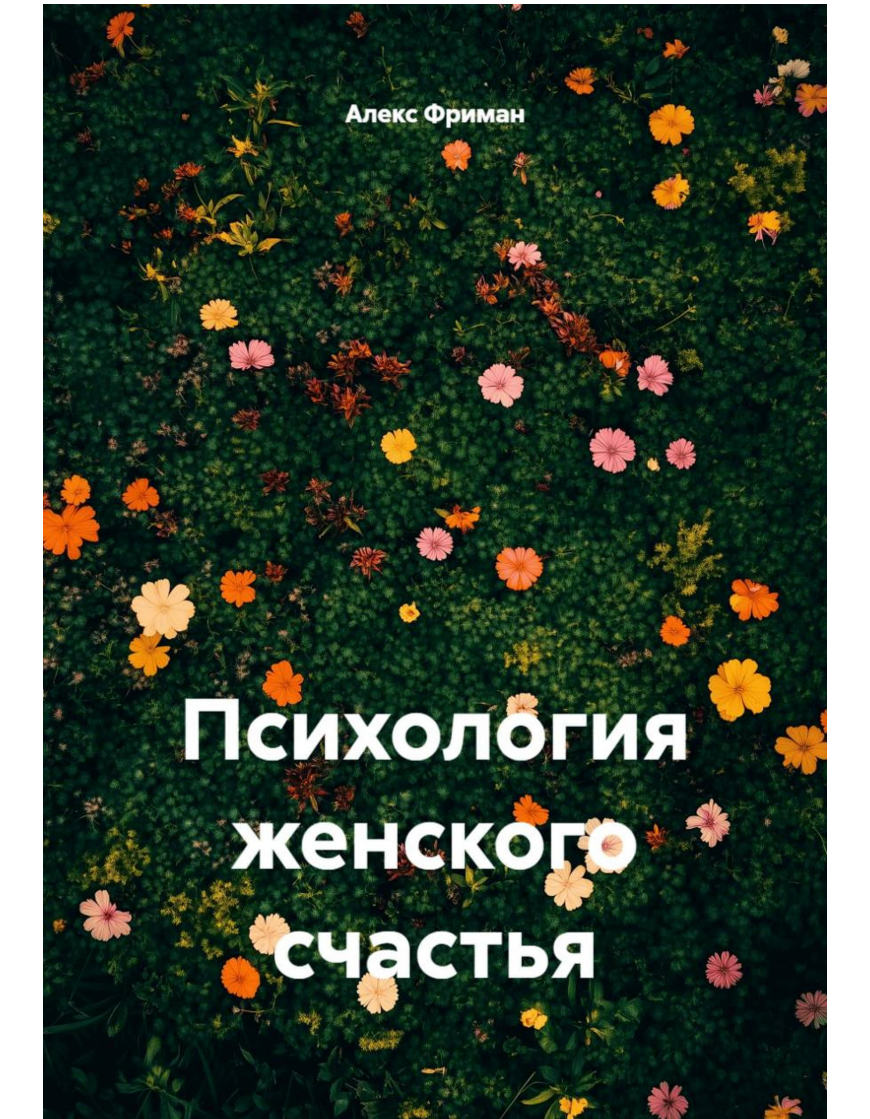




Алекс Фриман

Психология женского счастья

Алекс Фриман

Психология женского счастья

<https://litres.ru/74052566>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это пособие для женщин, что нужно сделать, что бы быть счастливой в отношениях и без отношений, как бороться со страхами, как быть стрессоустойчивой, как справиться с эмоциями, как избавиться от отравления своей жизни, как поменять себя и отношение к другим, как научиться прощать, как избавиться от ненависти.

Содержание

Психология женского счастья	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Алекс Фриман

Психология женского счастья

Психология женского счастья

Предисловие. О той, кто держит эту книгу

Дорогая моя.

Ты держишь в руках не просто книгу. Это карта. Карта местности, по которой тебе предстоит пройти. Возможно, ты устала. Возможно, ты злишься. Возможно, тебе кажется, что счастье — это удел других, а ты смотришь на него через толстое мутное стекло.

Я хочу, чтобы ты знала: то состояние, в котором ты находишься сейчас — это не приговор. Это всего лишь точка А. Из нее можно попасть в точку Б, и даже в точку С. Но для начала нам нужно честно признаться: женское счастье не зависит от наличия мужчины. Оно не зависит от размера зарплаты или количества подруг. Оно зависит от того, насколько глубоко ты готова заглянуть в себя и насколько смело готова выбросить мусор, который там скопился.

Эта книга — пособие по выживанию и процветанию. Мы будем говорить о крови, поте и слезах. Мы будем говорить о том, как встать с колен и как научиться летать. Готова? Тогда начнем.

Часть 1. Счастье как базовая настройка

Глава 1. Миф о «половинке»

С самого детства нам внушают сказку. Сначала это «Принц на белом коне», потом «Мужчина — глава семьи», потом «Ты должна быть за мужем, как за каменной стеной». Социальные установки душат нас желанием найти ТО-ГО САМОГО. Нам кажется, что если мы одиноки, мы бракованные. Если мы в отношениях, но несчастны, мы думаем, что «надо просто потерпеть».

Давай разберем эту иллюзию.

Счастье — это частота. Это вибрация твоей души. Если ты настроена на частоту 50 Гц страха и тревоги, ты не сможешь принять частоту 440 Гц любви и гармонии, даже если этот «принц» будет стоять перед тобой на коленях с бриллиантом.

Ошибка 1: Искать счастье в глазах другого. Когда ты смотришь на мужчину и ждешь, что он заполнит твою пустоту, ты наделяешь его божественной силой. Но он — человек. Он устает, он тупит, он эгоистичен, у него свои тараканы. Рано или поздно он не оправдает твоих ожиданий, и ты рухнешь в бездну разочарования.

Практика «Я — целое»: Сядь перед зеркалом. Посмотри на свое отражение. Скажи вслух: «Я не ищу вторую поло-

винку, потому что я уже целая. Моя целостность не зависит от статуса в соцсетях и наличия кольца на пальце». Повторяй это каждый день, пока не поверишь.

Счастье в отношениях возможно только тогда, когда ты *делишься* счастьем, а не *выпрашиваешь* его. Когда у тебя есть внутренний стержень, ты можешь позволить себе быть мягкой. Без стержня мягкость превращается в аморфную тряпку, которую вытирают ноги.

Глава 2. Счастье без отношений: Одиночество или Свобода?

Для многих женщин слово «одиночество» звучит как приговор. Но давай переименуем его. Назовем это «Самодостаточностью».

Пока ты боишься одиночества, ты будешь терпеть унижения, измены, холодность и неуважение. Потому что *страх быть одной* сильнее, чем *страх боли*.

Но посмотри на это иначе. Твое одиночество — это ресурс. Это время, когда ты можешь:

- Слышать свои желания (а не желания мужа/парня/детей);
- Строить свою карьеру;
- Путешествовать без оглядки;
- Читать книги, которые хочешь ты;
- Спать в центре кровати, раскинув руки.

Что делать, если накрывает тоска?

1. **Дневник благодарности.** Каждый вечер пиши три ве-

щи, за которые ты благодарна этому дню. Прямо сейчас. Даже если день был ужасным, найди мелочь: «Спасибо, что не сломался каблук», «Спасибо за вкусный кофе». Это переключает мозг с поиска врагов на поиск даров.

2. Физический контакт с собой. Массаж, СПА, уход за телом. Твое тело — это храм. Если в нем некому жить, кроме тебя, стань для себя самой лучшей жрицей.

3. Свидание с собой. Сходи в ресторан одна. Возьми книгу. Научись наслаждаться своей компанией. Если тебе скучно с собой, почему с тобой должно быть интересно другим?

Запомни: состояние «я счастлива, даже если никого нет» — это магнит. Именно в это состояние притягиваются здоровые люди. Отчаянная женщина притягивает абьюзеров. Счастливая женщина притягивает партнеров.

Часть 2. Очищение. Избавление от отравления жизни

Глава 3. Диагностика токсинов

Прежде чем лечить болезнь, нужно понять, чем ты отравлена. Многие женщины живут в хроническом стрессе, даже не замечая этого. Это как жить на свалке и привыкнуть к запаху.

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.