

Александра Метальникова



Как выйти **30** муж
после

18+

Метальникова Александра

Как выйти замуж после 30

«Автор»

2026

Александра М. А.

Как выйти замуж после 30 / М. А. Александра — «Автор», 2026

Как лучше выйти замуж? Как хорошо выйти замуж? Как удачно выйти замуж? Как правильно выйти замуж? Как выйти замуж за нормального? Как вообще просто наконец выйти замуж? Главный секрет удачного брака 1: ответ на вопрос «Какие отношения я хочу?» следует из ответа на вопрос «Какой жизнью я хочу жить?». И это реально сложный вопрос! Но чем точнее Вы себе на него ответите, тем проще Вам будет создать именно такую жизнь — а значит, и такие отношения, которые наполняют и поддерживают её! Как выйти замуж после тридцати? Как выйти замуж с ребёнком? Как выйти замуж за хорошего? Как удачно и надолго выйти замуж? Вопросам нет конца... Эта книга поможет Вам не просто «выйти замуж», а именно осознать и сформулировать Вашу уникальную мотивацию на отношения — и начать творить жизнь, семью и новые, глубокие отношения! В книге содержится более 100 вопросов и практик, позволяющих разобраться с блоками, страхами и стереотипами в отношениях и, наконец, обрести любовь внутри и снаружи!

© Александра М. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 2024 года	5
Мотивация на отношения	6
Какой жизнью я хочу жить?	7
Почему мы (не всегда) получаем то, что хотим?	8
Зачем писать мотивацию?	10
Истории из практики	11
Как написать мотивацию?	12
Зачем тратить столько времени на всю эту писанину?	13
Почему так лень писать мотивации?	14
Что ещё поможет научиться писать мотивации?	15
Мотивация на мотивацию на отношения	16
Истории из практики	17
Самые частые установки на создание отношений	18
Ошибки в мотивации на отношения	20
Как прорабатывать установки	21
Мотивация настоящая, глубокая и искренняя: шаблон	22
Для чего мне отношения с мужчиной?	23
Как работать с этой новой мотивацией?	24
Р. S. Так какой же жизнью я хочу жить?	25
Что ещё Вам поможет?	26
Предисловие 2020	28
Вместо предисловия	29
Года 1–17: Собрать камни	30
Вспомнить, что говорили вокруг	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Метальникова Александра

Как выйти замуж после 30

Предисловие 2024 года

Между первой и второй редакциями этой книги прошло 4 с половиной года. За это время я успела три раза переехать, обзавестись домом и жизнь перевернулась не один раз с головы на ноги и обратно :) Но основной текст книги я решила оставить прежним!

Зато добавила к нему первый раздел, про мотивацию на отношения. Это самый важный навык, чтобы действительно очистить своё сознание и ожидания, познакомиться с собой и начать творить свою жизнь. А значит, и научиться выстраивать новые глубокие отношения с мужчинами — поэтому я решила разместить всё это в самом начале, зная, что сейчас книги не дочитывают даже до середины :)

А второй раздел — автобиографический, где рассказ о моей жизни перемежается историями из практики и другими полезными упражнениями, помимо мотивации!

Мотивация на отношения

Достичь самой желанной цели нам больше всего мешает легкий и ясный путь — к другой цели...

Эта инструкция написана по курсам и тренингам Натальи Шафрановой, с которыми я имела счастье познакомиться в 2017 году, благодаря моей подруге Наталье Зайцевой, и с тех пор с удовольствием и благодарностью “варюсь” в её методиках и подходах!

Подход Натальи Шафрановой сложен и объёмен, и здесь я постараюсь рассказать здесь только одну небольшую часть: про мотивации и как они влияют на сбычу мечт.

Какой жизнью я хочу жить?

(Если Вы любите читать книги с конца, то это Вам — последняя главка первого раздела :)

Как-то раз в юности мне вдруг понравилась реклама “Наконец-то я нашла себе мужчину к своему свадебному платью!”. С одной стороны, фраза самовлюбленная и эгоистичная... а с другой — в ней много правды! Платье, кстати, реально было красивое :)

“Ирония судьбы” в том, женщины часто пытаются запихнуть все свои надежды и чаяния в мужчину — а потом пытаются выжать из него золотой ключик от жизни своей мечты!

А ведь на самом деле золотой ключик от жизни моей мечты всегда в моих руках... А Ваш золотой ключик — в руках у каждой из Вас, главное — суметь осознать его и научиться им пользоваться. И мотивация — это одна из граней этого золотого ключика :)

И на самом деле ответ на вопрос “Какие отношения я хочу?” следует из ответа на вопрос “Какой жизнью я хочу жить?”. И это реально сложный вопрос — но всё равно совершенно необходимый.

Но чем точнее Вы себе на него ответите, тем проще Вам будет создать такую жизнь — а значит, и создать такие отношения, которые наполняют эту жизнь и поддерживают её!

Напишите прямо сейчас столько ответов на этот вопрос, сколько придёт Вам в голову!

И добавляйте каждый раз, когда вспомните про этот вопрос и это задание.

Перечитывайте, оставляйте из них те, что отзываются в сердце и в теле радостью и восторгом, неважно насколько невероятными они Вам кажутся!

И продолжайте это делать и дальше, всю оставшуюся жизнь :)

Почему мы (не всегда) получаем то, что хотим?

Кроме прочего миллиона причин :) мы, люди, очень часто подменяем главную цель целями поменьше. На языке психологии это называется “сдвигаем мотив на цель”.

То есть вместо того, чтобы идти прямо к конкретной выбранной цели, нам часто проще переключиться на всякие второстепенные шаги, которые:

А вроде бы ведут к главной цели, но не совсем,
Б не так важны и поэтому не так страшны :)

Например, я хочу писать книги, но боюсь. Тогда я могу:

- заканчивать писательские курсы,
- много-премного читать разных-разных книг,
- создать литературный / книжный клуб,
- активно вести свой книжный блог, писать посты, записывать аудио и видео,
- писать восторженные или критические отзывы другим писателям,
- долго красочно страдать, что у меня не получается писать книги...
- ...и всё это вместо того, чтобы просто сесть и начать писать книгу!

Или например, я хочу (как и большинство людей) жить полноценной насыщенной жизнью, счастливой и свободной, реализовывать главные потребности своей души: любить, творить и благодарить! Но боюсь, и не умею, и не знаю, как это...

И тогда мне намного проще:

- стараться любыми способами выйти замуж, в надежде, что брак и семья обеспечат меня и деньгами, и счастьем, и свободой, и смыслом, и удовлетворят все остальные мои не сформулированные потребности, а заодно покажут, для чего вообще я живу на свете :)
- искать своё самое правильное “предназначение” и надеяться, что оно обеспечит меня легкими деньгами, радостью и восторгом, смыслом жизни и уверенностью в себе :)
- изо всех сил зарабатывать деньги, в надежде, что именно они вместе с роскошью и достатком обеспечат меня и радостью, и свободой, и счастьем, и реализованностью!
- даже хотеть стать рок-звездой или звездой экрана, чтобы за этим красочным образом спрятать свои желания — и не формулировать их, а просто “получить в комплекте” :)
- в общем, делать всё то, что принято делать в обществе или чему я когда-то позавидовала или что приняла за путь к выбранной цели — но только не то, чего на самом деле хочет моя душа!

Видите, как долго и продвинуто можно себя обманывать, подменяя подлинные желания второстепенными целями? Иногда в таких обманах проходит вся жизнь...

Поэтому я так люблю фразу, вынесенную в эпиграф этого раздела. Советую Вам перечитать её ещё раз, а лучше всего записать на видное место и заучить наизусть :)

Достичь самой желанной цели нам больше всего мешает легкий и ясный путь — к другой цели...

Мозг наш прекрасно умеет перебирать варианты и подбирать оптимальные пути к желанной точке назначения! А с ним и тело, как инструмент интуиции и сверхчувственных восприятий. Поэтому, кстати, пресловутые “бабочки в животе” вполне могут быть сигналом опасности, а вовсе не признаком “того самого мужчины”!

Но если у Вас есть только неясная задача на отношения, типа “чтобы как в кино” или даже “только чтобы не как у родителей”, то бабочки в животе вполне могут оказаться подходящим сигналом, что “о, как в кино!”... ну и понеслась :) на 5-10-15 лет вперёд...

Но если Ваша задача “выстроить долгие искренние тёплые отношения, благодаря которым я, мой мужчина и наши близкие сможем реализовывать свои таланты и способности наилучшим образом”, то навряд ли “бабочки в животе” попадут в Ваш список “Как я узнаю, что этот мужчина мне подходит” :)

Зачем писать мотивацию?

Мотивация — это четкое объяснение себе самой, что я хочу и для чего — словами и образами. Мотивация — это не всякий там “смарт”, и не шаблон для описания цели, а глубокий искренний разговор с самой собой и со своей душой!

Писать мотивацию важно, чтобы лучше понять себя и свои многочисленные желания, которые стоят ЗА тем желанием, которое уже сформировалось и выплыло на свет. Как правило, за одним желанием стоит очень много других, разнонаправленных и не всегда совпадающих.

И чтобы найти самый быстрый и простой путь нам (и нашему уму, и нашему бессознательному) нужно найти самый главный, основополагающий мотив.

Мотив — это именно то, что движет мной по направлению к желаемому. Если я найду этот главный импульс, то он начнёт движение и дальше всё пойдёт легко и просто!

Истории из практики

За полгода до знакомства я закончила курс эриксоновского гипноза и после этого целый месяц писала сказки о том, как я выстраиваю отношения своей мечты и жизнь своей мечты. Никуда их не записывала (а зря!), просто сочиняла и забывала.

За месяц до знакомства я летела в самолёте из Гоа, я написала на десяти страницах список качеств своего будущего мужа. Там были и очень важные для меня моменты, и второстепенные, всё было в одну кучу. Хотя к тому моменту я уже знала про технику “ранжирования”, но написала просто на одном порыве — и забыла.

А дальше жизнь подбрасывала мне несколько очень мощных искушений в виде мужчин :) — и мне удалось их избежать, с помощью друзей и самой по себе. И когда мы встретились с моим будущим мужем, мне хватило спокойствия и терпения, чтобы не хвататься за него сразу всеми руками и ногами. И хватило доверия себе (и ему) и искренности, чтобы говорить с ним максимально спокойно и искренне...

Мы вместе 10 лет и я всё больше благодарна судьбе, что мы вместе!!!

Как написать мотивацию?

Как купаться по-немецки?

Так же, как по-русски: разделся и в воду!

Чтобы написать мотивацию, нужно сесть и писать, лучше от руки, пока не закончатся идеи, мысли и слова! Поверьте, я прекрасно знаю, КАК это сложно :) даже когда прекрасно знаешь, как это чудесно и хорошо работает, всё равно писать мотивации — это отдельный большой навык, который требует времени для наработки!

Но другого способа нет. Только сесть и писать. Раздеться и в воду!

Очень хорошо помогает написать не одну мотивацию, а несколько! От трёх до десяти штук! А через какое-то время перечитать и задать себе вопросы по ним! Например, такие:

- Какие слова мне здесь наиболее отзываются, вызывают отклик в теле? (подчеркнуть)
- Что здесь не моё, а чужое, взято от других, “так принято”, “было бы неплохо”?
- Какие неприятные чувства (зависть, страх, обида, боль) кроются за этими словами?
- Какие свои проблемы я скрываю от себя за этими заимствованиями?
- В чём я себе вру в этой мотивации?
- О чём я в ней умалчиваю?
- О каких моих страхах говорит эта мотивация?
- От каких смелых желаний я заранее отказалась и не включила их в мотивацию?
- Описан ли результат целостно? Есть ли у меня ясное виденье желаемого результата?
- Кому ещё полезен и важен такой результат, что в мире меняется к лучшему от него?
- Когда этот результат уже есть, что тогда становится возможным?
- Что меняется в моей жизни и в жизни других людей, когда это всё реализуется?

Очень хорошо сразу записать ответы на эти вопросы — и написать уточнённую версию мотивации! А потом ещё. И ещё... и ещё одну! Пока не почувствуете как минимум облегчение, как максимум — ясность, свет, радость, а главное — желание действовать!!!

Зачем тратить столько времени на всю эту писанину?

Если Вам кажется, что работа с мотивацией требует много времени, давайте посчитаем:

1. Сколько часов займёт у Вас написание толковой мотивации на отношения с мужчиной, которая будет Вас радовать и настраивать на нужный лад? Запишите цифру.

2. Сколько времени потребовали Ваши предыдущие отношения? Включим сюда и время на переписку, и на свидания, и на сомнения, и на обсуждение с подругами, родными и психологом, и на проживание разлуки, и на восстановление после неё... А если ещё добавить к этому деньги и силы, потраченные на восстановление себя после отношений — сколько всего получится?

А сколько времени бы эти отношения заняли, если Вы сразу точно знали, какой человек Вам нужен и как проверить, подходит ли Вам этот конкретный человек? Вычтите из первой цифры вторую — и получится впустую истраченное время... Запишите цифру.

3. Сколько дней Вы ещё готовы прождать встречи с Тем Самым Принцем? Ответ “вечность” не принимается :) запишите максимальное количество дней!

По статистике женщина в среднем проводит на сайте знакомств около 30 минут в день. Возьмём эти полчаса за минимальное время, которое женщина каждый день вкладывает в отношения (их ожидание, их предвкушение, их обсуждение).

Тогда разделите число дней из ответа на 2 — и Вы получите количество ЧАСОВ, которое Вы готовы потратить в ожидании Тех Самых Идеальных Отношений!

И это ещё не считая времени, потраченного на следующие не оптимальные для Вас отношения! Ученые говорят, что прежде чем найти долгосрочного партнёра, большинство людей перебирает 5-7 вариантов... если Вы умножите вторую цифру, например, на 6, и получите, сколько часов придётся ЕЩЁ потратить на отношения с потенциальными, но не до конца подходящими для Вас мужчинами — какой окажется третья цифра? И насколько большей будет первая цифра по сравнению с ней?

А теперь поставьте в ряд все эти числа:

1. Сколько часов Вам нужно на написание мотивации?
2. Сколько времени Вы истратили впустую на свои предыдущие отношения?
3. Сколько ещё Вы готовы вложить времени в “подбор” Тех Самых Отношений?

И это ещё я не спрашиваю Вас...

...а сколько ЛЕТ у женщин иной раз уходит на ожидание приглашения замуж?

...а сколько ЛЕТ уже после замужества иногда уходит на то, чтобы понять, что это не тот человек, с кем Вы хотите прожить всю оставшуюся жизнь?

...а сколько ЛЕТ уходит на то, чтобы в одиночку вырастить детей после развода?

...а сколько ЛЕТ уходит на то, чтобы наконец убрать из головы и тела страхи и боли, возникшие от предыдущих неудачных отношений с мужчинами, чтобы смочь выстроить новые счастливые отношения с действительно подходящим для Вас мужчиной???

Если представить себе в рядок и ЭТИ цифры, то сразу становится понятно, что всего ОДНА мотивация сохранит Вам от года до нескольких десятков лет жизни!!!

Почему так лень писать мотивации?

Потому что обычно мозг невероятно ленился делать то, чего не умеет! Ленился учиться. Ленился планировать свою жизнь. Ленился творить своё желанное будущее и выстраивать шаги по направлению к нему! Не потому что это “сложно” или даже “невозможно” — а просто потому, что нас этому не научили, а мы не научились!!!

Но, к счастью, это легко исправить! И, поверьте, ГОРАЗДО проще научиться планировать свою жизнь и творить своё будущее, чем дожидаться идеального принца на белом Гелике — а потом обнаружить, что он осёл, козёл и косолапый мишка!

А даже если он и окажется достойным мужчиной — всё равно ни один, даже самый достойный мужчина, не сможет сделать женщину счастливой, если она не научилась выстраивать свою жизнь и делать себя счастливой сама...

Что ещё поможет научиться писать мотивации?

1. Принцип 15 секунд. Шикарная книга с очень простой заглавной идеей: уделяйте своей мечте хотя бы 15 секунд каждый день! Можно делать за это время крохотные дела и маленькие шажки. А можно в эти 15 секунд просто писать её (или мотивацию на неё!) и проговаривать вслух! Это УЖЕ невероятно продвинет Вас. Не верите? Попробуйте! Просто попробуйте. С радостью, доверием, верой и уважением ко Вселенной :)

2. Истории тех, у кого получилось — читайте или сочиняйте свои! Если в эти 15 секунд Вы будете сочинять сказки о счастливом замужестве или читать истории счастливых браков — это УЖЕ невероятно поможет Вам лучше понять, а какие же они, самые лучшие для Вас отношения — и что в них больше всего важно! А значит, поможет и создать эти самые лучшие для Вас отношения.

3. Привычка писать. Многие очень боятся писать по очень разным причинам: “родители в детстве нашли дневник, учительница отругала, пишу как курица хвостом, ничего хорошего не получается, всё равно это бесполезно”. Есть сотни книг о доказанной пользе письменных практик. Уметь ясно, просто, искренне писать — один из самых простых путей к жизни мечты! А уметь встраивать в жизнь новые привычки — ещё один путь к счастью :)

4. Круг поддержки. Даже люди со смертельными диагнозами лучше выздоравливают, когда у них есть группа поддержки: люди, с кем можно обсуждать желания и страхи, действия, трудности и проблемы. Когда Вы создаёте такую группу сама (это лучше) или присоединяетесь к чьей-то — вероятность сбычи мечт вырастает вдвое!

Мотивация на мотивацию на отношения

Вообще было бы совсем хорошо, прежде чем писать мотивацию, написать мотивацию на мотивацию :) А именно, прояснить для себя, а для чего Вы эту мотивацию пишете?

И не думайте, что я буду бесконечно усложнять задачу и попрошу Вас написать мотивацию на мотивацию на мотивацию :) просто частенько мы пользуемся очень и очень хорошими инструментами не по прямому назначению, а чтобы ими гвозди забивать...

Вопрос: Если Вы будете писать мотивацию и при этом думать “вот сейчас я какую-нибудь туфту напишу и училке/Богу сдам, чтобы пятёрку получить, и тут же при-инц ко мне при-мчится, скоро всё случится!” — что получится?

Ответ: Неискренне напишете — неискренность и получите. Мир отвечает на все наши молитвы, на все наши слова — но если даже искренние слова можно понять превратно, то что уж говорить о словах изначально неточных, искажённых, перевёрнутых? Например, при такой “мотивации на мотивацию” можно получить “в обратку” мужчину, который будет Вас обманывать, окажется не тем, за кого себя выдаёт, и создаст иллюзию, которая заберёт у Вас много лет реальной жизни...

Вопрос: Если Вы будете писать и думать “ну всё, у меня теперь есть все нужные знания, чтобы заполучить миллионера, и мотивация даст мне сто очков форы перед всеми, ха-ха-ха, шубись, молодухи!” — как думаете, что получится?

Ответ: Что отправите в эфир, то и получите в ответ. Скорее всего, Вы получите такого мужчину, которого можно “предъявить” и “утереть нос” — но очень вряд ли с ним можно будет выстроить счастливую и долгую совместную жизнь...

Как Вы могли уже убедиться, тема замужества и вообще отношений с мужчинами перегружена многими лишними темами! Тут и страхи, и незнание смысла человеческой жизни, и неумение выстраивать свою жизнь по своим замыслам и своим желаниям, а не по принятым в обществе стереотипам...

То есть, в большинстве своём мотивации на отношения, даже если их стараться писать от чистого сердца, всё равно перегружены ложью, умолчаниями и криводушием! А ещё – надеждами и мечтами о счастливой жизни, ответственность за воплощение которых почему-то традиционно возлагается на плечи мужчин...

Истории из практики

Пишет одна из участниц нашей группы в Телеграм (@shafranowa):

На одном из форумов узнала о таком способе. Нужно написать 100 характеристик/качеств мужчины:

- 25 обязательных,
- 25 хорошо, чтоб они были,
- 25, которые не нравятся, но ты готова с ними мириться (например, командировки),
- и 25 тех, с которыми не согласна мириться не при каких обстоятельствах!

И потом нужно было список положить в конверт розовый/красный и оставить. И считалось, что в течение 3 лет ты встретишь мужчину, я почему-то прочитала “3 месяца”)

Я тогда его все выходные писала, переписывала. Из дома выходила только за продуктами и мусор вынести.

Первый месяц - знакомлюсь с женщиной, вроде все хорошо, но внутри "Сомнения". Когда я ему рассказала об участии в благотворительном проекте, он меня высмеял. А у меня одно из обязательных качеств было позитивное отношение к благотворительности... и общение с ним плавно сошло на нет.

На третий месяц я столкнулась на остановке со своим будущим мужем. Мы были шапочно знакомы год, были из одной компании, но особо не общались. Он вечером пятницы пришел в гости и мы с ним до 5 утра болтали, наговориться не могли и было так хорошо. 14 лет вместе. Когда со временем открыла конверт, там реально описание мужа лежало)))

Самые частые установки на создание отношений

Для чего обычно женщины ищут мужчину и выходят замуж? Как проблемы хотят решить? Вот только небольшой список таких причин, известный мне на собственном опыте либо из рассказов других женщин. Вы можете прочитать его и выписать то, что больше всего откликается, а потом подумать об этом на бумаге!

Чтобы вообще выжить, не голодать, не ходить в лохмотьях, не спать на голой земле.

Чтобы “выйти замуж за деньги” = получить деньги, не работая ни дня!

Чтобы быть слабой женщиной = не взрослеть и не принимать своих решений в жизни!

Чтобы кто-то большой, умный, знающий пришёл и спас меня, и сделал счастливой!

Чтобы не жить своей жизнью и не искать (и не создавать) в ней смысл — а просто быть хозяйюшкой и ждать, что муж и дети придадут моей жизни смысл!

Чтобы не оставаться одной ни в молодости, ни особенно в старости!

Чтобы не тюкали родные, подруги и соседки!

Чтобы родить детей, которые вроде как смысл жизни!

Чтобы не придумывать себе жизнь, а сложить эту ответственность на другого!

Чтобы не искать и не создавать свою радость, а получить её извне от кого-то!

Чтобы “выскочить” замуж и “пристроиться”, не быть “опоздавшей” и “неликвидной”!

Чтобы не остаться одной сейчас и в старости особенно!

Чтобы не считаться “не такой”!

Чтобы реализовать “женский долг” и “предназначение быть женщиной”!

Вы можете взять этот список и проработать по нему свои страхи, например:

— Откуда взялся этот конкретный страх?

— Может быть, он вообще не мой и я могу его отдать кому-то?

— Есть ли у меня примеры, обратные этому страху, истории, его опровергающие?

— Какую мысль, идею, образ, переживание я хочу вместо этого страха? (самое простое — заполнить это место радостью!)

Ещё можно ответить себе на неприятные вопросы про свои прошлые отношения. И через них — сделать выводы о будущих отношениях. Например:

Вопрос: Почему я соглашалась спать с кем попало, хотя мне этого не хотелось?

Ответ: Я боялась “расстроить”. Я считала, что должна “заслужить любовь”. Я не понимала ценности себя, своей души, своего тела. Я ничего не знала об энергиях и о разнице мужских и женских энергий. Я хотела быть “хорошей” и “приятной”, чтобы меня любили и чтобы обо мне заботились. Я хотела дополнить любовь.

Вывод: Я хочу такие отношения, где мне не нужно будет “заслуживать любовь” или “выпрашивать любовь за секс”. Я хочу, чтобы меня любили и обо мне заботились легко и естественно. Мне нужны спокойные и тёплые отношения. Мне нужен самодостаточный человек с открытым сердцем, щедрый и счастливый — а для этого мне нужно и самой быть самодостаточной, с открытым сердцем, щедрой и счастливой!

Вопрос: Почему я не могла сформулировать для себя, какой человек мне нужен, а просто ждала, что жизнь предложит мне самый оптимальный вариант?

Ответ: Потому что я считала, что жизнь должна сама догадаться, чего я хочу, как заботливая мама! Потому что я боялась признаваться в своих желаниях, а вдруг меня поймут за

них и будут мной манипулировать? Потому что я не хотела откровенно говорить даже себе о том, что мне нужно, чтобы не разочароваться в том, что это не появляется в моей жизни сию же секунду!

Вывод: Если я хочу быть взрослой и сама строить свою жизнь — а я хочу! — то мне нужно самой разобраться в своих желаниях, сформулировать их в явном виде. И вообще научиться формулировать свои желания в словах, а потом и в образах. И продолжать учиться самой создавать в своей жизни всё, что мне нужно — и не ждать чуда или волшебника на голубом вертолёте или принца на белом кабриолете!

Ошибки в мотивации на отношения

Вот из-за всех этих неявных страхов, манипуляций, установок, с которыми Вы выше поработали — и не работала раньше мотивация “найти мужчину”! И потому что она была несформулирована как следует — и потому что она была во многом манипулятивной! Вида “пусть придёт мужчина и сделает мне хорошо, спасёт от всех проблем и страданий”!

Есть еще несколько вариантов, почему женщины вроде бы хотят отношений, но не могут их найти или сохранить. Узнаете себя в них?

1. Не искать удовольствия, а избегать боли

Я так страдала, что я опять туда не пойду, я там просто сдохну

Тело избегает страдания, боли, страха

Искренность слишком дорого обошлась

Чувства были слишком болезненными

Пипец шо было, я так больше не хочу!

2. Хотеть “замуж” и НЕ хотеть одновременно

“Если б раньше б я знала, что так замужем плохо...” (исторический и культурный фон)

“Я должна быть и замужем, и не замужем, поэтому у меня муж капитан дальнего плаванья” (конкурирующие программы в роду)

Хочу быть свободной, а не привязанной за ногу к детям и кухне (новые мифологии)

Хочу научиться быть самостоятельным существом, но боюсь (страх взрослеть)

Хочу “не как все”, но боюсь, что меня осудят и заключут (страх идти своим путём)

Хочу быть сильной женщиной и не верю, что найдётся мужчина, который меня примет и полюбит такой, какая я есть (общественный фон и не(при)знание своей ценности)

3. Конкурировать и доказывать что-то кому-то

Хочу остаться на рынке невест

Хочу оставаться вечно молодой и вечно пьяной

4. Искать мужчину не ради него самого, а чтобы воплотить свои мечты

Вот будет у меня мужчина и тогда я смогу...

Только замужняя женщина полноценный человек

Муж нужен, чтобы родить детей и обеспечить нас всех до конца жизни

Только с мужчиной вместе я смогу (купить дом, завести детей, построить бизнес)

Женщина без мужчины ни на что не способна, она глупая, слабая, неполноценная!

Очень многие женщины просто прячут все свои нерешенные проблемы в мужчину как в мешок с подарками :) то есть прикрывают все свои личные желания — желанием найти мужчину, чтобы потом отважно пытаться воплотить все эти желания через него!

Не верите мне? Проверьте. Попросите своих близких подруг написать сначала “зачем мне муж/мужчина”, а потом список их нереализованных желаний — и посмотрите, много ли отличий? На примере других это гораздо лучше заметно, а признаться себе самой в таком же подходе обычно очень болезненно и неприятно...

Как прорабатывать установки

Что делать, если что-то из этих пунктов оказалось про Вас???

Выписывайте и прорабатывайте эти установки одну за другой:

— Спросите себя, когда и как сформировалась эта установка, от кого она перешла к Вам, и верните её обратно автору (можно представить, можно проговорить),

— Придумайте, какую установку Вы хотите вместо этой, запишите её словами ТАК, чтобы был отклик в теле, радость, мурашки, звон, узнавание!

— Ищите и находите истории из жизни и из опыта в подтверждение новой установки!

— Проверяйте себя на историях из жизни других: продолжаете ли Вы думать по-прежнему или уже думаете по-новому?

— Если видите, что прежнее представление всё ещё с Вами, не огорчайтесь, просто попробуйте ещё раз!

Наш ум очень мощная система и всё время защищает сам себя. Но он же и очень гибкая система, и если объяснить ему, что новое представление лучше, важнее, интереснее (и не один раз объяснить, а много раз подряд) — он охотно в это поверит! И всё изменит!

Мотивация настоящая, глубокая и искренняя: шаблон

иисус спросил у николая
чего ты хочешь человек
проходит день неделя месяц
а николай всё говорит

В самом заголовке уже содержится противоречие, конечно же :) искреннее желание не может быть выстроено и описано по шаблону, потому что оно для каждого своё собственное: глубоко прочувствованное, продуманное и на своём опыте прожитое!

И с одной стороны, можно взять чужую “правильную” мотивацию и ждать самозабвенно, что она сработает и что принц случится... но я уже предупреждала Вас, что писать мотивацию с кривоватой мотивацией приводит к кривоватым последствиям :(

А вот искать свою собственную мотивацию, искреннюю и подлинную, свои собственные слова, пусть поначалу и несовершенные, и необычные, и ни на что не похожие — это и есть самый короткий (пусть и не самый простой!) путь к чудесной и невероятной жизни! А вовсе не через мужчину :)

Конечно, у каждой из нас своя собственная личная глубокая и искренняя мотивация на отношения! Это абсолютно нормально — потому что все мы разные! И счастье у нас у всех довольно-таки разное, пожалуйста, не верьте уже Льву Толстому, который вообще-то и близко не знал, что такое семейное счастье, а только делал вид!!!

То, что написано ниже, лишь некоторые мысли, которые могут пригодиться Вам, когда Вы будете создавать свою собственную, уникальную, искреннюю и глубокую мотивацию на отношения! Такую, чтобы она звенела в Вашей душе и вибрировала в каждой клеточке Вашего тела!

Я сформулировала фразы об отношениях со всеми людьми, а не именно с мужчинами, потому что это важно: качество отношений с мужчиной точно такое же, как и со всеми другими людьми — и, кстати, с самой собой! Поэтому так важно уметь искренне тепло и глубоко общаться и с другими людьми тоже :)

Итак, вот примеры фраз, которые Вы можете использовать для размышления, для проговаривания, для переосмысления в своей мотивации:

Для чего мне отношения с мужчиной?

Отношения с другими людьми и с мужчиной помогают мне понять глубинную суть жизни, бытия, существования — вообще и моего собственного.

Отношения с другими людьми и с мужчиной помогают мне понять мою суть как женщины, моей женской энергии, моих женских возможностей.

Отношения с другими людьми и с мужчиной помогают мне лучше понять мою суть, мои желания, мои способности, таланты и возможности.

Отношения с другими людьми и с мужчиной помогают мне увидеть себя в другом как в зеркале — одновременно и близком, и совершенно ином...

Отношения с другими людьми и с мужчиной помогают мне жить, оздоравливают меня и продляют жизнь

Через отношения с другими людьми и с мужчиной можно понять и прочувствовать жизнь так глубоко, как нигде и ни с кем больше!

Отношения с другими людьми и с мужчиной помогают мне почувствовать, что Бог не в людях и не над ними, а между ними.

Как работать с этой новой мотивацией?

1. Выберите те фразы, которые подлинно откликаются в Вашем сердце!
2. Дополните их из своего опыта и подлинных желаний, уточняйте для себя.
3. Повторяйте их вслух и про себя, утром и вечером.
4. Продолжайте и дальше их уточнять и дополнять!
5. То, что всплывает мешающее, опровергающее, страхи, сомнения — сразу же выписывайте и прорабатывайте по списку “Как прорабатывать установки”!
6. После этого уточняйте, что изменилось в описании Ваших желанных отношений?
7. Продолжайте :)

Р. S. Так какой же жизнью я хочу жить?

Надеюсь, за время чтения этого раздела Вы уже убедились, как часто мы пытаемся записать все свои надежды и чаяния в мужчину как в мешок деда Мороза — а потом пытаемся выжать их из него обратно! “А мужики-то и не в курсе...”

И я повторю ещё раз и ещё много раз повторю на протяжении этой книги: все ключи от жизни моей мечты всегда в моих руках... А от Вашей мечты — в Ваших! Главное — осознать эту мечту, вообще поверить, что это возможно, и что для этого не нужны ни миллионы, ни золотые унитазы, ни даже сумочки за миллион рублей — счастье вообще не в этом! А в чём? На этот вопрос каждая из нас может ответить только самостоятельно...

И на самом деле образ “отношения, которые я хочу” — это вовсе не то, что складывается “само собой” из телевизора, любовных романов, семейных страхов и робких собственных мечтаний... Этот образ в действительности рождается из ответа на вопрос “А какой жизнью я хочу жить?”. И это реально сложный вопрос — но совершенно необходимый!

И чем точнее Вы себе на него ответите, тем проще Вам будет создать такую жизнь — а значит, и создать такие отношения, которые наполняют эту жизнь и поддерживают её!

Напишите прямо здесь столько ответов на этот вопрос, сколько придёт Вам в голову!

И добавляйте каждый раз, когда вспомните про этот вопрос и это задание.

Перечитывайте, оставляйте из них те, что отзываются в сердце и в теле радостью и восторгом, неважно насколько невероятными они Вам кажутся!

И продолжайте это делать и дальше, всю оставшуюся жизнь :)

Что ещё Вам поможет?

Хорошие инструменты для работы над собой очень и очень важны! Я всегда ратую за медитации, потому что они сразу создают у Вас и нужное состояние, и нужные образы. По QR-кодам ниже Вы найдёте несколько хороших медитаций и практик:

1. Медитация Лучший момент: чтобы не откладывать работу с собой в долгий ящик!



2. Медитация Мой лучший день: чтобы увидеть в подробностях лучший день Вашей жизни и насладиться им в полной мере.



3. Практика Отсушка, которая поможет очиститься от наслоений и искажений, оставшихся внутри от предыдущих отношений, и превратить их в новую энергию.



Мои дневники “С любовью к себе” и “Творю себя с любовью” помогут Вам начать осознанно выстраивать жизнь Вашей мечты, а встреча со мной поможет Вам разложить всё по полочкам и не откладывая начать движение в выбранном направлении жизни!!!



Благодарю Вас за эту работу — и Вы поблагодарите себя за неё!
До встречи — и-и-и увидимся во второй части книги :)

Предисловие 2020

Эта книга была написана ещё в 2020 году, спонтанно, по предложению моей подруги и коллеги Александры Витман. Она должна была быть частью трилогии о женском пути — как быть счастливой в одиночестве, как счастливо выйти замуж и как остаться замужем счастливой. Моя часть перед Вами. Она не только о том, как выйти замуж, но и в целом о том, как пересмотреть и улучшить свои истории (сценарии) отношений с противоположным полом — и жить в счастье, неважно, одной или с мужем.

Книга написана в стиле, который сейчас назвали “автофикшн”, то есть текст построен на историях из моей жизни и историях моих клиенток. Дело в том, что мы, человеческие существа, всегда познаём мир через истории. Для нас история, любые последовательно изложенные события — самый простой способ увлечься и измениться. Заодно истории из моей жизни, разложенные по периодам, помогают показать развитие темы взаимоотношений с мужчинами в жизни практически любой женщины — а заодно показывают примеры практик и навыков, которые помогают выйти замуж и остаться замужем.

Можно сравнить всё многообразие жизненных историй с нитками, часть из которых перепутана, часть скрыта от глаз, часть загрязнилась, а какие-то мешают ходить. И всё это можно распутать в большой, красивый ковёр, который будет радовать Ваш глаз!

Поэтому я очень настоятельно советую Вам сразу во время чтения хотя бы коротко записывать и Ваши личные истории, которые будут вспоминаться сами собою, пока Вы читаете мои. В конце оставлены чистые листы для Ваших записей! Не откладывайте их на потом, прошу Вас! Сблaзн увлечься текстом будет велик, но важно ему не поддаться :)

Кроме этого, каждая глава завершается практиками, которые лучше сразу же выполнять на тех листах в конце книги — и я очень советую это делать! Тогда книга не будет просто медитацией, созерцанием и удовольствием от понимания, а будет действительно Попутчицей в Вашей глубинной работе с собой — и принесёт очень важные и полезные результаты, я в этом уверена!

Верю и надеюсь, что моя история будет для Вас вдохновением всю эту работу проделать! Желаю, чтобы Ваша жизнь благодаря этой работе стала краше, ярче, полнокровнее — и счастливее!

Вместо предисловия

Замужество висело надо мной как дамоклов меч. Я боялась его как огня. И неосознанно делала всё, чтобы его избежать.

Но при этом ничего я не желала так отчаянно, как встретить человека, который будет со мною вместе жить эту жизнь. Синим снежным московским вечером я шла в свою съемную комнатку среди темных стволов и задумчивых сугробов и вдруг взмолилась неистово и отчаянно: “Боже мой, прошу тебя, пошли мне наконец Моего Человека!”

Меньше чем через два года я вышла замуж.

Эта книга – о том, что мешало мне и что помогало. Для каждой женщины эта история — своя. Мне важно было написать свою, и я прошу Вас вместе со мной писать – Вашу историю.

Зачем? Потому что Ваша история — как и история каждого человека — нужна миру. Она нужна Вашим будущим (и даже нынешним)) детям.

И я тоже буду рада прочесть её, если Вы захотите ею поделиться!

Ну а сейчас, гаснет свет, занавес раздвигается и мы начинаем...

Года 1–17: Собрать камни

Вспомнить, что говорили вокруг

Чтобы понять, откуда “растут ноги” у моих представлений о семье и замужестве, придётся обратиться к самым ранним годам жизни. Это не предел. Дальше мы заглянем и в предыдущие поколения семьи, потому что они тоже влияют. Но пока давайте начнем с самого раннего — из того, что я помню о себе.

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.