



Не один год меня мучил вопрос, кто же я такая в глазах окружающих? Почему при внешней привлекательности меня не замечают мужчины? И почему, когда я надеваю красивую одежду, мне неловко от мужских взглядов?

Наконец я решила, что самой мне ответа не найти. И записалась на разработанный специально для женщин тренинг, обещающий раскрыть во мне женщину! Впервые в жизни я отправилась узнавать, кто же я такая. Все равно что заново учиться ходить.

Было страшно и интересно, как в детстве. После вводной части, где каждая участница рассказывала о своих целях и проблемах, мой интерес возрос, и я забыла о времени. Яркая ведущая Валентина раскладывала по полочкам характер каждой из нас, без особого труда отбрасывая ненужные представления женщин о себе.

"Рассказывая о себе, мы говорим то, что мы хотим видеть и что знаем о себе. Но наше представление о нас в корне отличается от того, что видят другие".

Я не раз думала об этом, но мне не хватало знаний, а теперь темное становилось светлым. Сколько в мире нас, неуверенных в себе женщин?

А что мы знаем об уверенности? Шаблоны и только. Уверенность, это когда "я себя знаю и показываю себя такой! А когда вы себя не знаете, начинается неуверенность". Возникает непонимание между мужчинами и женщинами, и мы начинаем требовать, чтобы мужчины постоянно уверяли нас в нашей женской привлекательности. И если мы этого не получаем, непонимание растет и превращается в непреступную стену.

У женщин и мужчин есть свои стихии - Инь и Ян. В полноценной паре баланс женской и мужской стихий составляет 50 на 50%. Однако мужская и женская стихии кардинально отличаются друг от друга. И поэтому между нами так часто возникают обиды и прочие глупости. Но, если знать саму себя, мы способны выстроить отношения по-своему, по-женски.

Это открытие заставило меня по-другому взглянуть на мужчин. А также на себя. Я поняла, что одной теории мало, нужна практика. Как же избежать ошибок в отношениях?

Просьбы

Нам, женщинам, кажется, что мужчина – экстрасенс, то есть и сам может догадаться о

том, чего мы от него хотим. Но, поверьте, он об этом не имеет понятия. Это ведет к трещинам в отношениях.

А наша задача выстроить уютное пространство для мужчины, чтобы ему хотелось возвращаться домой. Но рутина и привычка, "замыленный" взгляд нам мешают сделать дом притягательным для мужчины.

Валентина предложила несложное упражнение: смотреть на своего мужчину, думая: "Если б я встретила тебя сейчас, что бы я о тебе подумала?" Это поможет вам посмотреть на него другими глазами и изменит ваши отношения.

Множество конфликтов возникает из-за неумения женщин просить. Мы не просим! Мы требуем! Отталкивая этим от себя мужчин. Просьбу нельзя начинать со слов "мне нужно". Просим искренне, давая мужчине понять, что нам без его помощи не обойтись, и заставляя поверить, что никто не сделает это лучше него! Ваш мужчина должен почувствовать, что вы ставите его на позицию выше себя, что вы преклоняетесь перед его способностями. Увидите, он сам захочет сделать для вас все, о чем вы только мечтаете!

Чем больше мужчина делает для женщины, тем она ему дороже! Только обязательно покажите, что вы ему благодарны! Но не перебарщивайте. Каждый день благодарить за то, что сделано месяц назад, не стоит.

Любовница

Одна из женщин пришла на тренинг в поисках ответа, как быть, если у мужа появилась любовница? Терпеть? Или выгнать? Другая любит женатого. Обе страдают.

Совет жене – играть дурочку, а любовнице – задуматься, кого она любит - его или свою любовь к нему.

До конца тренинга жена не осталась – в середине второго дня она ушла. А любовница решила дать своему женатому другу все то, что он не находит дома, - веселость, молодость и страсть.

Скука и любовь

Как не дать мужчине соскучиться с вами? Как оставаться для него загадкой? Существует четыре основные женские роли: любовница, ребенок, мать-хозяйка, партнер. Чаще всего женщина пребывает в каком-то одном или двух образах. И мужчине это надоедает. Вполне возможно научиться выступать в каждой из этих ипостасей.

Валентина учила нас менять себя разными способами, в том числе и с помощью упражнений. Мы тут же тренировались и заставляли себя просить. Оказалось, что быть ребенком наиболее удобно, когда женщина хочет что-то получить от мужчины. А сильной женщине-партнеру просить очень тяжело.

Как сохранить отношения?

В начале любых отношений есть три периода: перед близостью (вы друг друга узнаете), после близости (присматриваетесь), окончание или продолжение романа (мужчина принимает решение, встречаться с вами или нет).

Срок короткого романа - три месяца или шесть, если за это время не найти общие интересы, роман тает. Многие считают, что это конец отношений. Но если поддерживать огонь с обеих сторон, то он может гореть многие годы. Нужно регулярно вносить разнообразие, находить общие интересы, позволять мужчине встречаться с друзьями и иногда его удивлять, чтобы он никогда не знал, чего от вас ожидать.

Если вы хотите короткого романа, перевоплощайтесь в состояния любовницы и партнера: "Ты, мне ничего не должен, ты просто мне интересен и нравишься!"

Если у вас другая цель, то постепенно трансформируйте отношения и доводите дело до венца! Меняйте установки, находите общие интересы и создавайте комфорт в доме.

Сохранить отношения можно, постоянно меняя свои состояния, удивляя своего мужчину и демонстрируя ему свою сексуальность. Очень важен ваш внутренний настрой. Если вы испытываете раздражение, ревность или - тем более - страх, никакое сексуальное белье вам не поможет.

Кризис

Всем нам известно, что существуют кризисы в отношениях. Не менее важно от них себя защитить!

Первый кризис – три или шесть месяцев, когда мужчина принимает решение о том, надо ли продолжать ваши отношения; второй кризис - кризис первого года, когда вы уже друг друга знаете и, если нет общих интересов, расходитесь; и, конечно, кризис третьего года, когда проходит страсть и, если ничего больше не связывает, наступает разрыв.

Важное правило в отношениях: не делайте своего мужчину центром Вселенной. Это ведет к потере себя. Помните, в вашей жизни есть не только он. Главное – в ней есть вы, ваши интересы, пристрастия, привязанности.

Словно на крыльях, после тренинга летела я домой. Все вокруг поменялось. Я шла по-другому, мужчины замирали от восторга при виде меня. А один подошел и попросил разрешения познакомиться. Дома в зеркале меня ждала другая женщина. Я прочла это в ее глазах.