

Фрея Эостре



Истинная любовь

Руководство по поиску и привлечению
мужчины вашей мечты



ВЕСЬ



Уродейка

Фрея Эостре
Истинная любовь. Руководство
по поиску и привлечению
мужчины вашей мечты
Серия «Чародейка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609319

*Фрея Эостре. Истинная любовь. Руководство по поиску и привлечению
мужчины вашей мечты: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург;
ISBN 978-5-9573-2384-6*

Аннотация

Каждая женщина мечтает встретить мужчину своей мечты. Мужчину, с которым она станет счастлива, а он будет для нее идеальным партнером и разделит с ней все радости и трудности на жизненном пути. На страницах этой книги рассказывается о том, как найти и сохранить истинную любовь. Автор пишет о типичных ошибках, которые не позволяют любви прийти в вашу жизнь. Если знать о них и избегать в своей жизни, то ситуация может коренным образом измениться. Особое внимание автор уделяет проблеме низкой самооценки в контексте отношений и дает рекомендации по ее повышению. Для тех, кто склонен ошибаться в выборе партнера, незаменимым станет раздел, в котором описываются

распространенные типажи мужчин: мистер Секс-гигант, мистер Уклонист, мистер Грязные Игры, мистер Безумно Влюбленный и т. д. Приведены отличительные особенности поведения таких мужчин, уловки, которыми они пользуются, чтобы привлечь внимание женщины. Можно научиться распознавать расставленные ими ловушки и элегантно выходить из ненужных вам отношений. Книга в первую очередь адресована одиноким женщинам, однако если вы находитесь на ранней стадии отношений или, возможно, намереваетесь закончить их, вы также найдете массу советов, которые помогут вам точно оценить качество своих отношений и понять, что нужно сделать для самой себя, чтобы истинная любовь стала для вас не мечтой, а реальностью. *Книга также издавалась под названием «Мужчина вашей мечты. Законы притяжения».*

Содержание

Благодарности	5
Введение	7
Глава 1. Приготовление. Подготовка почвы	9
Кто такой мужчина мечты?	9
Манифестация отношений	11
Закон притяжения	15
Что такое манифестация?	16
Главное отпугивающее средство	23
Основные принципы	30
Основные принципы действия Закона притяжения	32
Вопрос судьбы	34
Поддержка на вашем пути	39
Глава 2. Оценка ситуации. Изучение внутреннего ландшафта	41
Зачем оценивать?	41
Оценка	43
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Фрея Эостре Истинная любовь. Руководство по поиску и привлечению мужчины вашей мечты

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить всех тех удивительных женщин, которые участвовали в работе группы «Как встретить мужчину мечты»: Сару, Крис, Элисон, Андреа, Эмму, Сэм, Трейси, Кэтрин и Анну – спасибо вам за то, что поверили в эту книгу задолго до того, как на горизонте появился издатель! Спасибо вам за доверие к процессу и за то, что делились со мной своим опытом. Я посвящаю эту книгу вам и всем сильным женщинам, которые вдохновляли и поддерживали меня на моем личном пути.

Спасибо Ви за знакомство с Кэролин, а Кэролин – за предложение сотрудничества с издательством «О Books»... И спасибо Джону за то, что сказал «да»!

Спасибо, мама, Ви, Элисон и Эмма – за вашу отзывчи-

вость и поддержку.

И наконец, хотелось бы поблагодарить всех мужчин, с которыми я встречалась и которых любила, особенно Говарда, Реджиса, Мэтта и Джеймса – благодаря вам я сумела залечить свои раны и научилась любить себя. Не будь вас, я бы не написала эту книгу...

Введение

Мужчина должен найти хорошую женщину, а когда найдет ее, должен завоевать ее любовь. Затем ему следует заслужить ее уважение, а потом заручиться ее доверием. А затем ему надо продолжать делать все это на протяжении всей их совместной жизни... Настоящий мужчина – это тот, который сумел завоевать любовь хорошей женщины, заслужить ее уважение и сохранить ее доверие. Пока вы этого не достигли, вы не мужчина. Из книги «Shantaram» Грегори Дэвида Робертса (фрагмент реального разговора между двумя мужчинами)

Приходилось ли вам мечтать о чем-то большем в любви? Вы не упустите шанс завязать серьезные отношения, только если найдется подходящий человек? Если ваш ответ «да», тогда эта книга – для вас.

Возможно, вы всегда были готовы принять мистера «на одну ночь», потому что способность «закадрить» любого мужчину тешит ваше самолюбие? Или, возможно, вы долго были одна и уже не надеетесь встретить приличного мужчину? Ну что же, все можно изменить! Если вы часто ощущаете себя подобным образом, то эта книга поможет вам обрести оптимизм и обеспечит всем необходимым для привлечения в свою жизнь действительно серьезных отношений.

А что если вы уже состоите в отношениях? Возможно, вы считаете, что вашим отношениям не помешает небольшая корректировка... или вам нужно помочь разобраться, кто рядом с вами – «заколдованный мужчина мечты» или мистер «нет уж, спасибо»? Несмотря на то, что эта книга в первую очередь адресована одиноким женщинам, если вы находитесь на ранней стадии отношений или, возможно, намереваетесь закончить их, здесь вы также найдете массу советов, которые помогут вам принять решение. Вы научитесь точно оценивать качество своих отношений и понимать, что нужно сделать для самой себя, прорабатывая отношения со своим мужчиной.

Будь вы мисс «о боже, не могу поверить, почему это опять происходит со мной?» или просто мисс «только приглядываюсь», если вы – женщина, которая на самом деле заинтересована в прекрасных отношениях с любящим мужчиной, то вам в руки попала правильная книга.

♥ Цель этой книги – научить вас привлекать в свою жизнь то, чего вы действительно хотите от любви.

Глава 1. Приготовления.

Подготовка почвы

Кто такой мужчина мечты?

Когда я говорю о мужчине мечты, поверьте, я не имею в виду идеального мужчину – его не существует, и, более того, все равно никто не захотел бы быть рядом с ним: отношения отражают нашу духовную жизнь, и вам пришлось бы немало потрудиться для совершенствования своей души в отношениях с идеальным мужчиной – и хуже всего то, что в конечном итоге на его фоне вы показались бы себе ужасной, отчего все приложенные усилия потеряли бы всякий смысл! Здесь мы определенно не будем заниматься поисками идеального мужчины – надеюсь, вы вздохнули с облегчением.

Само выражение «мужчина мечты» пришло мне в голову, когда я поняла, что все мужчины, с которыми я встречалась, без единого исключения, делали меня несчастной. Недавно я осознала, что самое мое заветное желание – быть счастливой в своих отношениях, а не поддерживать их только ради того, чтобы не остаться одной. Для меня быть счастливой значит ощущать спокойствие и комфорт, быть любимой такой, какая я есть, а не пребывать в волнении, раздражении или за-

мешательстве — что так характерно для некачественных отношений.

Когда я озвучивала свою потребность в виде аффирмации (подробнее об этом позже), я всегда использовала слова «отношения» или «партнер», без особых ожиданий и не конкретизируя. А потом до меня дошло — если я хочу быть счастливой, то мне нужно привлекать в свою жизнь «того, кто сделает меня счастливой»; позже эта формулировка сократилась до «мужчины мечты». Я начала ассоциировать это название с прекрасными ощущениями — и это *в точности* отражает суть процесса манифестации, речь о котором пойдет далее.

Итак, как видите, «мужчина мечты» — это просто мужчина, с которым вам хорошо. Впоследствии вы можете выбрать для него иное «звание», но пока, читая эти слова, думайте о тех теплых, волнующих ощущениях, которые вам хотелось бы испытывать с «тем самым» мужчиной.

Манифестация отношений

Недавно я решила предпринять очередную попытку привлечь в свою жизнь достойные отношения. Почти полгода я была одна и испытывала сильную потребность встретить кого-то, с кем можно было бы завязать отношения, в которых мне захотелось бы *остаться*. Я начала совершать некоторые ритуалы манифестации, и почти сразу произошло нечто любопытное: как только я стала выделять в своей жизни место для мужчины (подробнее об этом позже), меня вдруг потрясло отчетливое ощущение, что мой бывший любовник энергетически до сих пор присутствует в моем доме – даже в моей постели!

Это привело меня в замешательство, поскольку я была уверена, что с ним у меня все кончено, но это ощущение заставило меня задуматься – а правильно ли я поступаю, не допуская его в свою жизнь? Несмотря на то, что нас связывали очень сильные чувства, всякий раз, когда мы встречались, это походило на езду на американских горках – эмоции были яркими, но быстротечными. Рассуждая разумно, я не хотела его возвращения в свою жизнь, но эмоционально все еще была к нему привязана и сомневалась в себе.

Меня постигло ужасное подозрение, что каким-то образом он знал об этом, потому что я то и дело сталкивалась с ним, и всякий раз, когда это происходило, он как ни в чем

не бывало предлагал мне еще раз прокатиться на американских горках. На этот раз я твердо решила не поддаваться на провокации, потому что знала, чем это все закончится. И вот неожиданно, вдруг откуда ни возьмись, меня пригласил на свидание другой мужчина, причем весьма настойчиво – но дело было в том, что этот мужчина во многом был похож на моего бывшего, и всего через пару недель я столкнулась все с той же проблемой в отношениях с совершенно другим человеком – я продолжала привлекать в свою жизнь одно и то же!

Принципы манифестации действовали, но что-то было не так – *я просила не об этом.*

К счастью, я не спала с этим новым парнем, поэтому мне было легче двигаться дальше; однако эта ситуация заставила меня задаться вопросом: как мне изменить качество отношений, которые я привлекаю в свою жизнь? Пока все было слишком знакомо и предсказуемо. *«Как мне избавиться от этого навязчивого сюжета, чтобы привлечь в свою жизнь достойного человека?»* – размышляла я.

И вот, мои молитвы были услышаны – в *тот же* день, когда я осознала, что в моих новых отношениях не было ничего нового, мне попалась на глаза книга о манифестации под названием «Ваша жизнь ждет вас». Я прочитала ее от корки до корки за два дня, не в силах оторваться – наконец нашелся недостающий фрагмент мозаики, и меня осенило, что я делала не так все это время! Я узнала нечто важное о процессе манифестации и о том, что заставляло меня при-

влекать одно и то же.

Это хороший пример действия манифестации: видите, как легко мне удалось привлечь нового мужчину, а потом – жизненно важный источник информации, ставший подспорьем в моих исканиях. Я осознала, что происходит в моей жизни, и благодаря этому мне было гораздо проще расстаться с этим новым «неподходящим» парнем, чем я сделала бы это раньше, и поверьте мне, вовсе не потому, что он мне не так уж нравился... напротив! Я убеждена, что все усилия, которые я прикладывала вплоть до этого момента, придали мне решимости сказать: «Нет, спасибо». Я на самом деле не хотела привлечь в свою жизнь еще одного «мистера плохого парня». Это также значило, что я готова к получению недостающей информации о процессе манифестации.

Итак, как вы понимаете, я пишу эту книгу не для того, чтобы похвастаться, как это все легко (хотя, уверена, для некоторых это так и есть); я пишу ее потому, что для меня все это было невероятно трудно, и надеюсь, что мой личный опыт и исследования будут вам полезны при изучении этой интереснейшей темы. Я попадалась во многие ловушки, много раз ударялась головой о кирпичную стену и вслепую забредала в тупик за тупиком (как вы уже, наверное, догадались, я особа весьма упрямая). Я искренне надеюсь, что смогу предложить вам удобное и понятное учебное пособие, в качестве подспорья на вашем пути к любви.

Манифестация отношений иной раз проходит нелегко по-

тому, что по природе своей отношениям свойственно проникать в глубочайшие и самые потаенные уголки нашей души. Я убедилась, что привлекать в свою жизнь мужчину мечты – совсем *не* то же самое, что материализовать место для парковки или новое красивое платье; если бы это было просто, я уже много лет была бы замужем! Да, основные принципы неизменны, но коварные причины, блокирующие процесс манифестации любовных отношений, гораздо сложнее и глубже, чем в случае с местом для парковки. Хотя некоторым людям привлечь в свою жизнь чудесные отношения столь же просто, большинству из нас – особенно тем, кто не избежал сердечных ран, – требуется гораздо больше времени и усилий, чтобы получить то, чего мы хотим и *действительно заслуживаем* в любви.

В этой книге подробно описывается процесс привлечения мужчины мечты, и, что более важно, также исследуются все потенциальные неполадки в процессе манифестации того, *чего вы хотите от любви* – что существенно повышает ваши шансы на успех. Я не даю вам никаких гарантий и не обещаю быстрых результатов – только возможность развиваться как личность и наслаждаться процессом привлечения в свою жизнь той любви, о которой вы мечтаете.

Закон притяжения

Перед тем как погрузиться в процесс привлечения мужчины мечты, важно отметить несколько основных принципов манифестации, и сначала мы рассмотрим «Закон притяжения». Если вам захочется подробнее изучить тему манифестации, в приложении перечислены несколько хороших книг, рекомендуемых для прочтения.

Что такое манифестация?

Манифестация – это термин, описывающий процесс «привлечения» или «притяжения» чего-либо в вашу жизнь. Можно было бы назвать его «творением», но это все же несколько разные процессы: творение подразумевает, что вы делаете что-то сами – строите дом, печете пирог или пишете песню. Когда же вы что-то привлекаете в жизнь, вы просите, чтобы нечто просто «появилось» в ней. Манифестация – это магическое явление, вызывающее в памяти волшебную лампу Алладина, требующее более опосредованного подхода и большой доли доверия к Вселенной.

Вся разница между творением и манифестацией собственно и заключается в подходе: чтобы материализовать что-либо, сначала необходимо признать, что вы являетесь соавтором Вселенной; как соавторы, мы можем творить как собственными руками (действием), так и усилием своего сознания (намерением). Манифестация – это когда мы вызываем что-либо к жизни *сознательным* намерением. Если вы хотите написать картину, вам придется не только сесть и представить, как она будет выглядеть в реальности, – вам еще придется взять в руки кисть; однако вы действительно можете, не шевельнув пальцем, материализовать картину кисти другого человека.

Вам наверняка приходилось слышать о том, что «когда вы

не ищите отношений, они появляются сами». Стоит сказать, что это правда – в том смысле, что вам не надо вынуждать отношения появиться в жизни, не нужно «выходить на охоту». Вообще, когда вы *стараетесь* завязать отношения, скорее всего, вы получите обратный эффект. В том, что касается манифестации отношений, важно четко понимать, *какие действия* полезны для дела, а какие будут отталкивать от вас то самое, к чему вы стремитесь.

Итак, манифестация требует иных *действий*, нежели творение – здесь речь идет о приглашении чего-либо в свою жизнь. И вот ведь какое дело: мы все время привлекаем что бы то ни было в свою жизнь посредством своих мыслей, и мы занимаемся манифестацией независимо от того, сознаем мы это или нет, и оттого, устраивает нас результат или нет. *Все хорошее и плохое мы привлекаем в свою жизнь сами* – согласно вселенскому Закону притяжения.

Проще говоря, если вы мыслите позитивно, то будете привлекать в свою жизнь соответствующие объекты и явления, и наоборот – негативные мысли будут притягивать негатив. Именно поэтому «позитивное мышление» считается необходимым навыком для достижения жизненного успеха. Если же вы погружаетесь в пучину «негативного мышления», это приведет к негативным манифестациям – привлечению нежелательных людей, событий, болезней, несчастных случаев и т. д.

Вы являетесь соавтором своей жизни, хотите вы этого или

нет. Вы вольны принять этот факт и научиться творить вместе с Вселенной такую жизнь, какую вам хочется. Вы – волшебник, а ваше сознание – волшебная палочка, исполняющая желания, так что лучше научиться ею пользоваться, чем становиться жертвой собственного магического инструмента.

Я намеренно делаю акцент на концепции сотворчества: не обязательно верить в Бога, фей и джиннов, чтобы воплотить в жизнь желанные отношения, – но необходимо признавать, что Вселенная благоволит вам и будет действовать от вашего имени. Чтобы привлекать в свою жизнь позитивные вещи, *необходимо* уметь отпускать ситуацию и избавиться от страха, и доверие Вселенной – абсолютно неременное условие. Если у вас имеются трудности с «отпусканьем», то это условие становится еще важнее; чтобы смягчить ощущение риска, вы всегда можете выбрать довериться *самому процессу* позитивной манифестации или Закону притяжения.

В конечном итоге вы достигнете той стадии, когда будете верить свои желания тому, что будет создавать, а затем дарить вам то, о чем вы просили, а как называть это нечто: магией, Вселенной, Законом притяжения, высшим разумом, Творцом, Источником или Богом, – на самом деле значения не имеет. Но вам необходимо сознательно культивировать в себе доверие к этой силе, чтобы суметь эффективно трансформировать негативные явления в своей жизни в позитивные.

Освоение навыка сознательной манифестации требует духовного развития; особенно это касается тех, кто до недавнего времени был жертвой своей способности к манифестации и считал, что жизнь наносит ему удар за ударом. Это глубокое заблуждение – Творец всегда дает вам то, о чем вы просите, хотя и не всегда в том виде и в то время, которые вы считаете подходящими. Необходимо учиться тому, как просить именно то, что вам нужно, – а это потребует доверия.

♥ Двенадцать принципов Закона притяжения

1. Закон притяжения действует на *энергетическом* уровне.
2. Все представляет собой ту или иную форму энергии, включая ваше собственное тело. Ваши мысли, и особенно *эмоции, с ними связанные*, тоже являются видом энергии.
3. Энергия вибрирует на разных уровнях и частотах; положительная – на более высоких, негативная – на более низких.
4. Энергия всегда притягивается к другой энергии, вибрирующей на той же частоте; подобное привлекает подобное – позитивная энергия притягивает позитивную, а негативная – негативную.
5. Мысли, которые посещают вас чаще всего, а также *эмоции, с ними связанные*, рано или поздно воплотятся в физической реальности: вы непрерывно участвуете в создании своей собственной реальности посредством мыслей и *эмоций, связанных с ними*.

6. Если ваши мысли и *эмоции* носят позитивный характер, вы автоматически привлекаете в свою жизнь позитивные явления.

7. Мысли, к которым привязаны сильные эмоции, представляют собой *источник чрезвычайно мощных энергетических вибраций* и будут привлекать в вашу жизнь то, что вибрирует на том же уровне.

8. Наша роль в сотворении своей жизни заключается в трансляции ментальной/эмоциональной энергии, а Вселенная отзывается на эти трансляции, материализуя для нас то, о чем мы «попросили» на той или иной частоте энергетических вибраций: если мы просим о чем-то позитивном, транслируя позитивные вибрации, то в ответ получаем позитивные манифестации.

9. Когда Вселенная посылает нам что-либо, *мы можем выбирать – принимать или не принимать это.*

10. Негативная реакция на нежелательные явления не поможет устранить их, а наоборот, укрепит их позиции в нашей жизни или привлечет еще больше подобных явлений, потому что в этом случае мы транслируем во Вселенную больше негатива, как бы прося послать нам еще больше неприятностей.

11. Сознательный человек способен *трансформировать негативные «нежелания» в позитивные «желания»* и транслировать их обратно во Вселенную, тем самым меняя качество манифестации.

12. Вы можете изменить свою жизнь с помощью позитивных мыслей/эмоций, при условии, что вы *не будете слишком привязываться к конкретному результату*. Такая привязанность возникает из страха, страх – негативная эмоция, а любой негатив будет привлекать все больше негативных манифестаций. Таким образом, непредвзятость в отношении того, что Вселенная принесет в нашу жизнь, абсолютно необходима для получения желаемых результатов.

Если у вас были хоть какие-то сомнения насчет абсолютной важности позитивного мышления, то я надеюсь, что вышеперечисленные принципы вас окончательно убедили. Позитивное мышление не означает попытку делать хорошую мину при плохой игре или способность «справляться» со всеми теми невзгодами, которые обрушил на вас «злой рок»; это означает умение видеть осуществленные с *нашим* участием негативные манифестации в более позитивном свете и реагировать на них *позитивными эмоциями*, привлекая на место негатива *больше позитива*. Когда вы заикливайтесь на чем-то неприятном, вы лишь привлекаете в свою жизнь еще больше того же самого или еще похлеще.

Все это звучит довольно просто, и, по сути, так оно и есть, но это не означает, что применение этих знаний на практике дается легко, особенно если речь идет о любви и сексуальных отношениях. Далее мы более подробно рассмотрим процесс манифестации, а пока советую вам скопировать 12

принципов и повесить этот список на видное место, чтобы вы могли перечитывать его ежедневно.

Даже если эти принципы уже вам знакомы, список послужит хорошим напоминанием о том, что делать, когда все идет не так, как вам хотелось бы.

Главное отпугивающее средство

Ранее я уже упоминала о том, что открыла для себя информацию, недостаток которой прежде мешал мне привлечь в свою жизнь желанные отношения, и теперь я готова поделиться этой информацией с вами.

Как мы уже выяснили, все мы постоянно занимаемся манифестацией, и энергия, вибрирующая на определенных частотах, которую мы транслируем во Вселенную, возвращается к нам в виде воплощенных манифестаций. Мы также коснулись темы ментальной энергии и эмоций, которые усиливают эту энергию. Эти сведения крайне необходимы для освоения навыков сознательной манифестации, поскольку *ничто так не препятствует привлечению в нашу жизнь того, что мы хотим, как негативные эмоции.*

Один гарантированный способ отпугнуть от себя то, чего нам хотелось бы от жизни, — это сосредоточиться на том, чего нам не хочется, или на негативных эмоциях, связанных с этим «нежеланием». Как вы убедитесь, иногда мы занимаемся этим даже тогда, когда считаем, что четко и определенно сообщаем Вселенной о наших потребностях.

Знать, чего вам не хочется, абсолютно необходимо; но это не значит, что вы не должны даже обращать внимание на то, чего вам не хочется, — негативные эмоции не замедлят дать вам отчетливый сигнал о том, что вы сбились с пути. Когда

в жизни появляются нежелательные для нас вещи или события, мы склонны испытывать гнев, раздражение, дискомфорт, страх и разочарование; это совершенно естественно и даже весьма полезно! Отметив появление негативного ощущения по отношению к чему-то «нежелательному», вы можете повернуть его к себе другой стороной и понять, чего вы хотите на самом деле. К сожалению, это удастся сделать не всегда, примером чему служит следующая история.

На дружеской вечеринке женщина встречает мужчину, он приглашает ее как-нибудь встретиться и берет ее номер телефона. Он звонит ей, и они назначают встречу в баре. Она приходит на свидание с опозданием на десять минут, но мужчины в баре нет. Она присаживается и решает, что он, наверное, застрял в пробке. Через пару минут она проверяет свой телефон – никаких сообщений. «Да все нормально, – думает она, – через пару минут он будет здесь».

Проходит еще примерно минут пять, и женщина начинает чувствовать себя неловко, сидя у стойки и не заказав ничего выпить, потому что решила дожидаться своего кавалера и позволить ему угостить ее. Она снова проверяет телефон – тишина. Теперь она уже начинает злиться: «Почему он хотя бы не позвонит и не скажет, что опаздывает?» Потом она сверяется с ежедневником – может, она перепутала место или время? Она пытается успокоить себя: «Прошло всего десять минут, не надо быть параноиком, он может войти сюда в любой

момент!» Но гнев все нарастает; ее выводит из себя то, что ее заставляют ждать: «А что если он не появится? Как я буду выглядеть? Сколько еще я должна ждать? Может, позвонить ему?» Теперь ее гнев и волнения очевидны: «Что за безалаберность!» – ворчит она.

Несколько минут спустя, до сих пор не уверенная, что имеет моральное право так злиться, она решает заказать что-нибудь выпить, чтобы хоть чем-то занять себя. Она колеблется еще несколько минут, и в тот самый момент, когда она заказывает себе выпивку, появляется он, широко улыбаясь, целует ее в щеку, садится рядом с ней и говорит: «Как раз вовремя! Пинту пива, пожалуйста!»

Она вздыхает с облегчением – по крайней мере, он ее не «кинул», – и улыбается ему в ответ. Он застиг ее врасплох, и в конечном итоге она расплачивается за его пиво. Она разочарована – она рассчитывала, что он захочет угостить ее, к тому же он опоздал. Он улыбается, явно считая, что все прекрасно. Она бросает взгляд на часы за стойкой – он опоздал больше, чем на двадцать минут. «Ну ладно, – утешает она себя, передавая ему пиво, – может, он просто не заметил».

Для некоторых людей пунктуальность не имеет особого значения, а для некоторых женщин купить мужчине выпить – абсолютно приемлемо. Возможно, кто-то сочтет, что в этой истории нет ничего особенного, – что такого в том, чтобы

заплатить за мужчину по его просьбе, несмотря на то, что он на двадцать минут опоздал. Однако для героини этой истории все это определенно не то, чего бы ей хотелось. Откуда нам знать? Но ведь уже на первом свидании с этим парнем ее переполняли негативные эмоции: из-за того, как он себя повел, она ощущала сильный гнев, волнение и сомнения в себе. Когда что-то вызывает у вас негативные эмоции, это что-то – не то, чего вы хотите.

Гнев, испытываемый героиней из-за опоздания своего кавалера, свидетельствует о том, что ей не нужен мужчина, на которого нельзя положиться. А ее разочарование в тот момент, когда он попросил ее заплатить за выпивку, означает, что ей не интересен мужчина, не готовый заплатить за себя и за даму. Если повернуть эту ситуацию другой стороной, то благодаря эмоциям этой женщины станет очевидно, что на самом деле она хочет найти надежного, внимательно-го мужчину, который демонстрирует эти качества, появляясь вовремя, угощая ее напитками и вообще стараясь сделать все, чтобы она чувствовала себя комфортно и спокойно.

На эту ситуацию можно было бы среагировать несколькими способами, но в конечном итоге факт остается фактом – маловероятно, что этот мужчина способен сделать ее счастливой, и если она будет продолжать встречаться с ним, она обречена регулярно испытывать негативные эмоции. Наша героиня могла бы использовать этот опыт, чтобы лучше разобраться в том, чего она хочет, дабы в следующий раз при-

влечь в свою жизнь что-то иное. Однако вот что произошло на самом деле.

Когда бокалы пустеют, мужчина предлагает «повторить» за свой счет. Чувствуя себя гораздо спокойнее по сравнению с недавними сильными эмоциями, она соглашается. У них завязывается интересная беседа о фильмах, которые обоим нравятся, и женщина вполне довольна – у них есть что-то общее, и с ним действительно интересно. Когда вечер подходит к концу, он провозжает ее до автобусной остановки и говорит, что позвонит ей как-нибудь на неделе. Она отправляется домой, полагая, что свидание прошло успешно, и размышляя о том, поцелует ли он ее в следующий раз.

На следующий день ей звонит подруга, чтобы спросить, как прошло свидание. «Он мне правда нравится! Он немного опоздал, и мне пришлось заплатить первый раз за выпивку, но все прошло отлично, и он сказал, что позвонит! Я думаю, я ему нравлюсь... и нам нравятся одни и те же фильмы».

Наступает пятница, а он не давал о себе знать с тех пор, как они встретились в воскресенье. Он говорил, что позвонит «как-нибудь на неделе». Что это значит? В выходные? Она освободила вечер субботы (на всякий случай), но друзья пригласили ее провести этот вечер с ними, и нужно было покупать билет. Она не знает, как поступить – пойти с друзьями или все же остаться дома и посмотреть кино, если он не позвонит? Почему

он так и не позвонил? Он сказал «как-нибудь на неделе», а сейчас уже выходные! И ее снова начинает одолевает гнев – этот парень, похоже, плохо воспитан: «Не обязательно встречаться со мной, просто было бы неплохо знать, собирается он это делать или нет!»

Выходные наступают и проходят (друзьям удается уговорить ее купить билет: «Вы всегда можете увидеться в другое время»). Во вторник, в семь тридцать вечера она получает сообщение: «Какие планы? Может, по стаканчику?» – «Класс! – думает она. – Этот парень точно знает, как разозлить меня!» Ее сразу охватывает негодование. «Теперь он хочет, чтобы я бросила все и пошла с ним выпить! Rrrrrr...»

Она могла бы решить встретиться с ним, несмотря на свою злость, – в конце концов, ей правда понравилось общаться с ним; она могла бы даже хорошо провести время. Но нам уже понятно, что этот человек никогда не сделает ее счастливой, потому что, *когда она вместе с ним, она транслирует негативные вибрации*. Вы удивились бы, узнав, что она *постоянно* привлекает к себе таких вот мужчин? И что она, как правило, продолжает встречаться с ними до тех пор, пока гнев не возьмет верх, а потом в отчаянии бросает их и долго зализывает раны?

Чего она не понимает, так это того, что, *принимая то, чего она не хочет*, она лишь продолжает привлекать в свою жизнь все *больше* того, что ей не нужно. Это происходит потому, что с мужчинами, которые так себя ведут, она постоян-

но испытывает негативные эмоции, и все последующие манифестации происходят на тех же низких вибрациях. Когда ее терпению приходит конец (потому что очередной парень «кидает» ее слишком часто), она в ярости проклинает свою несчастливую женскую судьбу. И в приступе этой ярости она сообщает миру, что ей *не нужна* эгоистичная свинья, ей нужен *«внимательный мужчина»!*

И в этот момент она наконец осознает свою потребность, которую по большей части сублимировала все это время. Само по себе это замечательное открытие; не столь замечательно то, что она проецирует свое осознание на мир в состоянии гнева, то есть испытывая негативную эмоцию. И, как вы уже догадались – негативные эмоции являются сильным магнитом для негативных манифестаций. Если оставаться в негативном эмоциональном состоянии, формулируя свою потребность, то *энергетическая вибрация останется негативной и будет привлекать все соответственно*, даже если пребывать в полной уверенности, что просишь у Вселенной то, чего действительно хочешь.

Основные принципы

1. Принимая то, что вам *не нужно*, вы понижаете частоту своих энергетических вибраций.
2. А сообщая Вселенной о том, что вам *нужно*, находясь в негативном эмоциональном состоянии, вы лишь привлекаете в свою жизнь *еще больше* того, что вам *не нужно*.

Все дело в том, что ваш гнев (или иная негативная эмоция) на самом деле связан с тем, чего вы *не хотите*, – вы испытываете злость, потому что вам *не нужен* еще один ненадежный мужчина. Поэтому, как видите, если вы высказываете Вселенной свое *пожелание* в гневе, то на самом деле транслируете в нее свое «*нежелание*». А сколько раз большинство из нас тратили время на оплакивание очередного ужасного свидания, которое прошло не так, как мы ожидали?

То же самое справедливо и для других, менее очевидных эмоций, которые ассоциируются с нашими желаниями, а на самом деле относятся к «*нежелательным*» для нас вещам. Вот список некоторых коварных переживаний, которые на самом деле препятствуют исполнению наших желаний:

- печаль и оплакивание;
- беспокойство, волнение;
- тоска;
- требовательность.

Коротко говоря, все вышеперечисленные эмоции возникают из убеждения в том, что для того, *чтобы чувствовать себя лучше*, вам необходимо что-то конкретное, и это «*хочу*» на самом деле – завуалированное «*не хочу*»: вы *не хотите* чувствовать себя плохо, поэтому *хотите* чего-либо, что избавит вас от неприятных переживаний.

♥ Чтобы получать то, чего вы действительно хотите, вы должны освободить свое желание от каких бы то ни было негативных эмоциональных вибраций.

Именно поэтому манифестация прекрасных отношений может со многими из нас сыграть злую шутку: так легко поддаться негативным эмоциям из-за одиночества, проблем в отношениях, с мужчинами, в сексе, в общении... или из-за всего этого вместе взятого! И ситуация еще усугубляется тем, что зачастую эти переживания подавляются и вообще вытесняются из сознания. Наши эмоции также способны сбивать нас с толку, или вообще противоречить друг другу. Однако нужно быть уверенными в одном – в том, что наши эмоции не мешают нашим действиям и не воплощаются в наших отношениях. Отрицательные эмоции – самое серьезное препятствие на пути осуществления желаний, по крайней мере, до тех пор, пока вы не научитесь извлекать из них пользу – а именно этому и посвящена моя книга.

Основные принципы действия Закона притяжения

1. Если что-то вас расстраивает, это значит лишь, что это не то, что вам нужно. И это ваше абсолютно личное дело – не стоит спрашивать друзей, что они думают по этому поводу, лучше спросите себя – что чувствуете вы?

2. Принимая манифестации, которые отражают *нежелательные* для вас вещи, вы только понижаете уровень своих энергетических вибраций и тратите свою драгоценную энергию в борьбе с этими проявлениями.

3. Сообщая Вселенной о том, чего вы *хотите*, находясь в негативном эмоциональном состоянии, вы лишь притягиваете в свою жизнь *еще больше нежелательных вещей*.

Следовательно, для того, чтобы получать желаемое, вы должны:

1) освобождать свои желания от любых негативных ассоциаций;

2) повышать уровень своих энергетических вибраций, приняв твердое решение отклонять любые «нежелательные» манифестации в своей жизни, и не испытывать негативных эмоций, отпуская их.

В процессе повышения уровня вибраций вы, скорее всего, все равно еще будете притягивать некоторые нежелательные вещи, поэтому важно научиться правильно на них реагиро-

вать. Если у вас случилось неудачное свидание, то, поддавшись печальным переживанием по этому поводу, вы лишь повысите вероятность того, что следующее будет таким же. Далее мы рассмотрим возможности применения этих принципов Закона притяжения на практике, в процессе установления отношений.

Вопрос судьбы

Мы поговорили о том, каким может быть мужчина мечты, и ознакомились с основными принципами манифестации – в частности, манифестации отношений. Есть еще одна тема, которую необходимо затронуть перед тем, как начать процесс привлечения мужчины мечты, – это вопрос судьбы.

Догадываюсь, что некоторые из вас готовы спросить – *а как же судьба?* Как понятие предопределенности вписывается в концепцию привлечения мужчины мечты? Когда речь заходит о судьбе, обычно имеется в виду, что вся наша жизнь заранее предопределена, и мы не можем повлиять на ход событий. Когда кто-то преждевременно умирает, очевидно, что такова его судьба: «Значит, его время вышло!» Влюбленные часто считают свою встречу судьбоносной, особенно если она произошла в неблагоприятных обстоятельствах – когда вы встречаете прекрасного незнакомца в девять пятнадцать, потому что пропустили более ранний рейс транспорта, то это явно судьба!

Люди часто убеждены, что их судьба предопределена от и до, а значит, ничего нельзя изменить; отсюда должно следовать, что те люди, которые занимаются сознательной манифестацией, в судьбу не верят, потому что пытаются сами творить свою судьбу, так? Утверждать, что судьба и способность воздействовать на свою жизнь – взаимоисключающие явле-

ния, на мой взгляд, все равно что утверждать, будто наука и духовность не могут сосуществовать, то есть невозможно быть одновременно духовно развитым человеком и верить в науку. Но есть масса людей, которые с этим не согласятся! Жизнь гораздо тоньше и многообразнее. Все, что от вас требуется, – это расширить свое сознание, и вы увидите, на что оно способно.

Судьба, если она существует, не может быть предписана: мы обладаем свободной волей, мы пользуемся правом выбора – и если бы у нас не было такой возможности, то, с духовной точки зрения, в пребывании здесь, в этом мире, не было бы абсолютно никакого смысла: ведь нам не приходилось бы даже задумываться о чем-либо – ведь даже пытаться бесполезно, если все равно все будет происходить так, как предназначено. Предопределенность судьбы – вовсе не основание для того, чтобы отказываться принимать на себя ответственность за свою жизнь и свой выбор: вы *всегда* можете выбирать, что вам делать, куда идти и с кем проводить время. Бог никогда не скажет: такова твоя судьба, прими ее и смирись, иначе что это был бы за Бог? Мы приходим в этот мир для того, чтобы развивать свое сознание, а это просто невозможно без свободной воли.

♥ Поворот судьбы, или предопределенность, можно ощутить в тот момент, когда та просьба, которую вы транслировали во Вселенную, исполняется в виде манифестации.

Чем ниже вероятность события, тем сильнее ощущение его предопределенности: вы должны были пропустить тот поезд, чтобы встретить своего прекрасного незнакомца, ведь вы (осознанно или нет) просили у Вселенной встречи с таким незнакомцем, и вот этот парень был «то, что надо», поэтому Вселенной пришлось устроить все так, чтобы вы встретились. Поскольку вы оба признаете невероятность вашей встречи, этого чудесного совпадения, то вам еще проще признать тот факт, что Вселенная явно приложила к этому руку. Вы чувствуете, что эта встреча была предрешена, *потому что так оно и было*, но – то, что вы сели именно в этот поезд и встретили именно этого человека, не было предназначено вам от рождения: эти события произошли благодаря участию вашего «преданного друга».

В любой момент времени в мире есть много мужчин, которые вполне отвечают вашим требованиям, но когда вы наконец встречаете того, кого на самом деле смогли бы полюбить, вам может казаться, что всю свою жизнь вы ждали встречи конкретно с этим человеком, и что вы должны были сесть конкретно в тот поезд, чтобы столкнуться с ним. На самом деле, просто Вселенная осуществила ваши желания самым оптимальным способом из всех возможных и передала вам результаты своей работы – просто так получилось, что вам попался именно этот мужчина, но так могло и не быть. Помните, что мы являемся соавторами Вселенной: от нас требуется желание и свободная воля, а дело Вселенной

– предоставить нам то, что нам нужно, и нам заранее неизвестно, кто или что появится в нашей жизни, или как, но Вселенная так или иначе обеспечивает нас тем, чего мы хотим, и сам момент осуществления желания в этом смысле предопределен – так должно было случиться, *ведь вы сами об этом попросили.*

Есть еще один аспект «предопределенности», который необходимо учитывать, а именно – прошлые жизни и родственные души. Отношения с родственными душами могут быть как счастливыми, так и тяжелыми (обучающими): у меня как минимум два раза были серьезные близкие отношения, которые все во мне перевернули, и я никогда их не забуду. Думаю, что в прошлых жизнях я также имела какие-то значимые отношения с обоими этими мужчинами, и что, возможно, мы снова сойдемся вместе в будущих жизнях. Таких людей называют «родственными душами», потому что отношения с ними вне времени, и опыт, полученный в этих отношениях, затрагивает самые глубины нашего существа. Все мы знаем, что на протяжении жизни нам могут встречаться такие люди, и в этом есть элемент предопределенности, но все равно у нас есть выбор – впустить такого человека в свою жизнь или нет (за исключением тех случаев, когда речь идет о родителях, детях и других членах семьи).

Итак, судьба, или предопределенность, действительно играет свою роль в нашей жизни, но мы способны контролировать ход событий: мы впускаем людей и события в свою

жизнь, и мы решаем расстаться с ними – это наше божественное право. Детали происходящего, однако, мы выбирать не можем: можно любить какого-то конкретного мужчину и хотеть быть с ним больше всего на свете, и можно хоть до посинения пытаться материализовать любовные отношения с ним – привязанность к конкретному человеку или результату не даст вам того, чего вы ждете. С другой стороны, известная отрешенность и отсутствие конкретики *способны* привлечь конкретного человека в вашу жизнь – но от вас это уже не зависит, как, впрочем, и от Вселенной – это зависит от самого этого человека! И здесь стоит упомянуть о еще одном моменте, касающемся манифестации отношений, – в этом процессе участвует еще одна творческая личность, а именно – ваш партнер: места для парковки обычно не выбирают машины, которые на них паркуются; ваш любимый тоже имеет право слова.

Поддержка на вашем пути

Теперь мы с вами в начале пути привлечения *мужчины мечты*. Помните, это тот мужчина, который сделает вас *счастливой*, мужчина, который идеально подходит *вам*; мужчина, который хочет быть с вами так же, как вы хотите быть с ним. Повышая уровень своих вибраций, вы будете приобретать внутреннюю силу, которая не позволит вам унывать в ожидании того самого человека.

Процесс привлечения мужчины мечты может быть очень захватывающим, однако, как я уже говорила, для некоторых людей манифестация отношений может быть сопряжена с немалыми трудностями. Сама эта книга способна бросить вызов многим из читателей, потому что она имеет целью избавить вас от того, что мешает вам обрести ту любовь, о которой вы мечтаете, а преодоление этих препятствий зачастую сопряжено с тяжелыми переживаниями. Но, как бы то ни было, манифестация невозможна без предварительного устранения препятствий. Некоторые аспекты нашей работы будут направлены на душевное исцеление и наверняка затронут ваши самые сокровенные эмоции.

♥ Чем труднее для вас процесс манифестации отношений, о которых вы действительно мечтаете, тем глубже вам нужно будет «копаться в себе».

Этот путь потребует от вас смелости и решимости, осо-

бенно если вы чувствуете себя зажатými или травмированными прежними отношениями. Цель этой книги – указать вам верный путь, вдохновить и поддержать. Однако для многих читателей работы наедине с книгой может быть недостаточно, и если вам всерьез требуется внешняя поддержка, то я советую вам обязательно поискать ее в том или ином виде.

Безусловно, процесс привлечения мужчины мечты может оказаться совершенно не сложным и безболезненным для многих читателей, но если вы обнаружите у себя проблемы, нуждающиеся в проработке, или если ознакомление с той или иной частью этой книги вызовет у вас неприятные эмоции, незамедлительно обратитесь за поддержкой. Я периодически буду давать рекомендации насчет того, где ее можно найти, а в конце книги есть приложение с перечнем полезных ресурсов.

Я чрезвычайно рада тому, что могу разделить этот путь с вами, и желаю вам всего наилучшего в ваших исканиях.

Глава 2. Оценка ситуации.

Изучение внутреннего ландшафта

Зачем оценивать?

Перед тем как что-либо предпринимать, нам необходимо оценить ситуацию, в которой вы находитесь, в контексте отношений. Вам необходимо знать, с каким внутренним ландшафтом придется иметь дело. Процесс привлечения мужской мечты сходен с планированием и созданием сада: сначала нужно определить, что за участок мы будем обрабатывать – какого он размера? Это равнинная местность, холмистая или горная? Ему требуется лишь небольшая доработка, или все придется делать с нуля? Это заросшая растениями или пустынная земля? Чтобы понять, как вырастить задуманный вами сад, необходимо ответить на все эти вопросы.

Тщательно изучив свой садовый участок, отметив его сильные и слабые стороны и масштаб работы, которую требуется в нем провести, можете переходить к процессу уборки: чтобы в вашем саду росло то, что вам нужно, следует сначала избавиться от мусора, сорняков и прочих препятствий на вашем пути. Возможно, у вас на участке даже есть старый сарай, который нужно срочно снести! Эта часть работы по-

требует от вас самоотверженности и энтузиазма: невозможно разбить новый сказочный сад, предварительно не избавившись от всякого старья. Оценка состояния вашего садового участка поможет вам определиться с дальнейшими действиями.

Если вы попытаетесь обойти этап оценки или уборки своего участка, то весьма маловероятно, что вам удастся получить те результаты, которых вы ожидаете. Возможно, на процесс уборки вам понадобится значительное количество времени и сил, а может, вы справитесь быстро – в любом случае, важно реально оценить, в какой ситуации вы находитесь, а не предполагать это. Закончив, наконец, очищать себе путь, можете начинать высаживать растения и ухаживать за своим прекрасным расцветающим садом.

Оценка

Отвечая на нижеприведенные вопросы, важно быть честной с самой собой: если вы не будете отвечать честно, впоследствии вы только запутаетесь, и вам придется сделать несколько шагов назад, чтобы начать все заново. Вы заслуживаете успеха в своих начинаниях, поэтому уделите следующей анкете максимум внимания. Записывайте первые, что приходят в голову, *инстинктивные* ответы, которые больше всего соответствуют истине, даже если вам так не кажется.

Если вопрос или варианты ответа действительно не имеют к вам отношения, то просто не отвечайте на этот вопрос. Например, если на данный момент вы состоите в отношениях, или не находитесь в поиске партнера, то на некоторые вопросы вы ответить просто не сможете, и это было бы неуместно. Эта анкета составлена в основном для одиноких женщин, находящихся в активном поиске, если же это к вам не относится, пропускайте определенные вопросы – это не повлияет на результаты теста.

Эта анкета составлена с целью «копнуть» себя глубже, в результате чего на поверхность могут подняться неприятные эмоции. Пожалуйста, отвечайте на эти вопросы в подходящее время и в подходящем для этого месте, и прочитайте все комментарии, прежде чем делать какие-то

окончательные выводы.

Ответы на вопросы записывайте на отдельном листе бумаги, перевернутом горизонтально (альбомный формат), это будет ваш участок. Начертите на листе таблицу: семь вертикальных колонок и двенадцать горизонтальных строк (для строк с восьмью по двенадцатую оставьте места побольше, так как, возможно, вы выберете не один ответ). В *первой колонке* четко отметьте номера вопросов и оставьте место для ответов; остальные шесть колонок будут использоваться для балльной оценки, когда вы закончите работу над анкетой.

Внимание: слово «отношения» используется в смысле «серьезные любовные отношения».

Для вопросов с первого по седьмой выбирайте только один ответ, или, если вопрос неактуален, ставьте отметку «н/о» (нет ответа).

1. Глядя на счастливую пару влюбленных, которые очевидно испытывают друг к другу глубокие чувства, что вы скорее всего почувствуете?

- а.* Как теплеет внутри.
- б.* Раздражение.
- в.* Зависть.
- г.* Огорчение (печаль и т. п.).
- д.* Ничего особенного.

2. Когда вас последний раз приглашали на свидание (не для секса)? Если до последнего времени вы находились в стабильных отношениях, поставьте отметку «н/о».

- а.* Более чем два года назад.
- б.* Один-два года назад.
- в.* Полгода-год назад.
- г.* Один-шесть месяцев назад.
- д.* Менее месяца назад.

3. Какое слово (выражение) лучше всего отражает ваше самоощущение в последние несколько месяцев?

- а.* Удовлетворенность.
- б.* Счастье.
- в.* Стресс.
- г.* Депрессия.
- д.* Всего понемногу.

4. Если вы одиноки, как давно у вас были серьезные отношения (вопрос не относится к «отношениям» на одну ночь или в несколько свиданий)?

- а.* Менее трех месяцев назад.
- б.* От трех месяцев до года назад.
- в.* Один-два года назад.
- г.* Два-пять лет назад.
- д.* Более пяти лет назад.

5. Какая фраза наиболее точно описывает вашу нынешнюю «холостяцкую жизнь»? (Если вы на данный момент не находитесь в активном поиске, не отвечайте на этот вопрос.)

а. Я довольно часто хожу на свидания, но до сих пор ничего существенного не случилось.

б. Я до сих пор ни разу не встречала никого, кто понравился бы мне до такой степени, чтобы завязать с ним отношения (при этом, возможно, вы получали подобные предложения).

в. Я готова встречаться, но никто не проявляет ко мне особого интереса (разве что для секса), не говоря уже о нескольких свиданиях.

г. Я периодически встречаюсь с мужчинами, но дальше секса дело не идет.

д. До недавнего времени я пыталась оправиться после окончания последних отношений / Меня не интересовали новые отношения.

6. Какая фраза наиболее точно отражает ваши мысли относительно перспективы встретить мужчину мечты?

а. Мне хотелось бы верить, что он где-то есть, и я просто еще его не встретила.

б. Не уверена, что могу быть кому-то настолько интересна, или что кто-то может сделать меня действительно счаст-

ливой.

в. Я вообще не уверена, что мой мужчина мечты вообще существует; думаю, что мне нужно понизить уровень своих требований.

г. Думая о встрече с ним, я чувствую приятное волнение и тепло в груди.

д. Я не раз думала, что встретила мужчину мечты, но каждый раз он превращался в мистера ночной кошмар.

7. Какая фраза наиболее точно отражает характер ваших отношений с отцом в детстве и юности?

а. В детстве и юности у меня вообще не было отношений с отцом, (или) я его не помню.

б. Сначала мы с отцом ладили, но потом поссорились/стали жить отдельно/постепенно отдалились друг от друга.

в. Обычно мы дружили, проводили время вместе и хорошо общались.

г. Мы, в общем, ладили, но мне кажется, я не знала его по-настоящему/мы не были близки/я слишком редко его видела.

д. Мой отец часто обижал меня/У нас были по большей части очень сложные, тяжелые отношения.

Для вопросов с восьмого по двенадцатый записывайте все варианты ответов, которые подходят; если ни один не подходит, ставьте отметку «н/о».

8. Какие из следующих утверждений относятся к вам?

а. Во взрослой жизни я *не один раз* имела очень тяжелые или разрушительные отношения с мужчиной.

б. Я не раз чувствовала себя жертвой сексуального насилия в отношениях, которые выбирала для себя во взрослой жизни (сюда относятся и «бесконтактные» оскорбления сексуального характера).

в. Ребенком я была брошена и/или подвергалась насилию и оскорблениям и/или была лишена внимания, а мои родители или опекуны не помогали мне должным образом.

г. В моей семье были случаи нарко-/алкогольной зависимости (или) психических заболеваний.

д. В годы моего детства у моих родителей были «запутанные» отношения, (или) они жили отдельно (или) не имели эмоциональной близости.

9. Какие из следующих утверждений точнее всего характеризуют вашу нынешнюю ситуацию?

а. Я заметила один повторяющийся сюжет в своих отношениях с мужчинами и предприняла кое-какие меры для изменения этого сюжета.

б. Я прошла курс из как минимум шести психотерапевтических сеансов и глубже разобралась в своих отношениях с другими людьми (сюда относятся парные сеансы и/или две-

надцатишаговая программа).

в. Я веду дневник (или) иным образом фиксирую свои переживания, чтобы отслеживать свое состояние.

г. Я прочла как минимум три книги о том, как улучшить мои отношения с самой собой и/или другими, и очень стараюсь применять на практике полученные знания.

д. У меня есть как минимум две верные подруги, с которыми я могу поговорить, и *говорю* начистоту о своих переживаниях.

10. Какие из следующих утверждений точнее всего характеризуют вашу нынешнюю ситуацию?

а. Я бы даже в мыслях не позволила мужчине заплатить за все на свидании, даже если бы он был миллионером.

б. Я часто сплю с мужчинами уже после трех свиданий.

в. Обычно я не жду, когда меня пригласят на свидание: если мне кто-то нравится, я приглашаю его встретиться сама.

г. Я обычно смело звоню мужчине, с которым только что начала встречаться, если мне хочется с ним поговорить; я не могу ждать, пока он сам позвонит и/или вообще не понимаю, какая разница, кто кому первым позвонит.

д. Если мужчина, с которым я только что начала встречаться, не звонит тогда, когда сам пообещал, я, скорее всего, позвоню ему, чтобы убедиться, что все в порядке, или чтобы отчитать его.

11. Какие из следующих утверждений подходят вам на данный момент?

а. Когда у меня завязываются отношения, я часто мечтаю снова быть свободной и ловлю себя на мысли, что готова «дать задний ход», особенно если мой партнер хорошо ко мне относится.

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.