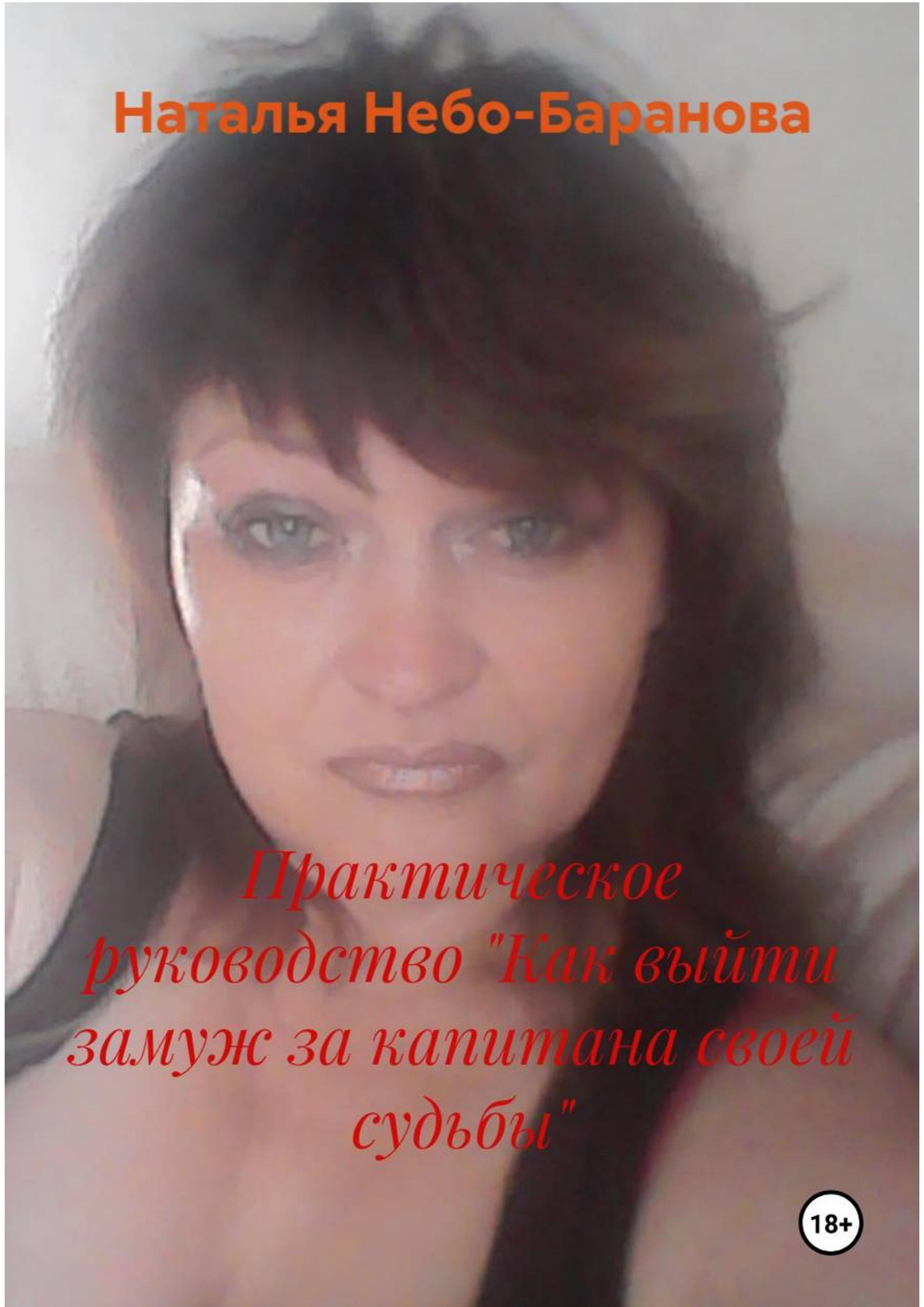


A close-up portrait of a woman with dark, wavy hair and bangs, looking directly at the camera. She has light-colored eyes and is wearing a dark top. The background is a plain, light-colored wall.

Наталья Небо-Баранова

*Практическое
руководство "Как выйти
замуж за капитана своей
судьбы"*

18+

Наталья Небо-Баранова

**Практическое руководство
"Как выйти замуж за
капитана своей судьбы"**

«Автор»

2026

Небо-Баранова Н. Е.

Практическое руководство "Как выйти замуж за капитана своей судьбы" / Н. Е. Небо-Баранова — «Автор», 2026

Если хотите найти достойного партнера, нужно знать некоторые правила. Они здесь.

© Небо-Баранова Н. Е., 2026

© Автор, 2026

Наталья Небо-Баранова

Практическое руководство "Как выйти замуж за капитана своей судьбы"

«Капитан жизни» — это не человек, которого можно встретить и очаровать.

Это метафора состояния, в котором вы сами управляете своим курсом, а не дрейфуете по течению или прячетесь от штормов в чужой каюте. Чтобы выйти за него замуж (то есть соединиться с этим состоянием), нужно перестать ждать приглашения на борт и самой стать штурманом.

Вот как строится этот союз:

1. Определите свой порт назначения.

Чего именно вам хочется? «Радость жизни?» Радость для одного — это тишина утреннего леса под Тверью, для другого — шумная компания друзей на кухне до рассвета, для третьего — закрытая сделка или идеально написанный код.

Упражнение: выпишите 20 конкретных вещей, которые приносили вам искреннюю улыбку за последний год. Выделите из них те, что зависят только от вас. Это ваш личный компас радости.

2. Станьте капитаном своей лодки

«Капитаны» притягиваются к самостоятельным кораблям. Если ваша лодка привязана канатом к чужому крейсеру и без него не может даже развернуться, равного союза не получится.

Финансовая автономия. Иметь свои деньги — значит иметь право голоса и свободу выбора. Это фундамент самоуважения.

Эмоциональный суверенитет. Перестаньте искать источник своего настроения вовне. Если ваше счастье зависит от сообщения в мессенджере или звонка, вы — пассажир. Учитесь самостоятельно выводить себя из шторма апатии: через прогулку, спорт, творчество или разговор с близким другом.

Бытовая независимость. Умение решать бытовые вопросы дает чувство безопасности. Вы знаете, что справитесь в любом случае.

3. Научитесь наслаждаться соло-рейсом прямо сейчас

Ошибка многих — ставить радость условием: «Я буду счастлива, когда встречу того самого / перееду / получу повышение». Но капитанская рубка пустует уже сегодня. Радость — это не конечная остановка, а попутный ветер. Если вы не умеете радоваться чашке хорошего кофе, интересной книге или солнечному утру в одиночестве, то и присутствие капитана эту привычку не изменит — просто рядом появится еще один человек, перед которым нужно делать вид, что всё хорошо.

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.