

КНИГА-ПРАКТИКУМ

ЖЕНЩИНА, НА КОТОРОЙ ЖЕНЯТСЯ



Как выбрать мужчину для жизни,
построить сильные отношения
и создать брак, в котором хочется остаться

ПРАКТИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
РЕАЛЬНЫЕ
СИТУАЦИИ
УПРАЖНЕНИЯ



18+

NAOMI SHERMAN

Naomi Sherman

Женщина, на которой женятся

«Автор»

2026

Sherman N.

Женщина, на которой женятся / N. Sherman — «Автор», 2026

Почему одних женщин выбирают для серьёзных отношений, а другие снова и снова сталкиваются с неопределённостью и вынуждены бороться за мужское внимание? Эта книга-практикум поможет тебе разобраться в отношениях, научиться распознавать истинные намерения мужчины по его поступкам и отличать серьёзные намерения от красивых обещаний. Ты узнаешь, почему личные границы, уверенность в себе и собственная интересная жизнь так важны для построения крепкого союза. Практические рекомендации, реальные ситуации и упражнения помогут определить, какого партнёра ты ищешь, замечать тревожные сигналы и перестать соглашаться на отношения, в которых приходится заслуживать любовь. Эта книга для женщины, которая хочет встретить надёжного мужчину, создать счастливую семью и построить отношения, основанные на взаимности, уважении, доверии и общих планах на будущее. Тебе не нужно доказывать свою ценность. Научись выбирать любовь, в которой тебя выбирают тоже.

© Sherman N., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Вступление. Тебе не нужно становиться другой	7
Разница между любовью и готовностью к браку	8
Разговор без обвинений	9
Практика	10
Ситуация для разбора	11
Противоречивые правила	12
Вернись к собственному выбору	13
Не управление, а понимание	14
Женщина, которая тоже выбирает	15
Главный вопрос	16
Глава 2. Ты влюблена в мужчину или в своё будущее с ним?	17
Как надежда превращается в доказательство	18
Проверка реальностью	19
Практика	20
Ситуация для разбора	21
Как распознать эмоционально недоступного мужчину	22
Не путай загадочность с неопределённостью	23
Глава 3. Перестань проходить кастинг на роль идеальной женщины	24
Удобство не равно близости	25
Учись выдерживать чужое недовольство	26
Практика	27
Ситуация для разбора	28
Глава 4. Притяжение — ещё не совместимость	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Naomi Sherman

Женщина, на которой женятся

КНИГА-ПРАКТИКУМ

ЖЕНЩИНА,

НА КОТОРОЙ ЖЕНЫТСЯ

Как выбрать мужчину для жизни, построить сильные отношения

и создать брак, в котором хочется остаться

Naomi Sherman

Содержание

- Вступление. Тебе не нужно становиться другой
- Глава 1. Почему на одних женщинах женятся, а с другими годами встречаются
- Глава 2. Ты влюблена в мужчину или в своё будущее с ним?
- Глава 3. Перестань проходить кастинг на роль идеальной женщины
- Глава 4. Притяжение — ещё не совместимость
- Глава 5. Как говорить о браке, не выпрашивая предложение
- Глава 6. Почему обещания не заменяют поступки
- Глава 7. Пять разговоров до свадьбы
- Глава 8. Как понять, каким мужем мужчина будет в реальной жизни
- Глава 9. Быт, деньги и ответственность
- Глава 10. Как ссориться, не разрушая отношения
- Глава 11. Как сохранить близость после свадьбы
- Глава 12. Как понять, что отношениям нужны изменения
- Глава 13. Родственники и границы новой семьи
- Глава 14. Дети: совпадение желаний и реальная ответственность
- Глава 15. Когда мужчина отдаляется
- Глава 16. Как не потерять себя в браке
- Глава 17. Интимность, желание и разговоры без стыда
- Глава 18. Измена, утрата доверия и восстановление
- Глава 19. Как принимать большие решения вдвоём
- Глава 20. Создай собственное определение счастливого брака
- Заключение. Любовь строится на взаимном выборе и уважении
- Приложение. Вопросы перед серьёзными отношениями

Вступление. Тебе не нужно становиться другой

Глава 1. Почему на одних женщинах женятся, а с другими годами встречаются

Фраза «на ней женятся» звучит так, будто существует универсальный набор качеств, который приводит к свадьбе. Но люди вступают в брак по разным причинам. Не существует единственного характера или внешности, которые гарантируют замужество.

Есть различие между отношениями, которые развиваются, и отношениями, в которых один человек постоянно ждёт решения другого. В первом случае пара узнаёт друг друга, обсуждает ожидания и принимает совместные решения. Во втором будущее всё время отодвигается: сначала нужно решить одну проблему, потом дождаться подходящего момента. Обстоятельства бывают сложными, но бесконечная неопределённость тоже является информацией.

Анна и Илья вместе почти три года. Он нежный, поддерживает её и говорит, что любит. Когда Анна поднимает тему брака, он отвечает: «Конечно, когда-нибудь. Сейчас просто не время». Он не называет ни причин, ни условий, после которых ситуация изменится. Анна ждёт, потому что всё остальное кажется хорошим.

Илья имеет право не быть готовым. Но Анна имеет право хотеть ясности. Ей важно не вырвать обещание, а понять, совпадают ли их планы. Она может сказать: «Я хочу семью. Мне важно понять, видишь ли ты брак со мной и что должно произойти, прежде чем мы примем решение». Ответ может быть непростым, но он даст больше опоры, чем очередное «потом».

Не измеряй свою привлекательность решением одного мужчины. Отношения могут не перейти в брак из-за несовпадения планов или недостаточной совместимости. Это не доказывает, что с женщиной что-то не так. Важнее понять, подходит ли ей реальное положение дел.

Разница между любовью и готовностью к браку

Человек может испытывать искренние чувства и при этом не хотеть жениться, не быть готовым к ответственности или не видеть общего будущего. Эти вещи болезненно признавать, потому что любовь кажется достаточной причиной для следующего шага. Но чувства и жизненные решения связаны, однако не тождественны. Можно любить человека и не совпадать с ним в планах. Можно хотеть свадьбу, но не быть готовым к повседневной работе, которую требует семья.

Разговор без обвинений

Вместо «почему ты до сих пор не сделал предложение?» можно начать с того, что для тебя означает брак и почему ты хочешь его именно с этим человеком. Затем спросить, как он видит будущее и что мешает ему принять решение. Важно не подсказывать ему «правильный» ответ и не соглашаться на любой ответ только из опасения потерять отношения. Слушай содержание, уточняй детали и сравнивай слова с дальнейшими действиями.

Практика

Запиши, какие признаки движения вперёд ты видишь в отношениях: совместное планирование, обсуждение важных тем, взаимная ответственность, знакомство с близкими, способность решать конфликты. Затем отдельно запиши, что остаётся неопределённым. Это поможет обсуждать конкретную ситуацию, а не спорить о том, достаточно ли ты хороша.

Ситуация для разбора

Вопрос, который редко произносят вслух

Есть вопрос, который женщины задают себе гораздо чаще, чем признаются в этом вслух:
«Что во мне не так, если со мной хотят встречаться, но не хотят на мне жениться?»

Противоречивые правила

Возможно, ты слышала от подруг, что нужно быть мягче. От мамы — что хороших мужчин разбирают быстро. От социальных сетей — что женщина должна быть одновременно независимой, нежной, сексуальной, мудрой, загадочной и совершенно не требовательной. В какой-то момент начинает казаться, что отношения — это сложный экзамен, к которому ты всё ещё недостаточно подготовлена.

Вернись к собственному выбору

Нужно правильно отвечать на сообщения. Не торопить события, но и не тратить время. Быть самостоятельной, но позволять мужчине чувствовать себя нужным. Не показывать слишком сильную заинтересованность, но не казаться холодной. Пока ты пытаешься разобраться в противоречивых правилах, можно незаметно потерять самое важное: понимание того, какого мужчину хочешь именно ты.

Не управление, а понимание

Эта книга не обещает научить тебя управлять чужими чувствами. Ни один набор приёмов не может гарантировать предложение руки и сердца. Зато можно научиться лучше понимать людей, замечать несовпадения, открыто говорить о будущем и не оставаться годами в отношениях, которые ведут совсем не туда, куда тебе нужно.

Женщина, которая тоже выбирает

Женщина, на которой женятся, — не обязательно самая красивая в комнате. Не обязательно самая спокойная, обеспеченная или покладистая. Это не особая категория женщин, которым известен секрет мужской психологии. Это женщина, которая тоже выбирает. Она может влюбиться до потери головы, ошибиться и однажды обнаружить, что человек, которого она считала своим будущим мужем, совершенно иначе представляет себе семью.

Главный вопрос

Постепенно она учится различать желание и совместимость, красивые слова и реальные действия, временное увлечение и готовность строить общее будущее. И самое главное — понимает, что замужество само по себе не является доказательством её ценности. Цель не в том, чтобы любой мужчина захотел на тебе жениться. Цель в том, чтобы однажды ты могла сказать «да» мужчине, с которым действительно хочешь прожить жизнь. И начать стоит с вопроса: подходит ли он мне — или я уже слишком занята тем, чтобы понравиться ему?

После редкого тёплого сообщения ты снова начинаешь ждать, хотя договорённости не изменились. Зафиксируй факты и реши, какой прямой вопрос помог бы прояснить ситуацию.

Глава 2. Ты влюблена в мужчину или в своё будущее с ним?

В начале отношений воображение работает быстро. Одного удачного свидания бывает достаточно, чтобы представить совместные путешествия, дом и детей. Мы ещё почти не знаем человека, но уже эмоционально привязываемся к версии будущего, которую создали сами.

Проблема начинается, когда мы защищаем придуманный образ от фактов. Он редко звонит — значит, занят. Он избегает серьёзных разговоров — значит, боится сильных чувств. Любому поступку можно найти объяснение, если страшно признать, что человек не готов дать то, чего мы хотим.

Лена называла нового знакомого «очень семейным», потому что он однажды сказал: «Когда-нибудь я хочу детей». Но он не интересовался её взглядами на семью, не планировал встречи заранее и исчезал на несколько дней. Лена была влюблена не столько в их отношения, сколько в возможность, которую они символизировали.

Раздели свои представления на три списка: что ты знаешь о нём по поступкам; что он сообщил о себе словами; что ты предполагаешь или надеешься увидеть. В первом списке должны быть наблюдаемые факты: держит ли он слово, умеет ли обсуждать разногласия, проявляет ли интерес к твоей жизни. Потенциал — возможность, а не обещание.

Как надежда превращается в доказательство

Иногда мы принимаем редкие хорошие моменты за подтверждение того, что отношения обязательно станут такими, как нам хочется. После долгого молчания мужчина пишет нежное сообщение, и тревога отступает. Мы чувствуем облегчение и думаем, что всё наладилось. Но облегчение ещё не означает, что причина проблемы исчезла. Смотри на общую картину за недели и месяцы, а не только на эмоциональный подъём после примирения.

Проверка реальностью

Спроси себя, какие стороны его характера ты наблюдала в разных ситуациях. Как он ведёт себя, когда устал? Может ли выдержать несогласие? Умеет ли быть внимательным не только в начале романа? Как он реагирует на твою самостоятельность? Эти наблюдения не дают стопроцентного прогноза, но помогают увидеть человека объёмнее, чем идеализированный образ.

Практика

Раздели лист на три колонки: «Факты», «Мои объяснения», «Мои надежды». Запиши по пять пунктов в каждую. Если факт звучит как догадка — перенеси его в другую колонку. Это простое упражнение помогает отделить то, что действительно произошло, от того, что ты боишься или мечтаешь увидеть.

Ситуация для разбора

Партнёр предлагает встречу в последний момент, а у тебя уже есть планы. Можно спокойно отказаться и предложить другое время, не превращая собственные планы в проверку его чувств.

Как распознать эмоционально недоступного мужчину

Эмоциональная недоступность не всегда выглядит как холодность. Иногда мужчина проявляет яркий интерес, быстро сближается, говорит о сильных чувствах, но отступает, когда разговор касается определённости, уязвимости или ответственности. Он может появляться, когда ему удобно, и исчезать именно тогда, когда отношения требуют ясности. Смотри не на один эпизод, а на повторяющийся цикл: сближение, дистанция, возвращение без обсуждения причин. Важно не ставить диагноз и не пытаться «разморозить» человека. Спроси, чего он хочет и на что готов, а затем оцени, соответствует ли его поведение твоим потребностям.

Не путай загадочность с неопределённостью

Неизвестность может усиливать влечение: хочется разгадать человека и наконец получить подтверждение своей значимости. Но постоянное ожидание сообщения, попытки понять настроение и опасение задать прямой вопрос постепенно отнимают слишком много сил. Здоровая близость не требует знать каждую мысль партнёра, однако в ней есть базовая предсказуемость: человек сообщает о планах, не использует исчезновения как наказание и способен обсуждать то, что между вами происходит.

Глава 3. Перестань проходить кастинг на роль идеальной женщины

Когда женщина боится потерять отношения, она иногда начинает редактировать себя. Не говорит о том, что её задело, соглашается на неудобные встречи и делает вид, что не хочет определённости. Постепенно возникает сделка: «Я буду удобной, а ты не уйдёшь». Но она не даёт гарантии любви — лишь приучает обоих к отношениям, в которых потребности одного остаются невидимыми.

Быть внимательной и гибкой — не то же самое, что отказываться от себя. В здоровых отношениях оба иногда уступают, но уступки не становятся односторонним правилом. Планы могут меняться ради обстоятельств, но никто не обязан постоянно доказывать любовь самоотречением.

Замечай ситуации, в которых говоришь «мне всё равно», хотя тебе не всё равно. Вместо «как хочешь» можно сказать: «Мне больше подходит суббота». Вместо молчания — «я расстроилась, потому что рассчитывала на нашу встречу». Вместо притворного согласия — «я понимаю твою позицию, но для меня это важно».

Тебе не нужно быть безупречной, чтобы заслужить уважение. Учись говорить о себе честно и выбирай человека, который готов узнавать тебя настоящую — со вкусами, границами, сомнениями и достоинствами.

Удобство не равно близости

Если ты всегда соглашаешься, партнёр может не узнать, где проходят твои настоящие границы. Внешне отношения будут спокойными, но внутри будет накапливаться раздражение. Затем одна мелочь вызывает сильную реакцию, и обоим кажется, что конфликт возник внезапно. На деле он мог расти месяцами из-за непроговорённых ожиданий.

Учись выдерживать чужое недовольство

Говорить о своих желаниях непросто, особенно если раньше за несогласие тебя критиковали или отвергали. Важно помнить: партнёр может быть разочарован твоим решением, и это не обязательно означает, что ты поступила неправильно. Уважительный человек способен пережить неудобство и обсудить компромисс. Твоя задача — не устранить все отрицательные эмоции другого, а общаться честно и внимательно.

Практика

Вспомни недавнюю ситуацию, когда ты согласилась против собственного желания. Напиши, чего ты боялась, что хотела сказать и как можно было бы выразить это уважительно. Подготовь одну короткую фразу для следующего похожего случая.

Ситуация для разбора

Вы любите друг друга, но по-разному смотрите на важное жизненное решение. Вместо попытки убедить друг друга выясните, является ли различие принципиальным и возможен ли честный компромисс.

Глава 4. Притяжение — ещё не совместимость

Сильная химия может возникнуть между людьми, которым трудно договориться о важном. Вы можете смеяться над одними шутками и испытывать мощное влечение, но совершенно по-разному смотреть на верность, деньги, детей или образ жизни.

Совместимость не означает одинаковость. Партнёры могут иметь разные хобби и темпераменты. Вопрос в том, умеют ли они уважать различия и принимать решения, которые не разрушают ни одного из них. Если одному нужна большая семья, а другой точно не хочет детей, любовь не устраняет это противоречие автоматически.

До серьёзных обязательств обсудите повседневность. Как вы представляете распределение домашних дел? Что считаете изменой? Как относитесь к кредитам и накоплениям? Насколько часто хотите видеться с родственниками? Что происходит, когда один из вас злится? Эти темы должны появиться до решения о браке.

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.