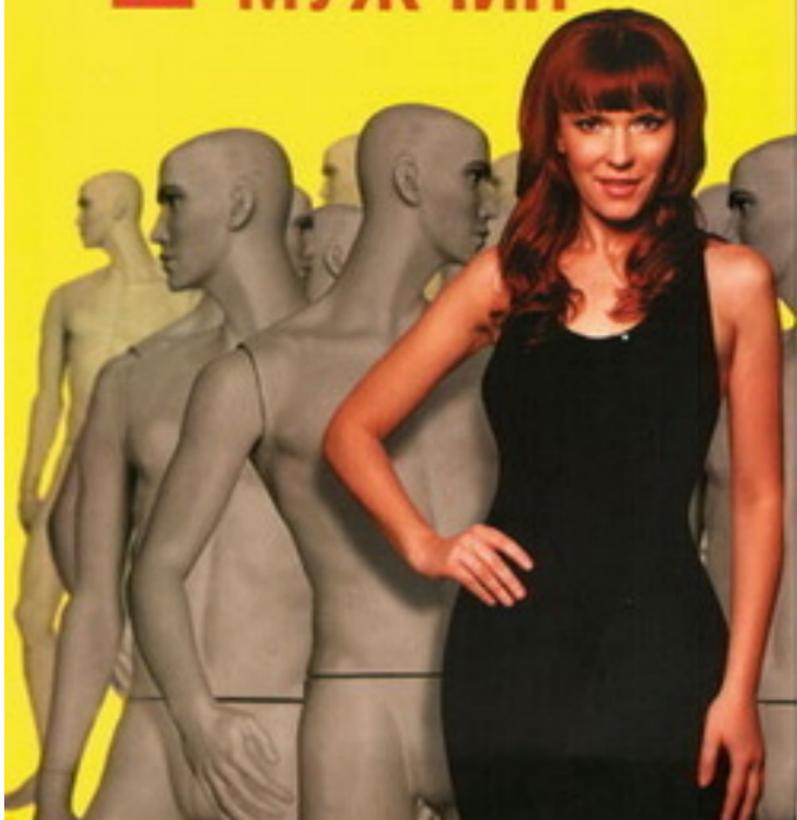


Спросите у Юлии Шиловой  
<http://shilova.ekamo.ru>

Юлия  
Шилова

КАК ВЫЖИТЬ  
В МИРЕ  
МУЖЧИН



# Юлия Витальевна Шилова

## Как выжить в мире мужчин

*Текст книги предоставлен издательством «Эксмо»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=161280](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=161280)*

*Как выжить в мире мужчин: Эксмо; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-699-23397-7*

### Аннотация

Эта книга необычная – она состоит из ответов на письма читателей, адресованные популярной писательнице, мастеру криминальной мелодрамы Юлии Шиловой.

Неразделенная любовь, развод, предательство близкого человека, депрессия, изнуряющая болезнь... Порой все мы оказываемся в жизненном тупике. Чтобы выбраться из него мы должны быть сильными и уверенными в себе. В сложной ситуации всем нам требуется поддержка хорошего друга и мудрый совет. И писательница Юлия Шилова спешит на помощь своим читателям...

*Другое название книги – «Мужчина – царь, мужчина – бог, и этот бог у женских ног»*

# Содержание

ОТ АВТОРА	4
Я У СЕБЯ ОДНА	19
ИЩУ ПРИЛИЧНОГО МУЖА	49
КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО	71
Когда семейная жизнь трещит по швам	93
Конец ознакомительного фрагмента.	99

# Юлия Шилова

## Как выжить в мире мужчин

### ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели! Я уже давно вынашивала план этой книги, мечтая о том, чтобы она состояла не только из ваших писем и моих ответов на них, но и из моих мыслей, рассуждений и выводов. Конечно, меня могут упрекнуть в том, что долгие годы я писала только детективы, а теперь взялась за психологическую литературу. Я ни в коем случае не брошу писать свои любимые криминальные мелодрамы, и они будут выходить все с той же периодичностью, как и раньше, но мне вдруг подумалось о том, что МНЕ ЕСТЬ ЧТО СКАЗАТЬ, а в этом мире так много людей, КТО СМОЖЕТ МЕНЯ УСЛЫШАТЬ...

Безумно рада, что наконец-то мне это удалось. Для кого-то это обычная книга, а для меня – это разговор по душам. Разговор с любимыми и дорогими сердцу людьми. Я вас очень люблю и никогда не перестану говорить вам об этом. Я знаю, что меня читают ОСОБЕННЫЕ люди. Яркие, умные, красивые и неординарные...

Я получаю огромное количество писем, и в них так много различных судеб. К огромному сожалению, я не могу отве-

чать на ваши письма так быстро, как мне бы хотелось. Поэтому у меня возникла идея разложить письма по самым волнующим вас темам и объединить их своими ответами.

Это моя первая психологическая книга, но далеко не последняя. Эта книга является тем местом, где мы с вами можем поделиться своим личностным и наболевшим. Вы развелись, несмотря на все попытки сохранить семью, и никак не можете прийти в себя после развода – это ваша книга. Вам больно оттого, что вас предал любимый человек, – вы сделали правильный выбор, купив эту книгу. В любом случае, плохо вам или хорошо, я рада, что мы теперь вместе. Давайте сообща подумаем о том, как справиться с душевной болью и выйти из сложившейся ситуации с высоко поднятой головой и с самыми наименьшими потерями. Давайте делиться друг с другом своими проблемами и своим счастьем. Я ни в коем случае не хочу выступать в качестве психолога или судьи человеческих судеб, потому что сама через многое прошла и смогла справиться со своими проблемами САМА. Мне близки и понятны все ваши трудности и переживания. Я всего лишь ЖЕНЩИНА, которая знает боль от потерь близких людей, пережила болезненный развод, крах всех иллюзий и, оставшись на руках с двумя дочерьми, не побоялась начать все сначала. Однажды я сорвалась с жизненной карусели, но все же смогла отряхнуть с себя пыль, взобраться на нее вновь и снова научиться жить, но только уже по своим правилам, а не делать то, что хотят от меня

другие. Я научилась жить уверенной жизнью и поняла, что ею жить проще.

Меня всегда огорчали люди, которые мыслят общепринятыми шаблонами, и это ограничивает горизонт их жизненных принципов. Я всю жизнь сама пробивала лбом стену и однажды поняла, что мое счастье – это СВОБОДА. Это возможность что-то делать самой и ни от кого не зависеть. Чтобы это понять, нужно слишком многое пережить, нужно пережить столько, сколько пришлось пережить мне. Я научилась не преувеличивать значения мужчины в своей жизни и не воспринимать себя только через отношения с противоположным полом. Ведь многие женщины очень сильно страдают оттого, что они считают так: если есть рядом мужчина, то женщина счастлива. Если мужчины нет, то она глубоко несчастна.

Милые женщины, я обращаюсь к тем, кому сейчас одиноко. Вы слишком преувеличиваете важность мужчин в своей жизни. Понизьте эту важность, и мужчина обязательно появится. В ваших глазах сквозит страх. Время идет, а вы все одна. ВАШ МУЖЧИНА (ВАША СУДЬБА) МИМО ВАС НЕ ПРОЙДЕТ. Просто живите и радуйтесь жизни. Нельзя ждать, что кто-то придет и сделает вас счастливой. ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ ОДНА, ЗНАЧИТ, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ ВДВОЕМ. Найдите покой в своей душе и сделайте гармоничным свое внутреннее состояние. Давайте вместе будем учиться жить сво-

ей жизнью и не думать об одиночестве. Давайте постараемся сделать так, чтобы на одиночество у нас просто не было времени. Живя насыщенной, интересной и активной жизнью, мы обязательно встретим СВОЕГО МУЖЧИНУ. Не отчаивайтесь, а просто будьте счастливы, ведь счастье не где-то, оно внутри вас. На этом свете есть один человек, которого вы сможете осчастливить, – это вы сами. Для счастья у вас есть вы и ваша самодостаточность. Не стоит жить в замкнутом круге барьеров и предубеждений, а также аномально завышать требования к нашим мужчинам.

Не стоит никогда забывать, что мы все достойны только самого лучшего, а утешительный приз не для нас. Не нужно на него соглашаться. Мы все хотим встретить мужчину, рядом с которым мы могли бы не чувствовать себя одиночками, и это хорошо, что с годами у нас происходит переоценка взглядов на жизнь и на мужчин. Мы все хотим встретить ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ, а не источник головных болей. И пусть отсутствие рядом с нами любимого человека ни в коем случае не делает нас холоднее и безразличнее к окружающим. У каждого из нас, как бы близки мы ни были, остаются потаенные уголки в душе. Просто, когда мы действительно любим, в эти уголки совсем не хочется забиваться...

Я получаю очень много писем о ревности и вижу, что с замужеством степень ревности повышается еще больше. Партнера начинают считать своей собственностью. Чем быстрее вы забудете слово МОЙ, тем легче вам будет жить. Необ-

ходимо понять, что никто никому принадлежать не может. Нужно всего лишь осознать, что никто никому ничем не обязан, кроме того, что хочет сделать для другого сам. Только такие отношения дают радость и полноту чувств.

Я попыталась рассмотреть в этой книге многие аспекты нашей нелегкой жизни. Ведь это действительно глупо, когда говорят, что главное в семейной жизни – это любовь. Есть любовь, все остальное приложится. А ведь сколько семей рушится, и ведь расстаются действительно любящие друг друга люди... Любовь, несомненно, важна, но семейная жизнь полна подводных камней, и нужно долго ее создавать. В отношениях между мужчиной и женщиной всегда важна некая недосказанность и независимость каждого. Должна присутствовать боязнь потерять партнера. Совместный быт не так сладок, как кажется. Он однообразен и предсказуем и затягивает, как рутина. Достаточно сложно встретить человека, с которым мы могли бы не только разделить свою судьбу, но и свой быт. Нужно уметь создавать искусственный дефицит друг друга.

Приходит много писем от женщин, которые тащат весь семейный воз на себе, но, несмотря на это, мужья все равно уходят, и они остаются одни. Дорогие мои, любимые, неповторимые, мы уже давно не смотрим на наших мужчин как на добытчиков, но поверьте мне, очень часто заканчиваются отношения, после которых жалеть не о чем. Остается только страх одиночества и привычка... Обузу всегда можно найти,

нетрудно надеть хомут на собственную шею. Не торопитесь. Радуйтесь своему избавлению. Пройдите через эту боль, цените себя и подумайте о том, стоит ли ваших слез тот, по кому вы так убиваетесь. Время лечит. Боль уйдет, останется жизненный опыт, и придет новая любовь. Вот увидите, обязательно придет. Мы все в этой жизни имеем право ЕЩЕ НА ОДНУ ЛЮБОВЬ. Вы станете мудрее, сильнее и еще прекраснее. Чем с большей жертвенностью мы относимся к своим избранникам, тем больше они нас обесценивают и воспринимают все как должное. Приходит время, и они, забывая про наши жертвы, уходят к тем, кто стервознее, эгоистичнее и алчнее.

«Что делать???» – спрашиваете вы меня в своих письмах.

Жить дальше и помнить, что каждая из нас ЖЕНЩИНА! Нужно учиться бороться со своими чувствами, отпускать тех, кто откровенно нами пользуется и любит нас только на словах, на все четыре стороны и быть хоть немного эгоисткой.

Необходимо взять себя в руки и научиться жить без того, кто от нас ушел. Чем раньше он уйдет, тем больше времени у нас будет на то, чтобы устроить личную жизнь. Даже в плохом нужно видеть хорошее, следует искать во всем только положительные моменты. Каждая из нас должна быть сильной и самодостаточной женщиной.

**НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ СТОИТ ВАШИХ СЛЕЗ, А ТОТ, КТО СТОИТ, НЕ ЗАСТАВИТ ВАС ПЛАКАТЬ.**

И пусть тот, кто ушел, нанес очень сильный удар по нашему самолюбию, но ведь самоуважение дороже. Брошенному всегда тяжелее, но вот увидите, что ваш новый мужчина будет обожать вас за то, что раздражало первого. Не терзайтесь и отпустите ситуацию! Жизнь продолжается!!!

Поймите, что некоторым людям сейчас еще тяжелее. У многих нет ни родителей, ни детей, ни друзей, ни родственников. Они совершенно одни.

**УШЕЛ МУЖЧИНА – ЭТО ЗНАЧИТ, ОТ ВАС ПРОСТО ОТВАЛИЛСЯ НЕНУЖНЫЙ КУСОК. УЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ БОЛЬШЕ МУЖЧИН!!!** Если вас бросают, то еще неизвестно, кому повезло больше. Нам нужны искренне любящие нас мужчины, а не те, кто сомневается в своих чувствах.

Мы все можем жить, как несчастная жертва, но это бесполезная трата времени. Мы можем превратить свою боль в силу и направить энергию в позитивное русло. Мы все мечтаем встретить мужчину, который не будет воспринимать нашу любовь как должное. Пусть он примет ее с благодарностью.

Неудачи в любви значат ничуть не меньше, чем счастье и влюбленность. Любой результат лучше, чем ничего. Он даст бесценный опыт и закаляет нашу душу. Давайте вместе ценить отпущенное нам время. Мужчины – это совсем не смысл жизни и ее основная цель. У женщины должен быть широкий круг интересов, и этот круг не должен замыкаться на одном-единственном мужчине. В противном случае этот

единственный мужчина потеряет интерес к нам.

Полюбите себя, гармонизируйте свою душу, потому что раненая птица притягивает к себе только раненых птиц. Иногда встречаются женщины с очень красивыми лицами, но такими потухшими глазами... Между нашими личностными проблемами, стрессами и недомоганиями проходит наша жизнь. В наше время непозволительно быть слабой. Мы все стараемся быть сильными. У СИЛЬНЫХ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Я бесконечно благодарна вам за то, что мое творчество находит отклик в ваших сердцах, что благодаря вашим письмам я могу восполнять внутреннее одиночество, испытывать радость творческого удовлетворения, хотеть большего и не скрывать слезы радости и грусти от ваших строк.

Мне хочется сказать вам бесконечное спасибо за вашу поддержку, вашу любовь и преданную дружбу. За годы нашего с вами общения мы стали намного ближе друг к другу, смогли притереться, найти общий язык и полюбить друг друга преданной и безграничной любовью.

Я часто вспоминаю свой первый роман. Тогда мне еще не верилось, что то, что я пишу для себя, нужно кому-то еще. Годы колоссального труда принесли свой результат. Теперь я знаю, что у меня есть вы, а это значит, что я нужна и любима. Все мои романы состоят из диалогов с самой собой, с моей душой, с моей фантазией и с моими несбыточными мечтами. Они состоят из моих слез, моей радости, моей жизни,

моих самых сокровенных мыслей, эмоций и ваших писем. Все мои романы написаны сердцем. Мне хочется, чтобы, когда вы читали их, в вас просыпались полузабытые чувства и появлялась вера, которую многие из вас когда-то утратили. Когда я читаю ваши письма, мне кажется, что у меня за спиной вырастают крылья, и я чувствую себя по-настоящему счастливой. Мне хочется быть вашей пристанью, где нет равнодушия, предательства, нечестности, а есть только любовь, гармония в душе и счастье.

Я не могу не согласиться с вами, что сейчас слишком трудная жизнь, что даже близкие люди все реже и реже друг друга понимают, что, к глубокому сожалению, в наше время конфликты вспыхивают буквально на пустом месте, что мы все испытываем друг к другу никому не понятную отчужденность, что у нас у всех уже давно нарушены душевные и духовные контакты друг с другом, но тем не менее мне приятно осознавать, что, несмотря на все это, нас все же объединяет мое творчество, потому что оно не только рассматривает трагедию души, но и то, как выйти из этой трагедии с высоко поднятой головой. Я благодарна вам за то, что вы не опускаетесь до уровня маститых неудовлетворенных критиков, не ищете изъяны в текстах и не рассуждаете о высокой литературе, вы просто живете жизнью моих героев и получаете от этого настоящее удовольствие. Никто не сможет упрекнуть меня в фальши или неискренности, потому что каждую строчку созданного романа я пропускаю через свою душу.

Наше общение с вами творит настоящие чудеса. Мы становимся друг к другу добрее, начинаем смотреть на происходящие с нами события другими глазами, становимся сильными, начинаем верить в себя и собственное провидение.

На столе, как всегда, лежат ваши письма, а в них ваши судьбы, ваши проблемы, ваши победы и поражения. С фотографий на меня смотрят ваши улыбочивые, задумчивые, а иногда грустные и усталые лица. Я бесконечно благодарна вам за то, что вы доверяете мне свои сокровенные тайны и личностные переживания. Всю вашу боль я пропускаю через себя и переживаю за вас, как за своих самых дорогих и близких людей. А по-другому просто не может быть. Ведь за годы нашего с вами общения мы стали с вами настолько близки, что почувствовали друг в друге настоящие родственные души.

Спасибо вам за ваши искренние и дорогие моему сердцу письма. Спасибо за ваше признание в любви и предложение дружбы. Все это я очень ценю, и, читая ваши теплые и трепетные слова, мне хочется жить, творить и успеть сделать как можно больше. Только бы хватило сил и здоровья.

И еще, мне очень хочется, чтобы все мы научились улыбаться своей жизни. Очень часто в своих письмах вы пишете мне о кризисе среднего возраста, который обычно наступает после сорока лет, и, как правило, он наступает от жуткой усталости. Мы устаем жить и начинаем искать вечный смысл жизни, а ведь смысл жизни состоит в отсутствии всякого

смысла. Чем больше мы будем его искать, тем больше проблем будем создавать себе собственными руками. Угасший брак... Наскучившая работа... А ведь нужно всего лишь хорошенько отдохнуть и отоспаться. Наша жизнь имеет цикличность. Через определенные промежутки времени наступает то безудержная радость, то угнетающая нас тоска. Меняются наши ценности, мы ощущаем, что у нас нет стимула жизни, и начинаем хандрить. А ведь нужно просто полюбить жизнь, и тогда она полюбит тебя. Нужно получать удовольствие от совершенно обычных вещей, работы, общения, природы. Мы просто взрослеем и набираемся жизненного опыта. От этого никуда не денешься. Те удовольствия, которые вы знали раньше, уходят, а новые еще не родились, но они обязательно будут, нужно просто набраться терпения и немного подождать. Самое главное – не замыкаться и быть к ним открытыми.

Дорогие мои, любимые и бесценные читатели, пишите мне свои истории, свои беды, неудачи, проблемы или просто делитесь со мной своим счастьем. Мне важно знать, какое у вас настроение, как обстоят дела в школе, институте, на работе. Как вам живется, о чем думается и о чем мечтается. Я предлагаю вам свою дружбу и готова выслушать вас как обыкновенная женщина, как писатель и как юрист. Я искренне вас люблю и надеюсь на то, что наша дружба будет долгой, честной и преданной.

Мои самые любимые, самые теплые ваши письма лежат

стопками в моем кабинете. Они бесценны. В них благодарность за то, что я делаю. В них искалеченные судьбы, слезы, боль, душевные раны, которые заживают намного дольше, чем телесные. В них отчаяние и крики души. Я благодарна вам за такое доверие, и я всегда с вами честна и искренна. Если вы делитесь со мной своим счастьем, то я улыбаюсь, радуясь, что на этой земле стало хоть одним счастливым человеком больше. Если вам плохо, то я беру частичку вашей боли себе. Мне хочется вас поддержать и убедить вас в том, что еще не все потеряно. Когда вы пишете мне письмо, то знайте, что вы пишете его не зря. Я обязательно его прочитаю. Держать все в себе намного хуже. Нервное напряжение накапливается и выливается в депрессию. Мне понятны ваша боль, страхи и опасения. Я САМА ЧЕРЕЗ ВСЕ ЭТО ПРОШЛА.

Я всегда верила, что где-то на этом свете гуляет моя половинка, которая мне обязательно встретится именно в тот момент, когда я меньше всего буду этого ждать. Я верила, что эта половинка закроет меня от всех жизненных невзгод и возьмет часть моих проблем на себя. Но в моей жизни встречались, как правило, мнимые половинки, и вместо того, чтобы решать мои проблемы, они грузили меня еще и своими проблемами. Решая свои проблемы, я с ужасом думала о том, что теперь на мне двойная ответственность, потому что теперь мне придется еще решать и проблемы своей половинки. Это был суший кошмар. Я знаю, что такое предатель-

ство, безденежье и одиночество. Я знаю, что такое растить ребенка без отца, и понимаю, что есть такие отцы, которые не имеют права называться этим словом. У меня хорошая жизненная школа, но я к своей судьбе не в претензии. Что нас не убивает, то делает нас сильнее. Сейчас в моей жизни появилась определенность. Я слишком долго к ней шла. Две очаровательные лапочки дочки, замечательная мама, друзья и огромная читательская любовь... Теперь я счастлива вопреки, потому что в моей жизни слишком многое складывалось не так, как я бы хотела. Я дорожу тем, что имею, и умею ценить сегодняшний день, потому что никто не знает, что может принести завтрашний. А о том, что будет завтра, я подумаю завтра. А еще у меня есть ВЫ, ВАША поддержка и ВАША любовь. Я искренне рада, что у нас с вами такие трепетные друг к другу чувства.

Ну вот, наверное, и все. Мои дорогие, в нашем маленьком мире моих читателей так тепло и по-домашнему хорошо, что мне не хочется с вами расставаться. Когда я отвечаю на ваши письма, я всегда мысленно вас представляю, вижу ваши глаза и сжимаю вас в своих дружеских объятиях. Если бы я только могла, я бы сделала все возможное, чтобы вы стали счастливее и ни в чем не нуждались. Но, увы, я не всемогущая, но я стараюсь вас поддержать и всегда протягиваю вам свою руку помощи. Я вас очень люблю и благодарю вас за то, что вы у меня есть. В этой книге я постараюсь ответить на ваши многочисленные вопросы и рассмотреть в них ваши

жизненные проблемы и кризисные ситуации.

Милые, родные, любимые, неповторимые, пишите мне по адресу:

125190, Москва, абон. ящик 209. Шиловой Юлии.

Пожалуйста, пишите как можно более понятно свои адреса на конвертах, потому что приходит много писем, где невозможно прочитать улицу или номер дома.

Ради вас я живу и творю. До встречи в моих новых книгах. Теперь эти книги будут не только детективного жанра, но и психологического. Я ни в коем случае не ущемляю любителей своих детективов. Их будет столько же, сколько было и раньше. Просто моих книг станет еще больше, и теперь каждый сможет почерпнуть для себя то, что считает необходимым.

Пожалуйста, поддержите меня, ведь это моя первая книга об отношениях. Я не хочу думать о том, что первый блин всегда комом, и как никогда нуждаюсь в вашей поддержке.

Мне хочется выразить свою глубокую любовь и признательность всем тем, кто поделился со мной историями своих отношений.

Я уверена, что эта книга – полезное приобретение, которое поможет вам разобраться в себе, посмотреть на себя со стороны и построить прочные отношения с тем, кого вы действительно любите. Когда вам будет особенно тяжело, под-

нимите высоко голову, и вы обязательно увидите солнечный свет. А также возьмите в руки эту книгу, обратитесь к тому разделу, который больше всего вам подходит, и к тем словам, что затронули ваше уставшее сердце. Вы обязательно почувствуете мою поддержку, поймете то, что вы не одни, и ощутите, что вы на новом пути, который ведет вас к достойному будущему. Мне очень хочется, чтобы эта книга подарила вам надежду на встречу с тем человеком, который достоин быть с вами рядом.

Пожалуйста, возьмите карандаш и подчеркивайте близкие вам мысли. Они вам обязательно пригодятся. Быть может, эта книга поможет вам избежать многих неудач, душевной боли, многочисленных потерь и ошибок. Я очень надеюсь на то, что она облегчит ваши страдания и поможет построить те отношения, которые вы заслуживаете.

Любящий вас автор и друг  
ЮЛИЯ ШИЛОВА.

# Я У СЕБЯ ОДНА (Полюби себя, как ближнего своего)

## О пользе любви к себе

*Здравствуйте, Юлия!*

*Меня зовут Ирина, мне скоро сорок лет. Я прошу у вас совета, хотя понимаю, что мне уже ничего не поможет. Кажется, совсем недавно я была высокой, симпатичной и общительной девушкой. И фигура, и рост, и большие голубые глаза. Теперь я толстая истеричная и стержовная алкашка. Я перестала мечтать и не думаю о будущем. И все это не без помощи моего любимого мужа. Мой муж всегда был испытанием силы моего характера. Я познакомилась с ним в деревне, где он был первым парнем. Когда я в него влюбилась, то мне все говорили: «Зачем тебе этот бабник?» Но я и слышать ничего не хотела. Еще до свадьбы муж всегда напивался, а мне было постоянно стыдно. Я пить совсем не умела: бокал, максимум – два на Новый год. Он злился на меня за то, что я не поддерживаю его в выпивке. Как-то он решил меня научить пить. Я всегда смеялась, когда мой ненагляд-*

ный поил меня мерзкой брагой, когда давал мне рюмку водки и предлагал запивать ее самогонкой. Когда я забеременела, он согласился на мне жениться. Всю беременность к нам приходили гости с пивом, после того как я уговорила мужа не приводить в дом гостей, он стал после работы уходить в гости сам, и я оставалась одна до самой ночи. Я родила девочку. Реакции на рождение ребенка у мужа не было никакой. Только лишний повод напиться. А потом я узнала, что такое измена и как после нее больно и пусто. После этого прошло семнадцать лет. Я ему все простила. На многое закрыла глаза, так же закрыла от него свою душу. Мы отдалились друг от друга. Даже спим на разных кроватях, но при всем при этом у нас нормальная семейная жизнь и даже нормальный семейный секс. Муж стал хоть небольшим, но начальником. В дочке души не чаает, балует ее по поводу и без. Дочь уже взрослая. Он теперь не пьет. Теперь в нашей семье пью я. Очень много пью. Женский алкоголизм – страшная штука. Я слабохарактерная. Сама справиться не могу, а в кодирование не верю. Я устала сама от себя. Я в тупике. Юлия, это все? все???

Спасибо вам за то, что вы есть.

Ирина.

Дорогая Ирина! ЭТО НЕ ВСЕ.

Большое спасибо за вашу исповедь. Я умышленно не указала, из какого вы города и как зовут вашего мужа, для того

чтобы не причинить вам неудобства, ведь вы состоите в браке. Я взяла на себя смелость вынести вашу исповедь на страницы своей книги, думаю, вы за это меня не осудите, ведь в вашем письме не было просьбы не публиковать ваше письмо. Просто оно станет лучиком надежды для тех женщин, которые находятся в подобной ситуации, а ведь их действительно много. Намного больше, чем можно себе представить.

Ирина, я не хочу, не умею и не буду читать лекцию о вреде алкоголизма, я просто хочу сказать о том, что я вас очень сильно люблю и что иногда мы все срываемся с жизненной карусели, но никогда не бывает поздно отряхнуться и забраться на нее вновь. **НИКОГДА И НИЧЕГО НЕ ПОЗДНО, ПОКА МЫ ЖИВЫ.** Не поздно встретить новую любовь, вскружить голову понравившемуся вам мужчине, наладить отношения со второй половинкой и задышать полной грудью. Милая Ирина, я пересмотрела всю корреспонденцию, но до меня не дошло ваше первое письмо. Обидно, но это не моя вина. Очень жаль, что столько писем до меня не доходит. Но в любом случае – спасибо вам и за то письмо тоже.

Давайте вместе разложим по полочкам ваше недовольство собой. Вы считаете себя толстой, истеричной и стервозной алкашкой. Если вы считаете себя толстой, значит, вас не устраивает ваша фигура. Ирина, милая, все в ваших руках. Даже если вы не будете есть на ночь, уберете из своего рациона сладкое и займетесь собой, вам ничего не поможет. Вы будете толстеть еще больше, потому что вы пьете. Выпивка

не бывает без закуски, и даже если вы стараетесь есть как можно меньше, то высокая калорийность спиртного не позволит вам похудеть. Поэтому о фигуре пока придется временно забыть. Ею можно будет заняться сразу, как только вы решите бросить пить.

Давайте лучше подумаем о вашей душе. Вы считаете себя истеричной. Все истерики происходят только от душевного дискомфорта, да еще и масла в огонь добавляет алкоголизм. Поэтому с истерией тоже пока бороться не имеет смысла. Оставим ее на потом. Вы считаете себя стервозной, а кто сказал, что это плохо? Все мы немного стервы. Просто с одними мужчинами нам хочется быть жуткими стервами, а с другими нам хочется запрятать свою стервозность в самый дальний угол. Ваша стервозность на высоте от неудовлетворенности как собой, так и своей личной жизнью. О ней мы тоже поговорим позже.

Ирочка, милая, самая большая проблема, которая у вас сегодня есть, – это алкоголизм, потому что со всеми другими проблемами вы можете сами прекрасно справиться, применив свою силу воли. Ирина, я всегда писала и пишу, что никогда не поздно изменить свою жизнь. Вам всего сорок, а вы уже решили похоронить себя заживо. Сорок лет – это потрясающий возраст. Женщина – как дорогое вино: с каждым годом она выглядит все лучше и лучше. Чем больше выдержка вина, тем дороже оно становится. Сорок лет, а ведь с каждым годом становится все интереснее и интереснее жить...

Зачем же вы так рано отказываетесь от собственной жизни и почему жизнь проходит мимо вас? Вы же сами писали, что были симпатичной и общительной. Что же мешает вам быть такой сейчас? Возраст?! Ерунда. Возраст – это не проблема. Ваше внутреннее состояние – вот реальная проблема.

Ирина, так что самая большая проблема, которую вам предстоит срочно решить, – это алкоголизм. Вы сами пишете, что вы слабохарактерная и с собой не справитесь, поэтому, даже не раздумывая, идите на кодирование. Вы зря в него не верите. Я знаю многих мужчин и женщин, которые закодировались и посмотрели на эту жизнь трезвым взглядом. Этим людей не узнать. Единственное, о чем они жалеют, – так только о том, что не сделали этого раньше. Они и подумать не могли, что жизнь может быть такой интересной. Моя знакомая женщина, мама троих детей, попала в алкогольную зависимость и, уже ни на что не надеясь, пошла на кодирование. Теперь это совсем другой человек. Она улыбчивая, довольная жизнью женщина, которая торопится жить, потому что в этом мире нужно так много узнать и так много увидеть...

Ирина, дорогая моя женщина, все только в ваших руках. Либо вы будете владеть жалкое существование, либо вы возьмете свою жизнь в собственные руки, закодируетесь и полюбите ее, улыбнувшись ей широкой и красивой улыбкой. Как только вы полюбите свою жизнь, то не сомневайтесь – она обязательно полюбит вас. Посмотрев на этот мир трез-

выми глазами, вы научитесь получать удовольствие от обычных вещей, от общения и даже от природы. Откройте свое сердце для новых ощущений. И не стыдитесь того, что вы несколько лет своей жизни отдали беспробудному пьянству. Мы все в этой жизни совершаем какие-либо ошибки, но когда понимаем, что мы уже на грани, то мы просто обязаны их исправлять, хотя бы ради своих детей. А ведь у вас красавица дочь, и, конечно же, она очень сильно переживает и жалеет свою мамочку. Обнимите ее покрепче, скажите ей о том, как сильно вы ее любите, и немедленно, не затягивая ни на один день, отправляйтесь к специалистам. А что касается мужа... Ирина, милая, можно быть счастливой как с мужем, так и без него. В вас накопилось слишком много обид и душевной боли. Сейчас вы должны думать о муже меньше всего. Вы должны подумать о себе и о своей собственной жизни. Как только вы возьметесь за себя, приведете себя в порядок, поменяетесь, как внешне, так и внутренне, то сразу сами решите, хотите ли вы спать с мужем на разных кроватях или захотите их сдвинуть. А может быть, вы вообще захотите начать жизнь с новой, чистой страницы и с новым мужчиной.

Итак, первая проблема, которую должны вы решить, – это алкоголизм. Даже не пытайтесь решить ее самостоятельно. Потратите силы и нервы, а результата не будет. Вам необходимо кодирование у хороших специалистов. То, что женский алкоголизм не поддается лечению, – это самый настоящий миф, поэтому никого не слушайте и идите кодировать-

ся. Только для кодирования очень важно ваше желание, иначе никто из специалистов за вас не возьмется.

Дальше вам следует обрести душевное спокойствие. Вы заболели алкоголизмом от душевного одиночества, тоски и безысходности, которая постоянно вас терзает. Если вы хотите сохранить свой брак с мужем, то перечеркните все плохое, что у вас было, жирной чертой, прекратите жить прошлым, не терзайте себя и думайте только о хорошем.

А затем все последующие изменения... Ира, милая, как же без них? В сорок лет начинается вторая молодость. Не нужно жалеть времени на себя, любимую. Бассейн минимум два раза в неделю, женская спортивная секция, а быть может, даже танец живота. Он потрясающе снимает любой стресс. Борьба с первыми морщинками... А еще нужно научиться скрывать сердечные морщины. Зачем кому-то знать, сколько боли вам пришлось пережить? Ведь мы живем в мире безграничных возможностей, и он полон мужчин. Ни для кого не секрет, что мужчины любят жизнерадостных и уверенных в себе женщин. А потом вы сможете по праву гордиться собой.

Ирина, дорогая моя, милая читательница, друг и просто родная душа! Нельзя постоянно жить и чувствовать себя потерпевшей стороной. Распрощайтесь с алкоголизмом, душевной болью и прошлыми воспоминаниями. Лечитесь, но только помните, специалисты помогут вам закодироваться и излечиться от «зеленого змия», но они не могут излечить

вашу душу. Этим должны заняться вы сами. А еще... Вам необходим глоток свежего воздуха. Если есть такая возможность, то поезжайте на курорт... Полюбуйтесь на красивое море, подышите воздухом, насыщенным йодом, послушайте красивую музыку, погуляйте по набережной и с нескрываемой искоркой в глазах посмотрите на проходящих мимо отдыхающих мужчин. Быть может, вы сделаете вывод, что вам все-таки дорог тот, который остался дома, и вы действительно по нему скучаете, а быть может, вам захочется ввязаться в небольшую авантюру. Только после ни в коем случае нельзя себя ни в чем упрекать, с наслаждением смакуя те незабываемые моменты жизни, которые могут уже никогда больше не повториться.

Никогда не поздно взять судьбу в свои руки! Почему бы вам наконец не стать интересной? Хотя бы самой себе... Я искренне надеюсь, что, читая мои книги, вы чувствуете потребность иметь в этой жизни свою цель. Ирина, Я ВЕРЮ В ВАС. Я верю в то, что вы обязательно преобразитесь, засияете и почувствуете себя счастливой. И совсем не важно, будет в этот момент в вашей жизни мужчина или нет. И все же я за мир в семье и надеюсь, что ваш супруг разделит с вами ваши стремления. Найдите мужество, поставьте крест на прошлой жизни и начните новую. Пишите. А я буду стараться вас поддерживать в своих книгах.

Любящий вас автор  
ЮЛИЯ ШИЛОВА.

Здравствуй, дорогая Юленька!

Сейчас мне очень плохо и не у кого спросить совета. Подруги, которые есть, переводят тему разговора на свои проблемы или вообще говорят, что я усложняю свою жизнь. Два года тому назад меня любил один человек, но прошли эти два года, мы не виделись и расстались друзьями. Этим летом я его увидела, и мое сердце екнуло, я пожалела о том, что приняла решение с ним расстаться. Мы с ним разговаривали как друзья. Складывалось такое впечатление, что ничего раньше не было. Позже я ему сказала о своих чувствах, но он ответил, что ему нравится другая девушка, и предложил мне остаться лучшими друзьями. Мне было до того плохо, что даже не хотелось жить. Недавно был день рождения у наших общих друзей, и нас обоих на него позвали. В тот вечер он обходился со мной как со своей девушкой, но прошел день рождения, и все закончилось. Я не делаю больше никаких попыток для того, чтобы встретиться, да и он тоже. Я совсем запуталась в себе и в жизни. Я не женщина с опытом, и все говорят, что у меня все впереди, но это полная ерунда. В сердце мерзкий осадок. Я учусь на дизайнера, но у меня началась апатия ко всему, даже к самой себе. Раньше я себя любила, а сейчас даже не хочу смотреться в зеркало. Может, у меня из-за не ответившего на мои чувства парня понизилась самооценка? Я с большим нетерпением жду твоей поддержки.

## ЛИЛИЯ. ТАТАРСТАН, г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ.

Дорогая Лилия, спасибо за твой крик души. Конечно же, ты всегда можешь рассчитывать на мою поддержку. Не сомневайся. Пиши всегда, когда тебе хочется: и когда тебе плохо, и когда тебе хорошо. Даже если просто на улице пошел дождь и тебе захотелось написать несколько строк любимому автору.

Давай вместе постараемся рассмотреть твою сегодняшнюю ситуацию. Возможно, твой бывший молодой человек своим безразличием мстит тебе за то, что тогда ты его отвергла, но скорее всего ему действительно нравится другая девушка. Два года после расставания – довольно немалый срок, поэтому вполне возможно, что его чувства к тебе угасли и он действительно хотел бы остаться тебе просто хорошим другом. Знаешь, я тебе по собственному опыту скажу, что в нашей жизни полно примеров, когда мужчина и женщина остаются хорошими друзьями, хотя раньше они состояли в более близких отношениях. Увы, но любовь часто проходит, и причем чаще всего – совершенно бесследно. Люди расстаются на эмоциях, каждый справляет похороны по ушедшей любви и начинает жить своей жизнью. Но проходит время – эмоции постепенно утихают, разочарование проходит, и эти двое совершенно случайно встречаются вновь. И при этой встрече они понимают, как же они тосковали друг

по другу, только не как люди, которым не хватает любви, а как старые добрые друзья, которые знают друг о друге слишком много, слишком много пережили вместе и больше не хотят терять друг друга из виду в этой суматошной жизни. Эта ситуация довольно частая, и она возникает только тогда, когда люди уже давно друг к другу остыли и не испытывают былых чувств. Они просто друзья. Настоящие, надежные, проверенные временем. Она радуется его успехам в личной жизни, дает ему советы, потому что они оба уже проанализировали собственные ошибки, а он, как может, ей помогает, потому что считает ее почти сестрой и хочет, чтобы она была по-настоящему счастлива. Они уже не видят больше друг в друге мужчину и женщину. Для них гораздо важнее надежное плечо друга, который всегда придет на помощь и поможет решить все твои проблемы. Лилия, это действительно целое искусство – красиво расставаться и после расставания оставаться хорошими друзьями. Но это, увы, не твой вариант. Возможно, твой молодой человек и в самом деле хотел бы видеть тебя хорошим другом. А день рождения – это всего лишь воспоминания о былом. Видимо, ты очень сильно его смутила, сказав ему о своих чувствах. Ему трудно быть твоим другом, потому что видеть друга ты в нем никак не хочешь. Ты хочешь от него большего, а это большее он тебе дать не может.

Лилия, мне кажется, что ты не любишь этого молодого человека. Эту любовь ты придумала сама, потому что за эти два

года после расставания с ним ты так и не встретила достойного спутника жизни. В тебе говорит и уязвленное самолюбие. Когда нас слишком сильно любит мужчина, нам кажется, что он будет любить нас всю жизнь. Но проходят годы, мы встречаем своих избранников, и они уже либо женаты, либо у них есть другие дамы сердца, и они уже не нуждаются в том, чтобы мы были рядом с ними. Тогда мы задаемся вопросом: как же так? Ведь он же так сильно меня любил... Он же без меня не мог... Но все проходит. Просто те, кто нас когда-то любил, встречаются новую любовь и новые, более сильные чувства, а мы все ищем, выбираем, но так и остаемся одни, начиная жить своим прошлым. Видимо, за эти два года тебе так и не встретился молодой человек, с которым бы тебе было комфортно и спокойно. Это правда, и ее нужно принять. Ты цепляешься за былую любовь только потому, что сейчас ты одинока и твое сердце никем не занято. Ты хочешь, чтобы тебя сильно любили, и вспоминаешь того, кого ты когда-то отвергла. Ты просто хочешь любви, а не быть именно с тем человеком, с которым ты рассталась два года назад. Это боль одиночества и воспоминаний о прошлом.

Лилия, вспоминай прошлое с благодарностью, только не нужно им жить. Если бы ты была нужна тому, с кем ты когда-то рассталась, то он бы уже давно тебе позвонил и искал с тобой встреч. Посмотри правде в глаза. Чувства остыли. Они не могут жить вечно. Для того чтобы огонь любви как можно дольше горел, в него нужно постоянно подкидывать

угля и дров, а твой костер был потушен два года назад. И если бы ты не встретила со своей бывшей любовью совершенно случайно, то даже и не подумала бы о том, что хочешь вернуть все назад. Ты увидела, что твой бывший любимый жив, здоров, хорошо себя чувствует, прекрасно выглядит, и тут ты стала недоумевать: как же это произошло, ведь тебя же не было рядом. Лилия, дорогая моя, если бы за эти два года тебе встретился достойный спутник, то ты бы не истязала себя любовью, которую сама же себе придумала. Просто ты пока не испытала чувства сильнее тех, что были, но я тебя уверяю, что твоя роковая встреча еще впереди.

У твоего молодого человека есть все возможности для того, чтобы вернуться к тебе и возобновить отношения, но, может быть, ему это уже совсем не надо и у него нет желания обжечься еще раз. Ты сотворила себе кумира, которого когда-то сама же сняла с пьедестала, потому что посчитала, что ему там не место. Лилечка, милая, ты же не раз отвергала парней и должна понять, что жизнь не заканчивается тем, что в этот раз отвергли тебя. Больно, обидно, но это всегда можно пережить. У каждого из нас есть свой ангел-хранитель. Так вот, твой ангел-хранитель отводит тебя от этого парня, потому что **ЭТО НЕ ТВОЙ ЧЕЛОВЕК**. Сначала ты поняла это сама и сама разорвала наскучившие тебе отношения, а теперь тебе помогают это сделать свыше. Каждого из нас кто-то отвергает, и это нормально.

А что это за депрессия, из-за которой ты не можешь по-

дойти к зеркалу? Давай подойдем вместе. Ты только посмотри, какая ты красавица. Да если ты захочешь, то у тебя отбоя от парней не будет. Такими женихами можно огород огородить. ПОЙМИ. ТЫ РАЗБИЛА ЧАШКУ. ОНА РАЗЛЕТЕЛАСЬ НА МНОЖЕСТВО МЕЛКИХ ОСКОЛКОВ, КОТОРЫЕ УЖЕ НЕ СКЛЕИШЬ. ДАЖЕ ЕСЛИ БЫ ЭТО И УДАЛОСЬ, ТО РАНО ИЛИ ПОЗДНО ЧАШКА ВСЕ РАВНО ДАСТ ТЕЧЬ. В одну реку нельзя войти дважды. В нее входят только в исключительных случаях, а это совсем не тот случай. Ты думаешь, мне мужчины не отказывали в чувствах? Да еще как отказывали! Когда-то меня очень сильно любил один молодой человек, так сильно меня еще никогда и никто не любил. Я даже сама боялась его любви, но мне было с ним скучно, и эти отношения меня тяготили и не давали вздохнуть полной грудью. У меня была к нему только жалость, а это не самое лучшее чувство по отношению к мужчине. И все же я нашла в себе силы с ним расстаться. Он приезжал, умолял, упрашивал, говорил, что не знает, как жить без меня, у него ничего не получается. Плакал, а однажды просто исчез из моей жизни. Прошло время. Мы случайно встретились. Мое сердце екнуло. Я подумала, что меня еще так никто и никогда не любил и что раньше я бесилась с жиру. Я с облегчением вздохнула, подумала, что теперь я в надежных руках, но тут увидела на его руке обручальное кольцо и почувствовала, как взыграло мое уязвленное самолюбие. ВСЕ ПРОХОДИТ. Но после этой встречи я не стала бояться зер-

кал. Скорее, наоборот, меня это подстегнуло, и я сказала сама себе, что обязательно буду счастливой.

Лилия, мы живем прошлым только потому, что у нас нет достойного настоящего. Если кто-то нас отверг, то это его личные проблемы, но никак не наши. Немедленно повышаем собственную самооценку и открываем свое сердце для новой любви всем на зависть! Меняем прическу, гардероб, духи. Меняемся как внутренне, так и внешне для спасения себя самой. Лилечка, разве ты достойна жить в омуте разочарований и душевной боли? Ради чего и ради кого? Я же тебе говорю, что тот, кто тебя не любит, тебе совершенно не нужен. Это его личная проблема, но никак не твоя. **ПОЖЕЛАЙ ЕМУ СЧАСТЬЯ, ПОБЛАГОДАРИ ЗА ВСЕ, ЧТО У ВАС БЫЛО, И ОТПУСТИ ИЗ СВОЕГО СЕРДЦА.** Пусть идет на все четыре стороны. Может, к чьему-нибудь берегу и прибьется.

Ты жива, здорова, а это уже большое счастье. Купи себе плитку самого вкусного шоколада. Он всегда поднимает настроение. И отбрось все сомнения по поводу комплекса собственной неполноценности. Стань более активной, уверенной, интересной. Иди по улице так, словно по подиуму, и разговаривай с людьми, словно ты снимаешься в самом шумевшем и кассовом фильме. Влюбись по собственному желанию! Стань внутренне свободной и подумай о том, что девушек, находящихся в твоём положении, тысячи. Несметному количеству девушек молодые люди отказывают во вза-

имности, и эти девушки с легкостью переворачивают эту страничку своей жизни и со словами: «Болван. Наверное, у тебя слишком плохое зрение, раз ты не разглядел всех моих достоинств и не удержал жар-птицу в своих руках», – идут на поиски настоящей любви.

Лилия, если ты хочешь быть счастливой, то веди себя так, как себя ведет счастливый человек. Будь готова к переменам, и тот, кто тебе действительно нужен, обязательно появится!

Любящий тебя автор  
ЮЛИЯ ШИЛОВА.

*Здравствуйте, Юлия!*

Меня зовут Алиса. Мне 19 лет. Я учусь в университете. Я обожаю ваши книги. Все прочитала и с нетерпением жду новинок. У меня случилась беда, и я очень хочу поделиться с вами своей проблемой. У меня псориаз... Я не могу жить с этим. Полгода назад врач поставил этот убийственный диагноз. Сначала он был ограниченной формы, высыпания были только на локтях. И вот неделю назад болезнь стала прогрессировать. Высыпания стали появляться на теле. Врач убеждает меня, что псориаз передается либо по наследству, либо вследствие тяжелого нервного срыва. Первый вариант сразу же отпадает. У нас в семье никогда никто не был болен. На счет нервных срывов хочу сказать, что жизнь – один сплошной нервный срыв.

У меня есть молодой человек. Мы встречаемся третий

год. Когда мы начинали с ним встречаться, никакого псориза у меня не было, а вот теперь, когда болезнь стала прогрессировать, мне стало очень плохо. Я отдаляюсь от него, я стесняюсь, я замыкаюсь...

Я, жизнерадостная девушка, активистка, душа компании, замыкаюсь в себе и даже не могу поговорить с любимым на эту тему. Он говорит мне, что очень любит меня, что у нас все будет хорошо, что он поможет мне, что мы вместе победим эту болезнь, но ведь она неизлечима. Я очень боюсь, что он начнет меня стесняться, избегать и я просто стану ему противна. Я не знаю, что мне делать дальше. У меня уже нет слез. Я не знаю, что будет. Я хожу на уколы. Врач сказала, что только уколами можно как-то облегчить течение болезни.

Юлия! Вы описываете оптимизм и героизм русских девушек, которые после стольких бед остаются счастливыми и верят в себя. Во всех ваших книгах столько реальности, любви и ярких особенностей русских девушек, что я не устаю восхищаться вашим талантом и умением воздействовать на читателей. Очень бы хотела получить от вас ответ и совет в моей беде, которая сковывает меня по рукам и ногам. Боюсь, что мой любимый бросит меня: хотя я красивая девушка, но у меня ужасное тело.

Я очень хочу набраться у вас оптимизма и жить дальше, улыбаться и показывать всем, что я счастлива и любима. Но сейчас нет такого ощущения. В душе просто пусто, вокруг теперь тоже... а я так хочу быть любимой, матерью и доброй

бабушкой.

Помогите мне, пожалуйста!

С уважением к вам,

АЛИСА. ЕКАТЕРИНБУРГ.

Дорогая, милая Алиса! Это хорошо, что вы поделились своей бедой. Вы не одна. Я всегда с вами, и мои многочисленные читатели тоже. Вы ни в коем случае не одиноки и, пожалуйста, не замыкайтесь в себе.

Псориаз – тяжелая болезнь. Она утомляет не только тело, но и душу человека. Сейчас много хороших клиник, которые занимаются этой болезнью, они есть и в Екатеринбурге. Пусть говорят, что эта болезнь неизлечима, но сегодняшняя медицина способна творить чудеса, и она может делать невозможное. Например, так, чтобы эта болезнь беспокоила вас как можно меньше и не напоминала о себе.

Алиса, милая, отдайте себя в руки врачей. Уже ничего нельзя изменить. Это произошло. Сотни людей живут с этой болезнью, проходят лечение, строят семьи, рожают детей и живут в мире, любви и согласии. Самое главное – не сломаться, запастись терпением и не потерять уверенности в себе и своих силах. Если уже нельзя изменить ситуацию, то поменяйте свое отношение к ней.

Уверенность в себе и желание победить болезнь творят чудеса. Моя подруга победила неизлечимый и запущенный рак. Даже врачи не верили в то, что она будет жить. Никто

в это не верил, кроме ее самой... А она выжила, перенесла множество операций, одну за другой две химиотерапии и два года парализации с постоянно ухудшающимся состоянием. Она выжила, окрепла, похорошела и встретила любовь. Сейчас это красивая, молодая и счастливая женщина. Увидев ее, никто и не верит в то, что ей довелось пережить.

Алиса, вашу болезнь можно остановить, и вы должны в это верить. Болезнь любит слезы, несчастные глаза и опустошенные души. Так не стоит ей помогать и идти у нее на поводу. Болезнь боится улыбок, счастливых и уверенных глаз. Вы не одна. У вас есть любимый человек, так стоит ли отвергать его ради прихотей болезни. Почему вы должны жертвовать своей любовью? Если бы с вашим любимым человеком случилось несчастье, вы бы смогли его бросить? Так почему он должен бросать вас? Не важно, какое у вас тело. Важно то, что оно **ЛЮБИМОЕ**.

Мужчины очень внушаемы. Для него вы самая красивая и желанная. Так ведите себя соответствующе. Не стоит внушать ему, что вы некрасивы и несчастны. Вместе вы – сила. Если он готов вместе с вами бороться с вашей болезнью, так не лишайте его этого права. Вдвоем вам будет сделать это намного проще. Вы ведь всегда поддерживаете друг друга.

Алиса, загляните в Интернет. Узнайте о своей болезни как можно больше. Найдите нужные вам медицинские средства, проконсультируйтесь. Уверенность в себе и любовь лечат любые болезни. Только не замыкайтесь в себе и не от-

даляйтесь от любимого человека. Не делайте ни ему, ни себе больно. Я уверена, что у вас все будет хорошо. Вы будете любимой, желанной и счастливой. Вы обязательно станете самой красивой мамой на свете, а впоследствии – самой доброй и заботливой бабушкой.

Не дайте вашей болезни разъединить вас с любимым человеком. Эти трудности должны вас объединить еще больше, и вы должны стать друг другу еще роднее. Жизнь продолжается. Обязательно пишите, как обстоят ваши дела. Не забывайте, что вы не одна. Вместе с вами мои читатели, которые желают вам только добра, здоровья и женского счастья.

Милая Алиса! Держитесь! Вы сильная, у вас все получится. У сильной девушки должны быть сильные желания. Вы победите болезнь и не потеряете свою любовь. Доверьтесь современной медицине и своему любимому человеку.

Я буду ждать от вас письма и верю в то, что все будет хорошо и болезнь обязательно отступит или хотя бы не будет приносить больших проблем и неприятностей.

Обязательно пишите. Я буду ждать от вас весточки. Вы моя читательница, а это значит, что вы для меня мой дорогой и близкий друг. Давайте будем делиться друг с другом своими бедами и проблемами и вместе их переживать.

Любящий вас автор

ЮЛИЯ ШИЛОВА.

*Здравствуйте, Юлия! Обожаю ваши книги. С ними я*

*становлюсь сильнее и чувствую, что мне по плечу любые проблемы и трудности. Благодаря вашим книгам хочется жить и любить. Именно ваши книги заставили меня повысить собственную самооценку и поверить в себя. Юлия, был ли у вас опыт заниженной самооценки и страдали ли вы когда-нибудь комплексом неполноценности? Вы не представляете, насколько для меня дороги ваши ответы. Мне так интересно знать о вас все. Что значит для вас любовь к себе? Как вы смогли повысить собственную самооценку? Тяжело ли вам это далось? Как вы считаете, можно ли раствориться в мужчине и какие после этого могут быть последствия? Как вы относитесь к женам-домохозяйкам? Я самодостаточная женщина, но мужчины меня боятся. Ведь таким, как я, очень тяжело устроить личную жизнь. Как быть?*

*Ваша преданная поклонница*  
СВЕТЛАНА, 25 ЛЕТ, г. ЧИТА.

Дорогая Светлана, я очень рада, что вам настолько близки мои книги. Я не скрываю, что любовь к себе очень важна для женщины. Роман с самой собой еще никому не помешал, и в нем слишком много положительных эмоций.

В детстве я страдала комплексом неполноценности по поводу своей внешности и считала себя гадким утенком. Мне казалось, что я какая-то неказистая и слишком длинная. Дворовые мальчишки обзывали меня длинноногим страу-

сом. Я обижалась и, только когда выросла, поняла, как же они были правы. Они же делали мне комплименты! Моя мама учила меня собой восхищаться, всегда меня успокаивала и говорила, что я самая красивая. Она старалась побороть мои комплексы, и за это огромное ей спасибо. Негативный опыт заниженной самооценки у меня, конечно же, был. Мальчик, с которым я дружила в школе, со мной расстался и полюбил юношеской любовью другую девочку, которая, в отличие от меня, умела себя преподнести. С одним парнем рассталась я сама, потому что мне казалось, что он слишком для меня хорош, что окружающие нас девушки с усмешкой перешептываются по поводу того, что же он во мне нашел. Эта мнительность заставила меня с ним порвать.

Любовь к себе ни в коем случае не соизмерима с любовью к мужу, к детям, к родителям. Я безумно люблю своих детей, свою мать, потому что это мои родные люди, это моя семья и моя кровь. Любовь к матери родилась вместе со мной, любовь к детям тоже родилась вместе с ними. Эта любовь священна, в ней не может быть страстей и каких-либо передраг. Она постоянна, и она на всю жизнь. Что бы ни делали в этой жизни мои дети, это не значит, что я буду их любить меньше. Эта любовь с огромными обязательствами. Этим людям я обязана.

Что касается любви к мужу или к любимому мужчине, то с годами я поняла главное – что даже в самой сильной любви никогда не помешает холодный рассудок. Испытание браком

– это ничуть не меньшее испытание, чем испытание одиночеством. Любовь к мужчине – это постоянная работа над собой. Мужчине нужно быть преданной, но не покорной. Быть рядом, но ни в коем случае не становиться зависимой.

Мужчина относится к женщине так, как она ему позволяет. Если женщина не будет любить и уважать себя, то ее не будут любить и уважать другие. Я женщина, которая себя любит, и мне нет никакой необходимости перед кем-то за это оправдываться. Я делаю то, что считаю нужным, и имею на это полное право. Ни в коем случае нельзя во всем подстраиваться под мужчину, потому что женщина перестает быть самой собой. Женщина, которая не любит себя, со временем становится для мужчины неинтересной. Важно, чтобы любящие люди воспринимали друг друга такими, какие они есть.

В любви с мужчиной всегда проигрывает тот, кто без остатка отдается любви, подчиняется чужой воле и жертвует своей жизнью ради другого. Самое большое, на что такая женщина может рассчитывать, – это жалость. Свои чувства можно и нужно контролировать. Не они властвуют над нами, а мы над ними.

Жертвуя собой ради мужчины, женщина сама роет могилу своим отношениям. Нельзя терять контроль над ситуацией и смотреть на этот мир сквозь розовые очки. От них, как известно, портится зрение. Как только женщина начинает отдавать больше, ее сразу используют. Такова психология мужчин. Даже если он очень порядочный, то он начнет исполь-

зовать ее подсознательно.

Женщина, открывшая мужчине всю себя до конца, с годами может остаться пустой оболочкой, которая утратила содержание.

Я изменила собственную самооценку тогда, когда решила поехать покорять столицу. Я вдруг внимательно посмотрела на себя в зеркало, на свой маленький город и подумала о том, что я достойна лучшего, что если я останусь в этой трясине, то уже никогда из нее не выберусь. Я всегда хотела получить от жизни намного больше, чем она могла мне предложить. Я села в поезд дальнего следования и поехала покорять далекую Москву. Проехав шесть суток в плацкартном вагоне, я поверила в себя и поняла, что только я сама в состоянии сделать свою судьбу такой, какой захочу. **ЗАХОТЕВ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, Я ИЗМЕНИЛА СЕБЯ И ПОВЕРИЛА В СОБСТВЕННУЮ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ И В СВОЕ ПРОВИДЕНИЕ.**

О том, что происходит с женщинами, растворившимися в своих мужчинах, я постоянно пишу в своих книгах. Я получаю сотни писем от женщин, которые жертвовали своей жизнью ради жизни мужчины и в результате оставались у разбитого корыта. Таким женщинам я посвящаю свои книги, я с ними дружу и могу привести таких историй множество. Именно из-за нашего женского самопожертвования и из-за нашей заниженной самооценки у нас такое огромное количество искалеченных женских судеб. Я пишу о домашнем и

физическом насилии в семье, о том, что наши женщины сами распустили своих мужчин, что очень многие одиноки в семье, а многие опустили руки и уже ничего не хотят изменить.

И все же жизнь всегда дает нам шанс изменить себя и даже все, что нас окружает. Нужно только этим шансом умело воспользоваться.

Я ничего не имею против жен-домохозяек, ведь для кого-то ведение хозяйства – это призвание, и я прекрасно к ним отношусь, но я против полного самопожертвования. Интересы мужа должны пересекаться с интересами семьи. Нельзя жить жизнью мужчины. Нужно иметь и свою жизнь. У каждого из нас в душе должен быть такой уголок, в который мужчине нет доступа. Нужно совершенствоваться и духовно расти вместе со своим мужем. Женщина должна уметь беседовать с мужем не только о своих кастрюлях и борщах. Зачастую такое самопожертвование заканчивается очень печально. Наступает момент, когда женщина прозревает и понимает, что она хотела как лучше, а от этого получилось только хуже. Не ты должна быть достойна своего мужчины, а твой мужчина должен быть достоин тебя. Никогда не поздно что-то менять и начинать все сначала. Если женщина потеряла себя как личность, то никогда не поздно ею стать. В один прекрасный момент она должна подойти к зеркалу и сказать «Я У СЕБЯ ОДНА», а затем найти силы все изменить. В этой жизни научиться можно всему, даже быть счастливой. Нуж-

но просто поднять свою жизнь на другой, более качественный уровень. Нужно всего лишь научиться управлять своими эмоциями, отказаться от общения с людьми, которые тянут в омут бесцветной жизни, посмотреть на себя со стороны, например глазами своего мужа. Нужно просто себя полюбить, полюбить каждую клеточку своего тела и полюбить даже свои лишние килограммы и многочисленные веснушки на лице. Нужно уметь не стесняться ни своей внешности, ни своих черт характера. Самоуважение не должно быть беспочвенным. Считать себя королевой без всяких на то оснований глупо. Нужно менять не только свое сознание, но и меняться самой. Высокое самомнение должно подкрепляться конкретными достижениями. Я считаю, что погода в семье зависит только от женщины.

Согласна, что самодостаточной женщине нелегко устроить свою личную жизнь. Независимая и самодостаточная женщина никогда не будет интересна домашним тиранам. Они любят слабых и ведомых, потому что их жизнь легко превратить в ад. Полюбить сильную женщину сможет сильный мужчина, который должен принять ее такой, какая она есть, и уважать ее силу. Конечно, самодостаточные женщины на сегодняшний день входят в группу риска, за ними просто охотятся альфонсы, желающие пожить за чужой счет. Их сейчас развелось огромное количество, но это уже отдельный разговор. А вообще независимой и самодостаточной женщине не всегда легко устроить свою жизнь, потому

что современное общество не позволяет нам быть слабыми. На нас слишком много ответственности. Женщина, которая себя любит, всегда играет в отношениях с мужчиной первую скрипку. Ей не нужен утешительный приз. Она позволяет себя любить, но никогда не позволяет себя использовать. Она свободна от стандартов, навязанных нам мужчинами. Она может делать, что хочет, а не только то, что должна. Она думает о себе и о собственном мире. Она находит в себе много тайн и загадок. Она никогда не даст себя в обиду и не даст в обиду близких себе людей. Уж она-то знает, что мужчина никогда не даст за нее ни на грош больше, чем она ценит саму себя. Она знает, что для того, чтобы удержать любимого мужчину, нужно быть ему интересной и постоянно меняться.

Дорогая Светлана, исходя из личного опыта, говорю вам о том, что нужно быть очень сильной женщиной, чтобы позволить себе быть рядом с сильной, яркой и самодостаточной женщиной. На это способен далеко не каждый. Рядом с такой женщиной может быть только сильная и цельная личность. Такие мужчины есть, и это действительно радует. Счастье находит достойных себя, а это значит, что мы всегда должны быть достойны звания женщины.

Искренне надеюсь на то, что у вас все сложится хорошо.

Любящий вас автор

ЮЛИЯ ШИЛОВА.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

1. Мужчинам нравятся женщины, которые нравятся сами себе.
2. Мужчинам нравятся уверенные в себе женщины. Им достаточно трудно найти общий язык с женщиной, оплакивающей свое прошлое.
3. Ни один мужчина ни на грош не даст за вас больше той цены, которую вы назначили сами себе.
4. Если вы не оцените себя по достоинству, то за вас это больше некому будет сделать.
5. Только успешные, живущие яркой жизнью женщины могут надолго привлечь к себе стоящего мужчину.
6. Любовь к себе – это не эгоизм и бесконечное проставание перед зеркалом. Нужно всего лишь отключиться от ненужных проблем и осознавать себя и свои потребности как главные ценности жизни.
7. Любите и лелейте то, что у вас есть на сегодняшний день. Вы можете жить как несчастная жертва, но это пустая трата времени. Можно постоянно себя жалеть, но это ничего вам не дает и ничего не меняет.
8. Никогда не забывайте, что состояние души отражается на внешности человека.
9. Необходимо понять, что вы не лучше и не хуже других, вы просто особенная.

10. Чтобы помочь своему внутреннему «я», необходимо позаботиться о внешнем «я».

11. Не стоит путать любовь к себе с самовлюбленностью. Самовлюбленный человек полностью зациклен на себе, любимом. Он любит не за что-то, а вопреки. Это слепая любовь.

12. Любовь к себе созидательна. Вы должны понимать, что ваша планка находится высоко, а это значит, что вы достойны самого лучшего. Никогда не соглашайтесь на утешительный приз и не довольствуйтесь малым.

13. Обязательно стремитесь к успеху. Не забывайте, что успех любит тех, кто мало спит и много работает. Живите уверенной жизнью. Ею жить проще.

14. Если вы себя любите, значит, у вас есть самолюбие, вами нельзя манипулировать, потому что вами движет любовь к себе и вы способны влиять на обстоятельства.

15. Полюбив себя, вы перестанете болезненно реагировать на критику в ваш адрес, вы знаете себе цену, и никто не способен подорвать вашу уверенность в себе.

16. Заботьтесь о своем внешнем виде, балуйте себя, любимую, почаще и помните, что вы охотница за счастливой судьбой!

17. Никогда не теряйте в себе ребенка, даже если вы становитесь мудрее и старше.

18. Не бойтесь меняться, покрасьте волосы, обновите гардероб и внесите в него определенную долю эротизма. Ходите так, словно вы идете по подиуму, и разговаривайте так, слов-

но за вами наблюдают сотни кинокамер. Пусть та женщина, которой вы были раньше, останется в прошлом, теперь вы совершенно другая.

19. Перед сном задавайте себе один и тот же вопрос: что хорошего за день я сегодня сделала для самой лучшей в мире женщины? – не бойтесь подойти к зеркалу, улыбнуться своему отражению и сказать: «Я самая обаятельная и привлекательная. Все, что я делаю, я всегда делаю правильно».

20. Не бойтесь перемен в себе. Помните: перемены всегда к лучшему. Изменившись, вы откроете новые грани своей личности, научитесь собою гордиться и хвалить себя даже за маленькие успехи. Необходимо делать себе подарки, но не просто так, а за какие-нибудь достижения. Высокое самомнение должно подкрепляться конкретными результатами.

# ИЩУ ПРИЛИЧНОГО МУЖА

## Ошибочный выбор не предлагать

*Здравствуйте, Юлия!*

*Меня зовут Стася. Я только что прочитала вашу книгу «Турецкая любовь, или Горячие ночи Востока». Во мне сейчас противоречивые чувства. Все дело в том, что я влюбилась в турка здесь, в Петербурге. Я знаю, что я ему тоже нравлюсь, только вот непонятно, любит он меня или нет. Он очень умный, и мне с ним хорошо. Но он постоянно что-то придумывает. То говорит, что он тут поработает, а потом уедет на родину, то что хочет жениться на русской и жить в Петербурге. Его друзья говорят, что просто я у него первая девушка и он не знает, как себя вести. А мне кажется, он не верит, что я его люблю. Забыть его я не хочу, и это очень сложно, может быть, я бы его и забыла, но он мне звонит, приглашает в гости. Он сейчас в Петербурге. Я не знаю, встречаться ли мне с ним дальше или нет?*

*Спасибо за внимание.*

*С уважением, СТАСЯ,*

*21 ГОД, г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.*

Стася, милая, конечно, встречайтесь! Влюбляйтесь, встречайтесь и будьте счастливы! И какая разница, кто он – турок или кто-то еще. Любовь не различает национальностей. Мне очень жаль, что не все мои читательницы поняли смысл моей книги «Турецкая любовь, или Горячие ночи Востока». Ведь своей книгой я ни в коем случае не хотела унижить турецких мужчин и сказать нашим девушкам, чтобы они бежали от них, как от проказы. Действие моей книги происходит на турецком курорте, и я описываю особую категорию: турецких мужчин, принадлежащих к сфере обслуживания. Ни для кого не секрет, что наши женщины ездят на турецкие курорты за любовью, которая приносит им слезы, разочарования и пустые кошельки. Как правило, на турецких курортах работают мужчины из глухих деревень, которые впервые попадают в цивилизованные условия, дуреют от красоты наших женщин и начинают их использовать в корыстных целях. Эта книга не имеет никакого отношения к вашим встречам с понравившимся вам молодым человеком.

Стася, делайте все, что подсказывает вам ваше сердце. Среди турецких мужчин есть много достойных. Ваш любимый не имеет никакого отношения ни к турецким курортам, ни к работающему на них обслуживающему персоналу. К нашему счастью ведут многие дорожки. Самое главное – не ошибиться и не пройти мимо.

Будьте счастливы и любимы!

Любящий вас автор

ЮЛИЯ ШИЛОВА.

*Здравствуйте, Юлия!*

Меня зовут так же, как и вас. Мне 21 год. Я безумно люблю читать все ваши книги вместе со своей мамой. Для нас они как наркотик, в хорошем смысле этого слова. Совсем недавно я прочитала вашу книгу «Цена успеха, или Женщина в игре без правил». Мне хочется поблагодарить вас за ваши книги. Я считаю, что они многое могут дать тому, кто их читает. Огромное вам за это спасибо.

Мне хочется рассказать вам о себе. Я живу в гражданском браке почти 2 года и своего избранника безумно люблю. Мне кажется, что он меня тоже любит, но когда я спрашиваю его об этом, он говорит, что нет, и от этого мне становится плохо. Я знаю, что он так же, как и я, хочет детей, но говорит, что, пока он не станет в финансовом плане независимым, ни о каких детях не может быть и речи, а ведь на это может уйти вся жизнь, он пока только начал заниматься бизнесом, вкладывает все деньги в него, а прибыли пока нет. Я не знаю, что мне с ним делать. Я его люблю, но боюсь, что у меня с ним никогда не будет полноценной семьи. И уйти я от него тоже не смогу, потому что я думаю, что не могу без него жить. Ему сейчас 25 лет. Мне кажется, что мужчина в этом возрасте уже должен думать о семье, а он думает только о своем бизнесе. Для него бизнес значит больше, чем я. У него бизнес на первом месте, а у меня он на первом месте.

Мы почти никуда не ходим, так как у нас нет денег. То, что он зарабатывает в охране (он охранник), он все вкладывает в свой бизнес. Правда, за два года мы с ним сходили второй раз в кино. Я боюсь, что я ему наскучу, ведь он общается с интересными людьми. Как мне сделать так, чтобы он уделял мне больше внимания? В общем, это можно продолжать до бесконечности.

Дорогая Юлия, если вы хотите написать об этом в книге, то напишите мне, пожалуйста, какой-нибудь совет. Заранее спасибо. Я вас очень люблю.

Моего мужа зовут Леша. Спасибо, что выслушали.

ЮЛИЯ, г. БЕРДСК.

Дорогая Юлечка, я вас тоже очень сильно люблю, ведь вы моя читательница, а это значит, что вы мне родная душа. Спасибо, что вы и ваша мамочка так трепетно относитесь к моему творчеству. Передавайте ей огромный привет и самые наилучшие пожелания.

Юлечка, я решила ответить на ваше письмо в книге, потому что в нем затронута довольно актуальная проблема, которая волнует многих наших девушек и женщин. Думаю, что, прочитав ваше письмо, многие мои читательницы примерили эту ситуацию на себя. Скорее всего, что им тоже будет интересно мое мнение по данному поводу.

Милая Юля, прочитав ваше письмо, я увидела историю молодой женщины, которая полностью растворилась в жиз-

ни мужчины. Когда вы спрашиваете меня о том, что же делать, мне сразу хочется ответить на ваш вопрос одной фразой: ПОДУМАЙТЕ О СЕБЕ.

В своем письме вы даже словом не обмолвились, чем занимаетесь, учитесь или работаете. Все ваши эмоции и мысли посвящены вашему Алексею, без которого, как вы пишете, вы не можете жить. Юленька, это прекрасно, что вы умеете так сильно любить и что сила вашей любви так громадна, но все же вы забываете про одно жизненное правило: даже в самой горячей любви не помешает холодный рассудок.

Это совсем не плохо, что ваш любимый мужчина не лодырь и пытается наладить свой собственный бизнес, но это очень печально, что, живя с мужчиной, который делает деньги во имя денег, за два года вы только два раза сходили в кино. Грустно, что ваш любимый человек может так запросто в лицо сказать вам о том, что он вас не любит. Это наталкивает на мысль, что он воспринимает вас как должное и не боится вас потерять.

Милая Юленька, вся ваша совместная жизнь в ваших руках. Если вы считаете, что Алексей именно тот мужчина, с которым вы готовы прожить всю свою жизнь, то незамедлительно действуйте. Попытайтесь извлечь из данной ситуации свои плюсы. Для того чтобы не наскучить своему партнеру, в первую очередь вы должны не наскучить самой себе. Если вы не работаете, то обязательно устройтесь на работу и приложите свою руку к тому, чтобы пополнить семейный бюд-

жет. Помимо вашего Алексея, у вас должна быть своя жизнь, в которой должны быть свои друзья, свои интересы и увлечения. Ваше самопожертвование ведет в никуда. Вы написали, что самое главное в этой жизни для вас Алексей. Юленька, это замечательно, что вы умеете так любить, но как же вы сами? Какое место в вашей жизни вы отводите себе? Вы женщина, а это значит, что сама природа наградила вас тем, что **ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ПЕРВЫХ РОЛЯХ**. Попробуйте думать не только об Алексее, но и о самой себе. Вы в силах поднять свою жизнь на новый качественный уровень. Посмотрите на себя чужими глазами и подумайте о том, что только вы сами в состоянии изменить свою жизнь. Вы живете с мужчиной, и вы в состоянии влюбить его в себя еще больше. Попробуйте перестроить ваши отношения так, чтобы вы вызывали у своего любимого только положительные эмоции. Ведь совместная жизнь – это труд, и если пустить все на самотек, то можно потерять все в один день. Юля, полюбите себя, полюбите каждую клеточку своего тела, и тогда вы не будете бояться наскучить своему любимому. Женщины, которые не любят и не уважают себя, становятся для мужчины неинтересными. Но не забывайте, что высокое самомнение важно подкреплять конкретными достижениями. Ваша судьба – это только ваша судьба, и вы должны реализоваться как личность. Если ваш гражданский муж не имеет материальной возможности сходить с вами в кино, то на это кино можете заработать вы сами, и в этом нет ничего зазор-

ного. Займитесь любимым делом, расширьте свой круг общения, ходите в бассейн, запишитесь в какую-нибудь спортивную секцию. Не ждите того, что ваш любимый человек одумается и сделает вашу жизнь интересной и насыщенной. Вы в состоянии сделать такой свою жизнь сами. А результат будет не за горами. Ваша самодостаточность будет работать только на вас, и настанет момент, когда Алексей подумает о том, что он может вас потерять. Как бы ни было это цинично сказано, но зачастую в этой жизни проигрывает именно тот, кто без остатка отдает себя другому. Не отдавайте себя полностью, оставьте хоть что-то себе. Полностью растворившись в мужчине, вы рискуете потерять себя.

Алексей весь отдается своему бизнесу. Если вы не можете поменять ситуацию, то вы можете изменить свое отношение к ней. И все же только в ваших силах сделать так, чтобы вы были дороги своему любимому человеку и он отводил вашим отношениям далеко не последнее место. Если мужчина не желает заключать с вами официальный брак, это значит, что он хочет сохранить иллюзию своей свободы. Несмотря на это, любой мужчина поддается так называемому гипнозу. Если каждый день ему ненавязчиво намекать о том, что вы именно та женщина, о которой он мечтал всю жизнь, и он без вас пропадет, то он обязательно в это поверит и будет считать, что это его собственная мысль. Аккуратно намекайте ему о том, что вам не хватает времени, которое он на вас отводит, и вы бы очень хотели, чтобы вы были вместе по-

чаще. Вы должны хитростью заставить мужчину покопаться в себе и разобраться в ваших чувствах. Постарайтесь построить свои отношения так, чтобы ваш мужчина знал, что ему досталась необыкновенная женщина и такая женщина, как вы, – это для него большая удача. Только не забывайте, что без конкретных достижений не будет движения вперед. Вы молоды, у вас вся жизнь впереди, и если вы очень сильно постараетесь, то вы сможете выработать у вашего мужчины очень сильную психологическую зависимость от вас. Вы должны встречаться с интересными людьми, расширить свой круг общения, найти себе хобби. Пусть ваш любимый дает себе отчет в том, что ваше самопожертвование не вечно, что его слова о том, что он вас не любит, заставили вас посмотреть другими глазами на ваши отношения, что вы изменились, что достижения вашего гражданского мужа не так велики, что если он не поменяет свою линию поведения, то может остаться один на один со своим плохоньким бизнесом и то, что вокруг вас вьются женихи и посостоятельнее.

Юленька, каждый мужчина обращается с нами именно так, как мы это ему позволяем. Ждать, когда мужчина возьмет вас под венец, можно еще очень долго, а можно самой заняться своей судьбой и своим счастьем. В вашей совместной жизни вы поставили себя ниже Алексея, и он хорошо этим пользуется. Зачастую мужчина хочет как можно быстрее оформить отношения с любимой женщиной для того, чтобы дать всем понять, что она уже не свободна. Он просто

боится ее потерять, потому что ей может предложить руку и сердце кто-то другой. Зачем вас вести под венец, если вы и так никуда не денетесь?

Признаться честно, я ничего не имею против гражданского брака, но моя к нему симпатия обусловлена моим возрастом. Мне просто не нужен официальный брак, потому что от штампа в паспорте чувства не станут сильнее. Они либо есть, либо их нет. Звание мужа и жены нужно еще заслужить. Ваша ситуация совсем другая. Вы хотите вступить в официальный брак, хотите родить ребенка, создать полноценную семью, и вас можно понять.

Юля, подходите почаще к зеркалу, говорите своему отражению, что вы самая лучшая, самая красивая, самая ослепительная, и наступит момент, когда ваш мужчина скажет это вам. Но только, самое главное, не будьте рабой своей любви. Пусть ваш любимый поборется за вашу любовь, только тогда он сможет оценить ваше чувство. Вы должны всегда оставаться для вашего мужчины интересным человеком. Вы должны стать именно той, о которой он мечтал всю жизнь. Поэтому теперь самое время подумать не только об Алексее, но и о самой себе. В жизни так много интересного, и она не может застопориться на одном-единственном человеке. Мир так многогранен, и Алексей не в состоянии заслонить этот мир своей спиной, какая бы широкая она у него ни была. Запишитесь в танцевальную студию, подружитесь со спортом, подумайте, в какой области вы бы смогли себя реали-

зовать. У вас есть все шансы для того, чтобы превратить ваши отношения в любовь на всю жизнь. Сделайте так, чтобы вы стали объектом зависти его друзей. Он должен вас оценить и знать, что лучше ему уже не найти. Живя с Алексеем, вы просто приспособились к нему и подстроили под него всю свою жизнь. Это не самый верный путь. Женщина, растворившаяся в мужчине, не способна вызвать у него глубокое чувство. Говорят же, что мужчину нужно всегда держать в тонусе. Счастливая жизнь с мужчиной возможна только в том случае, если мужчина уважает ваше мнение, ваши интересы, дорожит вами и боится вас потерять. С ним должно быть легко и комфортно в общении. Женщина может быть любой, какой только захочет, но при этом она должна всегда оставаться мудрой. Только своей мудростью вы сможете подвести мужчину к тому, чтобы он предложил вам оформить ваши отношения.

Одна из моих читательниц, прожив несколько лет в гражданском браке, постоянно делала намеки своему любимому по поводу того, что уже пора оформить отношения официально, но он их не улавливал. Тогда она решила, что ее ангельскому терпению пришел предел, поговорила с ним по душам и попросила своих родителей, чтобы они оказали на ее благоверного давление. Это сработало, и влюбленные официально зарегистрировали свои отношения. Возможно, это и не совсем правильно, но моя читательница добилось желаемого, и никто не вправе ее за это судить.

Я не считаю вопрос обсуждения брака с женщиной некорректным, по крайней мере, вы будете знать, каковы ваши шансы и куда могут завести вас ваши отношения. Мужчина должен знать, что брак делает его любимую женщину только счастливее. Самое главное – не навредить самой себе, потому что, если вы окажете на мужчину очень сильное давление, он может принять это как вызов.

Юленька, как вам распорядиться вашей драгоценной судьбой – решать только вам самой. Я высказала лишь свое субъективное мнение. Только не забывайте, пожалуйста, что вы достойны только лучшего, и не соглашайтесь на утешительный приз. Женщина должна играть в отношениях с мужчиной только первую скрипку. Вашей судьбой должен управлять не мужчина, а только вы сами. Помимо любви, в этой жизни должна быть любимая работа, друзья и различные интересы. Если в этой жизни у женщины есть только одна точка опоры, то она может повлечь за собой неминуемый крах. Любовь – это замечательное чувство, и это прекрасно, что рядом с вами по жизни идет любимый мужчина, но существует реальная жизнь, и мир, состоящий только из одного любимого, может рассыпаться на кусочки. Отведите в этом мире место себе и своим интересам.

Дорогая Юленька, пишите, как обстоят ваши дела. Я буду всегда рада получить от вас весточку и искренне надеюсь на то, что, изменившись сами, вы сможете изменить ситуацию вокруг себя.

С самыми наилучшими пожеланиями  
любящий вас автор ЮЛИЯ ШИЛОВА.

*Здравствуйте, милая Юлечка!*

Меня зовут Наталья. Мне 23 года. Я восхищаюсь вами как писательницей и как женщиной. В ваших книгах все героини сильные и целеустремленные. Когда я о них читаю, мне тоже хочется быть такой, как они. Юлечка, в своем письме я хочу задать вам один вопрос: скажите мне, пожалуйста, ну где они, мужики?! И есть ли они вообще? Не мужчинки, а мужики?!

В свои 23 года у меня было два гражданских брака, и ничего хорошего я не увидела. Первый муж распускал руки и перечеркнул в своей жизни все, кроме себя, любимого. Второй испугался ответственности, свободы ему, видите ли, не хватает. Стоило мне сказать, что я хочу детей, так его и след простыл. А ведь каждая история так красиво начиналась. Я бы поподробнее о них написала, но они того не стоят. Я, конечно, и сейчас продолжаю знакомиться, Но от многих мужчин я просто прихожу в шок. Поначалу они все мягкие, пушистые, но потом... Мне ведь много не надо, и воздушных замков я себе не строю. Я просто хочу найти мужчину. Мне не нужен нефтяной магнат. Мне только нужен человек, которого бы я любила и который любил бы меня. В нем должны присутствовать нормальные человеческие качества. Я, конечно, понимаю, что идеальных людей не бывает, но то, с

чем я сталкиваюсь, – это просто кошмар: альфонсы, потребители, сами взамен давать ничего не хотят.

Юлечка, вы, наверное, подумаете, что что-то во мне не так или я не в тех кругах общаюсь, но я абсолютно нормальный человек. Студентка, работаю. А где знакомлюсь? В кафе, на улицах. Вот я не пойму никак: то ли у нас все мужчины такие, то ли мне не везет.

Мама говорит, что это не твое, нужно подождать. Так сколько можно ждать? Мне попадают такие кадры – либо секс сразу подавай, либо один раз встретились в кафе, и он считает, что уже имеет на меня право, и начинает диктовать свои условия и лепить из меня то, что ему надо.

Юлечка. Я не старомодна, но иногда поражаюсь. Зачем мужчине ухаживать за женщиной и добиваться ее, если сейчас все так доступно? Мы с подругой сидели в кафе и видели, как за соседний стол девушкам прислали бутылку шампанского, так через тридцать минут приславшие бутылку мужчины уже целуются с девушками. А потом и вовсе уходят в понятном направлении.

Сейчас большинство мужчин готовы взвалить весь груз на женские хрупкие плечи, а сами идут налегке. Но разве это мужчины?! Я, конечно, не спорю – есть мужчины, достойные женского внимания, но их так мало, и на моем пути они не попадают. Юлечка, у меня наболело. Вы моя самая любимая писательница, скажите, есть еще нормальные мужики или нет?

С любовью, ваша читательница  
НАТАЛЬЯ, г. ПЕТЕРБУРГ.

Милая Наташенька, вы не представляете, как же мне хорошо понятно и близко каждое написанное вами слово. Когда-то я тоже терзалась в сомнениях: то ли мне не везет с мужчинами, то ли мужчинам не везет со мной. Эта проблема так же актуальна для многих моих читательниц, которые в своих письмах задают один и тот же вопрос: остались ли еще нормальные мужчины или они уже вымерли все, как мамонты? Увы, но в наше время отношение к мужчинам слишком поменялось. Если мужчина не злоупотребляет алкоголем, не употребляет наркотики и не замечен в связях с другим мужчиной, то он уже считается кандидатом в спутники жизни. И все же, Наташенька, милая, я вас уверяю, нормальные мужчины есть. Я их сама видела!

Нужно просто не опускать руки, не отчаиваться, а заниматься обустройством личной жизни, отсеивая ненужные экземпляры без слез и сожалений. Никто не спорит, что мужчина нынче мельчает, что в наше время появилась армия сильных женщин, наступающих на пятки слабым мужчинам, но все же настоящие мужчины не перевелись, просто они не всегда на виду и к ним нужно хорошо присмотреться.

Наташенька, дорогая моя, я ни в коем случае не думаю, что в вас что-то не так. Я уверена: с вами все в полном порядке. Просто ваша проблема уже стала массовой и волнует

многих наших разочаровавшихся женщин. Неудачный опыт былых отношений делает нас мудрее, и мы должны научиться принимать его как преподнесенный нам жизнью урок. Было время, когда я тоже хваталась за голову, смотрела по сторонам и ужасалась, какие экземпляры мне попадаются. Я наломала много дров, наделала кучу ошибок, но никогда не теряла надежду на встречу, которая принесет мне гармонию и душевный комфорт. Но на моем пути постоянно встречались одни альфонсы, неудачники, тунеядцы, эгоисты и прочие ничтожные люди. Просто их нужно обходить стороной и не тратить на них ни свое время, ни свои душевные силы. Иногда мы ошибаемся и связываем свою жизнь с недостойным мужчиной, но никогда не поздно открыть глаза, признать свои ошибки и немедленно их исправить.

Наташенька, самое главное – не потерять надежду, не соглашаться на утешительный приз, не смотреть на каждого проходящего мимо мужчину, как на последний шанс в своей жизни, и не бояться одиночества. А мужчина найдется. С двумя руками, ногами и головой, умеющей заработать. И пусть он не сможет стать стеной, за которой можно укрыться, потому что мы уже давно не сидим за стенами и знаем, что любая стена может рухнуть. Пусть он будет просто близким и дорогим человеком, на которого можно положиться и на помощь которого в трудную минуту можно будет рассчитывать. Мы не можем обойтись без мужчин, точно так же, как и они не могут обойтись без нас. Конечно, мы можем сами

зарабатывать себе на жизнь, решать бытовые проблемы, вызвав сантехника или электрика, но все же с мужчиной в доме теплее и уютнее... Да и спится на его плече намного лучше, чем в одинокой холодной постели.

Наташенька, не отчаивайтесь и не закрывайте двери своего сердца. Ведите активный образ жизни, заведите хобби, запишитесь в спортивный зал, бассейн, освоите тренажеры, поверьте, это достаточно увлекательно и полезно. Вращайтесь там, где больше мужчин, и УЛЫБАЙТЕСЬ. Обязательно улыбайтесь и не удивляйтесь тому, сколько взаимных улыбок вы получите. Пытайтесь побороть застенчивость и ни в коем случае не расстраивайтесь, если понравившийся мужчина проигнорировал вашу попытку познакомиться. Не падайте духом. Знакомьтесь, выбирайте и без сожалений отсеивайте неподходящие варианты. Есть мужчины, которые годятся только для мебели. Есть мужчины, из которых получаются потрясающие любовники, но они зачастую не годятся в мужья. Вам нужен мужчина для жизни, а это значит, что вы должны ощутить в нем плечо надежного друга и почувствовать родственную душу. Попробуйте сначала разобраться, кто перед вами, а уж потом стараться его заполучить. Найти свою судьбу нелегко, но, Наташенька, милая, есть мужчины, которые стоят того, чтобы их искать! Его можно встретить везде: в метро, на улице, в кафе, в поликлинике, в тренажерном зале, в институте, в магазине, когда придешь за покупками. Сколько дней в году – ровно столько у вас шан-

сов встретить СВОЕГО мужчину.

Самое главное, чтобы после неприятных разочарований у вас не появился страх новых знакомств и новой душевной боли. Ища своего мужчину, вы не посвящаете всю свою жизнь только его поискам, вы просто начинаете активно жить, и даже если вам придется немного поиграть с молодым человеком, как кошка с мышкой, то ничего страшного. Если мужчина стоит того, то за него нужно побороться, чтобы загнать его в приготовленную для него мышеловку.

Наташенька, мне катастрофически не везло. Все самое ужасное всегда было мое и липло ко мне с такой силой, что трудно было отмыться. А однажды я ЕГО встретила. И я не знаю, сколько все это продлится. Но мне спокойно, хорошо, и я хочу, чтобы это продлилось как можно дольше. Придет время, и СВОЕГО встретите вы тоже. Вы узнаете его сразу по голосу, по повороту головы и по взгляду... А что касается наших бывших... Так неудачу в отношениях потерпели не мы, а они. Мы извлекли полезные уроки и научились уважать собственные ценности.

Не сдавайтесь! Очаровательная улыбка, уверенность в глазах, походка от бедра и взгляд, отсеивающий мужчинок в одну сторону, а МУЖЧИН в другую, для дальнейшего, более глубокого и обстоятельного изучения.

Желаю удачи. Пишите.

Любящий вас автор

Юлия ШИЛОВА.

*Юленька, в этом году я заканчиваю школу. Подскажите, пожалуйста: как мне завоевать сердце олигарха?*

МАШЕНЬКА, г. МОСКВА.

Дорогая Машенька, боюсь, что в этом деле я вам не советчик. Думаю, все же не стоит преследовать олигархов. Если вы будете намеренно узнавать места, где они обитают, и их преследовать, то ваши попытки могут оказаться тщетными. Шансы на успех в подобном вопросе слишком ничтожны. Зачастую все решает воля Его, Господина Случая. Думаю, вам не помешает престижное образование, самодостаточность, вера в себя и несокрушимое терпение. И все же желание завоевать сердце олигарха не должно быть навязчивым, потому что если вы будете жить только с этой идеей, то в дальнейшем можете распугать всех перспективных мужчин, с которыми вам доведется познакомиться. В наших желаниях должно быть как можно меньше цинизма, потому что иначе можно пропустить истинную любовь.

Машенька, живите как живется. Заканчивайте школу и не терзайте себя мыслями об олигархе. Олигархом может стать любой из ваших сверстников, кто имеет трезвую голову на плечах и руководствуется принципом достичь в жизни чего-то большего, чем та может ему предложить. Ждать от жизни подарка можно всю жизнь, а быть может, стоит попробовать достичь в этой жизни чего-то самой и зажить так,

как вы считаете нужным? Рискните и сделайте смелый шаг в будущее. Обретя уверенность в своих силах, вы получите свободу действий и сами станете желанным объектом для мужчин. Только теперь уже выбирать будут не вас, а выбирать будете вы.

Знание множества различных рецептов не гарантирует успеха в покорении олигарха. Лучше займитесь самосовершенствованием. Направьте свою энергию на развитие присущих вам достоинств. Повысьте свой статус в глазах ваших сверстников. Эти качества обязательно пригодятся вам в дальнейшей жизни.

Милая Машенька, в этой жизни не так много поводов для гордости, и один из них – это ЛЮБОВЬ. Это самое дорогое сокровище.

С пожеланиями огромной любви,  
Юлия ШИЛОВА.

## **ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

1. Желание стать женой совершенно естественно, и не нужно его стыдиться.
2. Замужество никогда не избавит нас от всех проблем. Скорее наоборот. Замужество – это труд.
3. Лучше долго искать, чем долго жалеть.
4. Шанс выйти замуж есть у каждой женщины. Главное – не терять надежду и не смотреть на каждого проходящего

мимо мужчину как на последний шанс в своей жизни.

5. Девиз «Будь активной» – залог успеха в современных руководствах по поиску мужа.

6. Не нужно всю свою жизнь посвящать поискам мужа. Нужно просто интересно жить.

7. Затраты на поиски счастья всегда окупаются. Главное, правильно себя подать и выбрать нужный объект охоты в виде одинокого мужского сердца.

8. Человек одинок только по своей вине. Скажите себе: «Я живу в мире безграничных возможностей», ничего не бойтесь и смейтесь над вашими страхами.

9. Один и тот же мужчина с различными женщинами может быть богатым и успешным, а может быть больным и бедным.

10. Для того чтобы встретить хорошего мужчину, вы сами должны стать человеком, с которым хотелось бы жить. Станьте счастливой и свободной. Мужчины не любят одиноких и несчастных.

11. Женщины, которые прилагают усилия для того, чтобы выйти замуж, имеют больше шансов устроить личную жизнь, чем те, кто сидит дома и ждет того момента, когда принц сам постучит в двери их квартиры. Нельзя сидеть дома и сетовать на то, что всех приличных уже разобрали. Самое главное – блеск в глазах, улыбка на лице и вера в лучшее будущее. Нужно изменить свою жизнь, изменить к ней свое отношение и изменить настроение. Соберитесь с силами и из-

бавьтесь от обид и разочарований.

12. Если вы хотите получить от жизни максимум, то не тратьте свое драгоценное время и сразу отсеивайте тех, кто много пьет, употребляет наркотики и постоянно меняет место работы.

13. Для того чтобы выйти замуж, необходимо вбить себе в голову, что вы прекрасная женщина и у вас нет отбоя от мужчин.

14. Ищите мужчину своей мечты с особой хитростью. Пусть он никогда не сможет понять, что это вы его нашли. Пусть он думает, что он сам нашел вас и завоевал.

15. Мужчина, которого вы встретите, должен увидеть перед собой уверенную женщину с очаровательной улыбкой и летящей походкой. Превратите свои недостатки в свои достоинства. Осознайте то, что вы красивы. Если вы в это поверите, то в это поверят и другие.

16. Прежде чем впустить в свое сердце любовь к мужчине, вы должны полюбить этот мир, полюбить каждый прожитый вами день и осознать, что самый большой талант женщины – это умение быть счастливой.

17. Будьте осторожны! Этот единственный сможет стать большим разочарованием, вашей болью и вашей мукой. Никто не застрахован от жизненных ошибок и неурядиц. Мы все ошибаемся. Прежде чем отдаться новому чувству, внимательнее присмотритесь к своему возлюбленному. Даже в самой сильной любви не помешает холодный рассудок.

18. Замуж можно выйти всегда. Возраст в этом деле не помеха. Для брака нельзя чувствовать себя старым. Это опасное чувство, и у него нет будущего. Возраст – это не проблема, а вот наши чувства – действительно серьезная проблема.

19. Забудьте фразу «мне не повезло, я не встретила своего мужчину». Для того чтобы поиски были удачными, не забывайте, что идеальных мужчин не бывает. Поверьте в счастливую судьбу, которую вы можете сделать сами.

20. Если вы отправились на поиски, то не забывайте, что вам нужен мужчина-муж, а не мужчина-любовник. Если вы чувствуете, что вам встретился ветреный мужчина, которому нравится неопределенность в отношениях, то не теряйте времени даром.

# КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО

## Любовь или любовная зависимость?

*Здравствуйте, Юлия!*

Пишет вам ваша преданная поклонница из Краснодара. Я в вас просто влюблена. Ваше творчество стало просто неотъемлемой частью моей жизни. Без вас моя жизнь была бы скучнее и пессимистичнее. Вот уже три года я встречаюсь с молодым человеком, которого просто безумно люблю. Из-за своего любимого молодого человека я потеряла свою лучшую подругу, когда-то он был и ее парнем. Ему не нравилась наша дружба, и он поговорил с моей подругой, чтобы она вышла из игры. Мне ее не хватает, и я до сих пор по ней скучаю. Мы с ним отпраздновали три года наших отношений, но сейчас все не так хорошо, как было раньше. Все дело в том, что я все-таки люблю его больше, чем он меня.

Мы поругались из-за какой-то глупости. Я на эмоциях накричала на него по телефону, и мы не виделись целых четыре дня, при том, что мы видимся каждый день. Я, как обычно, позвонила первая и спросила, не против ли он, если я приеду. Но он мне ответил, что против, он отдыхает с друзьями.

На самом деле мне было безумно больно осознавать, что я безумно скучаю, не знаю, куда себя деть, а он развлекается, и ему абсолютно все равно, что со мной происходит. Он по натуре эгоист, но я люблю его до сумасшествия. В итоге я решила не ждать и поехала к нему сама. Время было позднее, но меня интересовал вопрос, нужна ли я ему. Прождала его около двух часов возле подъезда. Наконец встреча состоялась. Моему возмущению не было предела: он вел себя отвратительно. До такого состояния меня еще никто не доводил. Выяснилось, что он задумался над разрывом наших отношений. На мой вопрос, нужна ли я ему, он ответил – не знаю, хуже не придумаешь! Лучше бы он надавал мне пощечин. Я всегда думала, что наша любовь победит все. Мы с ним очень разные, поэтому порой нам очень тяжело, но были ситуации намного сложнее, и мы преодолевали их, потому что любили друг друга. Где же его любовь? Неужели из-за мелочи можно все разрушить, то, что строилось три года? Неужели трудно обнять, приласкать и забыть все эти четыре дня???

Самое страшное, что он в очередной раз поставил условия, мол, я отдохну от тебя, и все будет хорошо. Я уехала. А боль такая, что просто не передать словами. Ужасно то, что я пойду на те условия, которые он поставил, иначе он может просто не появиться больше в моей жизни, а этого я боюсь больше всего на свете!

Юлечка, я понимаю вашу занятость, но очень хочется по-

лучить совет: как вести себя с ним? как не страдать от самой же себя? что вы вообще скажете на все это?

НАТАЛЬЯ, г. КРАСНОДАР.

Дорогая Наташенька, спасибо за ваше письмо. Я смотрю на ваши фотографии. Вы очень красивая девушка, словно с обложки глянцевого журнала. Блондинка с голубыми глазами. Вашему молодому человеку держать бы такую красавицу в своих объятиях и радоваться, что ему досталось такое чудо, а не испытывать ваши нервы на прочность. Наташенька, мы познакомились с вами на сайте моих поклонников, и вот теперь я имею возможность общаться с вами посредством своей книги. Я решила ответить на ваше письмо в книге, потому что многих моих читательниц тоже волнует вопрос, что делать, если девушка не играет в отношениях с мужчиной первую скрипку и довольствуется отведенной ей ролью.

Наташенька, милая, вы спрашиваете меня о том, можно ли разрушить отношения, которые строились три года, из-за какого-нибудь пустяка. Отвечаю: увы, но можно. Можно разрушить даже отношения, которые строились долгих двадцать пять лет, из-за какой-нибудь незначительной мелочи. Просто это нам на первый взгляд кажется, что отношения разрушились из-за мелочи, а на самом деле они начали рушиться еще давно, просто как-то тихо и незаметно, вызывая все больше и больше скрытое раздражение друг к другу. Изначально ваш молодой человек наступал вам на самолюбие,

а вы сдавали свои позиции и шли на все предложенные вам условия, оправдывая свои действия сумасшедшей любовью. Одним словом, вы всегда очень сильно любили своего молодого человека, а он позволял вам себя любить. При этом он настолько упивался вашей любовью и собственной значимостью, что перестал считаться с вашим душевным состоянием и вашим внутренним миром. Кроме того, он сделал вас эмоционально зависимой и взял на себя право принимать за вас все решения. Ведь именно так он поступил с вашей лучшей подругой. Просто разорвал вашу дружбу, и все. И она его послушала, потому что ранее он был близок с ней и научился хорошо управлять и манипулировать как ее сознанием, так и вашим. Ваша подруга ушла в сторону, оставив вашу любовь вам, и, казалось бы, все должно было бы быть хорошо, но вы не можете назвать свои отношения по-настоящему счастливыми.

Наташенька, быть может, я буду немного цинична, но зато честна с вами. Не обижайтесь на меня, если что не так. Я пишу все это только из хороших побуждений. Тем более вы сами попросили меня оценить сложившуюся ситуацию. Проблема даже не в том, что вы полюбили эгоиста, а проблема в том, что вы любите слишком самоотверженно. Вознося своего любимого на пьедестал, вы полностью отвергаете себя. Чем больше вы растворяетесь в любимом человеке и забываете о себе самой, тем больше он теряет к вам интерес. В вас постоянно живет страх потерять любимого, и этот страх

мешает вам же самой жить полноценной жизнью. Боясь потерять своего молодого человека, вы начали терять саму себя. Когда девушка теряет какую-то важную часть себя, она становится неинтересной для любимого человека.

Вы возразите мне, что любовь не поддается контролю, но даже в самой сильной и страстной любви никогда не помещает холодный рассудок. Наташенька, дорогая моя, вы сами создали себе миф, что вы и ваш любимый одно неразделимое целое. Вы не хотите видеть границы между личностями, а ведь вы – это **ВЫ**, а ваш любимый – это отдельно взятая личность, и вы в этой личности полностью растворились. Наташенька, из вашего письма и общения с вами на сайте моих поклонников я поняла, что вы очень эмоциональная девушка. Это замечательно, но все же постарайтесь взять контроль над своими эмоциями, потому что те решения, которые мы принимаем под их влиянием, как правило, всегда неверные. Любовь – это большое опьянение, и все, чего вам не хватает в общении с вашим молодым человеком, – так это трезвого и даже немного холодного рассудка. Подумайте о себе, о своих интересах и о том, что вы личность. Если вы и дальше будете настолько жертвенно любить, то, не ровен час, и ваш молодой человек поставит вам еще какие-либо не самые благоприятные условия. Начнет встречаться с другой девушкой, например, и предложит вам стать своей любовницей, ведь он уже проделывал подобное с вами раньше. Он будет знать, что вы никогда ему не откажете и пойдете на любые условия

только для того, чтобы быть с ним рядом. Понимаете, просто вы даете ему слишком много себя и своей любви. Он просто не знает, что со всем этим делать, и начинает от этого уже задыхаться.

Наташенька, дорогая моя! Вам нужно заняться собой и потихоньку снижать интенсивность своих чувств. Распределите свою большую любовь еще и на себя, любимую. Подумайте о себе и научитесь говорить своему любимому не только ДА, но и НЕТ. Обязательно займитесь собственной самооценкой. Подумайте о том, что вы имеете право на уважительное к себе отношение. Вы стали слишком зависимы от того, кого вы так сильно любите. У вас совершенно не безопасная, а скорее патологическая привязанность к человеку. Он стал для вас дороже всего на свете и даже дороже чувства собственного достоинства. Вы забросили свои дела и свои интересы. Наташенька, милая, вы просто слишком сильно любите. Вы любите своего избранника намного больше, чем саму себя. Ваша любовь напоминает одержимость и самую сильнейшую зависимость. Наташа, мужчины боятся такой одержимости. Им просто необходимо оставлять психологическое пространство для своей жизни. Ваш мир заключается только в одном человеке, который заслонил вам все остальное своей спиной. Попробуйте слегка отодвинуть его в сторону и посмотреть, как же красив и многогранен этот удивительный мир. Заболев такой одержимостью и зависимостью от одного-единственного человека, вы отказываетесь

от самой себя и лишаете себя чего-то важного. Ваша любовь тяжела не только для вас, но и для вашего партнера. Наташа, у вас есть основная задача – это заставить вашего партнера вас уважать. Поймите, нельзя удержать любовь любой ценой, поэтому незамедлительно займитесь повышением собственной самооценки. Она у вас очень занижена.

Наташенька, никогда нельзя идти на поводу у мужчины, потому что вместо благодарности он потребует от вас еще большую жертву. В противном случае вы можете стать жертвой манипуляции мужчины.

Как можно исправить ту ситуацию, которая сейчас есть? Не стоит видеться с вашим молодым человеком каждый день. Займите себя чем-нибудь, чтобы думать о нем как можно меньше. Не изводите себя и помните, что вы у себя одна и, кроме как вам самой, позаботиться о вашем душевном состоянии больше некому. По всей вероятности, чувства вашего молодого человека немного угасли, но это не означает, что они пропали совсем. У вас еще есть все шансы вернуть себе его расположение. Вы должны изменить свое поведение и показать ему, что вы сами от него отдаляетесь. Ваша задача состоит в том, чтобы его чувства вспыхнули с новой силой. Самое главное – это хорошенько осознать, что, помимо вашего молодого человека, в жизни полно интересов. Займитесь своим душевным комфортом и старайтесь встречаться как можно реже. Нужно подогреть его интерес к себе и при желании постараться вызвать его ревность. Для того чтобы с

него упала корона, необходима подобная профилактика. Отвлекитесь от своего любимого хотя бы на время. Сейчас он не так нуждается в ваших эмоциях. Они нужны были ему на начальном этапе ваших отношений, а сейчас ваши бурные эмоции становятся ему в тягость. Мужчины периодически остывают в своих чувствах и начинают воспринимать нас как должное. Вашего любимого необходимо хорошенько встряхнуть. Он ведет себя с вами так потому, что знает – вы у него есть и вы от него никогда и никуда не денетесь. Для этого нужно дать передышку вашим отношениям и набраться сил самой для того, чтобы снова стать интересной, но ни в коем случае не навязчивой. Хорошо, что вы так сильно любите своего молодого человека, но необязательно ему это показывать. Сейчас вы должны заставить его засомневаться в том, любите ли вы его вообще. Любовь – это состояние души, и не обязательно это чувство привязывать к какому-то конкретному человеку. У вас присутствует желание не любить вашего избранника, а скорее им обладать.

Наташа, ваш вечный страх потерять любимого человека сделал свое недоброе дело и заставил вашего партнера от вас устать. Не вы владеете своим страхом, а страх владеет вами. Причина вашего страха только одна – это полная неуверенность в себе. Не нужно контролировать вашего любимого человека. Таким образом вы только будете его от себя все больше и больше отталкивать. Повысьте собственную самооценку, и вы почувствуете, как все изменится вокруг вас.

Любящий вас автор

ЮЛИЯ ШИЛОВА.

Здравствуйте, Юлия!

Вот уже на протяжении трех лет я являюсь поклонницей вашего творчества. Я влюбилась в вас как в писателя, и каждая вышедшая в свет ваша книга сразу оказывается у меня. Юлия, ваше творчество затягивает. Я стала по-другому смотреть на окружающий мир. Вы научили меня быть женщиной, которой смотрят вслед. Спасибо вам, что вы есть.

Юленька, быть может, мой вопрос покажется слегка банальным, но мне важно ваше мнение: как вы думаете, можно ли любить двоих?

С искренним уважением к вам,

НАТАЛЬЯ, г. МИНСК.

Милая Наташенька, огромное вам спасибо за такие приятные и теплые сердцу слова. Автору важно знать, что у его творчества есть искренние поклонники и что все, что я делаю, находит отклики в открытых сердцах моих читателей. Наташа, это замечательно, что вам удалось стать ЖЕНЩИНОЙ, КОТОРОЙ СМОТРЯТ ВСЛЕД, ведь ею может стать каждая из нас. Стоит только хорошо над собой потрудиться и пересмотреть некоторые взгляды на жизнь. Я рада, что у вас это получилось. В этой жизни нельзя преуспеть, если все время оставаться в тени, быть скромной, застенчивой, зависимой и закомплексованной. Мы должны уметь справляться

со своими проблемами, преодолевать препятствия и достигать поставленной цели, даже если этой целью будет понравившийся нам мужчина. Мы не хотим быть игрушкой в руках судьбы, мы должны обрести уверенность, избавиться от комплексов, которые тянут в омут безрадостной жизни, да и просто мешают жить, а самое главное, мы должны иметь свое мнение, знать себе цену и уважать себя. Мы не боимся быть сильными и умеем с достоинством приобретать самое ценное – это жизненный опыт.

Наташенька, ваш вопрос совсем не банальный. Быть может, мой ответ покажется вам банальным, но не обессудьте, я выскажу свое субъективное мнение. Я считаю, что **ЛЮБИТЬ ДВОИХ НЕЛЬЗЯ, ХОТЯ БЫ ПОТОМУ, ЧТО У НАС ОДНО СЕРДЦЕ**, а ведь если мы действительно любим, то любим всем сердцем. Это может быть страсть, увлечение, влюбленность и желание быть с двумя, но это **САМООБМАН ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ**. Нужно хорошо разобраться в себе, внимательно послушать свое сердце и выбрать, кого же вы действительно любите, а не того, с кем вам хорошо. Тяжело, когда кажется, что невозможно сделать выбор, но когда-нибудь это сделать все же придется. Когда женщине кажется, что она любит двоих, по всей вероятности, тут присутствует состояние влюбленности, иначе бы на второго мужчину она не обратила внимания. Если необходим выбор, то лучше всего выбирать стабильность отношений, доверие, проверенное временем, родство душ, но делать ставку только на

одну неземную страсть нельзя, потому что даже самая восхитительная и неземная страсть, увы, имеет особенность проходить.

Если мы действительно любим всем сердцем и душой, то нам больше никто не нужен, потому что по-настоящему можно любить только одного человека. Это просто неопределенность. **ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ, А ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ ДВОИХ.** Если рано или поздно придется сделать выбор, то нужно определиться, кого же вы действительно любите, а кого просто жалеете.

Когда мужчина говорит, что он любит как жену, так и любовницу, но при этом не уходит из семьи, то это совсем отдельная тема... Если он не уходит от жены, то скорее всего к любовнице он испытывает страсть, а может, это просто влюбленность. **ХОТЯ МОЖНО ЛЮБИТЬ ДВОИХ, ТАК И НЕ ПОЗНАВ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ...**

Одно и то же чувство не может возникнуть к двум людям одновременно, отсюда неравнозначность. Скорее всего любовь к одному из ваших мужчин уже не является любовью. Это привязанность и привычка, а привычка может иметь огромную силу, о которой мы даже и не подозреваем. Любить можно только одного человека, а быть влюбленным – и в двух, и даже в трех.

Можно иметь мужа и интересоваться другим мужчиной... а можно даже позволить себе в него влюбиться, только, опять же, это будет не любовь, а влюбленность. Влюбленность не

может не красить женщину. Она становится более загадочной, уверенной в себе, а в ее глазах появляется блеск. Тайные встречи, звонки, электронные письма, сообщения, кафе, шампанское, страстные взгляды и клубника со сливками, которой можно кормить друг друга с ложечки... Игра в страсть и поцелуй на прощание. Можно задержать этот момент и оставить в памяти прекрасные воспоминания. Не стоит все сводить к банальному сексу. Нужно уметь наслаждаться началом отношений. Задержите этот момент. Пусть в памяти останется это кафе, это шампанское, эта клубника со сливками и эти томные взгляды... Все так неясно и размыто... Не стоит продолжать дальше. Флирт – это потрясающий духовный секс. Продолжения не нужно, если женщина действительно любит своего мужа, потому что потом все будет совсем по-другому. Рано или поздно любая страсть и влечение ослабевают, потом будет скучно и однообразно, а чувство вины перед мужем убьет все прекрасные воспоминания.

Я получаю много писем, в которых женщины жалуются на то, что им не хватает романтики в браке и они находят эту романтику на стороне. Им тяжело раздваиваться, но они понимают, что семья – это единое целое. Если женщина любит, то она должна сама внести хоть немного романтики в семейные отношения, потому что раздвоенность – это всегда тяжелый стресс. Некоторые берегут свою семейную жизнь, но при этом могут иметь потрясающий роман на стороне. Этот роман является платоническим, потому что иначе придется

жить в постоянной лжи и дело может дойти до развода.

Я немного отвлеклась от темы, но я думаю, что на ваш вопрос я все же ответила. Наташенька, я желаю вам настоящей любви и женского счастья. Пишите.

Любящий вас автор

Юлия Шилова.

*Здравствуйте, дорогая Юлия!*

*Я вам пишу, потому что мне очень плохо. Только когда я читаю ваши книги, мне становится немного легче. А плохо мне потому, что меня не понимает любимый человек, а самое главное, что он не хочет меня понять. Я его очень сильно люблю и знаю, что он меня тоже сильно любит. Пусть даже он всем и говорит, что охладел ко мне, но в душе я знаю и верю, что он меня любит.*

*Но знаете, когда мы стали с ним встречаться, он вел себя по-другому, не как сейчас. Он каждый день говорил, что любит меня, дарил мне цветы, и я просто утонула в его любви. Знаете, я не верю, что настоящая любовь проходит. Понимаете, ведь мы с ним встречаемся пять месяцев с лишним, ведь пять месяцев – это не два и не три дня. Если раньше он ко мне приходил каждый день, то сейчас он может прийти ко мне всего два или три раза в неделю.*

*Понимаете, я больше так не могу. Юлия, подскажите, пожалуйста, что мне делать? Может быть, моя ошибка в том, что, когда мы с ним встречались уже два месяца, я*

*сказала, что я его люблю. Пожалуйста, помогите мне, я не знаю, что делать.*

*Юлия, мне очень нравится читать ваши книги. У меня более 30 ваших книг. Особенно мне нравится книга «Воровки». Это самая моя любимая книга из всех.*

*Юлия, пожалуйста, ответьте на мое письмо. Я буду очень рада, если вы на него ответите. Я буду ждать и надеяться. Заранее огромное спасибо.*

Алтайский край, г. Бийск.

АЛИНА.

Доброго вам дня, милая Алиночка! Внимательно прочитала ваше письмо и прекрасно понимаю, как вам сейчас плохо. Если ваш любимый человек говорит всем вокруг, что он к вам охладел, значит, в этом есть доля правды и над этим стоит задуматься. Алина, дорогая, люди расстаются друг с другом после тридцати прожитых вместе лет, а вы встречаетесь со своим любимым человеком всего пять месяцев. Ваш молодой человек не идет на разрыв отношений, и это уже большой плюс, значит, в этих отношениях не все потеряно, просто умопомрачительная страсть прошла, и эти отношения стали более спокойными. В них стало меньше высокопарных слов и романтики, а именно это вас и не устраивает. Цветочно-конфетный период отношений всегда когда-то проходит, и с этим необходимо смириться. Только, самое главное, не занимайтесь собственной критикой и не вините себя за то,

что вы признались в любви своему молодому человеку после двух месяцев ваших встреч. Вы сделали то, что считали нужным, то, что подсказало вам ваше сердце, и вы не обязаны перед кем-то оправдываться.

Алина, милая, период ухаживаний не может длиться всю жизнь. Мужчины по своей природе охотники. Когда они чувствуют, что женщина завоевана, они успокаиваются. Построить модель идеальных отношений сможете только вы сами. Постарайтесь не ссориться со своим любимым и ни в коем случае на него не давить. Ссорами и давлениями вы будете только его от себя отталкивать. вспомните, как хорошо начинались ваши отношения, и постарайтесь придать нынешним встречам хоть немного романтики. Попробуйте освежить чувства. Если вы видите, что это не помогает, то иногда полезно сделать в отношениях небольшую паузу и перевести дух. Это поможет любимому оценить ваши отношения и понять, что же ему нужно на самом деле.

Алина, отдайте свои отношения в руки времени. Наслаждайтесь собственной любовью и не забывайте о том, что ваш любимый должен бояться вас потерять. Пусть он знает, что вы загадка, которую ему еще предстоит разгадать. Не спешите отдавать ему всю вашу душу без остатка, оставьте хоть что-то себе. Слишком поспешная отдача женщиной души и тела в единоличное пользование может показаться мужчине обременительной. Не стоит также казаться девушкой, у которой нет других поклонников. Если вы будете

слишком простой и понятной, то вашему любимому не будет смысла бороться за вас. Будьте хитрее и делайте все возможное, чтобы, ощущая вашу безграничную любовь, он не переставал за вас бороться.

Алиночка, ваш любимый установил между вами дистанцию, и, как я понимаю, на данном этапе ваши с ним отношения зависят полностью от него. Попробуйте изменить ситуацию. Не изводите его вопросами о том, когда он придет и когда он позвонит, а просто попробуйте сделать так, чтобы дистанция в ваших отношениях зависела не от него, а от вас. Сделайте так, чтобы он начал по вам скучать и захотел сам встретиться с вами. Поезжайте куда-нибудь на отдых, если, конечно, есть такая возможность. Заставьте его хоть немного затосковать по вам. Покажите ему то, что он не центр вселенной и что в вашей жизни есть много других интересов, помимо него. Например, интересная работа или учеба. Прекратите жить только им и его интересами. Слишком сильная отдача женщины мужчине делает его королем положения и лишает равноправия в ваших взаимоотношениях. Вы просто растворились в любимом человеке, забыв о себе и о своих интересах. Возможно, вы становитесь для него менее интересной, ведь вы открытая книга, так постарайтесь закрыть некоторые страницы, и пусть он угадывает, что же в них такого написано. Если у вас настоящие чувства, то разлука обязательно их усилит и заставит вашего любимого затосковать о вас и подумать о том, насколько же вы ему дороги.

Алиночка, дорогая, вы просто слишком много и слишком рано стали отдавать своему партнеру. Если ваш любимый вас действительно любит, то ситуацию еще можно исправить. Попробуйте жить не только ради него, но и ради этого интересного мира, который вас окружает. Вы хотите, чтобы ваш любимый виделся с вами как можно чаще, так не забывайте о том, что он должен делать это совершенно добровольно, а вы лишь должны ему в этом помочь. Немедленно прекратите полностью в нем растворяться, окружите себя поклонниками и друзьями, но в то же время не забывайте ему намекать, что вы очень нуждаетесь в его чувствах и по-настоящему его любите. Ваши отношения охладели, и вам нужно создать все условия для того, чтобы он завоевал вас еще раз. Внесите свежую струю в ваши отношения. Если в его сердце еще осталась любовь к вам, то попробуйте завоевать ее заново. Нарушите привычный ход событий: никаких слез, истерик и упреков. Будьте безгранично уверены в себе, и у вас все получится. Все наши желания и мечты имеют способность материализоваться. Постарайтесь всегда быть разной, потому что многих мужчин угнетает однообразие. Приведите себя в порядок внешне, займитесь спортом, начните посещать бассейн, осторожно внушайте ему, что вы лучше всех тех девушек, которые его окружают. Точно так же осторожно дайте ему понять, что если он расслабится, то может вас потерять. Пусть он чувствует, что вы самая лучшая и необходимая девушка в его жизни. Алиночка,

ка, как бы это ни было цинично сказано, но иногда нужно проводить профилактические работы с мозгами своего возлюбленного. Станьте для него спасательным кругом посреди бурного океана. Постарайтесь сделать вашу любовь бегом на длинные дистанции. Примените стратегию и тактику женского обаяния. Сделайте все возможное, чтобы он посмотрел на вас другими глазами и испытал ощущение новизны. Окутайте его собой так, чтобы он не почувствовал ваших уз. Сделайтесь центром его вселенной, чтобы он чувствовал, что все самое хорошее в этой жизни дарите ему вы. Постарайтесь стать самым главным человеком в его жизни. **БУДЬТЕ ПРЕДАННОЙ, НО НЕ ПОКОРНОЙ. БУДЬТЕ РЯДОМ, НО НИКОГДА НЕ СТАНОВИТЕСЬ ЗАВИСИМОЙ.** Не бывает любви, которая бы просуществовала долго без восхищения. Заставьте его почаще восхищаться вами. И помните: что вас не убьет, то сделает вас сильнее. Интересуйтесь всем, что доставляет ему удовольствие, и постоянно подчеркивайте его чувство исключительности. Хвалите его почаще. Мужчины любят, когда их хвалят. Цените все, что он для вас делает. В любых отношениях бывают кризисные моменты. Самое главное – их пережить и не накалять обстановку до предела. Не спешите скандалить. Это вы всегда успеете. Сможете ли вы оживить ваши чувства – зависит только от вас. Не забывайте, что умение управлять своими чувствами – это уже залог будущего успеха. Будьте более сдержанной, не спешите к полной самоотдаче, дарите себя постепенно, поддержи-

вайте к себе интерес своего мужчины, ведь любовь – это не только прекрасное чувство, но еще и ежедневная работа над собой и своими отношениями с партнером. Возможно, ваш любимый ощутил чувство пресыщенности, а это значит, что теперь вы должны поддерживать в нем легкий эмоциональный голод. Не будьте всегда доступной и не приносите себя в жертву ради ваших отношений. Подумайте о себе и о своем внутреннем мире. Не показывайте своему партнеру, что вы чересчур в нем нуждаетесь и не можете без него жить, не душийте его своей любовью. Вы сможете дарить любовь с максимальной щедростью, на которую только способны, лишь после того, как ваши отношения войдут в прежнее русло, а в кризисных ситуациях этого делать не стоит. И даже если это произойдет, не отдавайте своему любимому всю свою душу и не растворяйтесь в нем без остатка, оставьте что-то себе и не забывайте о том, что вы личность, что вы у себя одна и другой такой уже никогда не будет.

Пишите, как складываются ваши отношения. Я буду всегда рада получить от вас весточку. С пожеланиями любви, счастья и удачи,

Любящий вас автор.

## **ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

1. Безумная любовь, приносящая боль и страдания, на самом деле не любовь, а любовная зависимость. Это аналогия

наркомании.

2. Любовная зависимость – это болезнь, которую необходимо лечить, и как можно быстрее. Увы, но любовную зависимость многие люди принимают за настоящую любовь.

3. Очень часто в любовную зависимость попадают люди с низкой самооценкой.

4. В любовную зависимость нас втягивают различные мифы:

– миф о второй половинке. Этот миф говорит о нашей неполноценности. Мы все вполне полноценные люди;

– миф о том, что настоящая любовь может быть только раз в жизни. На протяжении всей жизни мы можем как любить, так и утрачивать свои чувства. Все мы имеем право еще на одну любовь;

– миф о вечной любви. Этот миф придумали романтики.

– миф о том, что счастье может подарить только любимый человек. Счастье не где-то там, оно находится внутри нас и не зависит от конкретного человека.

5. Для зависимых людей любовь – это страдание.

6. Настоящая любовь не может быть зависимой. Это позитивное и светлое чувство, которое должно доставлять радость.

7. Настоящая любовь встречается в этой жизни не реже, чем любовная зависимость.

8. Любовная зависимость делает нас рабом любимого человека и приносит в нашу жизнь слишком много негатива.

ва. Она вселяет в нас страхи, неуверенность, сомнения, ревность.

9. Любовная зависимость делает нас слишком зависимыми от настроения любимого, его голоса, взгляда, его звонков.

10. В любовной зависимости ты только отдаешь и ничего не получаешь взамен. Ты совершенно сознательно позволяешь собой пользоваться. Любимый всегда доминирует над тобой.

11. При любовной зависимости женщина хватается за мужчину, как утопающий за соломинку. Она внушает себе, что не может без него жить.

12. Любовная зависимость калечит судьбы, а иногда забирает жизни. Многие живут в пустых ожиданиях и иллюзиях, тратя на это годы и наступая на одни и те же грабли.

13. Есть женщины, которые, испытав любовную зависимость хотя бы раз в жизни, становятся мазохистками и уже не признают спокойную, счастливую и гармоничную любовь. Им не хватает острых ощущений, напряжения, страданий, слез и страхов.

14. Чтобы освободиться от любовной зависимости, нужно понять, что это не любовь, а болезнь. Один из ее симптомов – присутствует желание обладать любимым человеком, но никак его не любить.

15. Подобные страдания во имя несуществующей любви забирают нашу жизненную энергию. Они нас полностью опустошают. После подобной зависимости довольно сложно

впустить в свою жизнь любовь. Раненая птица притягивает к себе только раненых птиц.

16. Нельзя любить мужчину больше, чем он любит тебя.

17. В любви всегда проигрывает тот, кто больше любит, кто отдает себя без остатка и живет во имя другого.

18. Необходимо лечить свою душу и начинать любить себя, наполняя свой внутренний мир только позитивной энергией. Старайтесь не попадать в зависимость к другим людям.

19. Эта жизнь состоит не только из вашего любимого. В ней масса других интересов. Это хорошо, что вы сильно любите, но не всегда нужно показывать свою необъятную любовь мужчине.

20. За страхом потери любимого стоит неуверенность в себе. Нужно быть интересной, но ни в коем случае не навязчивой. Учитесь управлять своими эмоциями и чувствами. Их можно и нужно контролировать. В противном случае чувства и эмоции будут управлять вами.

# Когда семейная жизнь трещит по швам

*Здравствуйте, Юлия! С удовольствием покупаю и читаю всеваши книги. С нетерпениемжду новых. Решила поделиться с вами своей банальной историей. Уменя хороший муж. Двое детей. Дом – полная чаша. Но в последнее время в моей семье происходит что-то странное. Мы с мужем друг друга раздражаем. Японимаю, что любой брак переживает несколько стадий, когда партнеры начинают друг к другу охладевать, но я ничего не могу с собой поделатъ. Меня раздражает в супруге буквально все: он слишком громко включает звук, когда смотрит телевизор, много ест, часами разговаривает со своими друзьями. Его тоже все во мне раздражает. Мой внешний вид, дети, мои упреки. Я слышала про усталость в браке, но мне уже кажется, что просто ушла любовь и я вышла замуж не за того человека. Мы пробовали все возобновить и, оставив детей у бабушки, поехали на море, но в этой поездке все только ухудшилось. Все закончилось тем, что мы стали создавать видимость, что отдыхаем вместе, а на самом деле отдыхали раздельно. Помимо раздражительности, появилась даже какая-то враждебность друг к другу. Неужели это финал?*

**МАРИНА, г. НОВОСИБИРСК.**

Дорогая Марина, не торопитесь с выводами. У каждого из нас в запасе всегда есть шанс для того, чтобы попытаться урегулировать ситуацию. У моей хорошей знакомой муж тоже достаточно громко включает звук телевизора, тем самым создавая определенные неудобства своей семье. Из этого положения всегда можно выйти. Знакомая купила мужу наушники, и проблема громко работающего телевизора была решена. Что касается того, что ваш муж встречается со своими друзьями, то иногда нашей женской ошибкой является то, что мы чересчур сильно хотим обладать мужчиной, не оставляя ему пространства для собственных мыслей и поступков. Если вы видите, что ваш муж раздражен и намеренно хочет вас обидеть, то лучше всего оставить его одного наедине со своей раздражительностью, дождавшись, пока он остынет. Когда это произойдет, то лучше всего поговорить с вашим мужем как можно более доброжелательно, без скандалов и обвинений. Вам нужно объяснить ему, как вам тяжело, как вам необходимы его понимание, теплота, забота и ласка.

Будет неплохо, если вы сможете выяснить причины раздражительности вашего супруга. Вы пишете, что его раздражает ваш внешний вид, но дыма без огня не бывает. Может, действительно стоит обратить на себя внимание? Наши мужчины любят видеть нас разными, а нам так приятно их удивлять. Может, ваш муж слишком устает на работе? Было бы неплохо погулять на улице вместе с детьми. Помогите почув-

ствовать вашему мужу вину за его раздражительность и постарайтесь не раздражаться сами, не придирайтесь к незначительным деталям быта. Если ваш муж любит поесть, то в этом нет ничего плохого. После сытного ужина или обеда любой мужчина становится добрее и у него поднимается настроение.

Раздражение подтачивает брак изнутри. Партнеры теряют жизненные силы, страдают бессонницей и головными болями. Раздражительность и даже враждебность нужно немедленно остановить, иначе вы превратитесь в нервных, издерганных людей, которые будут вымещать свои невроты и агрессию на детях. По себе могу с уверенностью сказать, что раздражительность прекрасно снимают занятия спортом или любая физическая нагрузка и, конечно же, походы в бассейн. Необходимо найти занятие, которое поможет вам успокоиться. Запретите себе скандалить и нервничать. Гоните прочь тяжелые и негативные мысли. Смотрите на свои проблемы с оптимизмом и юмором. Шуткой можно разрядить любую напряженную обстановку в семье. Только эта шутка должна быть обязательно доброй, без различных подковырок и колкостей.

Говорят, что семья держится на терпении. Дорогая Марина, убежать от семейных проблем можно всегда, но для начала можно попробовать их разрешить и, по возможности, избежать конфликтов. Ведь с потерей семьи возникают другие проблемы, еще более сложные. Старайтесь не поддавать-

ся отрицательным эмоциональным порывам и не теряйте самоконтроля. Мариночка, если вы хотите стать счастливой в браке, то не забывайте сделать счастливым своего мужа. Постарайтесь сделать свой дом таким, чтобы вашего мужа тянуло в него намного больше, чем к своим друзьям. Кому хочется идти домой, если дома тебя ждет все время недовольная жена, у которой постоянно плохое настроение, и она выливает все свое раздражение, скопившееся за день, на своего мужа? Мужчине важно обрести душевный покой, родство душ, искреннюю близость и взаимопонимание.

Марина, если вы заинтересованы в сохранении брака, то откиньте свою гордость и сделайте первый шаг к сближению. Ведь кто-то же должен сделать первым шаг навстречу. Так зачем ждать? Сделайте его сами. Любовь не ушла. Она просто немного угасла. Нужно всего лишь подложить дровишек, и тогда вновь разгорится пламя.

Любящий вас автор

Юлия Шилова.

*Юлия, как вы считаете, нужно ли сохранять брак, когда уже нет сил?*

*(Письмо без подписи и обратного адреса.)*

Высказываю свое субъективное мнение. Любая ситуация индивидуальна.

Стремление сохранить брак – это нормальное состояние

для женщины. Самое главное – какой это брак и стоит ли он того, чтобы его сохранять. Если между супругами еще живы былые чувства, но произошло непонимание, то сохранить брак – это мудрость, достойная поощрения и уважения. Если женщина бродит по обломкам былой любви, цепляясь за призрачное прошлое, теряя уважение и здравый разум, то это жертва. Я считаю, что нет смысла сохранять брак тогда, когда чувство себя исчерпало и мы понимаем, что нас больше не любят. Нас просто используют. Тут не может быть никаких компромиссов.

Не стоит цепляться за чувство, которого больше нет. Нужно уйти в сторону и открыть свое сердце для новых чувств. Мне чужды суждения наших психологов, которые пишут о том, что, если мужчина завел на стороне вторую семью или полюбил другую женщину, нужно смириться, не вздумать его упрекать, делать вид, что ты слепа и глуха, и ждать, что у него проснется совесть и он вернется обратно. Когда я читаю и слышу подобные вещи, мне становится по-настоящему страшно. Психологи называют таких женщин мудрыми и призывают к самопожертвованию. На самом деле они зомбируют наших женщин, прививают им кучу комплексов и понижают их самооценку. Как можно делать вид, что ты ничего не замечаешь, зная, что мужчина только что пришел от другой женщины? Да вас никогда не будет уважать ни один мужчина, если вы не уважаете себя сами. Мужчину невозможно удержать ни чувством долга, ни ребенком. Женская

слепота и глухота к его открытым похождениям вызывают в нем раздражение и понижают самооценку женщины в его глазах. Остается лишь жалость, а это не самое лучшее чувство. Иногда оно унижительно. Если мужчина полюбил другую женщину, то нужно отпустить его с Богом и пожелать ему счастья, потому что это не ваш мужчина. Ваш мужчина никого не полюбит, кроме вас самой. Он не посмеет причинить вам душевную боль, потому что для него будут очень важны ваши чувства и ваше спокойствие. Никто не оценит ваше самопожертвование, потому что тяжело строить отношения с женщиной, у которой нет гордости, уважения к себе и чувства собственного достоинства. Если мужчина является инициатором разрыва отношений, то он и должен их восстанавливать, а вы должны думать о себе, о своей дальнейшей жизни, о своем будущем и о будущем своих детей. Ваши слезы, истерики, унижения, возможно, и смогут удержать мужчину, но надолго ли? Все это уже никогда не вернет любовь. Придет время, вы начнете новую жизнь и сами будете недоумевать, ради чего вы так убивались. Потеря любви говорит о том, что впереди новое, более сильное и не такое фальшивое чувство. Потеря – это всегда приобретение и шанс на новую счастливую жизнь.

# 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.