

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ ЖЕНЩИН

14 дней

ДО НОВОЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

Перестань молчать, пить
и ждать телепатии —
и начни говорить с мужчиной
так, чтобы вы могли
услышать друг друга.



14 ПРАКТИК
для изменения привычных
сценариев в отношениях



УПРАЖНЕНИЯ
на границы, самооценку
и доверие



РЕАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ
«до → после»



ГОТОВЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ
как просить, говорить о чувствах
и решать конфликты



ЧЕК-ЛИСТЫ И ПАМЯТКИ
для применения
в повседневной жизни

ЛУЧШАЯ
ВЕРСИЯ
СЕБЯ



Больше уверенности,
свободы и гармонии
в отношениях! ♥

ЭТО НЕ КНИГА
О ТОМ, КАК ИЗМЕНИТЬ МУЖЧИНУ.
ЭТО ПРАКТИЧЕСКИЙ ПУТЬ К ТОМУ,
ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ МОДЕЛЬ
ПОВЕДЕНИЯ И ПОСТРОИТЬ БОЛЕЕ
ЗРЕЛЫЕ И СПОКОЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Елена Ильина

14 дней до новой версии себя

<https://litres.ru/74599353>

SelfPub; 2026

Аннотация

«14 дней до новой версии себя» — рабочая тетрадь для женщин, которые устали от тревоги, ревности, контроля, обид и конфликтов в отношениях и хотят научиться говорить с мужчиной открыто, спокойно и без манипуляций.

Внутри:

14 пошаговых практик для изменения привычных сценариев в отношениях;

упражнения на личные границы, самооценку и доверие;
реальные ситуации «до после»;

готовые речевые формулировки: как просить, говорить о чувствах и решать конфликты без ссор;

чек-листы и памятки для применения в повседневной жизни.

Заполняя тетрадь день за днём, вы начнёте лучше понимать себя и свои реакции, перестанете ждать от мужчины телепатии, научитесь говорить о важном прямо и без претензий и почувствуете больше внутренней опоры. Это не книга о том, как изменить мужчину. Это практический путь к тому, чтобы изменить свою модель поведения и построить более зрелые и спокойные отношения.

Содержание

Практикум 14 дней до новой версии себя	5
Введение	6
Это не книга о том, как стать «удобной»	6
Что тебя ждёт в эти 14 дней	9
Моя история: как я перестала быть сильной за двоих	11
Когда я сказала себе: «хватит»?	13
Мои старые сценарии не исчезли за один день.	14
Что изменилось во мне	15
Одно из моих самых сильных осознаний	16
Зачем я создала эту рабочую тетрадь	17
Через эти вопросы начинает проявляться настоящий сценарий.	18
Следующие 14 дней мы будем постепенно разбирать:	20
День 1. Я вижу свой сценарий	21
Реальная жизненная ситуация.	22
Как выглядит старый сценарий	24
Почему мы так делаем?	25
Что на самом деле происходит?	26
Моя личная позиция.	27
Что делать сегодня?	28
Вместо этого попробуй сказать.	29

Практика дня	30
Вопросы для себя	32
Главная мысль дня	33
День 2. Я перестаю ждать, что он сам догадается	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Елена Ильина

14 дней до новой версии себя

Практикум 14 дней до новой версии себя

Практическая авторская рабочая тетрадь для женщины, которая устала молчать, контролировать, пилить и ждать теплоты — и хочет научиться говорить с мужчиной так, чтобы вы могли услышать друг друга

14 дней • реальные жизненные ситуации • авторский опыт
• глубокие разборы • практики • вопросы • речевые скрипты

© Ильина Елена

Авторские права защищены

г. Тюмень, 2026

Введение

Это не книга о том, как стать «удобной»

Если ты открыла эту рабочую тетрадь, возможно, ты устала. Устала не только от конфликтов с мужчиной. Иногда женщина больше всего устаёт от того, что происходит внутри неё самой. От тревоги, от постоянного анализа, от мыслей:

«Почему он так себя ведёт?»

«Почему он меня не понимает?»

«Почему он не слышит меня?»

«Почему от него так мало инициативы?»

«Почему мне опять приходится всё тащить на себе?»

«Почему я не могу просто расслабиться и перестать контролировать?»

«Почему я опять проверяю, подозреваю, накручиваю себя?»

МОЖНО очень любить мужчину и одновременно постоянно бояться его потерять. Хотеть близости — и в тот момент, когда становится больно, закрываться. Мечтать о мужской инициативе — и при этом самой незаметно контроли-

ровать каждый его шаг. Можно хотеть, чтобы тебя услышали, но вместо слов уходить в молчание. Или сказать:

«Ничего» - и при этом внутри ждать, что мужчина всё равно поймёт, что с тобой происходит. Я знаю это состояние. Потому что сама была в нём. Я знаю, какого это — молчать и считать, что муж должен сам догадаться о моих мыслях. Знаю, как можно обидеться, закрыться и ждать. Ждать, что он спросит ещё раз, что он сам поймёт причину, что он придёт, обнимет, скажет нужные слова и исправит ситуацию. А потом ещё сильнее обижаться, потому что этого не произошло.

Но однажды я поняла очень важную вещь. Если я не буду открытой и не начну говорить прямо о том, что чувствую и что меня беспокоит, это снова и снова будет приводить к конфликтам и недопониманию. Не потому, что мой мужчина плохой. И не потому, что я плохая. А потому, что мы оба просто не умеем читать мысли друг друга. И именно поэтому я создала эту рабочую тетрадь.

14 дней, чтобы перестать молчать, пилить и ждать телепатии — и начать говорить с мужчиной так, чтобы вы могли слышать друг друга

Это не книга о том, как стать идеальной женщиной. И точно не инструкция о том, как стать удобной. Я не буду учить тебя терпеть то, что терпеть не нужно. Не буду говорить: «Просто будь мягче, и мужчина изменится». Не буду убеждать тебя, что за любые проблемы в отношениях отвечает

только женщина. Нет! Отношения создают два человека. Но есть одна важная часть отношений, которую мы действительно можем менять. Свою собственную: свою реакцию, слова, границы, привычные сценарии, отношение к себе. И иногда именно с этого начинается изменение всей системы отношений.

Мы не будем искать виноватого. Не будем искать виноватого мужчину и не будем делать виноватой женщину. Мы будем смотреть на повторяющиеся сценарии. Например:

Муж невнимателен → женщина обижается → замолкает → ждёт, что он сам догадается → он не понимает → начинает злиться → оба отдаляются.

И вместо вопроса: «Кто здесь виноват? будем задавать другой: «Что сейчас происходит между нами — и что из этого находится в зоне моего выбора?» Потому что очень часто женщина не может изменить ситуацию только потому, что пытается изменить мужчину. А мужчина, в свою очередь, защищается, закрывается или отдаляется. И получается замкнутый круг. В этой рабочей тетради мы будем искать место, где этот круг можно остановить. Не идеальной фразой и не манипуляцией, не психологическим трюком. А новым действием.

Что тебя ждёт в эти 14 дней

Каждый день будет посвящён одному привычному сценарию. Ты увидишь:

1. Реальную жизненную ситуацию. Не абстрактную психологию, а ситуацию, в которой легко узнать себя.

2. Почему женщина может реагировать именно так? Без обвинения, без стыда, без фразы: «Ты сама виновата», мы будем разбираться, откуда берётся привычная реакция.

3. Что на самом деле происходит между партнёрами? Потому что иногда то, что женщина хочет передать своим поведением, мужчина вообще не считывает.

4. Мою личную позицию и опыт. Я не буду писать тебе просто теорию. Я буду говорить с тобой как женщина, которая сама прошла путь от контроля, тревоги, молчания и позиции «я всё сама» к более зрелым и спокойным отношениям.

5. Практику. Небольшое действие, которое можно попробовать не когда-нибудь, а сегодня.

6. Вопросы для себя. Чтобы ты не просто прочитала текст и подумала: «Да, это про меня», а действительно начала замечать свои реакции.

7. Готовые речевые формулировки. Потому что совет: «Научись говорить уважительно» звучит красиво, но в реальной жизни женщине часто непонятно: «А как именно мне

это сказать ртом?» Поэтому здесь будут реальные фразы. Не для того, чтобы механически читать их мужчине. А для того, чтобы у тебя появился новый язык общения.

Моя история: как я перестала быть сильной за двоих

Я знаю, каково это — быть женщиной, которая всё тащит на себе. Мой первый брак оказался непростым. Родилось двое детей. Муж злоупотреблял алкоголем, я долго терпела, контролировала, спасала, тащила всё на себе. Ревновала, закрывалась, не умела говорить напрямую о своих чувствах и переживаниях. Во многом я жила в позиции жертвы и в созависимых отношениях. Тогда мне казалось, что я просто люблю и просто переживаю, что просто хочу сохранить отношения. Но сейчас я понимаю, насколько много в моей любви было тревоги, страха, контроля и желания удержать то, что уже давно перестало быть безопасным для меня.

Поворотный момент. Одним из сильнейших событий для меня стала измена мужа. Это было больно. Но именно это событие стало одним из поворотных моментов, которые разбудили мою настоящую личность. Иногда жизнь разрушает то, за что мы держались. И сначала нам кажется, что вместе с этим разрушились и мы сами. Но позже оказывается, что именно в этот момент начинается новое строительство. Я развелась, забрала детей и уехала к родителям. Но даже после развода бывший муж ещё долго не давал мне покоя. Мне пришлось не просто закончить отношения, мне пришлось заново строить свою жизнь. Свою безопасность, самостоя-

тельность и внутреннюю опору.

Я стала сильной и много работала. Иногда настолько много, что детей приходилось оставлять под присмотром родителей. Было тяжело. И эмоциональной поддержки я практически не получала. Наоборот, могла слышать упрёки в том, что якобы бросила детей. Хотя на самом деле я работала день и ночь именно ради того, чтобы построить для них другую жизнь. Мне хотелось дать детям то, чего раньше у нас не было. Создать им их собственный уголок, своё пространство в их отдельной комнате. И я много работала ради этого. Заработала деньги и купила квартиру. Позже смогла заменить её на новую. Я действительно многого добилась. Но вместе с самостоятельностью во мне укрепилось ещё кое-что. Я привыкла рассчитывать только на себя и стала очень сильной. Слишком сильной. Настолько, что иногда уже не понимала, как можно жить иначе, ведь мне было проще сделать самой, решить самой, проще не просить и не ждать, всё контролировать. Потому что внутри сидела установка: «Если я не сделаю сама — никто не сделает». И в какой-то момент такая сила перестаёт быть только ресурсом. Она становится тяжёлой ролью, ролью человека, который уже не умеет расслабляться и не умеет просить. Не умеет принимать помощь и доверять.

Когда я сказала себе: «хватит»?

После брака в моей жизни были токсичные отношения. И однажды я просто поняла «Хватит». Я поняла, что мужчина не должен так ко мне относиться. Что я больше не хочу терпеть то, что меня разрушает. Я впервые по-настоящему позволила себе захотеть другого. Не просто «нормального мужчину». А других отношений. Я начала представлять своего будущего мужчину. Его характер, его отношение ко мне и даже внешность. И я встретила его. Сначала у нас обоих в отношениях было очень необычное ощущение. Как будто мы постоянно удивлялись: «А что, так можно было?» «А вот так, оказывается, должны выглядеть отношения?» «Вот таким может быть мужчина?» «Вот такой может быть женщина рядом с мужчиной?» Именно рядом с ним я начала по-настоящему замечать себя. Я поняла, что если продолжу жить в старой роли, всё время быть «мужиком с яйцами», всё контролировать, перестану ухаживать за собой, за своим внешним видом, здоровьем, женственностью — я могу потерять не только отношения. Я могу снова потерять себя.

Мои старые сценарии не исчезли за один день.

Это важно. Потому что иногда женщина читает историю трансформации и думает:

«Ну вот, она просто встретила хорошего мужчину и стала счастливой». НЕТ! Я доверилась ему. Но старые привычки не исчезли моментально, и я долго училась:

- переставать контролировать;
- не проверять;
- не ревновать;
- просить;
- принимать помощь;
- говорить о своих чувствах;
- не манипулировать молчанием.

И самое интересное — я сама себя ловила на старых мыслях. Например, на желании снова всё контролировать и буквально пинала себя обратно. Не в смысле ругала и обвиняла, а возвращала себя к новой позиции. Спрашивала: «Ты действительно хочешь снова жить так, как жила раньше?»

«Ты действительно хочешь снова всё тащить на себе?»

«Ты действительно хочешь снова проверять и контролировать?»

И постепенно я начала выбирать другое.

Что изменилось во мне

Я перестала проверять телефон. Перестала постоянно контролировать и выяснять отношения на эмоциях. Научилась говорить прямо, просить, а не требовать. Говорить о своих чувствах и не пилить. Научилась принимать помощь и постепенно начала давать мужчине пространство. Например, если возникала проблема, я не всегда старалась решить её первой. Я училась дать ему возможность самому принять решение. Даже если он делает что-то не так, как сделала бы я. И вот здесь мне пришлось увидеть одну очень важную вещь. Часто женщины, не выходя из роли мужчины, не понимают, почему их муж рядом с ними ведёт себя как женщина, а женщина всё тянет на себе. А по факту иногда сама женщина не даёт мужчине возможности проявляться. Она всё знает лучше, всё проверяет, переделывает, контролирует. А потом искренне спрашивает: «Почему он ничего сам не делает?» Эта мысль стала для меня очень важной.

Одно из моих самых сильных осознаний

Однажды я впервые разрешила конфликт без ссор и претензий и это стало для меня очень сильным моментом, потому что я вдруг поняла: «Я всё это время часто думала, что проблема в моём муже.» А потом произошло моё собственное осознание и взросление. Я впервые разрешила конфликт спокойно. Без скандала и претензий, без попытки доказать, кто прав. И тогда я поняла: Отношения — это работа обоих партнёров. У каждого есть своя часть. Есть его реакции и мои, есть его слова и мои, и есть пространство, между нами, которое мы создаём вместе. Я не могу контролировать всё, что делает другой человек. Но я могу увидеть, что делаю я. И иногда именно это становится началом самых больших изменений.

Зачем я создала эту рабочую тетрадь

За моими разговорами женщины часто приходят не только за советом. Иногда им нужно, чтобы кто-то помог спокойно увидеть ситуацию со стороны. Без обвинения, без давления и без фразы: «Ты всё делаешь неправильно». Я умею задавать вопросы. Например:

Как ты его называешь?

Используешь ли ты нежные слова?

Как ты ведёшь себя во время конфликта?

Что ты делаешь, когда тебе больно?

Ты говоришь прямо или ждёшь, что он догадается?

Ты просишь или требуешь?

Ты даёшь ему возможность сделать по-своему?

Ты позволяешь себе быть слабой?

Ты умеешь принимать помощь?

Через эти вопросы начинает проявляться настоящий сценарий.

Не виноватая женщина, а именно сценарий и тогда можно сказать:

«Обрати внимание вот на это».

«Попробуй в следующий раз сказать иначе».

«А что будет, если ты сейчас не станешь контролировать?»

«А что ты на самом деле хочешь получить от него?»

И постепенно женщина начинает видеть. Меняется не только её понимание, но и выражение лица. Взгляд, мимика, слова, а потом появляются действия. Именно поэтому я хочу передать тебе то, что помогло мне самой, не просто теорию, а путь, мои наблюдения, ошибки, выводы. И практики, которые можно попробовать в реальной жизни.

Прежде чем мы начнём я хочу попросить тебя об одной вещи. Не пытайся пройти эти 14 дней идеально. Не нужно сразу изменить всю свою жизнь и стать «правильной». Твоя задача — начать замечать. Потому что осознание — это первая точка, в которой появляется выбор. Раньше было так: Событие → автоматическая реакция. Теперь мы будем учиться создавать между ними паузу: Событие → я замечаю, что чувствую → понимаю свой привычный сценарий → вы-

бираю, что сделать дальше.

Именно с этой паузы начинается взрослая версия себя.

Следующие 14 дней мы будем постепенно разбирать:

молчание;
ожидание телепатии;
контроль;
тревогу;
ревность;
просьбы и требования;
личные границы;
эмоциональные конфликты;
мужскую инициативу;
страх отвержения;
умение говорить о чувствах;
умение оставаться собой в отношениях.

Не для того, чтобы изменить мужчину, а для того, чтобы ты перестала терять себя. Потому что новая версия тебя — это не женщина, которая всё терпит и всё контролирует. Это женщина, которая умеет слышать себя, понимает, чего хочет, может говорить об этом словами и может сказать «нет». Она может попросить о помощи. Может любить и при этом не растворяться в другом человеке.

День 1. Я вижу свой сценарий

Прежде чем менять своё поведение, нужно сначала увидеть его. Это кажется очевидным, но большинство наших реакций в отношениях происходят автоматически. Мы даже не успеваем подумать. Что-то произошло, нам стало больно, и мы обиделись. А дальше включается привычная программа. Кто-то начинает кричать, кто-то плачет, кто-то обвиняет, а кто-то, как это долго делала я, просто закрывается и молчит. Но проблема в том, что пока мы не видим свой сценарий, нам кажется, что всё происходит только из-за другого человека. «Он меня довёл». «Он опять всё испортил». «Он должен был сам понять». «Он должен был поступить иначе». И, возможно, в действиях мужчины действительно есть то, что тебе неприятно, мы не будем отрицать реальность. Но сегодня я предлагаю посмотреть не только на то, что сделал он, а на то, что происходит внутри тебя после этого. Потому что именно там начинается твоя часть сценария.

Реальная жизненная ситуация.

Представь. Муж в последнее время мало уделяет тебе внимания. Приходит домой и занимается своими делами, смотрит телефон, не спрашивает, как прошёл твой день и не замечает, что тебе грустно. Тебе становится больно, и ты думаешь: «Ему всё равно». Но прямо об этом не говоришь. Ты замолкаешь, отвечаешь односложно, становишься холоднее, он спрашивает:

— Что случилось?

Ты отвечаешь:

— Ничего!

Но внутри ждёшь, что он спросит ещё раз. Подойдёт, обнимет, начнёт выяснять, скажет именно те слова, которые тебе сейчас нужны. Но он может принять твой ответ буквально, ты сказала: «Ничего». Он и решил, что ничего и продолжает заниматься своими делами. А ты в этот момент получаешь ещё одно подтверждение своей мысли: «Вот видишь. Ему действительно всё равно». И обида становится ещё сильнее. Через какое-то время напряжение достигает предела и тогда женщина может сорваться:

— Тебе вообще на меня плевать!

Мужчина не понимает:

— А что произошло?

Ты отвечаешь:

—Ничего! Сам подумай!

Он злится, а ты ещё больше закрываешься.

И вот уже два человека сидят рядом, чувствуют себя непонятыми и обиженными.

Как выглядит старый сценарий

Муж невнимателен → мне становится грустно → я думаю, что ему всё равно → я молчу → жду, что он сам догадается → он не понимает → я обижаюсь ещё сильнее → он начинает раздражаться → мы отдаляемся.

На первый взгляд кажется: «Проблема в том, что мужчина был невнимателен». Но если посмотреть глубже, становится видно, что между первым событием и большим конфликтом было ещё много шагов. И часть из них произошла уже внутри женщины.

Почему мы так делаем?

У каждой женщины может быть своя причина. Иногда в детстве мы привыкали, что наши чувства не нужно объяснять. Иногда наоборот — мы много раз пытались говорить и нас не слышали. Иногда нам кажется: «Если он меня действительно любит, он должен сам понимать». Иногда страшно сказать прямо, потому что прямая просьба делает нас уязвимыми. Если я скажу: «Мне не хватает твоего внимания», — а в ответ не получу его, мне может стать ещё больнее, и тогда, кажется, безопаснее вообще не просить. Безопаснее проверить, догадается ли он сам. Но здесь и появляется ловушка. Потому что мужчина может вообще не понимать, что проходит этот экзамен.

Что на самом деле происходит?

Для женщины молчание иногда является настоящим криком. Внутри она может чувствовать: «Заметь меня, спроси ещё раз, докажи, что тебе не всё равно, пойми меня без слов». Но мужчина может видеть совершенно другую картину.

Он спросил:

— Что случилось?

Ты ответила:

— Ничего.

Для него разговор закончился. Это не всегда означает, что ему всё равно. Иногда он действительно просто воспринимает твои слова буквально. И здесь начинается одно из самых больших недопониманий между мужчиной и женщиной. Ты передаёшь сигнал одним способом. Он считывает его совершенно иначе.

Моя личная позиция.

Я сама долго жила в этом сценарии. Я могла молчать, обижаться, ждать и быть абсолютно уверенной, что мужчина должен сам догадаться. Мне казалось: «Ну как можно не понимать? Разве не видно, что мне плохо?» Но позже я начала задавать себе другой вопрос: «А я действительно сказала ему, что мне плохо?» Не показала, не намекнула, не вздохнула, не стала холодной, а именно сказала, словами. И для меня это стало большим изменением. Потому что раньше я ожидала, что мужчина должен каким-то образом попасть внутрь моей головы. А потом поняла: если я сама не говорю о том, что чувствую, я оставляю ему только возможность угадывать. А отношения не должны быть игрой: «Угадай, что со мной».

Что делать сегодня?

Сегодня ничего специально не исправляй. Твоя задача — просто наблюдать за собой. Когда в течение дня появится неприятная эмоция, попробуй поймать момент и спроси себя: что произошло фактически? Только факт без интерпретации. Например, факт: муж пришёл домой и сразу сел смотреть телефон.

Теперь следующий вопрос. Что я почувствовала? Например: Мне стало грустно. Что я подумала? «Он не хочет со мной общаться». Что мне захотелось сделать автоматически? Замолчать. Чего я на самом деле хочу? Вот здесь может оказаться настоящий ответ.

Не: «Хочу, чтобы он перестал смотреть телефон».

А: «Я хочу внимания».

И это уже совершенно другая точка. Потому что, когда ты понимаешь, чего действительно хочешь, появляется возможность сказать об этом прямо.

Вместо этого попробуй сказать.

Вместо: «Сам догадайся, что со мной». Попробуй: «Мне сейчас грустно. Мне не хватает твоего внимания. Давай вечером побудем вместе». Это не слабость и не унижение. Это взрослая способность понимать себя и говорить о своей потребности.

Практика дня
Сегодня запиши одну
ситуацию по этой схеме:

1. Что произошло?

2. Что я почувствовала?

3. Что я подумала?

4. Что мне захотелось сделать автоматически?

5. Чего я на самом деле хотела?

6. Как я могла бы сказать об этом словами?

Вопросы для себя

В каких ситуациях я чаще всего замолкаю?

Что я обычно хочу получить от мужчины своим молчанием?

Чего я боюсь, если скажу прямо?

Что для меня страшнее: попросить и получить отказ или вообще ничего не сказать?

Какой мой самый повторяющийся сценарий в конфликте?

Главная мысль дня

Пока я не вижу свой сценарий, я живу внутри него. Когда я начинаю его замечать — у меня появляется выбор.

День 2. Я перестаю ждать, что он сам догадается

Есть одна привычка, которую многие женщины даже не считают проблемой. Они просто думают: «Если он любит меня — он должен сам понимать». Должен понимать, что мне сейчас плохо, что я устала, что мне нужна помощь. Должен понимать, что мне не хватает внимания. Должен понимать, почему я обиделась. И везде только ДОЛЖЕН. И чем ближе человек, тем сильнее это ожидание. Потому что кажется: «Ну ты же мой муж. Как ты можешь не знать меня настолько хорошо?» Но здесь есть одна проблема. Даже самый близкий человек не живёт внутри нашей головы.

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.