

Екатерина Шувалова

пособие для настоящих
баб с юмором про важности

100ПРОЦБАБА

18+

Екатерина Шувалова

**100процбаба. Пособие
для настоящих баб: с
юмором про важности**

«Автор»

Шувалова Е.

100процбаба. Пособие для настоящих баб: с юмором про важности
/ Е. Шувалова — «Автор»,

ISBN 978-5-44-851054-0

«Сто процентов баба» — это настоящая психотерапия для современной женщины, которая проливает свет даже на самые пикантные темы. Стоит ли пробовать секс с двумя мужчинами? Как выбросить из головы бывшего? Что делать, если ты не слишком хорошая мать? И можно ли научиться управлять своим партнером? Узнай ответы на эти и многие другие вопросы, прочитав книгу «100процбаба»!

ISBN 978-5-44-851054-0

© Шувалова Е.

© Автор

Содержание

БАБСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	6
«А вот хрен тебе»: что не обязана терпеть в отношениях баба	6
Укрощение строптивого: хитрости, которые помогут тебе управлять мужиками	9
Work bitch: 5 важных правил, без которых бабе не добиться успеха	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

100процбаба
Пособие для настоящих баб:
с юмором про важности

Екатерина Шувалова

Дизайнер обложки Марианна Орлова

© Екатерина Шувалова, 2017

© Марианна Орлова, дизайн обложки, 2017

БАБСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Мозги у каждой бабы есть, но не каждая об этом знает.

«А вот хрен тебе»: что не обязана терпеть в отношениях баба

Любые отношения между самкой и самцом требуют определенных и вполне здравых жертв. Это необходимо, чтобы люди могли лучше уживаться друг с другом, чтобы под общей крышей случалось как можно меньше скандалов и ссор, а в доме царила любовь и гармония. Но порой мужик начинает существенно перегибать со своими требованиями, прямым образом нарушает бабские (и прочие человеческие) права, подавляет всевозможные свободы, лишает права выбора. Ты должна четко знать в каких ситуациях твой кавалер начинает превращаться в комнатного тирана, чтобы вовремя остановить это, огрев его скалкой.

Ты не обязана прекращать общаться с кем-либо

Да, иногда эта просьба имеет резон. Например, если твоя подружка – откровенная свинья, всеми силами пытающаяся подпортить ваши отношения с мужиком. Или некая злобная одинокая родственница, которая намеренно науськивает тебя против твоего мужика, пытаясь подорвать твою любовь, потому что вам завидует. Но такие случаи – скорее редкость, нежели правило. И зачастую мужик требует резко сузить круг общения просто так, из вредности или ревности, не имея абсолютно никаких здравых доводов.

Не стоит идти на поводу у таких мужских капризов. Это уже начинает отдавать зарождающейся тиранией и желанием полностью контролировать свою бабу. Сегодня ты прекратишь общение с одной подругой, завтра – с другой, через день уже отсеешь даже дальних знакомых, а потом останешься совершенно одна. Этого он тайно и добивается. Куда ты побежишь, если все твои приятели и подружки постепенно растворятся во мраке? Ты будешь всецело зависеть лишь от своего ухажера, и он сможет пользоваться своей безграничной властью над тобой так, как только пожелает.

Люди остывают довольно быстро, и пока ты будешь потворствовать всем прихотям своего мужика, твои дружеские связи ослабнут, у знакомых произойдет масса новых событий в жизни, и твоя невовлеченность в их жизни попросту породит между вами огромную пропасть. Мужчины очень любят так поступать. Но почему-то не упоминают о том, что любые романтические отношения ничем не гарантируются и могут внезапно завершиться, а вот дружбу вернуть будет крайне сложно, и ты просто останешься совершенно одинока. Без друзей, без мужика, без банальной возможности выбраться вечером в бар с лучшей подругой, чтобы нажраться в стельку и поплакаться ей в жилетку.

Ты не обязана быть «под колпаком»

Межполовые отношения строятся на чистом обоюдном доверии. И если с этим пунктом не все гладко, то совместная жизнь способна превратиться в настоящий ад. Важно вовремя осознать это в тех случаях, когда ты не даешь своему кавалеру абсолютно никаких поводов для подозрений и ревности, но он упорно продолжает следить за каждым твоим шагом. Сперва это может показаться даже милым и трогательным, когда он выглядывает из-за занавески на окне,

чтобы убедиться в том, что ты действительно пошла на работу, а под подъездом тебя не ждет мускулистый загорелый красавец с приоткрытой дверцей новенького Форда.

Но такое навязчивое и параноидальное поведение начинает быстро утомлять. Сегодня он как бы незаметно пытается контролировать каждый твой шаг и украдкой проверяет электронную почту и СМСки в мобильнике, пока ты купаешься в ванной, а завтра – требует полного и поминутного отчета о том, где и что ты делала, и чтобы даже без зазора в 35 секунд!

Некоторые, особо психически нестабильные мужские особи, доходят до того, что ставят своим пассиям на мобильное устройство специальную отслеживающую программу. А другие регулярно устраивают внезапные проверки и облавы, например, как бы невзначай заглядывают к тебе на работу или в кафе, когда ты сидишь там с подругами.

Все это указывает на то, что мужчина не склонен доверять тебе, что рядом с ним проблем тебе придется хлебнуть немало. Такие ревнивые самцы и без особого повода могут закатить скандал или допрос с пристрастием, а уж если ты действительно напортачишь, то готовься схлопотать по полной программе. Я весьма настойчиво советую с осторожностью относиться к партнерам, в поведении которых прослеживается явное желание посадить бабу «под колпак». Потому что со временем такое явление не ослабнет, а наоборот – будет прогрессировать, пока не достигнет своего максимума.

Ты не обязана терпеть унижения

Отношение к женщине во многом диктуется мужским воспитанием, врожденным чувством такта, степенью уважения к ней и пропорционально уровню любви. Горячо влюбленному мужчине вряд ли придет в голову идея обзывать или унижать свою самку, даже если она изрядно выведет его из себя. К сожалению, современные семьи и отношения партнеров далеки от идеала. В регулярных скандалах то и дело проскальзывают колкие словечки, а некоторые и вовсе не стесняются в выражениях, намеренно пытаясь оскорбить партнера как можно сильнее, затронуть за «живое».

Нередко встречаются и случаи рукоприкладства, откровенного пренебрежительного отношения, многочисленные измены и походы «налево».

Но все это – совсем не норма.

Если баба один раз спустит на тормозах хотя бы небольшое проявление неуважения к себе, то можно сразу ставить крест на дальнейших полноценных и здоровых отношениях. Примерно тот же принцип действует и с изменами: если простить один раз неверность партнера, то в 99,9% она вновь повторится спустя какое-то время. Такова человеческая натура. Что не строго запрещено – то можно. Поэтому не думай даже игнорировать обидные слова или колкие фразочки, с самого первого дня отношений пресекай любые подобные явления, дай понять партнеру, что требуешь исключительно высокого уровня уважения к собственной персоне, соответствующего отношения.

Банальный страх потери партнерши играет здесь тебе на руку: если мужчина уверен, что ты его не простишь и останешься непреклонной в своем решении, даже если он будет слезно умолять тебя на коленях, то он просто побоится идти на такой неоправданный риск. Но не упusti из виду, что уважение должно быть обоюдным. Глупо требовать, чтобы к тебе относились как к королеве, если ты сама вытираешь о партнера ноги.

Ты не обязана содержать семью

В современном мире царит всецелое равноправие: женщины упорно добиваются полной эмансипации, рвутся стоять на одном уровне с мужчинами. В некоторых странах это уже

дало свои плоды. Так, во многих штатах Америки при разводе супруга, если она зарабатывает больше, обязана содержать своего бывшего мужа и выплачивать ему алименты, чтобы обеспечивать ему тот уровень жизни, к которому он привык в браке. Хвала небесам, что до наших отечественных стран эта лихая тенденция пока что не добралась.

У нас все еще царят добрые старые традиции, в которых место мужчины четко обозначено: он – основной источник дохода в семье, он – глава дома и его опора. Безусловно, женщина не должна валяться на диване и плевать в потолок, пока ее благоверный вкалывает от рассвета до заката, чтобы прокормить семью. Если в бюджете наблюдается острый недостаток финансовых средств, то будет не лишним хотя бы попытаться помочь своему партнеру, подыскав еще один источник дохода.

Но мужчина не имеет никакого законного или морального права требовать от своей бабы, чтобы она содержала семью, а тем более – его самого. И уж тем более, он не может бездельничать и лентяйничать, пока ты работаешь, чтобы принести в дом лишнюю копейку. Традиционно, именно сильный пол занимается вопросом прокорма семьи, обеспечивает свою бабу и детей, если они есть. Я бы советовала очень настороженно относиться к мужчинам, которые неохотно оплачивают счет в ресторане после свидания, рвутся делить все траты пополам.

Скорее всего, в дальнейших отношениях мужчина открыто заявит тебе, что не собирается тратить на тебя деньги, покупать тебе одежду, украшения и косметику, и что если тебе нужны эти вещи, то ты должна заработать на них сама. Это своеобразный «американский» менталитет, который предполагает, что мужик и баба в отношениях будут вести скорее партнерскую деятельность, чем быть классическими спутниками жизни. Отдельно хочется упомянуть о тех парнях, которые не слишком активно ищут свое место в жизни, предпочитают пассивно ожидать счастливого случая (который вряд ли когда-либо настанет).

Лодырь – это самец без каких-либо перспектив, и переделать его в нормального мужика практически невозможно.

Если мужчина откровенно беден, но суетится и бегаёт, как муравей, ищет варианты, продумывает пути, не сидит на месте – то, скорее всего, он в конечном итоге добьется своего. Чего не скажешь о классическом лентяе, который практически наверняка просто попросит тебя «затянуть пояс» потуже на неопределенное время, до наступления лучших времен. Но практика показывает, что лучшие времена у таких самцов не наступают никогда.

Укрощение строптивого: хитрости, которые помогут тебе управлять мужиками

Мужчины не всегда в отношениях прислушиваются ко мнению своей возлюбленной, а некоторые и вовсе его открыто игнорируют, даже если самка глаголет истину. Без внимания могут оставаться даже твои многочисленные настойчивые просьбы и замечания. Вот только баба не для того вступает в союз с мужиком, чтобы этот псевдоиндивидуум ни во что ее не ставил, ведь в норме отношения и вовсе должны сделать самку очень счастливой, любимой и окруженной всевозможными знаками внимания.

Итак, что же делать, если мужчина открыто и упорно пренебрегает твоими словами и доводами? Что предпринять, если он тебя постоянно игнорирует, не слушает? И как при помощи хитрости найти разумный «путь в обход», чтобы завладеть всецелым доверием своего мужика, получать от него желаемое?

«Да, мой король!»

Даже самый холодный и равнодушный самец не устоит перед рядом хитрых, расчетливых психологических приемчиков. И на старуху найдется проруха, а уж метод для манипулирования мужиком – так и подавно! Итак, наша первая цель – внушить мужику, что для нас он самый особенный, лучший, идеальный, да и вообще самый-самый. Почаще демонстрируй свое бурное восхищение: хвали его таланты, подчеркивай, что он очень выделяется из серой массы остальных мужиков, говори комплименты.

Все просто: нам важно убедить мужчину, что для нас он – господин, король и бог.

И если ты будешь действовать с умом, то уже через непродолжительное время самец начнет испытывать прямую зависимость от тебя. Возможно, не потому, что он тебя так уж сильно любит. А скорее по той причине, что больше ни одно живое существо на планете не восторгается им так сильно и не считает его таким прекрасным и особенным, как ты.

Изучай его, чтобы узнать чего он хочет от жизни и к чему стремится. Если он увлекается футболом и бегаёт по воскресениям на стадион, то не поленись потащиться за ним следом, чтобы громко охать и ахать с трибуны, восхищаясь его мастерством. Даже если он размахивает ногами, как больной синдромом Альцгеймера. Смысл в том, что ты должна хвалить и замечать каждый его успех, даже если он совершенно незначительный. В этом есть, помимо всего прочего, и реальный *profit* для самого мужика: получая такой мощный заряд бабского почитания и восхищения, он почти наверняка поверит в собственные силы и с большим рвением приступит к покорению заоблачных вершин.

«Я такая глупая и слабая...»

Следующий прием – это искусственно «уменьшить» себя на его фоне. Вот он, такой сильный, мужественный, умный. И вот ты – глупенькая, ни на что не способная без него самка. Плевать, если ты можешь в одиночку за 3 минуты сменить колесо или сделать цементную стяжку на полу, это тебе сейчас совсем не в «плюс». Скрывай свои умения и самодостаточность, постоянно проси помощи у самца, чтобы он точно понял – здесь без него тебе никак не обойтись, тут он нужен и даже жизненно необходим.

Но не нагружай его слишком сложными задачами – это может оттолкнуть кавалера.

Разумеется, ты должна «дать сухарик» мужику после того, как он окажет очередной широкий жест души. Похвали его и обязательно подчеркни, как сильно его присутствие помогает в твоей жизни. Человеческий самец – существо очень тщеславное. И обожает заводить «маленьких подопечных», чтобы ощущать себя более значимым и весомым. Дай ему четкое осознание, что от него зависит слабая баба и что она в нем рьяно нуждается. Игра на человеческом эго – вариант всегда беспроигрышный. Кстати, именно при помощи такого приема хитрые прожженные бабы и уводят мужиков из семьи.

Как видишь, для того, чтобы манипулировать самцами, не нужны ни красота, ни даже сексуальность. Все строится на банальной мужской психологии. И идти здесь нужно исключительно в обход, убеждая самца в том, что он – центр твоей Вселенной. Поверь, каждый обладатель пениса предпочтет остаться Светилом, пусть и для небольшой и невзрачной планетки, чем пролетающим мимо метеоритом подле охрнительной бабы.

«Все хорошо, я твой друг!»

Даже самому сильному и уверенному в себе самцу нужна поддержка и понимание. Это на вид мужики могут казаться непоколебимыми и полными решимости, а на деле их способна опечалить и выбить из колеи любая, даже незначительная мелочь. Поэтому тебе в этой игре отводится еще и роль верного друга, своеобразного напарника. Но учитывай, что ты не должна даже пытаться преобладать над мужиком или возвышаться над ним, иначе вся твоя хитрая игра с треском провалится.

Твое место – маячить рядом, за спиной. Ты – своеобразный доктор Ватсон, простоватый и уступающий во всем своему Шерлоку Холмсу, но при этом очень добрый и крайне полезный в быту.

Подбадривай и поддерживай своего мужика, если у него наметился моральный спад или он загрустил.

Обычно, если ты уже используешь два первых приема, то нет нужды выпрашивать у самца что с ним случилось и почему он впал в состояние апатии. Он итак уже будет доверять тебе настолько, что все расскажет самостоятельно, бросившись в твои спасительные объятия. Если же ты действовала недостаточно усердно и тонко, то придется следить за настроением самца постоянно, чтобы вовремя подложить матрасик, если он собирается рухнуть без сил.

Не скупись на ободряющие и утешительные слова, а если у мужчины есть конкурент или завистник – открыто высмеивай его, приведи более-менее убедительные факты того, что конкурент во всем уступает твоему кавалеру. Ты должна всегда быть на стороне ухажера и находиться рядом, когда ему плохо. Мужчинам не так просто взять и пожаловаться кому-то, а особенно – признать свои слабости или промахи. Если он рассказывает тебе о них, то это означает, что ты пользуешься его безграничным доверием, а также указывает, что самец уже имеет выраженную зависимость от тебя.

Если ты действуешь в верном направлении, то уже в ближайшем будущем мужик осознает, насколько ценно твое общество и сколь незаменимым человеком в его жизни ты являешься. Он может «поплакаться» тебе в бюстгальтер, он точно знает, что ты всегда будешь на его стороне, даже если остальные отвернутся, он уверен, что ты не считаешь его биологическим мусором. И потому он привяжется к тебе настолько сильно, что этой связью ты сможешь пользоваться в своих целях.

Work bitch: 5 важных правил, без которых бабе не добиться успеха

Идеального рецепта для того, чтобы всегда выходить победительницей из любой ситуации, не существует. Но есть вполне проверенный и добротный список эффективных пунктов, которые помогут тебе легче и быстрее добиваться поставленных целей.

Признаюсь честно: в сфере карьеры мы существенно прихрамываем и отстаем от мужиков, потому что нам банально не хватает здравости рассудка и выдержки.

А потому не мешало бы самкам поучиться у сильного пола и перенять мужицкие хитрые секреты, которые они с успехом применяют уже многие годы. Бабе с карьерой и работой всегда немножечко сложнее: наш мозг устроен иначе и мыслим мы не так, как рациональные мужчины. Мы часто допускаем серьезные, а порой – и роковые ошибки. Так что не теряй даром времени и запоминай пять важных правил, которые способны существенно помочь в твоих делах и начинаниях!

Правило первое: анализируй и будь реалисткой

Это важно, если ты стремишься к чему-либо и жаждешь признания. Бабы порой проявляют излишнюю оптимистичность в делах и воображение сразу уносит их к заоблачным вершинам. Нафантазируют, понапридумывают себе всякого, а потом всерьез расстраиваются, когда выясняется, что реальная картина разительно отличается от той, что находилась у самки в голове. Заставляй себя мыслить здраво, никогда не полагайся на удачу или счастливый случай. Типичная ошибка многих женщин: если в плане предстоящих работ наметилось несколько пробелов, то они решают, что заполнять их будут по мере разворачивания сюжета. Но нужно просчитать все этапы работы и их варианты еще до того, как ты приступишь к выполнению.

И не помешает подумать еще и о том, какие возможные исходы тебя могут ожидать впереди, чтобы быть готовой ко всему и предусмотреть если не все, то хотя бы многое.

В том случае, если здравого взгляда на вещи тебе все же упорно недостает, то не лишним будет попросить мнения со стороны. Узнай, что думают о твоём плане близкие друзья или адекватные родственники, можно даже попросить оценки анонимно в виртуальной сети, если ты не желаешь посвящать знакомых в свои планы. Пусть твой важнейший список действий проанализирует и «пропустит через себя» как можно большее количество людей, тогда легче будет выявить в нем ошибки и недочеты.

Правило второе: не стой на месте и развивайся

К любому делу подходить стоит изрядно подготовленной. Узость и зашоренность мышления – главная преграда на пути к успеху. Ты должна постоянно совершенствовать свои навыки, стремиться к новым высотам, восполнять недостаток знаний. Даже в самой успешной фирме сотрудники время от времени проходят курсы повышения квалификации, посещают специальные обучающие тренинги. Ошибочно полагать, что уровень интеллекта и успех в делах связаны слабо.

Скорее, наоборот: высокий уровень знаний и рациональное мышление помогают избежать множества вероятных провалов, разработать самую благоприятную тактику действий.

Безусловно, речь идет не о классическом вузовском образовании, так что не нужно коситься на свои три красных диплома, они здесь роль играют незначительную.

А вот поглощать любые знания, связанные с твоей деятельностью – просто необходимо!

Существуют люди, которые на первый взгляд кажутся непроходимо тупыми и ограниченными, но почему-то достигают невиданных высот в своих делах, умудряются сколотить целое состояние. Посторонних это всегда удивляет – дескать, этот тупица даже имени своего правильно написать не в состоянии, как же он смог построить такой прибыльный бизнес? Такие примеры встречаются достаточно часто, а весь секрет кроется в том, что не обязательно быть разносторонне развитым, главное – знать все о той сфере деятельности, которой ты занимаешься. Например, главе крупной сети автозаправочных станций просто не нужно заучивать кто и когда открыл Америку.

Научись получать полезное образование. Бабы сильно уступают мужикам в процессе обучения. Самец способен выделить главное для себя и отсеять информацию, которая на данном жизненном этапе ему никак не пригодится, баба же бросается в омут с головой и изучает даже то, что ей сейчас совершенно ни к чему.

Но нужно сузить область «поглощения знаний», иначе успеха ты достичь не сумеешь. Если ты собираешься открывать свой магазин одежды, то логичнее будет узнавать о современных тенденциях моды, чтобы предоставлять покупателям желаемый товар, разнюхать все о психологии своих будущих посетителей, разработать собственный запоминающийся стиль и привлекательную систему скидок, чтобы выгодно отличаться на фоне конкурентов. Едва ли тебе в этом случае может пригодиться ученая докторская степень.

Правило третье: поддерживай мотивацию

Это еще одно жизненное необходимое правило на пути к успеху. Особое рвение всегда проявляет тот, кому это действительно нужно, кто верит в собственные силы и настойчиво преодолевает сложности. У тебя нет никаких шансов осуществить задуманное, если ты недостаточно сильно веришь в себя и в то, что ты делаешь. Кто-то ищет мощный приток мотивации в банальном быту: например, жаждет улучшить свое финансовое положение, купить новую квартиру или даже переехать в другой город и страну. Другим просто хочется найти свое место в жизни и получать достойное денежное вознаграждение за свои труды.

Третьи горячо мечтают воплотить свои идеи и принести их в массы. Не важно, что именно толкает тебя на активные действия, важно лишь сохранить эту жизненную искру, не потерять запал в процессе трудоемкой работы. В этом самкам хорошо помогает визуализация собственной мечты. Ради чего ты все это делаешь, почему стараешься, чего именно жаждешь получить в итоге? Заставь себя всегда помнить об этом, чтобы никакие превратности судьбы и жизненные пинки под зад не могли остудить твой пыл.

Если твое желание добиться своего достаточно сильно, то окружающий мир просто не сможет существенно помешать твоим планам. Воспользуйся самым простым и действенным методом: составь подробный список своих желаний или сделай красочный плакат, который будет наглядно демонстрировать все то, что ты получишь в конце своей работы.

Правило четвертое: не бойся неудач

Возьми себе за правило не паниковать и не бегать кругами по квартире, если твой хорошо продуманный план внезапно рухнул или что-то пошло не так. В жизни случается всякое, самка! И небольшой провал – это не повод бросать задуманное или отказываться от своей мечты.

Любая неудача – это урок от жизни и небольшой намек, который подсказывает, что твой план имел существенный недочет или содержал некую скрытую ошибку. А вовсе не то, что твоя затея – сущее дерьмо и тебе пора вернуться к торговле овощами на рынок. Не позволяй таким происшествиям влиять на твою жизнь, провалы порой случаются у каждого, это – нормально.

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.