

18+

АЛЬБИНА ЯРАТКУЛОВА

ЖЕНЩИНА МЕЧТЫ

Как раскрыть свои женские архетипы
и создать отношения, в которых
тебя любят, ценят и выбирают



ДЕВОЧКА



ХОЗЯЙКА



ВОИТЕЛЬНИЦА



ДЖОКЕРША



ПОЗНАЙ СЕБЯ. ПРОЯВИ СВОЮ ПРИРОДУ.
СОЗДАЙ ОТНОШЕНИЯ СВОЕЙ МЕЧТЫ.

Альбина Яраткулова

Женщина мечты

«Издательские решения»

Яраткулова А.

Женщина мечты / А. Яраткулова — «Издательские решения»,

Почему одних женщин любят, ценят и выбирают, а другие снова и снова проживают одни и те же сценарии в отношениях? «Женщина мечты» — книга о четырёх женских архетипах, которые влияют на любовь, самооценку и отношения. Вы узнаете, что мешает вам быть счастливой, научитесь лучше понимать себя, менять привычные сценарии и строить отношения, не предавая себя. Потому что самые красивые отношения начинаются с отношений женщины с самой собой

© Яраткулова А.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
ГЛАВА 1. Почему современные женщины разучились строить отношения	8
ГЛАВА 2. Архетип Девочка	15
Ключевое состояние Девочки	17
Внешний вид и стиль одежды Девочки	19
Походка, голос и жесты Девочки	21
Как Девочка говорит о себе	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Женщина мечты

Альбина Яраткулова

© Альбина Яраткулова, 2026

ISBN 978-5-0070-9452-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Меня зовут Альбина Яраткулова. Я системный психолог и уже много лет работаю с женщинами, помогая им лучше понимать себя, свои чувства и свои отношения с мужчинами.

За годы практики я увидела одну очень важную закономерность.

Практически каждая женщина, которая приходит ко мне, уже многое знает о психологии. Многие читали книги, проходили тренинги, работали с психологами, прорабатывали детские травмы, страхи, ограничивающие убеждения и негативные жизненные сценарии.

И это действительно очень важно.

Я глубоко убеждена, что работа со своими травмами, внутренними конфликтами и негативными программами — это фундамент счастливых отношений. Потому что невозможно построить здоровую любовь, если внутри постоянно живут страх отвержения, чувство вины, желание заслужить любовь или доказать свою ценность.

Но однажды я поняла, что есть ещё одна очень важная часть, о которой почти никто не говорит.

Недостаточно убрать то, что мешает.

Важно ещё научиться тому, как создавать счастливые отношения.

Представь, что человек долго лечил больную ногу. Боль ушла, но ходить заново всё равно приходится учиться.

Так же происходит и в отношениях.

Можно избавиться от старых программ, но если женщина не понимает, как проявлять свою природу рядом с мужчиной, она очень быстро начинает строить отношения по привычным сценариям.

Именно поэтому появилась эта книга.

В её основе лежат четыре женских архетипа: Девочка, Хозяйка, Воительница и Джокерша.

Я не считаю, что женщина должна выбрать какой-то один из них.

Наоборот.

Я убеждена, что в каждой женщине с рождения уже живут все четыре архетипа. Это не роли, которые нужно играть. Это не маски. Это те качества, которые изначально заложены в нашей женской природе.

Но жизненный опыт, воспитание, боль, предательство, страхи и негативные убеждения постепенно могут увести женщину в теневую сторону архетипа или вовсе заставить отказаться от какой-то части себя.

Кто-то перестаёт доверять и засыпает внутри Девочка.

Кто-то настолько привыкает заботиться о других, что теряет себя как Хозяйка.

Кто-то всю жизнь вынужден быть сильной и забывает, что Воительница умеет не только бороться, но и вдохновлять.

А кто-то однажды перестаёт смеяться, играть, удивляться жизни и закрывает в себе свою Джокершу.

Эта книга не создаёт новую женщину.

Она помогает вспомнить ту, которой ты была всегда.

На протяжении книги мы будем знакомиться с каждым архетипом, учиться видеть его светлую и теневую модель, понимать, как он проявляется в отношениях, в общении с мужчиной, во внешности, в речи, в поступках и в любви.

Потому что женщина мечты — это не идеальная женщина.

Это женщина, которая знает себя, умеет проявлять разные грани своей личности и осознанно выбирает, какой частью своей природы ей быть в каждом моменте жизни.

Я искренне верю, что эта книга поможет тебе не стать кем-то другим.

Она поможет тебе вернуться к себе настоящей.

С любовью, Альбина

ГЛАВА 1. Почему современные женщины разучились строить отношения

Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, хотя бы раз в жизни задавала себе один из этих вопросов:

1. Почему мне попадаются не те мужчины?
2. Почему отношения не складываются?
3. Почему я всё время стараюсь, а любви всё равно нет?
4. Почему одним женщинам мужчины дарят заботу, внимание и подарки, а другим приходится всё тянуть на себе?
5. Что со мной не так?

И знаешь, что я хочу сказать тебе в самом начале?

С тобой всё в порядке.

Проблема не в том, что ты недостаточно красивая, умная, женственная или достойная любви.

Проблема в том, что нас никто не учил отношениям.

В школе нас учили математике, литературе и географии.

Но никто не учил понимать мужчин.

Никто не учил выстраивать близость.

Никто не объяснял, как говорить о своих желаниях, как принимать заботу, как вдохновлять мужчину, как создавать отношения, в которых счастливы оба.

Раньше эти знания передавались от женщины к женщине.

От бабушки к матери.

От матери к дочери.

Девочка с детства наблюдала, как мама общается с отцом, как выражает свои чувства, как заботится о себе, как создаёт атмосферу в доме.

Она впитывала это естественно.

Сегодня эта цепочка во многом оборвалась.

Наши мамы и бабушки жили в непростое время.

Многие женщины учились выживать, а не строить счастливые отношения.

Учились быть сильными.

Учились терпеть.

Учились справляться со всем самостоятельно.

Учились заслуживать любовь через заботу, жертвенность и удобство.

И именно эти модели мы часто неосознанно переняли.

Поэтому сегодня я вижу огромное количество прекрасных женщин, которые умеют работать, достигать целей, воспитывать детей, решать сложные задачи, но совершенно не понимают, как быть женщиной в отношениях.

Кто-то постоянно спасает мужчин.

Кто-то контролирует.

Кто-то боится проявляться.

Кто-то растворяется в партнёре.

Кто-то надевает маску сильной женщины и уже не помнит, как просить о помощи.

Кто-то так сильно боится быть отвергнутой, что вообще перестаёт открывать своё сердце.

За годы работы психологом, ведущей трансформационных игр и консультантом по отношениям я заметила одну важную закономерность.

Большинство женщин пытаются решить проблему отношений через работу с травмами.

И это важно!

Но этого недостаточно.

Можно проработать детские обиды.

Можно избавиться от страхов.

Можно выйти из созависимости.

Но если женщина не знает, как проявлять свою женскую природу, как взаимодействовать с мужчиной, как раскрывать свои сильные стороны, отношения всё равно будут строиться по старым сценариям.

Потому что счастливые отношения — это не только отсутствие травм.

Это ещё и наличие навыков.

Навыка любить.

Навыка доверять.

Навыка вдохновлять.

Навыка принимать.

Навыка быть собой.

Именно поэтому появилась эта книга.

Я создала её не как учебник по психологии.

И не как сборник советов о том, как понравиться мужчине.

Эта книга поможет тебе познакомиться с собой настоящей.

Увидеть свои сильные стороны.

Понять свои привычные сценарии.

Научиться использовать свои природные качества себе во благо.

В основе книги лежит система четырёх женских архетипов:

Девочка.

Хозяйка.

Воительница.

Джокерша.

Каждая из них живёт внутри тебя.
Каждая обладает своей силой.
Каждая умеет создавать любовь по-своему.

Но когда один архетип становится слишком сильным, а остальные подавляются, начинаются сложности.

Женщина теряет баланс.
Теряет себя.
Теряет способность строить счастливые отношения.

Моя задача — показать тебе эти части личности и помочь собрать их в единое целое.
Потому что женщина мечты — это не идеальная женщина.
Это не та, которая всегда всё делает правильно.
И не та, которую любят все мужчины.

Женщина мечты — это женщина, которая знает себя.

Понимает свои желания.
Уважает свои границы.
Не боится быть разной.
Умеет любить и принимать любовь.
И выбирает себя каждый день.

Именно такой женщиной я приглашаю тебя стать на страницах этой книги.

Тест №1

Какой архетип сейчас управляет моей жизнью?

Прежде чем перейти к знакомству с архетипами, я предлагаю тебе познакомиться с собой.

**В каждой женщине живут все четыре архетипа:
Девочка, Хозяйка, Воительница и Джокерша.**

Но в разные периоды жизни один из них начинает управлять нашими решениями, отношениями и поведением сильнее остальных.

Иногда это происходит потому, что именно этот архетип сейчас раскрыт.
А иногда наоборот — потому что женщина слишком долго живёт только через него, забывая о других своих сторонах.

Этот небольшой тест поможет понять, какой архетип сегодня является ведущим, а какой, возможно, нуждается в твоём внимании.

Инструкция

Прочитай каждый вопрос и выбери только один вариант ответа — тот, который больше всего похож на тебя сейчас, а не на ту женщину, которой ты хотела бы быть.

В конце теста подсчитай, каких букв получилось больше.

1. На свидании ты чаще всего...

- А. Смеюсь, шучу, задаю много вопросов и наслаждаюсь моментом.
- Б. Интересуюсь человеком и стараюсь создать комфортную атмосферу.
- В. Хочу понять, подходит ли он мне для серьёзных отношений.
- Г. Легко флиртую, люблю игру, интригу и лёгкое напряжение.

2. Мужчина неожиданно подарил тебе цветы.

- А. Искренне радуюсь как ребёнок.
- Б. Благодарю и ставлю их в самую красивую вазу.
- В. Думаю: «Интересно, что это значит?»
- Г. Улыбаюсь и с юмором начинаю его поддразнивать.

3. Что тебе сейчас ближе всего?

- А. Хочется лёгкости и эмоций.
- Б. Хочется тепла, семьи и близости.
- В. Хочется развиваться и достигать целей.
- Г. Хочется свободы, яркой жизни и приключений.

4. Мужчина долго не отвечает на сообщение.

- А. Немного переживаю.
- Б. Думаю, наверное, занят.
- В. Не люблю такое отношение и делаю выводы.
- Г. Живу дальше и переключаюсь на свои дела.

5. Что тебе чаще говорят окружающие?

- А. «Ты такая милая.»
- Б. «С тобой очень спокойно.»
- В. «Ты сильная.»
- Г. «С тобой никогда не скучно.»

6. В отношениях тебе больше всего нравится...

- А. Романтика.
- Б. Забота.
- В. Уважение.
- Г. Страсть.

7. Когда возникают сложности...

- А. Хочется, чтобы кто-нибудь поддержал.
- Б. Думаю, как помочь всем.
- В. Начинаю искать решение.
- Г. Стараюсь разрядить обстановку и найти нестандартный выход.

8. Какая фраза тебе ближе?

- А. «Жизнь должна приносить удовольствие.»
- Б. «Дом начинается с женщины.»
- В. «Лучше сделать самой.»
- Г. «Главное — не переставать играть.»

9. Какой отдых тебе нравится больше?

- А. Путешествие и новые впечатления.
- Б. Уютный вечер дома.
- В. Активный отдых или обучение.
- Г. Спонтанная поездка без плана.

10. Что мужчина чаще всего чувствует рядом с тобой?

- А. Желание заботиться.
- Б. Спокойствие.
- В. Уважение.
- Г. Азарт и интерес.

Результаты

Если больше ответов А

Сейчас твоей жизнью управляет архетип Девочки.

Ты умеешь вдохновлять, радоваться жизни и создавать лёгкость. Но важно убедиться, что ты не уходишь в ожидание спасателя и не начинаешь измерять любовь количеством внимания.

Если больше ответов Б

Сейчас ведущим является архетип Хозяйки.

Ты создаёшь тепло, уют и эмоциональную безопасность. Твоя задача — не забывать о себе и не превращать заботу в жертвенность.

Если больше ответов В

Сейчас в тебе сильнее всего проявлена Воительница.

Ты умеешь добиваться целей, принимать решения и брать ответственность. Но именно сейчас особенно важно помнить, что счастливые отношения строятся не только на силе, но и на доверии, мягкости и способности принимать заботу.

Если больше ответов Г

Сейчас ведущий архетип — Джокерша.

Ты умеешь создавать эмоции, вдохновлять, удивлять и приносить в отношения лёгкость. Главное — чтобы игра не стала способом избегать глубокой близости и искренних чувств.

И самое важное

Если один архетип набрал значительно больше баллов, это не означает, что он «лучше» остальных. Напротив, чаще всего это говорит о том, что именно через него ты сейчас смотришь на мир. Цель этой книги — не сделать один архетип сильнее, а помочь тебе раскрыть все четыре. Настоящая женская зрелость рождается тогда, когда Девочка умеет восхищаться, Хозяйка — создавать тепло, Воительница — защищать свои границы, а Джокерша — возвращать в отношения лёгкость и игру.

Тест №2

В какой модели любви я сейчас живу?

Отвечай честно. Выбирай тот вариант, который чаще всего проявляется именно сейчас.

1. Если мужчина не отвечает несколько часов...

- А. Мне неприятно, но я продолжаю заниматься своими делами.
- Б. Я постоянно думаю о нём, проверяю телефон и начинаю переживать.

2. Когда мужчина проявляет заботу...

- А. Мне приятно, я принимаю её спокойно.
- Б. Мне кажется, что это ненадолго или что за этим что-то стоит.

3. В отношениях я чаще...

- А. Получаю удовольствие от процесса.
- Б. Боюсь потерять человека.

4. Если мужчина исчезает...

- А. Мне грустно, но я понимаю, что это его выбор.
- Б. Мне хочется доказать ему свою ценность.

5. Я чувствую себя достойной любви...

- А. Просто потому, что я есть.
- Б. Только если мужчина меня выбирает.

6. Когда мужчина меня критикует...

- А. Я могу задуматься, но не перестаю уважать себя.
- Б. Мне кажется, что со мной что-то не так.

7. В отношениях я чаще...

- А. Остаюсь собой.
- Б. Подстраиваюсь, чтобы меня не бросили.

8. Когда мужчина долго молчит...

- А. Думаю: «Появится — поговорим».
- Б. Моя тревога становится сильнее с каждым часом.

9. Мне легче...

- А. Быть искренней.
- Б. Играть роль, чтобы понравиться.

10. Что больше похоже на тебя?

- А. Я выбираю мужчину.
- Б. Я жду, чтобы выбрали меня.

Результаты

Если большинство ответов — А

Ты сейчас находишься в светлой модели любви.

Это не означает, что у тебя нет страхов или боли. Они есть у каждого человека.

Но твоя самооценка уже не зависит полностью от поведения мужчины. Ты умеешь любить, сохраняя себя. Ты можешь выбирать, а не только ждать выбора. Именно из этого состояния рождаются зрелые отношения.

Если большинство ответов — Б

Сейчас ты живёшь из теневой модели любви.

Это не плохо и не стыдно. Чаще всего так проявляются старые травмы, страх быть отвергнутой или покинутой.

В этом состоянии женщина начинает искать любовь снаружи, забывая, что её внутреннее чувство ценности должно идти впереди отношений.

Именно поэтому дальше в книге мы будем постепенно переводить каждый архетип из теневой модели в светлую.

Если ответы разделились примерно поровну

Ты находишься в переходном этапе.

В одних ситуациях ты уже выбираешь себя.

В других ещё включаются старые программы.

Это означает, что внутренние изменения уже начались, и сейчас особенно важно не бороться с собой, а осознанно развивать каждый из четырёх архетипов.

ГЛАВА 2. Архетип Девочка

Если бы жизнь была парком аттракционов, Девочка первой побежала бы кататься на карусели.

Если бы пошёл снег, она бы первой выбежала ловить снежинки.

Если бы ей подарили цветок, она бы радовалась ему так искренне, будто получила в подарок целый мир.

Архетип Девочки — один из самых сильных женских архетипов для знакомства, флирта и начала отношений.

И одновременно один из самых опасных для долгосрочной любви.

Потому что именно здесь проходит очень тонкая грань между женской лёгкостью и инфантильностью.

Между умением принимать заботу и привычкой жить за чужой счёт.

Между доверием жизни и отказом брать ответственность за себя.

Когда Девочка находится в светлой модели влюбления, она становится настоящим источником света.

Рядом с ней хочется жить. Хочется смеяться. Хочется дарить подарки. Хочется строить планы.

Она словно напоминает мужчине, что жизнь состоит не только из работы, обязательств и бесконечной гонки за результатом.

Она умеет восхищаться. Умеет удивляться. Умеет видеть красоту в простых вещах.

Мужчина рядом с такой женщиной чувствует себя сильным. Нужным. Значимым.

Ему хочется заботиться о ней не потому, что она беспомощна, а потому, что рядом с ней его забота становится заметной и ценной.

Она умеет искренне радоваться тому, что получает.

Именно поэтому мужчины так часто влюбляются в Девочек.

Но у этого архетипа есть и другая сторона.

Если женщина не вырастет внутренне и остаётся только в энергии Девочки, со временем её лёгкость превращается в зависимость.

Она начинает ждать спасателя.

Ждать мужчину, который решит все её проблемы.

Она всё чаще обижается, когда её желания не угадывают.

Всё чаще разочаровывается.

Всё чаще думает, что любовь нужно доказывать заботой, деньгами, подарками и постоянным вниманием.

Тогда солнечная Девочка постепенно превращается в Принцессу.

Ту самую женщину, которая искренне уверена, что все вокруг ей что-то должны.

В её мире любовь измеряется количеством вложений.

А отношения превращаются в бесконечную проверку мужчины на прочность.

Самое интересное, что внешне светлая и тeneвая Девочка могут выглядеть почти одинаково.

Обе любят красивые вещи. Обе любят внимание. Обе любят яркие эмоции.

Но рядом со светлой Девочкой хочется отдавать.

А рядом с тeneвой возникает ощущение, что сколько бы ни дал — всё равно будет мало.

В этом и заключается главный урок архетипа.

Настоящая Девочка — это не ребёнок. Это взрослая женщина, которая сохранила способность радоваться жизни. Она умеет принимать помощь. Но не перекладывает ответственность. Умеет мечтать. Но не живёт в ожидании спасателя. Умеет восхищаться мужчиной. Но не растворяется в нём.

Именно такая Девочка становится не только любимой женщиной, но и женщиной, рядом с которой хочется остаться надолго.

Ключевое состояние Девочки

Главное состояние Девочки — восхищение жизнью. Она живёт не из позиции контроля, а из позиции интереса. Ей интересно пробовать новое. Интересно знакомиться с людьми. Интересно слушать истории. Интересно наблюдать за миром.

Там, где другие давно перестали замечать красоту, Девочка продолжает её видеть.
Она может остановиться посреди улицы из-за красивого заката.
Может улыбнуться незнакомому ребёнку.
Может обрадоваться чашке вкусного кофе так, словно получила подарок от Вселенной.

Для многих женщин именно это состояние оказывается самым сложным.

Потому что взрослая жизнь быстро учит нас быть серьёзными. Решать проблемы. Контролировать. Достигать. Быть сильными. Постепенно женщина привыкает жить в режиме задач и ответственности.

Она всё реже удивляется. Всё реже радуется. Всё реже чувствует удовольствие от простых вещей. Именно тогда архетип Девочки начинает засыпать.

А вместе с ним исчезает лёгкость, которая так притягивает мужчин.

Когда Девочка находится в светлой модели влюбления, её внутреннее состояние можно описать одной фразой:

«Мир безопасен, а жизнь интересна».

Она доверяет жизни. Доверяет себе. Не ждёт подвоха в каждом поступке мужчины. Не ищет скрытых смыслов в сообщениях. Не устраивает проверки и экзамены. Она умеет принимать хорошее без чувства вины. Если мужчина дарит цветы — она радуется цветам. Если делает комплимент — она радуется комплименту. Если приглашает на свидание — она наслаждается свиданием. Она не превращает каждое действие мужчины в анализ его намерений.

Именно поэтому рядом с ней возникает ощущение лёгкости.

Мужчина чувствует, что может просто быть собой. Что его старания замечают. Что его забота ценится.

Что рядом есть женщина, которая умеет получать удовольствие от жизни.

Но в теневой модели всё выглядит совсем иначе.

На первый взгляд может показаться, что это та же самая Девочка. Она так же хочет внимания. Так же ждёт заботы. Так же нуждается в любви.

Но внутри её состоянием управляет уже не интерес к жизни, а страх. Страх быть ненужной. Страх быть покинутой. Страх остаться одной.

Тогда восхищение превращается в зависимость от внимания.

Любопытство превращается в тревогу.

А ожидание чуда превращается в ожидание спасателя.

Такая Девочка постоянно смотрит наружу в поисках подтверждения своей ценности.

Она ждёт сообщений. Ждёт звонков. Ждёт инициативы. Ждёт, что мужчина догадается о её желаниях. Если этого не происходит, она обижается. Замывается. Или начинает требовать ещё больше внимания.

В её внутреннем мире появляется убеждение:

«Если меня любят, обо мне должны постоянно заботиться».

Именно здесь рождаются многие женские разочарования.

Потому что любовь начинает измеряться количеством сообщений, подарков, звонков и поступков. А любое несовпадение с ожиданиями воспринимается как недостаток любви.

Светлая Девочка живёт из наполненности.

Теневая Девочка живёт из нехватки.

Светлая Девочка умеет радоваться тому, что есть.

Теневая Девочка постоянно смотрит на то, чего ей не хватает.

Светлая Девочка вдохновляет мужчину становиться героем.

Теневая Девочка требует доказательств любви.

Именно поэтому развитие архетипа Девочки начинается не с одежды, флирта или поведения.

Оно начинается с возвращения способности радоваться жизни. Не мужчине. Не отношениям. Не подаркам. **А самой жизни.**

Потому что настоящая сила Девочки заключается не в том, что её любят.

А в том, что она сама умеет видеть красоту даже в самых простых моментах.

Внешний вид и стиль одежды Девочки

Архетип Девочки часто первым проявляется именно через внешний образ.

Даже если женщина ничего не говорит, её можно почувствовать по одежде, по взгляду, по тому, как она собирает свой образ.

Светлая Девочка редко одевается ради того, чтобы кого-то впечатлить. Она одевается потому, что ей нравится.

Потому что ей хочется чувствовать себя красивой.

Потому что ей хочется получать удовольствие от своего отражения в зеркале.

В её образе всегда есть лёгкость. Немного воздуха. Немного игры. Немного романтики. Она любит вещи, которые создают настроение.

Может выбрать платье не потому, что оно модное, а потому что в нём хочется кружиться.

Может надеть красивое украшение просто потому, что оно поднимает ей настроение.

В её гардеробе часто встречаются светлые оттенки, лёгкие ткани, интересные детали, необычные сумочки, красивые серёжки, аккуратные кольца и браслеты.

Она любит женственность, но не пытается её демонстрировать.

Её привлекательность выглядит естественной.

Даже открытые плечи, шея, руки или ноги в её образе не воспринимаются как попытка привлечь внимание.

Скорее как проявление внутренней лёгкости и свободы.

Рядом с такой женщиной возникает ощущение молодости души. Она словно напоминает окружающим, что красота может быть живой, естественной и искренней.

Но когда Девочка уходит в теневую модель влюбления, её отношения с внешностью начинают меняться.

Вместо желания нравиться себе появляется желание понравиться всем вокруг.

Вместо удовольствия от образа появляется потребность получить внимание.

И тогда внешность постепенно становится способом заслужить любовь.

Теневая Девочка часто пытается выглядеть моложе своего возраста.

Она словно боится взрослеть не только внутренне, но и внешне.

В её образах может появляться слишком много розового цвета, страз, блёсток, ярких деталей и вещей, которые больше подходят подростку, чем взрослой женщине.

Она начинает собирать на себе всё внимание сразу. Много украшений одновременно. Несколько цепочек. Крупные серьги. Яркий маникюр. Броские детали. Одежда, которая подчёркивает тело сильнее, чем личность.

Часто появляются короткие юбки не по возрасту, открытый живот, слишком обтягивающие вещи, чрезмерно спортивный стиль вне спорта или попытка сочетать в одном образе всё самое яркое сразу.

Создаётся ощущение, что женщина кричит миру:
«Посмотрите на меня. Заметьте меня. Выберите меня».

Именно в этом и заключается главное отличие двух моделей.

Светлая Девочка привлекает внимание своей энергией.
Теневая Девочка пытается получить внимание через внешний вид.

Светлая Девочка украшает себя для удовольствия.
Теневая Девочка украшает себя для одобрения.

Светлая Девочка чувствует свою ценность независимо от количества взглядов.
Теневая Девочка начинает измерять свою ценность тем, насколько сильно её замечают.

Поэтому внешний вид Девочки — это не про одежду.
Это всегда история про внутреннее состояние.

Потому что одна и та же юбка, одно и то же платье или одно и то же украшение могут выглядеть совершенно по-разному. Всё зависит от того, идёт женщина в мир из любви к себе или из желания доказать, что её можно любить.

Походка, голос и жесты Девочки

Архетип Девочки невозможно спрятать. Даже если женщина молчит. Даже если на ней самая обычная одежда. Даже если она не пытается понравиться.

Её выдаёт тело. Походка. Голос. Жесты.

Всё то, что невозможно сыграть по-настоящему надолго.

Когда Девочка находится в светлой модели влюбления, её тело словно говорит миру:

«Мне интересно жить».

В ней нет напряжения. Нет постоянного контроля. Нет необходимости всё время выглядеть правильно. Она идёт по жизни с любопытством. И это отражается в каждом движении. Её походка обычно лёгкая и живая. Она может идти быстро, потому что ей интересно.

Может остановиться, увидев что-то красивое. Может резко повернуться, услышав знакомую мелодию.

В её движениях много спонтанности и мало тяжести. Она не несёт на себе весь мир.

Поэтому рядом с ней возникает ощущение лёгкости.

Мужчина рядом словно вспоминает, что жизнь может быть не только про обязанности и достижения.

Она умеет смеяться всем телом. Умеет радоваться всем телом. Когда Девочка счастлива, это невозможно не заметить. Её эмоции искренние. Она не пытается выглядеть загадочной. Не прячет своё удовольствие. Не делает вид, что ей всё равно.

Именно поэтому рядом с ней мужчина чувствует свою значимость.

Потому что он видит результат своих действий.

Видит её улыбку. Её радость. Её восхищение. Её благодарность. Голос светлой Девочки тоже наполнен жизнью. Он эмоциональный. Тёплый. Живой. В нём много интонаций. Много удивления. Много интереса.

Она говорит так, будто рассказывает историю.

Не просто передаёт информацию. А делится впечатлениями.

Когда она рассказывает о своём дне, мужчина словно проживает этот день вместе с ней.

Она не говорит:

Я сходила в кофейню.

Она говорит:

Представляешь, там так пахло корицей, что мне захотелось остаться там жить.

И мужчина невольно начинает улыбаться. Потому что Девочка умеет передавать состояние. Это один из самых сильных женских навыков. Не сообщать факты. А создавать эмоции. В её речи много слов, связанных с ощущениями. Красиво. Вкусно. Интересно. Удивительно. Волшебно. Тепло. Уютно.

Она словно приглашает мужчину в мир чувств и впечатлений.

Именно поэтому многие мужчины рядом с Девочкой начинают чувствовать себя живыми.

Но в теневой модели всё меняется.

Внешне это может выглядеть почти так же. Та же эмоциональность. Та же разговорчивость. Та же потребность делиться. Но за этим уже стоит другое состояние. Не интерес. А тревога. Не восхищение. А потребность получить внимание.

Тогда походка становится суетливой. В движениях появляется беспокойство. Женщина словно всё время ищет подтверждение своей ценности.

Начинает торопиться. Дёргаться. Постоянно смотреть на телефон. Ждать сообщения. Ждать реакции. Ждать одобрения.

Её тело перестаёт жить настоящим моментом. Оно живёт ожиданием. Голос тоже меняется. В нём появляется больше жалоб. Больше недовольства. Больше обид.

Разговоры всё чаще сводятся к тому, что произошло плохого. Кто её расстроил. Кто её не понял. Кто не оправдал ожиданий.

Если светлая Девочка рассказывает историю как приключение, то теневая Девочка рассказывает историю как претензию к миру.

Постепенно мужчина перестаёт чувствовать рядом лёгкость. Потому что вместо вдохновения начинает сталкиваться с эмоциональной нагрузкой.

Очень часто теневая Девочка даже не замечает, как перестаёт восхищаться. Она всё ещё ждёт заботы. Но уже перестаёт замечать её.

Всё ещё ждёт любви. Но уже не умеет её принимать.

Поэтому главным признаком светлой Девочки является не одежда и не возраст.

А способность искренне радоваться. Радоваться жизни. Радоваться людям. Радоваться мужчине. Не потому что всё идеально.

А потому что внутри неё по-прежнему живёт любопытство к этому миру.

И именно это состояние мужчины чувствуют сильнее любых слов.

Как Девочка говорит о себе

Архетип Девочки очень легко узнать по тому, как женщина рассказывает о своей жизни. Она не рассказывает факты. Она рассказывает впечатления. Не события. А чувства. Не отчёт. А историю.

Это одна из причин, почему рядом с ней так интересно.

Когда светлая Девочка рассказывает о себе, она словно приглашает человека в свой мир. Мир запахов, ощущений, цветов, эмоций и маленьких чудес.

Она может рассказывать о самом обычном дне так, что мужчина начинает улыбаться. Не потому что произошло что-то грандиозное. А потому что она умеет видеть жизнь.

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.