

ПОЛНАЯ ЛЁГКАЯ ВЕРСИЯ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ,
НО НЕ ГОТОВ ЧИТАТЬ 500 СТРАНИЦ

ЖЕНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

5 ШАГОВ К СЕБЕ

ПОЙМИ СЕБЯ.
ИЗМЕНИ СЦЕНАРИИ.
СОЗДАЙ ЖИЗНЬ,
КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ
ЖИТЬ



КАК ПОНЯТЬ СВОИ СЦЕНАРИИ, ПРЕОДОЛЕТЬ
ВНУТРЕННИЕ БАРЬЕРЫ И ВЫСТРОИТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ И МИРОМ



УВИДЕТЬ
СВОЙ СЦЕНАРИЙ



РАСПОЗНАТЬ
СВОЮ ДИСТАНЦИЮ



ПОНЯТЬ
СВОЮ ИСТОРИЮ
БОЛИ



НАУЧИТЬСЯ
ВЫДЕРЖИВАТЬ
БЛИЗОСТЬ



ВЕРНУТЬ ЖИВУЮ
СВЯЗЬ С СОБОЙ

Александр Андрианов

Женская психология.

5 шагов к себе

<https://litres.ru/73953443>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы замечали, что в жизни снова и снова случается одно и то же? Вас тянет к холодным и недоступным мужчинам? Вы всё время кого-то спасаете, забывая о себе? Боитесь сказать о своих желаниях, чтобы не показаться эгоисткой? Или сбегаете, когда отношения становятся по-настоящему хорошими?

Это не «не везёт». Это не «все мужики такие». Это сценарии, которые живут внутри вас. Они сформировались в детстве, и вы их даже не замечаете.

Эта книга — коротко, простым языком, без заумных слов. В ней — 5 главных женских сценариев и 5 шагов, как выйти из старых схем и начать жить по-новому.

Никакой теории. Только практика: примеры, короткие упражнения, план на месяц.

Хотите разобраться в себе, но не готовы читать 500 страниц? Эта книга для вас. 60 минут — и вы увидите свои грабли. А дальше — решать, наступать или обходить.

«Ты не обязана быть идеальной. Ты имеешь право хотеть, отказывать, выбирать, ошибаться и быть живой»

Содержание

АА	5
Краткая версия. 60 минут, чтобы понять себя	6
Введение. Почему всё идёт не так	7
Часть 1. Откуда берутся сценарии	8
Глава 1. Три фразы из детства, которые управляют вами	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Андрианов
Женская психология.
5 шагов к себе

АА

Женская психология. 5 шагов к себе

Краткая версия. 60 минут, чтобы понять себя

Если вы держите в руках эту книгу, значит, хотите разобраться в себе, но не готовы читать 500 страниц сложной психологии. Это нормально.

Эта книга — лёгкая версия. Коротко, простым языком, без заумных слов. Она даст вам главное: понимание своих сценариев и первые шаги к изменениям.

Если захотите глубже — в полной книге «Глубинные коды одиночества женщин» вы найдёте разбор всех 20 паттернов, реальные кейсы, упражнения и полную версию метода. Но сначала — эта книга.

Введение. Почему всё идёт не так

Вы замечали, что в жизни снова и снова случается одно и то же? В любви, в отношениях, в выборе партнёров. Сначала надежда. Потом тревога. Потом — дистанция, разочарование, ощущение, что вас не выбирают. Или вы сами отдаляетесь, когда становится слишком хорошо. Или терпите то, что терпеть не стоило.

«Не повезло». «Не тот мужчина». «Со мной что-то не так». «Наверное, я просто не создана для отношений».

Это не «не везёт». Это не «все мужчины такие». Это **сценарий**, который живёт внутри вас. Он сформировался в детстве, и вы его даже не замечаете. Он управляет вами автоматически, как программа, которую вы не выбирали.

Эта книга — не про то, как стать «идеальной женщиной». Она про то, как **увидеть свои грабли** и перестать на них наступать. Коротко. Просто. Без заумных слов.

В конце каждой главы — короткая практика. Не пропускайте их. Можно читать и не делать — и ничего не изменится. А можно сделать хотя бы одно упражнение — и почувствовать сдвиг.

Часть 1. Откуда берутся сценарии

Глава 1. Три фразы из детства, которые управляют вами

Девочке с детства говорят:

«Будь хорошей».

«Не высовывайся».

«Ты должна».

Не словами — атмосферой. Интонацией. Взглядом. Ребёнок усваивает: **быть удобной — безопасно**. Просить о помощи — стыдно. Иметь свои желания — эгоистично. Быть яркой — опасно.

Вы выросли. Эти фразы стали вашим внутренним голосом. Теперь вы сами себе говорите:

«Не будь эгоисткой».

«Ты слишком много хочешь».

«Сначала другие, потом ты».

Этот голос — внутренний диктатор. Он не даёт вам расслабиться, открыться, быть живой.

Запомните: вы не «такая». Вы просто слушаетесь старой инструкции, которая когда-то помогла выжить, а теперь мешает жить.

Пример из практики:

Марина, 34 года, всегда старалась быть удобной для мужчин. Она соглашалась на то, что не хотела, терпела холодность, не говорила о своих желаниях. Её партнёры чувствовали рядом с ней не живого человека, а функцию — удобную, предсказуемую, скучную. Они уходили, а Марина оставалась с ощущением: «Наверное, я недостаточно хороша».

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.