

🔑 СОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Екатерина Железняк

# ЭГОИСТКА:



запрещенные  
приемы

Когда тебе больше не надо быть  
хорошей девочкой

Осознанная психология

Екатерина Железняк

**Эгоистка: запрещенные  
приемы. Когда тебе больше не  
надо быть хорошей девочкой**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.922.1  
ББК 88.576

## **Железняк Е.**

Эгоистка: запрещенные приемы. Когда тебе больше не надо быть хорошей девочкой / Е. Железняк — «Издательство АСТ», 2026 — (Осознанная психология)

ISBN 978-5-17-180717-7

Быть «правильной» — не работает! Мы строили карьеру, тащили быт и соответствовали ожиданиям, но стали ли счастливыми? В гонке за идеалом легко превратиться в «удобную» женщину, чья влюбленность сгорает в привычке и равнодушии уже через три года. Настало время выйти за рамки правил и освоить арсенал «неправильных», «запрещенных» приемов. Эта книга научит вас методу, который уже вернул страсть в отношениях десяткам тысяч пар. Секрет метода прост: сделать так, чтобы у мужчины постоянно работал «хватательный инстинкт». Только тогда вы будете по-настоящему желанной. Вы узнаете, как позволить себе быть «неудобной», оставаясь бесконечно притягательной, и влюбить в себя собственного мужа заново! Просто поставьте себя на первое место — и тогда «долго и счастливо» станет реальностью, а не сказкой.

УДК 159.922.1

ББК 88.576

ISBN 978-5-17-180717-7

© Железняк Е., 2026

© Издательство АСТ, 2026

# Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Как найти в себе энергию	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Екатерина Железняк**

## **Эгоистка: запрещенные приемы. Когда тебе больше не надо быть хорошей девочкой**

*Печатается с разрешения правообладателя ООО «ЛитРес». Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Железняк Е., 2026

© Хайко Н., фотография автора на обложке, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

\* \* \*

## Предисловие

На каком-то стендап-выступлении один комик спросил у женщин, какого мужчину они ищут.

Из зала посыпались ответы: надежный, высокий, работающий, добрый, верный, богатый, романтичный и т. д.

Потом он задал вопрос мужской половине зала: *«Какая женщина вам нужна?»* Чуть ли не хором мужчины ответили: *«Адекватная»*.

И раздался хохот в зале.

Конечно, им, мужчинам, смешно. А наполни их нашими страхами, тревогами и беспокойствами, мы бы на них посмотрели. Сами бы от себя бежали, не сумев провести и дня с собой.

Адекватную, понимаете?

Мужчины делят женщин на адекватных и нет!

*«Женщина нелогична!»* Это же не мы, женщины, придумали – это они про нас так говорят! Это **для них** мы нелогичны!

Получается, есть всего две категории: выносящая мозг (= неадекватная) или нет.

Занятая, увлеченная своими делами, привлекает мужчину не только потому, что у нее огонь в глазах! Чем больше у нее своих интересов, тем меньше она будет совать нос в его дела. Тем меньше будет глупых вопросов, переливаний из пустого в порожнее.

У женщины мозговывносящей только два интереса.

**Первый** – узнавать, чем он занимался весь день, почему не звонил, не отвечал на звонки, долго отвечал на сообщения...

**И второй** – их отношения! *«Любит – не любит?»*, *«Когда мы съедемся?»*, *«Когда поженемся?»*, *«Что между нами?»*, *«Куда мы движемся?»*... Понимаете?

Я в пяти из семи своих программ учу изображать «адекватную». Как выглядеть «нормальной», если мужчина тебе нужен. Что надо сказать, чтобы помириться? И чего не нужно делать или говорить, чтобы он не бежал из дома, не прятался в компьютере, не пытался всеми силами скрыться от тебя.

Потом регулярно получаю кучу гневных комментариев: *«Зачем собой жертвовать?»*, *«Зачем прогибаться под первого встречного?»*, *«Почему мы должны для них, а они для нас что?»*, *«Зачем вы учите женщин быть удобными, послушными для них?»*, *«Почему вы не советуете бросать придурка? Зачем такой нужен?»*

Встав на этот путь саморазвития, взяв на себя ответственность за свою жизнь и начав сознательно выстраивать отношения, женщина должна сформировать для себя главные ответы на все *«зачем?»* и *«почему?»* от подруг, родителей и внутреннего критика. Первый: все, что она делает, она делает в первую очередь **ДЛЯ СЕБЯ**. И второй: неважно, с цветами или без, – ей нужен именно ОН.

**По пунктам:**

Быть с человеком или не быть – решаете ВЫ. Не я.

Я не говорю: *«Страдай! Терпи! Беги за ним! Он – единственный мужчина на Земле!»*

Почему ты его любишь и для чего он тебе нужен – это твое дело.

Зачем тебе этот человек – это тоже решать не мне.

Почему я предпочитаю управлять желаниями мужчины, меняя свое поведение? Это то, на что я могу повлиять!

**А главное.** Легче изменить свое поведение, чем годами пытаться вдолбить ему в голову, как ему себя вести, что он должен для вас сделать.

Проще мотивировать, любить и принимать его таким, какой он есть. Проще менять его незаметно для него, чем пытаться вбить это все ему в лоб.

Десять лет я на примере своем и учениц показываю: если к мужчине относиться по-человечески, он меняется до неузнаваемости.

И да, мы тайком манипулируем, но в итоге всем во благо!

А нужен он или не нужен – решать только вам. Не мне, не мамам, не подругам, не тем более горе-комментаторам или популярным гуру отношений в интернете.

**Только вам.**

## Введение

Хорошие девочки учатся на отлично. Всегда вежливые. Здороваются с соседями. Кровать застилают сразу как проснутся.

Хорошие девочки маме не перечат, не хотят ее расстроить. И папу никогда не беспокоят, ведь он пришел с работы уставший и ему нужно отдохнуть.

Хорошие девочки моют посуду за всей семьей, всегда опрятно выглядят, умеют вкусно готовить и производят впечатление на гостей. Друзья родителей всегда ставят хорошую девочку в пример своим детям-троечникам.

Для нее главное – маму не расстраивать и папу не беспокоить. Получит такая девочка плохую оценку за контрольную, и сильно переживает, что родители будут печалиться. Или даже разочаруются. И никто не спросит у нее, не расстроилась ли она сама из-за плохой оценки? Ведь она и готовилась, и знала все. Сама-то она как себя чувствует в связи с этой ситуацией? Может, вопрос сложный попался, или они эту тему не проходили. А может, вообще преподаватель просто придирался? Никому и в голову не придет задать эти вопросы. Все вокруг с головой погружены в «трагедию» и даже не знают, когда и чем хорошая девочка сможет загладить свою незаглаживаемую вину.

Хорошая девочка много учится, с мальчиками не гуляет, пока институт не окончит, красной помадой губы не красит.

Когда у хорошей девочки появляется любимый, она точно знает, что нужно делать, чтобы ее любили, ценили, на руках носили. И делает все, чтобы он продолжал ее любить.

Ведь любовь хорошей девочке непременно нужно заслуживать. Еще лучше готовить, еще чище убирать квартиру, а успехами своими не хвастаться, дабы любимый ущербным себя вдруг не почувствовал. И не стал любить ее меньше.

До тех пор, пока не очнется. Стоя на кухне среди грязной посуды и овощных очистков. Она прибежала минут 30 назад с работы, впрыгнула в передник и пытается приготовить **самый вкусный ужин самому прекрасному мужчине**. Он вот-вот придет с работы голодный и уставший. Возможно, злой. Как чувствует себя хорошая девочка, никто не спрашивает, никто, включая и ее саму. Главное – успела! А муж, проходя мимо кухни, раздражительно бросает: *«Вечно у нас бардак! Все разбросано! Как же я устал!»* И тут хорошая девочка просыпается.

**ОН УСТАЛ!**

И тогда она смотрит на своих подруг. Подождите! Анька готовить не умеет, у Светки дома вечный бардак, у Тани что ни день, то итальянские страсти... И никому из них в голову не приходит, что любовь, находясь уже в отношениях или браке, нужно заслужить.

Так, может, дело не в борщах?

Вот осознание: она тоже хочет, чтобы ее любили – любую.

Сонную, ненакрашенную, счастливую, скачущую от радости, рыдающую в кинотеатре навзрыд – и чтобы никто не шикал: *«Людям мешаешь»*. Хочет, чтобы ее принимали даже молчаливой, если вдруг стало грустно.

**Только она? Или ты тоже?**

Ты хочешь человека, который будет любить тебя любой: ленивой, уставшей, роскошной или неряшливой, одержимой своими идеями или безразличной ко всему.

Да, мы можем быть разными. Представь себе человека, который будет принимать тебя такой, какая ты есть.

Тот, кто даже в самой-самой дикой ситуации скажет: *«Нормально все. Я бы тоже так поступил / поступила. Ничего страшного. Ложись спать, завтра разберемся»*.

Тот, кто неустанно будет повторять всего две фразы:

*«Я люблю тебя. Безусловно»*.

*«Я всегда на твоей стороне».*

Хитрость заключается в том, что люди относятся к нам так, как мы думаем, что заслуживаем. Не так, как мы к ним, не так, как нам хочется. А именно – как мы считаем, что достойны.

Будто внутри нас есть некая норма – установленная кем-то или чем-то.

Не будем сейчас углубляться в причины таких внутренних программ – воспитание это, гены или сама жизнь нас так научила. Не об этом.

Важно вот что. Понаблюдай за собой. Как ты к себе относишься? Как ты за собой ухаживаешь? Делаешь ли ты себе подарки и сюрпризы? Или при первом импульсе сама себя останавливаешь и отговариваешь?

Захотелось с девочками на природу, отдохнуть, перезагрузиться – а через минуту уже вступила в переговоры с самой собой: *«Ага?! А квартиру когда убирать? А глажка-утюжка? Генеральная уборка?»* (А мужчина, кстати, когда тебе отказывает в таких поездках – не на загруженность ли жалуется? Не на усталость?)

Или вот – понравилась тебе сушая безделушка. Нравится очень, и деньги есть. А ты вертишь ее в руках, крутишь... И потом сама себе: *«Обойдись...»* Не замечала, как любимый говорит или ведет себя так, будто ты и правда обойдешься?

Отказала себе в горячей ванне с пеной и книгой не потому, что не хотела, не было времени или романа подходящего, а просто потому, что... лень.

А у окружающих вроде как и время, и средства, и желание есть, чтобы сделать тебе приятно – но тоже почему-то «лень». Я могу продолжать этот список бесконечно. Но, правда, очень хочу, чтобы ты сама за собой понаблюдала...

Я не утверждаю, что, если к мужчине относиться хорошо, он обязательно на голову сядет. Не-е-ет! Для некоторых это норма в отношениях – любовь, принятие, понимание и взаимная поддержка. Когда он видит, как папа любит и оберегает маму. Или, наоборот, в его семье был такой ад, что он решил точно ни с одной женщиной так не поступать. А свою – любить при любом раскладе.

Как бы там ни было, отвечать теплом на тепло, добром на добро и любовью на заботу и преданность.

Но! Если ты себя поймала на чувстве, что на твою любовь отвечают пренебрежением, на твою заботу – грубостью и просьбой отцепиться от него наконец, оставить его в покое, я предлагаю не впадать в отчаяние и дернуть рубильник Эгоистки.

## Как найти в себе энергию

Дернуть рубильник до искр и стать другой. Но какой? А главное – как?

Мне когда-то сильно помогла **техника «Подмена»**. Я, признаюсь, время от времени эту технику использую... Она нужна, когда все происходящее тебя больше не устраивает. Ты словно достигла предела. Так больше продолжаться просто не может. Ты задолбалась. Тебе ничего не нравится. Волосы, одежда, люди. Грязная плита или полки. Гардероб, косметичка, грязные окна... Бардак в бумагах. Ты хочешь все это разобрать, но времени нет. На 20 сезонов нового сериала ты нашла время, а на это – нет.

Или ты устаешь от постоянных придирок любимого человека? От того, что он вечно пропадает, уходит от вопросов. Что он живет свою жизнь, а ты словно замираешь в ожидании ярких вспышек его настроения. Ты не живешь это время. Ты существуешь. Как тень. Твоя жизнь словно становится на паузу.

Так проходит день, месяц, год. И хочется вырваться из этого. Настроения нет, потому что жизнь не ладится. И наладить ее не получается, потому что настроения нет. Замкнулся круг.

Варианты *«начну с Нового года / дня рождения / понедельника»* не сработали. А следующих поводов еще подождать нужно. А менять хочется уже сейчас. Начать можно в любой момент. В любое время суток, недели, года. В любом месте.

### **Техника «Подмена»**

Что нам понадобится? Ручка и лист бумаги А4, шкатулка или блюдо для украшений.

Наедине с собой в верхней части листа подробно опиши того тюфяка, ту неврастеничку, которой сейчас являешься. Каждую свою плохую привычку и черту характера, которые не нравятся. То, что ты в себе не приняла и не поменяла. Пиши о ней в третьем лице. Словно описываешь другого человека.

## **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.