

ИРИНА ВЕРБА

Самооценка
без мужского
одобрения

Моя любимая Эгоистика

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Как перестать
заслуживать любовь

Как полюбить себя
больше, чем мужчин

18+

Ирина Верба

**Моя любимая эгоистка.
Самооценка без
мужского одобрения**

«Автор»

2026

Верба И.

Моя любимая эгоистка. Самооценка без мужского одобрения /
И. Верба — «Автор», 2026

Женщина, которая не довольна сама собой — будет недовольна всеми. Женщина, которая нравится сама себе — будет нравится всем. Женщина, которая любит сама себя — будет любима всеми. Женщина, которая получает удовольствие от самой себя — желанна всеми Мужчинами. Самооценка — это клей, который склеивает ожидания Женщины с фактом всего того, что у неё в жизни. То, как оценивает себя Женщина — это то, каким видит её мир в итоге.

Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1. «Самодиагностика»	7
ГЛАВА 2. «На что «клюет» сильный Мужчина»	12
ГЛАВА 3. «Корона не жмет»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Верба

Моя любимая эгоистка. Самооценка без мужского одобрения

Введение

Это книга, которую бы я написала сама себе. Но не сегодняшней. А той, что была 10 лет назад. Если бы я ее тогда прочла, моя жизнь сложилась бы по-другому. Все мои успехи с Мужчинами пришли бы гораздо быстрее. И мне не пришлось бы становиться счастливой только в 35 лет.

Когда-то я просто жила и постоянно ошибалась, как и многие Женщины. Я не знала, где и как научиться общению с Мужчинами. Приходилось идти на ощупь и самой на практике создавать правильные решения. Тебе повезло больше, у тебя есть я. Эту книгу я пишу тебе, как самой себе, как проводник в новую жизнь, где ты - настоящая Женщина и рядом достойные или достойный сильный Мужчина.

Я очень люблю свободу и считаю, что человек счастлив внутри себя. Но я также считаю, что каждая Женщина должна все время взаимодействовать с Мужчинами. Не важно, кто он – муж, любовник или просто поклонник(и). В жизни Женщины должны быть Мужчины(а) всегда. Сама она должна занимать женское место и не брать на себя мужские обязательства.

Но проблема в том, что Женщины боятся и не умеют так жить – по-женски. А все потому, что у них просто не было нужного опыта и негде было его взять. Из-за этого их часто использовали, а не любили. Они ошибались, обжигались. А потом просто стали плыть по течению, пусть все идет, как идет, потому что как надо, не знают и не умеют.

Есть несколько типажей Женщин, в этой книге я их не только разбираю, но и пишу с них книгу. Ведь это книга-реалити, в которой есть живые персонажи, которые прожили весь процесс во время ее написания. После каждой главы каждый персонаж делится своими инсайтами, переживаниями, осознаниями и дает обратную связь по происходящим изменениям в процессе.

У всех них одна и та же проблема. Они не являются Женщинами на 100%, не любят себя (как выясняется в процессе проживания книги), и не разбираются в Мужчинах. Они не понимают, как происходит процесс, при котором влюбляешься. Они не знают, как действовать с Мужчинами по-женски. Из-за нескольких неудачных попыток построить отношения они перестают вообще пробовать, потому что боятся снова обжечься и снова страдать.

Я же хочу на твоём примере в этой книге показать тебя тебе. Всего будет пять типажей. В одном из них точно будешь ты – полностью или частично, ты себя узнаешь. Если не узнаешь сразу в описании, узнаешь в отзывах самих персонажей.

1. Свободная Девушка, у которой не складывается личная жизнь. Хорошая девочка, не сучка. Было много попыток строить отношения, но не сложилось – одни бросали ее, от других уходила она. Каждый раз она верит, что в этот раз все получится, делает максимум для того, чтобы все было хорошо, но снова разочаровывается. Она уже начинает думать, что что-то не так с ней. Появился страх Мужчин. На каждого Мужчину сразу смотрит, как на потенциального будущего мужа или, как минимум, представляет сразу отношения с ним, вместо того, чтобы просто жить и наслаждаться собой, быть той, к которой нужный Мужчина придет сам. Она хочет отношений, она знакомится, ищет, старается. Но пока одна.

2. Мама с ребенком/детьми. Дети занимают важную часть жизни. Знакомства и свидания на втором месте или нет времени на них вообще. Возможно, подсознательно избегает серьезных знакомств, потому что обжигалась, боится боли. Не разбирается в Мужчинах, не умеет ими управлять, ей проще в «это» не лезть. На Мужчину большинство смотрят, в первую очередь, как на потенциального папу своим детям. Чаще сидит без денег с комплексом жертвы. Не умеет просить у Мужчин или просит совсем мало. Проще самой. Сильных дающих Мужчин в окружении нет. Притягивает потребителей и абызюров, тиранов. Попадает в токсичные отношения и кое-как из них каждый раз выбирается и остается снова одна.

3. Карьеристка. На первом месте карьера, бизнес. Проекты, бизнес мероприятия, деловые встречи. Ритм жизни мужской, энергетика тоже. График плотный, все расписано. Даже если посещает фитнес, СПА, салоны, делает это по расписанию, редко расслабляется (или по расписанию). Притягивает Мужчин слабее себя или потребителей, отношений с ними не хочет. Сильные Мужчины в окружении есть, часто есть флирт, но никто из них не зовет в серьезные отношения. Это ее расстраивает, но часто она не признается в этом даже себе. Делает вид, что ей не особо и надо. Ей проще окунуться с головой в дела, которыми она намеренно заполняет всю жизнь, чтобы на личную жизнь не оставалось времени. За плечами неудачный опыт отношений не с теми Мужчинами, разочарование, страх новых отношений. Есть вибратор (обычно). Думает, что мечтает о сильном Мужчине, который все заботы возьмет на себя, на самом деле сама Мужчина в юбке.

4. Женщина 45+. Почему-то решила, что она уже «вышла из этого возраста», когда можно, как девочка, знакомиться, флиртовать и бегать по свиданиям. Ведет себя как взрослая тетя. В обществе подчеркивает свой статус Женщины 45+, всячески пряча внутри озорную кокетку, которая давно уже под семью замками сидит грустит внутри, смирилась, что свобода ей не грозит. А ей хочется знакомиться и снова стать той Девушкой, которая нравится Мужчинам, как было 10-20 лет назад, но она боится своего собственного осуждения самой себя и боится чужого осуждения, косых взглядов и мнений. Кто что подумает и скажет, для нее важнее, чем собственное состояние свободы и счастья, на которое она имеет право! Еще опасается конкуренции более молодых. Уже не верит в себя как в Женщину. Поэтому удобно заперлась в статусе взрослой дамы. Она одна достаточно давно и уже привыкла. Поклонников отшивает, потому что не соответствуют ее представлениям об идеале, который был составлен еще в 30 лет, и который пора чуть подкорректировать, встретить его и стать с ним счастливой.

5. Девушка в поисках красивой жизни. Сучка или пытается ей быть. Любит все яркое и красивое. Рестораны, бренды, яхты, виллы, дорогие подарки, богатые Мужчины – это жизнь ее мечты. Умеет или учится просить и получать подарки. Привлекает (возможно) солидных Мужчин. С некоторыми были романы. Часто не понимает, почему они закончились не так, как ей хотелось. Ей хочется больше, чем есть сейчас - выше уровень, больше подарков, более дорогие подарки, но она пока не знает, как это получить. Учится, проходит курсы, тренинги, впитывает, как губка, растет, прокачивается у разных коучей. Но пока ни один из Мужчин нужного уровня не влюбился до предложения руки и сердца. Я имею в виду именно того, на которого она готова променять десятки богатых ухажеров, задиравших подарками – один, который закрывает потребности во ВСЕМ. Его все нет. А толпа поклонников не соответствует запросам ее уровня, а те, кто есть, не интересны ей в качестве своего избранника.

Не спеши отталкивать и говорить, что «ни одна из них не я». Прочти дальше, и ты увидишь по их историям, что одна из них где-то похожа на тебя. И эта схожесть может сыграть тебе на пользу. Потому что ты, сделав новые действия вместо старых, получишь новый результат. Попробуй на каком-то маленьком примере. И если у тебя сработает, тогда читай книгу до конца, потому что тогда эта книга сделает тебя победительницей. Ты победишь старую себя, и новая ты покоришь весь мир.

ГЛАВА 1. «Самодиагностика»

Моя книга – это пошаговое руководство к тому, чтобы тебя любили, а не использовали. Поэтому я не буду загружать тебя лишней теорией, лирическими отступлениями и прочей мишурой. С первой же главы мы приступим к практике.

Для начала предлагаю сделать диагностику себя и своей жизни.

Начнем с теста.

Закрой глаза и представь, что ты в густом лесу. Ты идешь сквозь него и выходишь на большую поляну. И вдруг из леса появляется животное. Кого именно ты видишь?

Остановись сейчас, реально закрой глаза и, пока не представишь это животное, не читай дальше. Закрyla? Представила?

Возникший образ – это то, каким твое подсознание видит идеального Мужчину. Самка этого животного – это ты. Через эти образы тест показывает твою самооценку. Да, вот так ты подсознательно ощущаешь себя и то, какого Мужчины ты достойна.

Примеры:

Волк – это безжалостный хищник; волчица – тоже хищница, такая вот парочка, неплохо, но не ТОП, в конце книги ты станешь львицей внутри. Ты ощутишь себя достойной самого лучшего Мужчины.

Лев – Царь зверей, он главный, это благородный и возвышенный образ, а его Женщина – Львица. Льва выбирают Женщины со здоровой женской самооценкой;

Олень – издевка подсознания, которое выдало унижительную ассоциацию.

Кто-то из вас зайки с зайцами, кто-то бурундучки и т.д. Кто как себя ощущает.

Тут еще важны твои собственные ассоциации с этим животным – как ты его воспринимаешь. У кого-то медведь – злой и опасный, у кого-то, как добрый неуклюжий мишка из сказки.

Когда-то я выбрала оленя, признаюсь честно, и обалдела. Это еще до того, как я прокачалась и стала женским навигатором по Мужчинам. Это сейчас я разбираюсь в Мужчинах, как сомелье в винах.

А тогда меня как током ударило, и я поняла, что я не ощущаю себя Львицей, достойной Льва – самого лучшего Мужчины. Потому в моей жизни и были олени.

ТВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Уровень самооценки важен для следующего шага. Поэтому осмысли свое окружение. После общения с кем-то ты готова свернуть горы, а другие тянут тебя вниз. От них избавляйся. Да. Решительно и бесповоротно. Ведь здесь работает простой закон – чтобы подняться вверх, нужно скинуть балласт, объединиться с равными себе и растущими вместе с тобой и найти тех, до кого ты хочешь вырасти.

Начнем с балласта. Просмотри в свою телефонную книгу и оцени, к кому из контактов ты тянешься – а они к тебе ровно или никак. Удаляй их. В твоей жизни не должно быть людей, которые допускают мысль, что тебя можно не любить.

Вообще, на начальном этапе нашей работы я советую больше общаться в мужской компании. Причем там, где тобой восхищаются как Женщиной. Это круто повышает самооценку и уверенность в себе.

Дальше, когда мы прокачаем твое самоощущение, ты спокойно будешь общаться и со статусными Мужчинами, и с красивыми Женщинами. Они не будут вызывать у тебя чувство неудовлетворенности собой.

Но до этого мы дойдем чуть позже. А сейчас составь первый список – людей из своего окружения, которые тянут тебя вниз. Записывай не только имена, но и причину. Например:

Ваня – сосед и бездельник;

Даша – коллега и сплетница;

Макар – знакомый, кобель, постоянно пристает ко мне и всему, что движется.

С этими людьми тоже придется попрощаться. Но если среди них оказались родственники, то план другой. Общение с ними придется ограничить на время. Как это сделать, я рассказываю на своих тренингах. Книга все-таки не об этом.

А теперь к приятному. Есть в твоей жизни и другие люди. Общение с ними заряжает энергией, бодростью и позитивом. Выпиши их имена отдельно. Постарайся, чтобы в этот второй список вошло хотя бы 10 человек. Если не получается, то список придется дополнить позже. Ведь в твоём окружении должны быть только те люди, которые делают тебя лучше, заставляют чувствовать себя уверенной и нужной. Старайся общаться с ними чаще. С ними вы будете расти вместе.

Теперь составь третий список. В него должен входить круг лиц, которые выше тебя на уровень. Это те люди, кого ты реально знаешь, которые сейчас успешнее тебя. Они там, куда ты хочешь прийти. Тот круг, в который ты пока не вхожа, но мечтала бы с ними дружить на равных. Они будут мотивировать тебя и вдохновлять на действия.

ОТКРОВЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

С окружением разобралась. Теперь настало время оценить себя. Ответь честно на вопрос – что тебя мучает? Может, тебе стыдно за какой-то поступок, который ты периодически прокручиваешь в голове. Или ты чувствуешь себя уязвлено из-за неудачного опыта прошлых отношений. Это то, что разлагает тебя изнутри. И чем дольше ты с этим живешь, тем ниже падает самооценка.

И в стрессовой ситуации, при общении с успешными Мужчинами, это выйдет боком. Пока ты помнишь о себе постыдные факты, более статусные и опытные умные Мужчины читают это в твоих глазах. От него это не скроешь. А значит, он потеряет интерес. Сильному Мужчине нужна уверенная в себе Женщина с высоко поднятой головой, с сильной женской энергетикой, а не забитая комплексами мышка.

Как такой стать? Для этого есть хитрая практика, которая обманет твой мозг и создаст внутреннюю уверенность.

БЫЛО / СТАЛО

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В первой напиши все ситуации, которые тебя смущают, за которые тебе стыдно. Во второй перепиши эти истории, но иначе, и чтобы финал тебе понравился.

Допустим, ты противница секса на первом свидании. Но так уж вышло, что на одной вечеринке смазливый красавчик затуманил твой рассудок. И вот уже утром вы просыпаетесь в одной постели. От стыда ты готова провалиться сквозь землю или стереть себе память. Это мы как раз и сделаем.

Вернемся к нашим колонкам. В первом столбце опиши все, как было. Во втором представь свой идеальный вариант. К примеру, в меру нагулявшись, ты вызвала такси и поехала домой. А утром ты проснулась отдохнувшая и с хорошим настроением. Или после первого секса он так влюбился, что обивал твои пороги и звал замуж с подарками наперевес.

Перечитай новый вариант три раза. Или столько, сколько нужно, чтобы мозг запомнил новую ситуацию. Прodelай это с каждым пунктом. Даже не представляешь, как выпрямится твоя осанка, и как ты начнешь себя чувствовать новой, другой Женщиной.

+ / -

Суть этой практики – избавиться от убивающих твой рост и самооценку убеждений и создать новые, которые тебя изменят.

Расчерти лист бумаги снова на две колонки. В первой перечисли все, что тебя не устраивает в твоей жизни сейчас. Во второй столбец впиши противоположное. Главное - без частицы «не».

Пример:

Я боюсь статусных Мужчин – Я легко лажу со статусными Мужчинами и чувствую себя уверенно в их компании;

Я толстая – Я стройная (то есть не пишешь «я НЕ толстая», а пишешь именно замену «я стройная»);

Я не умею одеваться – Я стильно одеваюсь.

Со мной знакомятся одни оболтусы – со мной знакомятся достойные Мужчины.

30 ИДЕАЛЬНЫХ СЕБЯ

Эта техника дополнит предыдущую и поднимет твой уровень самоощущения. На чистом листе бумаги напиши 30 прилагательных, которые описывают идеальную тебя.

Красивая, умная, добрая, сексуальная, озорная... и так далее. Будь смелее в своих желаниях! Самое интересное начинается к середине списка. Фантазия иссякнет. И тогда настанет момент обратиться к подсознанию.

Когда список будет готов, придумай какое-нибудь физическое действие. Выполняя его, ты будешь повторять те самые прилагательные. Например, поднимаясь домой по лестнице, напоминай себе, какая ты красивая и классная – перечисляй весь свой список, делая каждый шаг, даже просто идя по улице.

Эта практика научит тебя любить, и это некое самовнушение, проверено лично мной. Я делала все эти вещи сама, я так растила свою Женщину внутри. Если ты постоянно недовольна собой и жизнью, то и лицо у тебя соответствующее. Вряд ли на нем часто можно увидеть улыбку и легкость. Мужчины это замечают и проходят мимо тех, чье лицо выражает негатив. Они бегут от проблемных Женщин.

Статусным Мужчинам интересны спутницы, которые излучают радость и любовь. Хорошая новость – чем больше ты прокачиваешь свою женскую энергетику, тем проще тебе ее удерживать в балансе.

УПАКОВКА

Куда бы ты не пришла, тебя всегда сначала будут оценивать по внешнему виду. Здесь важна не только одежда. Отдельно поработай над своими движениями, жестами, взглядом. Удели внимание улыбке.

Всю следующую неделю улыбайся Мужчинам. Даже незнакомым. И ты увидишь, как меняется твое внутреннее состояние и внешний вид. А главное – тебя удивит реакция Мужчин.

ВОПРОС СЕБЕ

Основные практики, которые разбудят в тебе Королеву, я назвала. Но есть еще и дополнительные. Они поднимут тебя на новый уровень. Поэтому их тоже обязательно выполни.

Первая из них – вопрос себе. Останься в тихом месте наедине со своими мыслями и спроси:

«Насколько ты смогла бы жить сама с собой? Насколько ты комфортна сама себе?»

Представь, что твоим партнером была бы ты сама, но в мужском облики. Ты бы захотела подарить себе подарок? Что бы это было и на какую сумму? Этот тест – показатель твоей самооценки. Часто такой вопрос себе вызывает слезы на глазах от осознания. Сделай это.

ЗАПЛАНИРУЙ РАДОСТЬ

Каждый день записывай 5 вещей, которые тебя порадуют. Это могут быть любые мелочи – чашка кофе, цветы от Мужчины, запах свежести на улице. Но пусть эти радости будут каждый день новые. Главное – не ограничивай себя. Пиши все, что хочется.

10 X 10

Сильнейшая практика. Поделила жизни сотен Женщин на до/после. Десять дней подряд записывай по десять вещей, которые бы сделал для тебя твой Идеальный Мужчина. Пиши в настоящем времени. Мой Мужчина делает для меня ... Пиши в масштабе 1 к 10. То есть не те вещи, которые могли бы произойти, пусть и с натяжкой, но близкие к твоей реальности, а в 10 раз круче.

Например, мой Мужчина дарит мне iPhone limited edition (таких в мире всего 100) с автографом Брэда Питта. Или мой Мужчина подарил мне частный самолет и назвал его моим именем. Или мой Мужчина без повода подарил мне новый Порш Панамера и поставил его под окнами, обмотав красным бантом. Или мой Мужчина отправил меня с подругами девичником на Мальдивы и оплатил всем всю поездку в самом крутом отеле. Не обязательно только материальное, но согласишься, когда ты начинаешь себя любить, ты чувствуешь, что достойна всего самого лучшего в этом мире.

Твое сознание просто начинает ломать привычные представления о себе, отношении Мужчин и просто выводит тебя на новый уровень мышления. Просто фантазируй, смотри как фильм, не надо в это верить и думать «как?». Никак. Просто пиши и все. Ты обалдеешь еще до того, как закончишь 10 дней практики - от себя и того, что начнет происходить. Знаю на себе и на опыте учениц.

Это была последняя практика в этой главе. Выполни их все и ты увидишь, какой мощный эффект они дают. Ты поймешь, что работа над собой – дело нелегкое, но крайне увлекательное и приятное. Это твое новое хобби. Я дала тебе первый пошаговый план. Теперь дело за тобой. Прокатай отношение к самой себе и переходи к следующей главе.

ВЫБОРКА ИНСАЙТОВ ПЕРСОНАЖЕЙ КНИГИ

- Столько ситуаций, за которые хотелось сквозь землю провалиться. Каждую проработала до облегчения.

- В другом задании поняла, что я воспринимаю мужчин, как опасное животное, которое может не просто навредить, а убить меня.

- Оказалось, я совсем не вижу ценности себя. Выписала всего несколько пунктов и ступор, сегодня продолжаю выписывать, но каждый пункт тяжело дается. Так и хочется сказать – «я обычная, нет во мне ничего особенного».

- Я сейчас под впечатлением. От заданий мне плакать хотелось. Столько людей ненужных оказалось! Я и не замечала этого. Я - как ходячий сплошной комплекс!

- Выполняя одно задание, испытала неприятные чувства, потому что в некоторых ситуациях потеряла свое достоинство, сама не замечая этого. Ревела в три ручья, вытаскивая из себя чувства боли. Очень полезно переписать, испытала облегчение, что не так все и страшно, как казалось.

- То, за что стыдно, переписала, стало легче. На самом деле давно пора было сделать, наконец-то стало легче.

- Крутое задание. Получилось проработать свои убеждения в голове негативные и превратить их в плюс. Раньше об этом даже не задумывалась, что из этого можно сделать что-то положительное. Очень печально, что многие так и продолжают копаться в себе, находить кучу минусов, которые так легко превратить в плюсы.

- Про идеальных себя. Сначала оно показалось мне максимально легким, но на середине я затормозила и поняла, насколько я себя не люблю, не знаю и не чувствую. Решила реально найти все свои 30 плюсов. Знаете, с того момента, как прислали первую главу, и я сделала это задание, прошло уже несколько дней, а в голове все еще всплывают новые прилагательные! Мои! Родные, не придуманные, и их много, меня это безумно радует.

- Я, конечно, раньше считала себя красивой, веселой, умной, но на фоне минусов терялась эта маленькая кучка. Особенно мне понравилась связка с физическим действиями. Часто на бегу, в делах забываешь говорить себе комплименты, а если связать это, допустим, с обычной ходьбой, то постепенно это переходит в привычку. Например, шла сегодня утром по улице, отвела сына в сад. Так как для меня ранний подъем – что-то сродни маленькой смерти, и, соответственно, лицо такое же. Опухшее глазки-щелки. Вспомнила про задание и начала внутри прокручивать прилагательные, дополнять новые. Настроение улучшилось, улыбка сама полезла на лицо. Это обалденное задание!

- Вопрос себе. Я бы не подарила ничего себе. Вот такой печальный и короткий вывод я для себя сделала. И многое для себя поняла. Поняла, что засиделась в своих парнях. Поняла, что этим прикрываю страх и самооценку, мысль о том, что я сама этого недостойна.

- Блин! Такие вроде простые задания, но они настолько открывают глаза! Отвечают на вечный вопрос: «Почему не я», который я задавала годами. Всего за полчаса нашла свой ответ. Я понимала раньше, что моя самооценка занижена, но не настолько, что я сама себе не хотела бы подарить даже цветы! Это грустно. Пора начинать работать над собой!

ГЛАВА 2. «На что «клюет» сильный Мужчина»

Ты дошла до второй главы, а значит, огоньки в глазах уже появились. Ты уже немного новая версия себя. И теперь у тебя появилась вера в то, что все возможно, и жизнь меняется – и это только начало.

В этой главе мы затронем женскую привлекательность и ее силу. На что «клюет» сильный Мужчина, а на что – слабый.

ТЕСТ 1

Закрой глаза и представь мольберт. На нем чистый холст. На холсте изображен контур твоей фигуры. Его надо раскрасить двумя цветами – белым и/или красным. Как будет выглядеть рисунок, решай сама.

Готово?

Теперь разберем, что все это значит. Белый цвет – это цвет мужской энергии. Красный – женской. Следовательно, чем больше в твоём рисунке белого цвета, тем больше в тебе мужских качеств. Если преобладает красный, то с женственным поведением у тебя более-менее всё в порядке. Чистая Женщина – вся от макушки головы до кончиков пальцев раскрасила себя в красный.

А что если цветов поровну? Отношения по типу «Мужчина и Женщина» не тот формат, который ты сможешь притянуть. Да, вы будете равны друг перед другом. Но вы будете «бесполовыми существами» – партнерами, которые заключили союз. Ты и Мужчина, и одновременно Женщина – два в одном, и он такой же. Это не формат для настоящей Женщины, потому что в этой паре тебе приходится быть и Мужчиной тоже.

Если силуэт оказался по большей части белый, то не удивляйся, что ты притягиваешь слабых Мужчин и даже женоподобных. Ведь сильному неинтересно видеть рядом с собой еще одного Мужчину, но только в юбке.

Этот тест наглядно показывает, почему от такой успешной и самодостаточной умной Женщины, которая все знает и еще научить может, Мужчина уходит к женственной, которая у него спрашивает совета и восхищается его умом, даже если где-то она и так знает то, о чем спрашивает. С ней он оживает, как Мужчина. Сильному важно, чтобы его силу не обесценивали.

Он бесконечно может уважать тебя за твои заслуги, карьерные успехи. Восхищаться твоим интеллектом и образованностью. Но сильному Мужчине нужна Женщина с сильной ЖЕНСКОЙ энергетикой. Поэтому ты можешь считать эту малышку пустышкой, глупой, попрошайкой и слишком капризной. Ты можешь возмущаться, насколько она не логична и непонятна. Но ему это и надо. Он логичен. Она дает ему то, что он ищет для баланса энергии. Мужчины влюбляются в противоположность. Кроме «партнеров».

ТЕСТ 2 «ОСЕЛ И ОСЛИЦА»

Закрой глаза. Представь, что ты оказалась на необитаемом острове. Какая твоя первая эмоция? Что ты сделаешь первым делом?

Ты сделала то, что хотела. И вдруг видишь перед собой... осла. Что ты с ним сделаешь? Представила?

Чтобы понять суть теста, давай я сначала кое-что объясню. Мужчина – это так называемый «Достигатор». Изначально его цель – преодолевать трудности, добывать еду, решать проблемы. Задача Женщины – притягивать.

Поэтому в тесте по-женски было бы – пойти загорать, расслабиться, искупаться в океане. Если ты выбрала эти действия, то в тебе больше Женской энергии. Если ты взвалила на себя

мужские обязанности, то и тип энергии у тебя соответствующий. А вывод здесь, как и в первом тесте, один – сильному Мужчине не нужен рядом Мужчина. Ему нужна Женщина.

Но это еще не все. Теперь разберемся с ослом. Он появился, чтобы ответить на вопрос – зачем тебе нужен Мужчина?

То есть осел – это подсознательно образ спутника жизни. А те действия, которые ты делала с ним – твои взаимоотношения с противоположным полом.

Не подошла. Съела. Накормила. Привязала. Спрятала. Поехала на нем – ответы разные. Полное описание теста и как его делать Мужчинам, я рассказываю в бонусной главе этой книги. Это мощнейший способ даже на первом свидании узнать о Мужчине всю подноготную и понять, стоит ли с ним идти дальше или сразу проститься. Там тест более развернутый и очень емкий.

Мне кажется, я четко объяснила – сильный Мужчина нуждается в сильной женской энергии, а не в Женщине с яйцами. Дарить Мужчине тепло, любовь, комфорт – это круто. Превращаться в его служанку – не круто. Поэтому так важно найти ту самую грань между этими понятиями.

Если твоя женская самооценка еще недостаточно высока, то продолжай делать практики из Главы 1. Дополнительно могу посоветовать еще одну технику.

ТЕХНИКА «БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ»

Наверняка, ты замечала, что твое тело постоянно в напряжении. И даже когда спишь, челюсть плотно сжата. А все из-за того, что на работе «запара», дома – все сама.

Открою секрет – Женщина развивается только в том случае, если сильно не перенапряжена, если чувствует себя в безопасности. Поэтому берем пример с беременных. Как только ты чувствуешь, что находишься на грани своих сил – сбавь темп. Раздели ответственность с коллегами. А дома пусть гвозди забивает Мужчина. Любой. Попроси соседа, друга, или коллегу.

Если ты хотя бы вполовину уменьшишь свое напряжение, то сразу заметишь, как меняется твое внутреннее состояние. Ты почувствуешь, что наполняешься женской энергией.

ТЫ И МАМА

И еще один важный момент в проработке женской привлекательности. Какие отношения у тебя с мамой?

Если у вас есть неразрешенные конфликты – пришло время решить их. В наших матерях нас злит то, что мы не можем принять сами в себе. Подумай, какие у тебя есть претензии. По факту, все эти укоры ты ставишь не ей, а себе. Для проработки отношений с родителями у меня есть отдельный курс. Делит жизнь на до и после. Обязательно пройди его. Там еще и техника прощения всех Мужчин. Ты не осознаешь, но все зарытые обиды ты тащишь за собой всю жизнь, и они мешают тебе быть чистой для новых отношений.

Пока ты учишься ощущать себя Женщиной и наполняешься нужной энергией, у тебя могут возникнуть проблемы в общении с Мужчинами. Старая модель поведения не подходит, а новая еще не выработалась. Это нормально. Но чтобы не сбиться с пути, исключи из окружения Мужчин-потребителей. Тебе нужны сильные дающие Мужчины.

Думаю, из этой главы ты поняла, что такое настоящее женское поведение. Остается только закрепить навык на практике. Для этого выполни следующие техники:

1) Опроси минимум 10 Мужчин и узнай у них, что они понимают под сексуальностью. Желательно спрашивать у знакомых.

2) Прояви себя как кошка. В переписке с Мужчиной не стесняйся заигрывать с ним. Говори комплименты. Покажи свою слабость и незащищенность. Будь ласковой и кокетливой.

3) По максимуму перекладывай свои трудности на Мужчин. Даже если тебе надо просто передвинуть стул.

4) Опиши свой идеальный женский день с пробуждения до сна. Сделай это максимально подробно.

5) Попробуй во всем соглашаться с Мужчинами. Улыбайся им, кивай, поддерживай в разговоре их сторону.

6) Сходи на два свидания. На первом максимально прояви свое мужское начало. Бери инициативу в свои руки, не бойся критиковать и высказывать откровенно резкие мысли. На втором включи всю свою женственность. Опоздай, говори глупости или что-нибудь забудь. Обязательно спроси про свой внешний вид. И не забудь про комплименты Мужчине.

Обязательно проработай все упражнения, чтобы раскрыть в себе женскую энергию и понять ее отличие от мужской. Справишься? Тогда жду тебя в следующей главе.

ВЫБОРКА ИНСАЙТОВ ПЕРСОНАЖЕЙ КНИГИ

- Обсуждать понятие сексуальности было комфортно, как будто обсуждали новинки кино. Но присутствовал легкий налет флирта, чувствовала, что мужчинам нравится это обсуждать. Разговор был без пошлости, больше интеллектуальный. Все ответили, что сексуальность – это не про секс, тело и вульгарность, а про поведение и ум.

- Крутой тест и пояснение разницы между «сильной женщиной» и «сильной женской энергией». Очень ярко бьет по голове пониманием, отчего же я всегда все делаю сама, и мне никто не помогает.

- Я поняла, что мне жалко было тратить деньги на свои удовольствия. У меня хорошая зарплата, но мне жалко тратить деньги на ужин или обед в хорошем ресторане. Думаю, а откуда у мужчины появится желание вести меня в дорогой ресторан или подарки мне дарить, если мне самой жалко денег сходить в ресторан или купить себе дорогую вещь.

Решила это исправлять и сходила в хороший ресторан сама, заказала специально все, что понравилось, чтобы проработать эту жадность трат на себя. И после этого сразу появилось несколько желаний, что бы я хотела, чтобы мужчина мне подарил. Вот как это работает!

- Обалдела, как один тест маленький раскладывает так все в голове, что понимаешь простые вещи, которые вроде знала ранее, но не верила в них, думала, что мужчины не идут на мои толстые бока, морщинки, стремные шмотки, не ту помаду и т.д. А дело в другом – мужику не нужен другой мужик, ему нужна женственность.

- Ой, вот здесь у меня прям улыбка на лицо нашла. Особенно пункт про два свидания. Быть резкой и прямой – я такая всегда. Только недавно я начала пробовать вести себя, как слабая* девушка, кстати, по совету мужчины. Это реально работает. Серьезно.

*/«слабая» - женственная/

- Я очень радуюсь, что сейчас прохожу эти задания, тесты, главы, волна энергии хорошей в голове, настроение суперское. Для меня это шанс освободить женщину внутри, хотя я бываю женственна и мила. Но все равно эта женственная продолжает тащить все на себе. И для меня это шанс показать сыну, какая женщина нежная фея бывает, не только силой и грозным взглядом заставляет себя слушать, но и лаской, хитростью, женственностью.

- От этой практики я физически ощутила прилив энергии из пространства. Женская сила, она наполнила меня изнутри абсолютно. После упражнения я ощущала себя сексуальной.

- Тяжело принять, что мама не идеальна. С детства я себе поставила установку, что моя мама – эталон женственности. Но тогда почему я злюсь периодически на нее, обижаюсь? Я никогда не смотрела на все эти моменты со стороны задания, не задумывалась. Мне это задание дается очень нелегко, так как я всегда считала, что я другая, что все ее законы я не повторяю, но внутри, действительно, они мои.

ГЛАВА 3. «Корона не жмет»

Женская модель поведения – эти слова для тебя уже не пустой звук. Поэтому мы двигаемся дальше. Пришло время поговорить об умении грамотно использовать женственность.

В этой главе мы затронем темы:

- как нарастить свою корону;
- как определить грань между здоровой самооценкой и высокомерием;
- как по-женски вести переговоры с Мужчиной;
- какие Женщины интересуют статусных Мужчин.

Без чего Королева не может быть Королевой? Конечно, без короны. Не забывай ни на минуту, что она на твоей голове. Корона поддерживает самооценку. И наоборот. А чтобы находиться в этом образе постоянно, советую чаще заниматься делами, которые позволяют сохранить самоощущение Королевы. Хороший способ – фотосессия.

Посмотри на голливудских звезд. В жизни они совершенно обычные. Носят такую же одежду, как ты, твоя соседка или коллега. Но сравни, как они перевоплощаются для съемок на обложку журнала или выхода на красную дорожку. В подобные моменты не только знаменитости, но и все мы выглядим намного привлекательнее. Я прокачивала свою сексуальность и изящество через фотосессии.

Когда мы видим свои идеальные фотографии, то чувствуем себя наравне с голливудскими дивами. И наше подсознание подтягивается под этот образ. Это происходит неосознанно, но мы меняемся.

Главное помни – ты Женщина. Неси свою женственность гордо. Корона ни в коем случае не означает, что нужно превратиться в самовлюбленную дуру. Ты в первую очередь Личность.

Мужчины также любят видеть в женских глазах игривость, загадку. Не стесняйся делать комплименты. Ты ведь тоже должна давать что-то взамен, чтобы Мужчине искренне хотелось сделать тебе приятное. Не бойся быть ласковой и милой, когда что-то хочешь от Мужчины.

В такие моменты ты не только ласковая и милая, но и хитренькая. Добиться желаемого гораздо легче и приятнее из этой позиции, вместо того, чтобы строить из себя дерзкую и резкую стерву. Стерва/сука и сучка – это не одно и то же. Сучкой быть надо, но дозированно. Иначе он заскучает. В моем коучинге есть целая неделя заданий для прокачивания в себе сучки, чтобы доказать тебе, что сильные Мужчины не влюбляются в хороших девочек. Их надо будоражить и выбивать из равновесия иногда. Я называю этот прием «вилка под попой» – чтоб не расслаблялся.

Кстати, делать комплименты можно авансом. Например, скажи ему: «Я не просто так выбрала именно тебя, я вижу, ты – настоящий джентльмен, а я редко ошибаюсь в Мужчинах».

Обычно после такого заочного поощрения Мужчина старается соответствовать образу, которым ты его наградила и начинает максимально выкладываться.

Женщина чувствует себя Королевой, когда Мужчина готов за ней ухаживать и дарить подарки. Но очень часто Женщины начинают просить их неуместно, просто на ровном месте и без оснований. Это неправильно.

Так дарят подарки только слабые Мужчины. Сильный состоятельный Мужчина – не дурак. Большая ошибка Женщин думать, что они кого-то «разведут». Но развести можно только слабака.

Сильный просто так не раздает всем подарки направо и налево. Женщина должна ему понравиться и вызвать желание баловать ее. Его симпатия – это основание. Если ты ему не нравишься, то он тебе ничего не подарит.

Достойный Мужчина включается только на самодостаточную Женщину. Важно: не путай с самостоятельной Женщиной категории «я сама». Я называю таких «Ясамаха». Самодоста-

точность – это гармония с самой собой, это - счастливо жить независимо от того, кто рядом, быть счастливой с самой собой, заниматься любимым делом, жить в кайф.

Сейчас не модно быть просто красивой куколкой. Не модно быть просто Женщиной с завышенной самооценкой на ровном месте и ничего из себя не представлять. Мужчин не интересуется такой тип. Я их называю серой массой. И ты не должна быть такой. Мои ученицы – не серая масса. Я даю на своих курсах достаточно знаний для того, чтобы создать с нуля и развить что-то свое.

Помимо внешности и короны в тебе должна быть личность, развитая в разных направлениях. Именно на таких Женщин «западают» Мужчины. На Женщин, у которых есть своя интересная насыщенная жизнь и какое-то занятие, дело.

Не путай цель с мечтой. Цель реальна. Это то, чего ты можешь добиться. Какая-то сфера, в которой ты сильна. Дело должно тебе искренне нравиться и вызывать у тебя постоянное желание расти в этом направлении. Дело, от которого у тебя горят глаза.

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.