая от них.

2. Выстраивание внутренней опоры: Развитие диалога с собой, практики самосострадания, нахождение внутренних ресурсов и опор (хобби, творчество, природа, духовные практики).

3. Интеграция в повседневность: Умение делать маленькие выборы из осознания каждый день (отказаться от нежелательной встречи, выразить своё мнение, позаботиться о себе), тренируя это.

В итоге, **Быть «целой»** – значит перестать искать вовне то, что можно обрести только внутри: самооценку, опору и смысл. Такой выбор – это свободное, ответственное и живое действие, исходящее из центра собственного «Я». Это выбор из наполненности и ясности. И в сфере отношений это часто приводит к более здоровым, глубоким и устойчивым связям.

Одна из главных ошибок – ожидание, что целостность – это стабильное, «навсегда достигнутое» состояние. В реальности психика так не работает. Целостность – это способность выдерживать, замечать уязвимость и не терять себя, даже когда внутри что-то качается.

Когда женщина становится более целостной, жизнь не становится проще. Она становится интереснее. Исчезают привычные опоры: драматичные отношения, спасательство, зависимость от чужого внимания. И это может пугать. Возникает ощущение угрозы, потому что старые способы заполнения больше не работают.

Давай разберем, что может происходить дальше, и как жить, не изменяя себе. Что может угрожать целостности?

1. Иллюзия «я теперь не нуждаюсь». Иногда целостность путают с эмоциональной бронёй.

2. Одиночество как плата за честность. Когда ты перестаёшь соглашаться на «почти», выборов действительно становится меньше. И какое-то время может не быть никого. Это нормальный, но болезненный этап, на котором многие сдаются и возвращаются в старые сценарии.

3. Соблазн регресса. Встреча с «не тем» мужчиной часто активирует старые травмы: желание быть выбранной, страх потерять контакт, надежду «в этот раз будет иначе». Это означает, что затронута живая, уязвимая часть, но целостность не исчезла.

4. Ловушка «гиперконтроля» и подавления эмоций. В стремлении всегда выбирать «из осознания» можно начать подавлять естественные человеческие эмоции: страх, грусть,

гнев от разочарования. Целостность – это способность проживать эти чувства, не теряя себя.

5. Изоляция и высокие ожидания. Осознав свои границы и ценность, можно невольно начать требовать такого же уровня осознанности от всех вокруг. Это может вести к разочарованию и ощущению одиночества. Важно отличать здоровые границы от стены, которую вы строите сами.

6. Страх «потерять обретенное». Само состояние становится настолько ценным, что возникает тревога его утратить. Эта тревога может парадоксально подтачивать уверенность, особенно в новых отношениях.

7. Регрессия под давлением стресса. В моменты сильного стресса (потеря работы, потеря отношений, болезнь, семейный кризис) психика закономерно ищет опоры в старых, детских паттернах поведения. Это нормально. Это проверка на прочность.

Как жить дальше? Вот ваш ориентир:

1. Создайте «внутреннего наблюдателя». Развивайте часть себя, которая способна отслеживать ваши реакции со стороны, без осуждения. «Интересно, я сейчас соглашаюсь из страха или из искреннего желания?». Это ключевой навык для сохранения осознанности.

2. Легализуйте «откаты». Примите как факт, что будут дни, когда вы будете чувствовать себя уязвимой, «маленькой

девочкой» или будете действовать из старой боли. Вместо самобичевания («я всё потеряла!») спросите себя: «Что сейчас происходит? Какой моей части нужна забота?».

3. Пересмотрите идею «не того мужчины». С точки зрения целостности, «не тот» – не обязательно токсичный или плохой. Это мужчина, который резонирует с какой-то вашей ещё не до конца исцеленной раной. Вместо вопроса «Как мне его избежать?» спросите: «Что во мне откликается на такое поведение? Какая моя старая история разыгрывается?». Он-ваш учитель, показывающий, где вы можете стать ещё прочнее.

4. Постройте систему внешних опор.

- Поддерживающее окружение: Люди (друзья, терапевт, группа), с которыми вы можете быть собой, не играя роль «успешной».

- Ритуалы и практики: Ежедневные 10 минут наедине с собой, медитация, ведение дневника, природа, спорт – что угодно, что возвращает вас в тело и в текущий момент.

- Честный диалог с собой: Регулярно задавайте себе вопросы: «Что я чувствую? Чего я хочу на самом деле? Не игнорирую ли я свои интуитивные сигналы?».

Что делать, если чувствуете, что состояние меняется? Если вы чувствуете, что «уплываете», паникуете или действуете из старого сценария, используйте этот алгоритм:

1. Остановитесь! Физически прервите действие. Выйдите

в другую комнату, умойтесь, сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов. Разорвите автоматизм.

2. Скажите это про себя или вслух: «Я чувствую тревогу. Меня охватывает страх одиночества. Я злюсь». Проговаривание эмоции снижает ее интенсивность и возвращает контроль.

3. Проявите заботу. Положите руку на сердце или обнимите себя. Спросите, как если бы говорили с лучшей подругой: «Да, это больно и страшно. Это нормально – так реагировать. Я с тобой. Что мне сейчас нужно?».

4. Вернитесь к телу. Найдите «якорь» в физическом ощущении: почувствуйте ступни на полу, потрогайте свои руки, пальцы рук, обопритесь спиной о стену, выпейте медленно воды. Это возвращает из прошлого (воспоминаний) или будущего (катастрофических прогнозов) в настоящее.

5. После того как волна схлынет, спросите себя: «Какой выбор сейчас будет для меня проявлением уважения к себе? Что для меня важно в долгосрочной перспективе?». Ответ может быть не сразу. Дайте себе время.

Когда вы целостны, вы перестаете искать в партнере источник своей ценности или счастья. Вместо этого вы ищете человека, чьи ценности и целостность резонируют с вашими. Отношения становятся не способом «заполниться», а пространством, где два целых человека могут делиться своей полнотой, расти и поддерживать друг друга, не теряя себя.

Как не изменить себе, когда появляется «не тот»?

Важно научиться различать:

- влечение и совпадение ценностей
- химию и безопасность
- желание быть рядом и готовность быть в контакте

Если рядом с мужчиной ты сжимаешься, оправдываешь его, обесцениваешь свои чувства, торопишь события или боишься задать прямые вопросы – это нормально. Это показывает, где именно включается старая динамика.

Если ты чувствуешь что целостность разрушается?

Она не исчезает за один выбор и не ломается из-за одного «не того» человека. Чаще всего она начинает рассыпаться с почти незаметных уступок себе. Она разрушается в тот момент, когда женщина перестаёт быть с собой в контакте. Целостность начинает трескаться там, где появляется внутренний торг:

«Мне плохо, но, возможно, я слишком чувствительная», «Мне не подходит, но вдруг я ошибаюсь», «Я чувствую, что мне здесь не ок, но пока потерплю».

На самом деле, разрушение происходит не из-за другого человека, а из-за отказа верить себе.

Когда собственные ощущения перестают быть источником правды и становятся помехой.

Когда женщина выбирает сохранить контакт ценой утраты себя.

Целостность разрушается, когда:

- границы нарушаются, а это называют гибкостью;
- одиночество пугает больше, чем несоответствие;
- внимание другого становится важнее собственного внутреннего согласия;
- женщина начинает уменьшаться, подстраиваться, чтобы не потерять связь.

Особенно незаметно это происходит в начале отношений, где много притяжения, но мало ясности. Там легко перепутать химию с близостью и тревогу – с любовью. И тогда психика выбирает знакомое: не безопасность, а интенсивность.

Важно, что разрушение целостности не равно слабость. Это возвращение в старые способы выживания. Психика всегда выбирает то, что когда-то помогало не быть одной, не быть отвергнутой, не потерять связь.

Но момент разрушения почти всегда можно заметить по одному признаку: женщина перестаёт спрашивать себя «как мне здесь?» и начинает спрашивать «как мне сделать, чтобы

меня не потеряли?» И если этот момент замечен – целостность ещё не утрачена. Она не в идеальных решениях, а в способности остановиться, признать правду и снова выбрать себя, даже если это больно, даже если это значит отпустить.

Что по поводу любви? Любовь не является лекарством, она не лечит, она проявляет. Любовь – это чистый, яркий свет, который льётся в уже существующее пространство. Она не делает нас целыми. Она с неумолимой ясностью показывает, насколько мы целы или насколько разобщены внутри себя. Она усиливает то, что уже есть. Если в душе живёт тихая тревога, под её светом она станет оглушительным эхом, наполняющим каждый уголок отношений. Если внутри выстроена твёрдая, тёплая опора – любовь сделает её ещё надёжнее, превратит в фундамент, на котором можно возводить общее будущее без страха обрушения.

Целая женщина может позволить себе роскошь чувствовать без страха. Да, она может испытывать головокружение от влечения, может гореть страстью, может тосковать и желать. Но она никогда не отдаёт свою жизнь, свою территорию, свои принципы на откуп этим стихиям. Она, как опытный капитан, позволяет чувствам наполнять паруса, но её руки твёрдо лежат на штурвале реальности. Потому что “мне хорошо рядом” – это состояние души, а “с этим человеком можно строить жизнь” – это решение ума, подкреплённое

наблюдением, уважением и общими ценностями. Не каждый, кто заставляет сердце биться чаще, достоин получить ключ от твоего внутреннего мира. Она не конкурирует. Сама идея борьбы за внимание, за выбор, за зыбкий статус “главной” противна её природе. Если ты вынуждена доказывать свою ценность, свое право на место рядом – это уже не твоё место. Любовь начинается там, где можно просто быть. Без усилий, без представлений, без постоянного подтверждения своего права на существование в его жизни. Мужчина в её реальности – не солнце, вокруг которого вращается всё. Он – партнёр. Равноправный путешественник.

Целая женщина знает священную границу своего “Я”. Поэтому она:

- Не растворяется в “мы”, не теряя очертаний собственного “я”.
- Не подстраивается бесконечно, стирая свои краски для создания иллюзии единого полотна.
- Не уменьшает свой свет, свой размах, свои мечты, чтобы не ослеплять и не пугать.

Союз двух целостностей возможен только тогда, когда оба “Я” не исчезают, а, встречаясь, создают новое, третье пространство – пространство “Мы”, куда каждый приходит, будучи полным и свободным.

И наконец, высший акт любви к себе – это мужество вовремя уйти. Не каждый союз должен длиться вечно. Иногда его предназначение – стать уроком, отрадой на время, но не навсегда. Зрелость – это иногда выйти без войны. Без скандалов, без попыток выжать последние капли, без желания отомстить или доказать что-то. Целая женщина уходит не потому, что её отвергли или не выбрали. Она уходит потому, что она сама больше не выбирает этот путь, эти отношения, этого человека. Её уход как тихое, уверенное решение поставить точку там, где любовь к себе перестала резонировать с жизнью рядом с ним. *Это последний и главный принцип – верность себе выше страха остаться одной.* Потому что она уже целая. И в одиночестве, и в любви.

Обо мне и мои жизненные нарративы

Мой фундамент: как я забочусь о ментальном и физическом здоровье

Для меня здоровье – это внутренний ресурс и энергия, чтобы жить полной жизнью. И я давно поняла, что ключ ко всему в гармонии ментального и физического, а главный “дирижёр” этого – нервная система. Вот что я усвоила и какие правила стала для себя устанавливать.

Что я знаю? Нервная система женщины – это тонко настроенный инструмент, чутко реагирующий на всё: на цикл, на стресс, на питание и даже на невысказанные слова. Если она в дисбалансе, это отражается на всём: от качества сна до способности радоваться мелочам, от иммунитета до состояния кожи. Не бывает отдельно “проблем с нервами” и отдельно “проблем со здоровьем”. Это одно целое.

Мои правила. Как я это делаю.

1. Слушаю тело, оно мудрее ума. Я учусь распознавать сигналы. Если я устаю значит это сигнал моего тела о паузе.

Раздражение – часто показатель перегруженности. Я не геройствую, не жду “полного истощения”. Короткая прогулка, чтение, 20 минут тишины, чашка любимого кофе, сон, массаж, ванна – это мои инструменты скорой помощи.

2. Дышу глубоко и осознанно. Это мой главный лайфхак для мгновенной стабилизации нервной системы. Когда чувствую накат тревоги или спешки, я просто останавливаюсь и делаю глубокий вдох животом, а потом медленный выдох, длиннее вдоха. Это сигнал мозгу: “Ты в безопасности. Можно успокоиться”. Это работает всегда и везде.

3. Движение как медитация. Я не изнуряю себя тренировками ради цифры на весах. Я выбираю то, что дарит телу радость и чувство благодарности. Растяжка, кардио, плавание, долгая ходьба на природе. Таким образом я снимаю мышечные зажимы (а они всегда есть при стрессе) и очищаю голову.

4. Цифровой детокс. Чтобы ментальное здоровье было в порядке, нужно выносить хаос из головы. Каждый день мы листаем новости, смотрим социальные сети, поэтому важно создать «информационный вакуум»: никаких новостей, соц-сетей, тяжелых разговоров. Это помогает нервной системе плавно подготовиться ко сну. Делаю это нужно каждый день по несколько часов.

5. Питание жизненно важно и нельзя не сделать на этом акцент. Я смотрю на еду не с точки зрения калорий, а с точки зрения: “Питает ли это мои клетки и мои нервы?” Достаточно ли белка для строительства гормонов, полезных жиров для мозга, сложных углеводов для энергии? Стакан воды с утра – это первый шаг к ясности ума. Я не следую жестким диетам, они сами по себе стресс. Если переедаю, а такое бывает с каждым из нас, особенно в женские дни, я не ругаю себя. Долгая прогулка после такого приема пищи помогает снять стресс.

Здесь же добавлю о приеме витаминов, которых нет в достаточном количестве в моем организме. У меня хроническая анемия с ранних лет. Поэтому я циклами пью железо, также сдаю анализы; добавляю магний, коэнзим, омега, фолиевую кислоту. У тебя должен быть свой список витаминов. Принимай систематически.

6. Уважаю свои циклы. Женский организм живет ритмами. В одни дни энергии больше, в другие хочется уединения и спокойной работы. Я не ругаю себя за непродуктивность в определенные дни цикла. Я стараюсь планировать нагрузку в соответствии с этим, а не вопреки. Это высший пилотаж заботы о себе.

7. Создаю безопасное пространство. Это и про окружение (я минимизирую общение с токсичными людьми), и про дом

(порядок и уют успокаивают), и про личные границы. Умение сказать “нет” без чувства вины – лучшее лекарство для нервной системы.

Что в сухом остатке? Следить за здоровьем значит быть себе лучшим другом, а не строгим надзирателем. Это ежедневные маленькие выборы в пользу баланса. Когда я забочусь о своей нервной системе, я инвестирую в своё будущее: в ясный ум, устойчивость к стрессам, энергию для воплощения идей и просто в возможность чувствовать себя счастливой здесь и сейчас. Это и есть моя основа.

Как я встретила его?

С 18 лет я начала встречаться со своим первым парнем. Потом расставание через 5 лет. Об этом я писала подробно в первой книге. Потом переезд в столицу. Долгая работа над собой. Потом новый опыт- серьезные вторые отношения длиной в 5 лет, отношения третьи длиной в 5 лет. Каждые из них дали мне опыт и знания. Меняли меня в лучшую сторону. Каждые из них я уважала. Наступил 2025 год. Мне 36 лет. Я закончила отношения и жила дальше, строила планы, никого не искала, развивалась, путешествовала. Мое состояние было – целая. Мне – тридцать шесть лет. Возраст, в котором уже многое понимаешь про себя, про мужчин, про отношения и про то, что больше не работает. К этому моменту

я была в состоянии внутренней завершенности. Не в смысле отсутствия желаний или потребности в любви, а в смысле опоры на себя. Я больше не ждала, что мужчина придёт и сделает меня счастливой. Моё счастье уже существовало, и именно в него я могла кого-то впустить.

В моей жизни появился он... Мы познакомились совершенно просто, в ресторане. Это был обычный разговор, в котором сразу чувствовалась лёгкость. Он был моим человеком, и это считывалось почти мгновенно. В том, как он говорил, как слушал, как не спешил произвести впечатление. Потом мы вышли прогуляться, долго говорили, и это общение не требовало усилий. Мне не нужно было быть интереснее, чем я есть, и не нужно было что-то доказывать.

Важно сказать, что в самом начале я не рассматривала его как мужчину для отношений. У меня не было внутреннего напряжения, не было желания поскорее определить статус или понять, к чему это приведёт. Я позволила себе просто быть в моменте и наблюдать за тем, как разворачивается жизнь. Это было новое для меня состояние, очень спокойное и честное.

Постепенно мы начали ходить на свидания. Всё происходило естественно, без эмоциональных качелей и без драм. Он умел удивлять, но не громкими жестами, а вниманием к деталям. Он заботился не потому, что так надо, а потому, что ему действительно было важно. Подарки, которые он дарил, были не способом впечатлить, а продолжением его от-

ношения ко мне. Я чувствовала себя рядом с ним безопасно, спокойно и надёжно, и это спокойствие оказалось для меня самым ценным.

Я была уже целой женщиной, и именно поэтому могла увидеть его по-настоящему. Не сквозь ожидания, не сквозь страх одиночества, не сквозь желание быть выбранной любой ценой. Я просто позволила себе почувствовать, как мне рядом с этим мужчиной. И в какой-то момент пришло ясное понимание, что я люблю его. Без сомнений и необходимости что-то объяснять себе логически.

Я скажу честно, у меня был выбор. Когда женщина находится в контакте с собой, когда она не цепляется и не ищет опору вовне, выбор появляется естественно. Мужчины чувствуют это состояние. Но из всех возможных вариантов я выбрала его. Не потому, что он был единственным, а потому, что рядом с ним я могла оставаться собой. Мне не нужно было подстраиваться, уменьшаться или жертвовать своими границами. Эти отношения не забрали мою жизнь, они стали её продолжением.

Итак) Я уже ЦЕЛАЯ. Что я могу рассказать исходя из своего опыта? Читай

Вы знаете, почему мужчины часто уходят от своих классных, надёжных, мотивирующих жён к любовницам-малолеткам? Потому что жена, особенно та, что с ним давно, во-первых, знает его как облупленного. С ней не придётся – и не получится – сыграть роль какого-то альфа-сам-

ца. Если она знает, что его постоянно приходится из чего-то вытаскивать, и что он, в общем, слабохарактерный.

А вот какая-то маленькая девочка... На неё ещё работает его условный шарм. Потому что в женском организме гормоны выделяются, когда появляется эта эйфория влюблённости. Так природой задумано: мы влюбляемся, чтобы продолжить потомство. И когда человек только встречается с кем-то, женщина его себе дорисовывает. Ей кажется, он лучше, чем есть на самом деле.

Мужчина может удивить её тремя анекдотами, которые жена уже наизусть знает. Или уделить ей внимание простыми поступками. А чтобы удивить жену – нужно поработать: учиться, развиваться, расти, стремиться. И за это она скажет просто «молодец». В основном.

А любовницу... любовницу он может удивить просто букетом. Особенно какую-нибудь восемнадцатилетнюю. Букет ей купил, чашку кофе угостил или бокал вина – и она говорит: «Господи, вот это я удачу поймала! Вот это мне повезло! Я счастливица! Конечно, не зря мы встретились!»

И мужик думает: «О, классно! Сколько я получаю отдачи!» Так питается его эго. Не характер, не дух – эго. Это испытание. Это мир так тестирует. Он проверяет: уйдёшь ли ты в эго или пойдёшь в развитие?

С женой – это развитие. С новой девочкой, которая будет хлопать в ладоши и радоваться, когда ты ей просто чизкейк заказал, – это эго.

Если мужчина когда-либо скажет вам, что он не обязан брать за вас ответственность, просто задайте ему вопрос: «А что для тебя любовь? Как я должна тебя любить? За что или как это проявляется?» Спросите у него: «За что ты любишь меня?»

Потому что мужчина может чётко описать: «Я тебя люблю за то, что ты нежная, ласковая, красивая, умная, обаятельная, да, оберегаешь дом, рождаешь мне детей, весёлая». И вот этот спектр факторов.

Скажи: «Окей, давай перечислим теперь, за что я люблю тебя. Я люблю тебя за то, что ты заботливый, ответственный (и это все включает деньги, в том числе).»

Поэтому не надо обижаться, мужчинам. Они не какая-то картина для того, чтобы на них любоваться. Он не отдушина для того, чтобы приходить и всегда вас успокаивать. Он не устал с детьми. Он пришёл к вам и говорит: «Вот, я денег тебе сегодня не принёс, но давай я тебе выслушаю». Нет таких мужчин, которые готовы вечно терпеть и выслушивать женщин! Для этого есть и подруги. Мужчины – это материальная поддержка семьи, а женщина – её эмоциональный фундамент.

Как быстро понять, какой рядом мужчина?

· Если ты с ним ведёшь себя как маленькая глупая девочка (можешь платье надевать, наряжаться, «розочки купи-купи-купи»), то рядом с тобой сильный, властный защитник. Женщина может расслабиться.

· Если ты обязана отыгрывать роль мамки («А ты поел? А ты покакал? Ты посмотрел? Ты сделал? Отвези, привези, пожалуйста»), ты должна его контролировать и учить – то рядом с тобой ребёнок, незрелая личность.

· Если ты рядом с ним, как батя в отношениях, и тебе нужно тащить всё на своём горбу – то рядом с тобой «недомужик».

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.