

· АВТОРСКАЯ МОТИВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА



Выбираю
ИЗ ЦЕЛОСТНОСТИ,
не теряя себя
В ОТНОШЕНИЯХ

КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ
И ПОСТРОИТЬ ЗДОРОВЫЕ,
СЧАСТЛИВЫЕ И ГАРМОНИЧНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ



ПСИХОЛОГИЯ
И САМОРАЗВИТИЕ



Uliana Sunny



Uliana Sunny
Ульяна Солнечная
**«Выбираю из целостности,
не теряя себя в отношениях».**
**Авторская мотивационная
методика от Uliana Sunny**

<https://litres.ru/74201113>

SelfPub; 2026

Аннотация

Женщины, которые прошли путь к себе, знают как звучит внутренний голос, умеют опираться на себя и больше не ищут подтверждения своей ценности во внешнем мире и их объединяет новый, более тонкий вопрос: как впустить мужчину в свою целостную жизнь, не разрушив её?

Эта методика не о том, как «заполучить» мужчину или «удержать» его. Она о том, как выбирать из своей полноты, как не терять себя в начале отношений и как строить союз двух взрослых людей, где любовь становится продолжением твоей целостности, а не попыткой её восполнить.

Данная Методика базируется на ключевом принципе моей второй книги «Уже ЦЕЛАЯ. Как начать отношения и не потерять себя» -

Осознанно выбирать то, что действительно резонирует с твоим внутренним миром!

Кому подходит методика:

- Ты готова к отношениям, но боишься снова раствориться
- Научиться отличать тягу от любви, харизму от зрелости
- Научиться осознанно входить в отношения, сохраняя себя, и выходить из них, если они перестают быть пространством роста

**Ульяна Солнечная,
Uliana Sunny**

**«Выбираю из целостности,
не теряя себя в
отношениях». Авторская
мотивационная
методика от Uliana Sunny**

Авторская мотивационная методика от Uliana Sunny

«Выбираю из целостности, не теряя себя в отношениях»

Природа методики

Женщины, которые прошли путь к себе, знают как звучит внутренний голос, умеют опираться на себя и больше не ищут подтверждения своей ценности во внешнем мире и их объединяет новый, более тонкий вопрос: **как впустить мужчину в свою целостную жизнь, не разрушив её?**

Эта методика не о том, как «заполучить» мужчину или «удержать» его. Она о том, как выбирать из своей полноты, как не терять себя в начале отношений и как строить союз двух взрослых людей, где любовь становится продолжением твоей целостности, а не попыткой её восполнить.

Повторю. Моя методика это путь возвращения к себе, созданный на стыке трёх мощнейших сил: моего жизненного опыта (проживание дна и перерождение), логики (математический склад ума, структурирующий хаос) и духовной мудрости (работа с энергией, интуиция, цифры нумерологии).

Данная Методика базируется на ключевом принципе моей второй книги «Уже ЦЕЛАЯ. Как начать отношения и не потерять себя» -

Осознанно выбирать то, что действительно резонирует с твоим внутренним миром!

Кому подходит методика:

- Ты готова к отношениям, но боишься снова раствориться.*
- Ты хочешь научиться отличать тягу от любви, харизму от зрелости.*
- Ты готова выбирать не из страха одиночества, а из внутреннего согласия.*

Цель методики:

Научиться осознанно входить в отношения, сохраняя себя, и выходить из них, если они перестают быть пространством роста.

Моя Теория.

Итак, о чем я хочу поговорить с вами в моей авторской мотивационной методике **«Выбираю из целостности, не теряя себя в отношениях»**.

Эта методика — продолжение предыдущей. Если в первой методике мы с вами проходили путь **от вопросов выживания и страданий к вопросам выбора**, то теперь мы переходим на совершенно другой уровень.

Тогда мы учились переставать жить в боли.

Учились брать ответственность за свою жизнь.

Учились выбирать себя.

Учились переставать страдать.

Учились принимать решения.

Именно этот путь должен был привести вас к состоянию внутренней целостности.

Если вы прошли этот путь честно, если действительно работали над собой, то сейчас вы уже не находитесь в состоянии внутреннего разрушения.

Вы больше не живете из страха.

Вы больше не цепляетесь за людей только потому, что боитесь одиночества.

Вы уже не пытаетесь заполнить внутреннюю пустоту отношениями.

Вы уже целая.

И именно для такой женщины написана эта методика.

Это методика не о том, как найти мужчину любой ценой.

Не о том, как понравиться мужчине.

Не о том, как заставить мужчину влюбиться.

И даже не о том, как выйти замуж.

Нет.

Эта методика совершенно о другом.

Она о том, **как впустить мужчину в свою жизнь и при этом не потерять себя.**

Потому что очень многие женщины совершают одну и ту же ошибку.

Они долго работают над собой.

Они учатся любить себя.

Они становятся уверенными.

Они становятся счастливыми.

Но как только в их жизни появляется мужчина, они снова начинают жить его жизнью.

Забывают о своих целях.

Забывают о своих желаниях.

Подстраиваются.

Начинают терпеть.

Бояться потерять отношения.

Бояться сказать лишнее.

Бояться быть собой.

И постепенно снова теряют себя.

В итоге получается, что женщина вроде бы пришла к целостности, но отношения снова разрушили всё, что она так долго строила.

Именно поэтому появилась эта методика.

Я хочу помочь вам научиться сохранять свое внутреннее состояние независимо от того, есть рядом мужчина или нет.

Потому что настоящая любовь не должна разрушать вашу личность.

Настоящие отношения не должны лишать вас свободы.

Настоящий мужчина не должен становиться смыслом вашей жизни.

Он должен стать ее частью.

Красивой частью.

Любимой частью.

Но только частью.

А не всей вашей жизнью.

Важно понять одну простую вещь.

Целостность — это не конечная точка.

Это не состояние, которого можно однажды достичь и больше никогда о нем не думать.

Многие женщины совершают ошибку.

Они думают:

«Ну всё. Теперь я целая. Теперь можно расслабиться.»

Нет.

Целостность — это состояние, которое требует постоянной заботы.

Точно так же, как тело.

Если сегодня вы сходили в спортзал, это не значит, что теперь можно десять лет не заниматься собой.

Если сегодня вы правильно питались, это не значит, что завтра можно полностью отказаться от заботы о здоровье.

То же самое происходит и с внутренним состоянием.

Если перестать заботиться о себе, постепенно баланс снова начинает разрушаться.

Поэтому первое, что я хочу вам сказать:

Берегите свою целостность.

Она досталась вам не случайно.

Она появилась благодаря вашему труду.

Благодаря вашему выбору.

Благодаря вашим слезам.

Вашим ошибкам.

Вашим потерям.

Вашему терпению.

Вашей дисциплине.

Вашей работе над собой.

Вы потратили огромное количество сил, времени и энергии, чтобы прийти в это состояние.

И теперь ваша задача — его сохранить.

Для того чтобы стать целой женщиной, вам понадобилось время.

Понадобилось желание.

Понадобилось намерение.

Понадобились цели.

Возможно, были моменты, когда хотелось всё бросить.

Когда казалось, что ничего не меняется.

Когда хотелось снова вернуться к старым привычкам.

Но вы продолжали идти.

Шаг за шагом.

День за днем.

И вот теперь вы здесь.

Не обесценивайте этот путь.

Не позволяйте никому разрушить то, что вы строили так долго.

Даже если этот человек вам очень дорог.

Запомните одну очень важную мысль.

Никакие отношения не стоят того, чтобы потерять себя.

Потому что если вы потеряете себя, то потеряете всё.

Потеряете свои желания.

Потеряете свои мечты.

Потеряете свою уверенность.

Потеряете свою внутреннюю опору.

И тогда отношения перестанут приносить счастье.

Они снова превратятся в выживание.

А мы с вами уже договорились, что больше не живем в состоянии выживания.

Теперь мы живем в состоянии выбора.

Поэтому дальше в этой методике мы будем говорить не только о мужчинах.

Мы будем говорить прежде всего о вас.

О вашем внутреннем состоянии.

О вашем здоровье.

О ваших финансах.

О ваших границах.

О вашей самооценности.

О вашем выборе.

И только после этого — о мужчине.

Потому что счастливые отношения начинаются не со встречи с мужчиной.

Они начинаются со встречи женщины с самой собой.

И только когда эта встреча произошла, когда женщина стала целой, спокойной и внутренне устойчивой, в ее жизнь может прийти мужчина, рядом с которым она не потеряет себя.

А наоборот — сможет стать еще счастливее.

Если вы уже пришли к состоянию целостности, это не значит, что теперь можно перестать работать над собой.

Наоборот.

Именно сейчас начинается самая интересная часть вашего пути.

Потому что одно дело — стать целой.

И совсем другое — суметь сохранить это состояние на долгие годы.

Целостность — это не подарок судьбы.

Это ежедневный выбор.

Каждый день вы либо укрепляете свое внутреннее состояние, либо постепенно разрушаете его своими мыслями, привычками, образом жизни, окружением и решениями.

Поэтому забота о себе теперь становится не временной задачей, а образом жизни.

В первую очередь женщина должна заботиться о своем здоровье.

И когда я говорю о здоровье, я имею в виду не только физическое состояние.

Я говорю сразу о трех составляющих:

- физическом здоровье;
- психическом здоровье;
- духовном здоровье.

Именно гармония между этими тремя направлениями делает женщину по-настоящему устойчивой.

Если развивается только тело, но полностью забыта душа — внутри появляется пустота.

Если развивается только духовность, но полностью забро-

шено тело — со временем организм начинает давать сбои.

Если постоянно работает только голова, а тело не отдыхает, человек быстро выгорает.

Поэтому важно научиться жить в балансе.

Нам дано всего одно тело.

Другого у нас не будет.

Поэтому относитесь к нему с благодарностью.

Не потому, что этого требует мода.

Не потому, что так принято.

А потому, что именно через тело вы проживаете свою жизнь.

Именно благодаря телу вы можете любить.

Путешествовать.

Работать.

Обнимать близких.

Рожать детей.

Создавать.

Мечтать.

Поэтому забота о своем теле — это проявление любви к себе.

Следите за своим режимом дня.

Даже если иногда вы отклоняетесь от него — ничего страшного.

Но сам режим должен существовать.

Потому что хаос постепенно разрушает организм.

Когда человек ложится спать в разное время.

Когда питается как придется.

Когда постоянно работает без отдыха.

Когда живет без расписания.

Со временем страдает не только тело.

Страдает и психика.

Поэтому создайте для себя такой образ жизни, который будет давать вам силы, а не забирать их.

Обязательно давайте своему организму физическую нагрузку.

Не потому, что нужно соответствовать каким-то стандартам красоты.

А потому, что движение — это жизнь.

Выберите тот вид активности, который действительно приносит вам удовольствие.

Если любите спорт — занимайтесь спортом.

Если любите танцы — танцуйте.

Если любите плавание — плавайте.

Если не любите тренажерный зал — не заставляйте себя.

Можно просто много гулять.

Именно так поступаю я.

Когда мне не хочется заниматься спортом, я много хожу пешком.

Гуляю.

Дышу свежим воздухом.

И это тоже помогает сохранять хорошую физическую форму.

Главное — не переставать двигаться.

Очень важно правильно питаться.

Не потому, что нужно похудеть.

А потому, что еда — это энергия.

Ваш организм строится из того, что вы едите.

Поэтому подумайте:

Какие продукты дают вам силы?

После какой еды вы чувствуете легкость?

Какая пища делает вас бодрее?

Возможно, кому-то подойдет интервальное голодание.

Кому-то — дробное питание.

Кому-то — совершенно другой режим.

Не существует одного правильного способа для всех.

Изучайте себя.

Прислушивайтесь к своему организму.

И находите тот вариант питания, который подходит именно вам.

Пейте больше чистой воды.

По возможности откажитесь от алкоголя.

Или хотя бы сведите его употребление к минимуму.

Алкоголь никогда не делает жизнь лучше.

Наоборот.

Очень часто он становится способом убежать от проблем.

А мы с вами больше не убегаем.

Мы учимся смотреть жизни в глаза.

Не забывайте проходить медицинские обследования.

Хотя бы один раз в год.

Следите за своим здоровьем.

Посещайте стоматолога.

Не откладываете лечение.

Очень часто люди готовы вкладывать огромные деньги в красивые вещи, телефоны, машины, путешествия.

Но экономят на собственном здоровье.

А ведь здоровье — это то, что невозможно купить, если его потерять.

Можно заработать новые деньги.

Можно купить новую квартиру.

Можно начать новый бизнес.

Но если серьезно потерять здоровье, вернуть его бывает очень сложно.

Поэтому берегите себя.

Особенно это важно для женщины.

Я уже говорила вам об этом в предыдущей методике.

Не каждая женщина рождается с теми чертами лица, которые считает идеальными.

И это нормально.

Но каждая женщина может быть ухоженной.

Каждая женщина может заботиться о себе.

Каждая женщина может выглядеть достойно.

Не ради мужчин.

Не ради общества.

А ради самой себя.

Потому что, когда женщина любит свое тело, она совершенно по-другому ощущает себя внутри.

Она становится увереннее.

Спокойнее.

Мягче.

Женственнее.

И эта красота идет уже не только от внешности.

Она идет изнутри.

Запомните простую мысль.

Целая женщина не воюет со своим телом.

Она не ненавидит себя.

Не ругает каждое утро свое отражение.

Она благодарит свое тело.

Заботится о нем.

Поддерживает его.

Потому что понимает:

Это мой дом на всю жизнь.

И именно через любовь к своему телу начинается любовь к себе.

Мы очень много говорим о красоте.

О внешности.

О правильном питании.

О спорте.

Но есть еще одно здоровье, о котором часто забывают.

Это психическое здоровье.

И именно оно очень часто определяет качество нашей

жизни, наших отношений и тех решений, которые мы принимаем каждый день.

Современная жизнь наполнена стрессом.

Иногда мы этого даже не замечаем.

Постоянная спешка.

Новости.

Социальные сети.

Работа.

Ответственность.

Переживания.

Ожидания других людей.

Все это постепенно накапливается внутри.

И если не научиться заботиться о своей психике так же, как мы заботимся о теле, однажды организм сам скажет: «Стоп».

Именно поэтому целостная женщина не игнорирует свое внутреннее состояние.

Она замечает, когда устала.

Когда эмоционально истощилась.

Когда ей нужен отдых.

Когда ей нужно побыть одной.

Когда ей нужно поговорить с близким человеком.

Когда ей нужна помощь специалиста.

И в этом нет ничего постыдного.

Очень важно понять одну вещь.

Быть целой — не значит никогда не испытывать тревогу.

Не значит никогда не плакать.

Не значит никогда не переживать.

Мы живые люди.

В нашей жизни всегда будут сложные периоды.

Будут потери.

Будут разочарования.

Будут кризисы.

Будут ситуации, которые невозможно предугадать.

Но разница заключается в том, что раньше вы могли разрушаться под тяжестью этих событий, а теперь вы умеете проживать их, не разрушая себя.

Это и есть внутренняя зрелость.

Если вы чувствуете, что самостоятельно справиться не получается, не бойтесь обращаться к специалистам.

К психологу.

К психотерапевту.

К врачу.

Это не означает, что вы слабая.

Это означает, что вы достаточно мудрая, чтобы вовремя попросить помощь.

Я уже говорила вам в предыдущей методике, что сама обращалась к психотерапевту.

И я нисколько об этом не жалею.

Иногда достаточно нескольких встреч, чтобы увидеть ситуацию совершенно по-другому.

Иногда один правильно заданный вопрос способен изме-

нить направление всей жизни.

Поэтому не бойтесь принимать помощь.

Целостность не означает, что вы обязаны справляться абсолютно со всем в одиночку.

Еще одна очень важная часть жизни — духовное развитие.

Я никогда никому не навязываю свои религиозные взгляды.

Каждый человек имеет право верить так, как чувствует.

Лично я верю в Бога.

И в моей жизни было много ситуаций, когда именно вера помогала мне не опустить руки.

Были моменты, когда казалось, что выхода нет.

Когда все рушилось.

Когда было страшно.

Когда было больно.

И именно тогда я обращалась к Богу.

Просила помощи.

Просила сил.

Просила мудрости.

И каждый раз ощущала, что я не одна.

Для вас духовная практика может выглядеть совершенно иначе.

Для кого-то это молитва.

Для кого-то чтение Священного Писания.

Для кого-то посещение храма, мечети или другого места,

где человек чувствует связь с Богом.

Для кого-то — медитация.

Для кого-то — время, проведенное в полной тишине.

Не столь важно, какую именно практику вы выберете.

Важно другое.

Не теряйте связь со своим внутренним миром.

Не позволяйте повседневной суете заглушить ваш внутренний голос.

Потому что очень часто именно он подсказывает правильное направление.

Иногда мы настолько заняты работой, отношениями, бытовыми делами и постоянной гонкой, что перестаем слышать себя.

Перестаем понимать, чего хотим.

Перестаем чувствовать свои настоящие желания.

И тогда начинаем жить чужими ожиданиями.

А целостная женщина так не живет.

Она регулярно остается наедине с собой.

Она задает себе вопросы.

Она честно отвечает на них.

Она проверяет, туда ли идет.

Не свернула ли со своего пути.

Не начала ли снова жить ради кого-то, забывая о себе.

Запомните одну простую мысль.

Нельзя построить счастливые отношения, если внутри у вас нет мира.

Потому что внутреннее состояние всегда отражается во внешней жизни.

Если внутри тревога — она появится и в отношениях.

Если внутри страх — он проявится рядом с мужчиной.

Если внутри недоверие — оно тоже обязательно станет частью отношений.

Поэтому сначала создайте спокойствие внутри себя.

И только потом впускайте в свою жизнь другого человека.

Очень часто женщины начинают искать мужчину именно тогда, когда им плохо.

Им кажется, что отношения спасут.

Что любимый человек заполнит пустоту.

Что рядом с мужчиной исчезнет одиночество.

Но это иллюзия.

Потому что ни один мужчина не способен сделать женщину счастливой, если она сама не научилась быть счастливой без него.

Мужчина не должен становиться вашим спасением.

Он не должен закрывать ваши внутренние раны.

Он не должен брать на себя ответственность за ваше счастье.

Это слишком тяжелая ноша для любого человека.

Поэтому сначала научитесь быть счастливой сами.

А уже потом делитесь этим счастьем с мужчиной.

Именно это я называю состоянием целостности.

Когда вы не ищете человека, который вас спасет.

Не ищите человека, который заполнит пустоту.

Не ищите человека, который даст вам ощущение ценности.

Вы уже ценная.

Вы уже счастливая.

Вы уже целая.

И тогда мужчина приходит не для того, чтобы вас спасти.

А для того, чтобы идти рядом.

Запомните эту мысль.

Целая женщина не держится за отношения из страха. Она выбирает отношения из любви.

И в этом огромная разница.

Теперь давайте поговорим еще об одной очень важной составляющей вашей целостности — о финансах.

Я уже говорила вам, что в первой методике мы пришли к состоянию, когда перестали жить из позиции жертвы. Мы начали брать ответственность за свою жизнь. В том числе и за свое финансовое состояние.

Но теперь, когда вы уже стали целой женщиной, важно не просто научиться зарабатывать деньги.

Важно научиться жить так, чтобы деньги перестали быть причиной страха.

Я не учу вас в этой методике тому, как стать миллионером.

Я не финансовый консультант.

Я не рассказываю, как открыть бизнес или как заработать

первый миллион.

Это совершенно другая тема.

Но о чем я могу сказать совершенно точно — целостная женщина должна понимать, что происходит с ее деньгами.

Очень часто женщины полностью перекладывают финансовую ответственность на мужчину.

Особенно если они находятся в браке.

Им кажется, что раз муж зарабатывает, значит можно вообще не интересоваться семейными финансами.

Я считаю иначе.

Даже если мужчина полностью обеспечивает семью, женщина должна понимать финансовую ситуацию.

Она должна знать:

Сколько денег приходит в семью.

Сколько денег уходит.

Какие есть обязательные расходы.

Какие есть кредиты или другие обязательства.

Какие существуют накопления.

Какие финансовые цели стоят перед семьей.

Это не вопрос контроля.

Это вопрос спокойствия.

Еще один очень важный момент.

У каждой женщины должна быть своя финансовая подушка безопасности.

Всегда.

Даже если у вас прекрасный муж.

Даже если вы полностью доверяете своему мужчине.

Даже если у вас счастливый брак.

Это не говорит о недоверии.

Это говорит о зрелости.

Жизнь непредсказуема.

Может случиться все что угодно.

Потеря работы.

Переезд.

Болезнь.

Кризис.

Любые обстоятельства.

И когда у женщины есть собственный резерв, она чувствует себя гораздо спокойнее.

Она принимает решения не из страха, а из уверенности.

Если вы работаете и хорошо зарабатываете — замечательно.

Продолжайте развиваться.

Продолжайте учиться.

Продолжайте увеличивать свои возможности.

Если пока доход небольшой — ничего страшного.

Главное — не останавливаться.

Не говорить себе:

«Ну, значит, это мой потолок.»

Нет.

Потолка не существует.

Есть только тот уровень, до которого вы пока еще не до-

шли.

Иногда жизнь складывается так, что женщина временно не работает.

Например, находится в декретном отпуске.

Или ухаживает за близким человеком.

Или переезжает.

Или учится.

Это тоже нормально.

Главное — понимать, что это временный этап.

И даже в этот период продолжать развиваться.

Получать новые знания.

Осваивать новые профессии.

Изучать языки.

Читать книги.

Потому что знания — это тоже капитал.

И очень часто именно они спустя несколько лет начинают приносить деньги.

Запомните одну простую мысль.

Финансовая грамотность — это не про богатство.

Это про спокойствие.

Когда вы понимаете свои возможности.

Когда умеете планировать.

Когда не живете от зарплаты до зарплаты.

Когда знаете, что сможете справиться с неожиданной ситуацией.

Это дает женщине огромное чувство внутренней опоры.

Поэтому учитесь копить.

Даже если сейчас это совсем небольшие суммы.

Не думайте:

«Когда начну больше зарабатывать, тогда и начну откладывать.»

Нет.

Привычка копить рождается не тогда, когда появляются большие деньги.

Она рождается тогда, когда появляется дисциплина.

Пусть это будет совсем немного.

Главное — регулярно.

Потому что именно регулярность постепенно формирует уверенность в завтрашнем дне.

И еще одна мысль, которая для меня очень важна.

Никогда не ставьте деньги выше себя.

Деньги — это инструмент.

Не цель жизни.

Не смысл жизни.

Не показатель вашей ценности.

Сегодня их может быть больше.

Завтра — меньше.

Это нормально.

Но если вы сохраняете знания, характер, дисциплину, здоровье и желание развиваться, вы всегда сможете восстановить свое финансовое положение.

А вот если потерять себя, никакие деньги уже не помогут

почувствовать настоящее счастье.

Поэтому ваша задача — не поклоняться деньгам.

А научиться дружить с ними.

Уважать их.

Грамотно ими распоряжаться.

Не тратить бездумно.

Не жить в постоянных долгах, если этого можно избежать.

И помнить, что финансовая свобода начинается не с большой зарплаты.

Она начинается с внутреннего порядка.

Именно поэтому я считаю финансовую грамотность частью женской целостности.

Потому что женщина, которая умеет управлять своими деньгами, гораздо реже остается в отношениях только потому, что боится остаться без средств к существованию.

Она выбирает мужчину не из необходимости.

А из любви.

Итак, теперь мы подошли к самому важному.

Ты уже не та женщина, которая была раньше.

Ты уже не находишься в состоянии внутреннего разрушения.

Ты не ищешь мужчину для того, чтобы он спас тебя.

Ты не ищешь человека, который закроет твою внутреннюю пустоту.

Ты не ищешь любовь, потому что боишься одиночества.

Нет.

Теперь всё иначе.

Теперь ты целая.

И именно поэтому теперь **ты выбираешь**.

Это очень важно понять.

Потому что многие женщины продолжают жить так, словно мужчина выбирает их.

Они стараются понравиться.

Они боятся сказать лишнее.

Боятся показать свои настоящие желания.

Боятся потерять человека.

Боятся остаться одни.

Но всё это осталось в прошлом.

Ты уже прошла путь от страданий к выбору.

Теперь ты не выпрашиваешь любовь.

Ты выбираешь, с кем тебе по пути.

Когда женщина становится целостной, у неё появляется высокая планка.

И это нормально.

Не нужно её опускать только потому, что тебе страшно.

Не нужно соглашаться на отношения, которые тебе не подходят.

Не нужно терпеть то, что причиняет тебе боль.

Не нужно убеждать себя, что «хоть какой-то мужчина лучше, чем никакого».

Нет.

Лучше быть одной, чем рядом с человеком, рядом с кото-

рым ты снова потеряешь себя.

Очень важно понимать психологию мужчин.

Есть мужчины, которые пока ещё просто играют.

Они знакомятся.

Флиртуют.

Переписываются.

Получают удовольствие от внимания женщин.

Они не думают о семье.

Не думают о будущем.

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.