

Оглавление

Введение	
<i>Часть I. Наедине с собой.</i>	
<i>Уважение и любовь к себе</i>	11
Глава 1. Теория разумного эгоизма и сила пофигизма. <i>Почему важно научиться быть разумной эгоисткой</i>	17
Глава 2. Позволяй душе лениться. <i>Что такое современная лень и почему с ней жить прекрасно. .</i>	25
Глава 3. Почему вы «не такая». <i>К чему приводят «добрые» побуждения и чужие советы от всего сердца</i>	32
Глава 4. Чувство вины, несексуальность и прочие комплексы. <i>Как бороться со своим стереотипным мышлением.....</i>	38
Глава 5. Избавляемся от комплексов. <i>Простые правила, которые помогают стать увереннее в себе</i>	44
Глава 6. Родительские ошибки. <i>Результаты воспитания, которые стоит исправлять, когда выросли</i>	50
Глава 7. Вечная жертва обстоятельств. <i>Почему вам все время не везет</i>	57
Глава 8. Не родись красивой. <i>Почему мы ревнуем и завидуем и можно ли с этим бороться ..</i>	69
Глава 9. Синдром лучшего вместо хорошего. <i>Чем на самом деле опасен поиск идеалов в жизни.....</i>	79
Глава 10. Зависимость от телефона и феномен селфи. <i>Нужно ли себя корить за любовь к смартфону.....</i>	84
Глава 11. Начала, но не закончила. <i>Почему у вас не получается реализовать идею.....</i>	88
Глава 12. Я сделаю это завтра. <i>Как избавиться от привычки откладывать все дела на потом</i>	95

Глава 13. Тридцать три правильные установки, которые кардинально меняют жизнь в лучшую сторону. 100

Часть II. Вдвоем. Женское достоинство в отношениях с мужчиной 109

Глава 14. Не обязана!
Как заставить мужчину ценить вас с первой встречи 115

Глава 15. Вечное желание быть лучшей для него.
Почему с вами не хотят серьезных отношений 118

Глава 16. Отсутствие выбора.
Почему женщинам приходится ждать, пока он решит жениться и завести детей 123

Глава 17. Как правильно у мужчины просить, чтобы получать то, чего так хочется 129

Глава 18. О подарках, которые таковыми не являются.
Чего не стоит принимать от мужчин 138

Глава 19. Комплекс «железной леди» в семье, который ведет вас в пропасть. 143

Глава 20. Женщина-ждун, или Синдром Хатико.
Почему, когда вы ждете, вы точно не дождетесь 151

Глава 21. Мужчина-«учитель», или Как женщина-королева становится пешкой. 158

Глава 22. Женщина, обреченная быть несчастной в отношениях.
Как избавиться от «проклятия» 165

Глава 23. Это не зависимость!
Почему мужчина обязан содержать семью 173

Глава 24. Залог женского несчастья.
Как можно быстро испортить настоящего мужчину 180

Заключение. 186



Введение

Иногда кажется, что нашу жизнь легко описать поговорками, присказками, крылатыми фразами из легендарных фильмов, философскими изречениями мудрецов и советами наших умнейших бабушек. Мне вот всегда мама говорила: «Береженого Бог бережет», — у нас так изъяснялась моя прабабушка. И чем старше я становилась, тем более глубокий смысл я видела в этой простой фразе, которая порой, как мне казалось, произносилась уже на автомате. Я до сих пор не понимаю людей, перебегающих дорогу в неположенном месте, или тех же людей, но уже летящих на машине на красный свет. Такое странное упование на авось мне казалось еще более странным на фоне того, что делаешь ставку на собственную жизнь — авось не разможжит неожиданно поворачивающим автомобилем. И ладно бы сами ежедневно играли в эту забаву, так они еще и с детьми два-дня-ходящими прутся на красный. Возможно поэтому прочно засевшее в голове наставление нашей прабабушки заставляет меня ехать спокойно, даже когда я неприлично сильно опаздываю. Жизнь куда дороже, чем сохранение репутации перед другим человеком.

Но ведь далеко не все наставления правильные, а советы к месту. Проблема лишь в том, что мы бываем настолько «на отлично» воспитаны, что полностью полагаемся на опыт старшего поколения, верим мнению друзей или просто знакомых, слушаем начальника и даже доверяем случайно прочитанным статьям на просторах вездесуще-

го Интернета. Бывает, купили пальто, о котором так давно мечтали, — и фасон, и пыльный розовый цвет, и состав — в нем прекрасно абсолютно всё, но главное, что в этом пальто вы настолько себе нравитесь, что словами просто не передать. А вот коллеги на работе первое, что сделали, — это изобразили мину на лице, которая больше похожа на ответ на предложение отведать жареных тараканов. И понеслись эти «экспертные» аргументы — и цвет свиные-пороссячий для недалекой старшеклассницы, и фасон бабский, но главное, присутствие десяти процентов акрила на девяносто процентов шерсти — это кощунство в век высоких технологий и экологических тканей! Что в итоге? Нет, вы совсем не расстроены, вы неожиданно прозрели! Да, это было глупостью с вашей стороны и необдуманной покупкой, хорошо хоть «подружки» есть, глаза открыли — образумили. И вам даже будет неважно скромное послание от любимого мужа: «Тебе идет, оставь», потому как он — мужик и в мясе разбирается в сто раз лучше, чем в моде.



Ситуаций, где наше внутреннее «я», которое, собственно, и отвечает за формирование гармонии и ощущение счастья, подавляется внешними раздражителями — крайне много.

История с пальто — одна тысячная того, с чем мы сталкиваемся ежедневно. Даже мимика и жесты окружающих вас людей способны влиять на настроение и искоренять оптимизм. А откровенное давление извне в состоянии и вовсе за непродолжительный период времени сформировать закомплексованную личность, которой проще плюнуть, чем проанализировать все и измениться. Почему так происходит? Да потому что вера человека в «участь» чаще всего превалирует над здравым смыслом,

а логика и разум отказываются верить в то, что моделирование счастливого будущего — целиком и полностью в руках человека.



Нас предостерегают те, кому наша жизнь безразлична, и мы им почему-то верим.

Умные тетки на лавочке считают, что ваш муж в разы красивее, чем вы, а потому исход таких отношений заранее известен. Мудрые женщины должны выбирать в спутники жизни мужчин чуть симпатичнее обезьяны, а не думать причинным местом. Поэтому ждите — расплата не за горами. Домохозяйки обыватели считают наискучнейшими персонами — им мужья изменяют с секретаршами, а мамаш с выводком молокососов — утопленницами в подгузниках и бутылочках, которые мужа в постель больше не пускают, сначала дети. Все это симптомы современного заражения общества, которые каждому человеку мешают быть счастливее и успешнее, чем он есть на данный момент. Эта книга призвана доказать, что не все идеальное полезно для здоровья, а половину грехов можно давно переписывать в благодетели.

Книга разбита на две логические части. Первая посвящена повышению самооценки, разрушению стереотипов, прочно сформированных в обществе, борьбе с негативными последствиями чужих советов, избавлению от ненужного и безосновательного чувства вины. Но главное — самостоятельному анализу вашей нынешней жизни и формированию правильных положительных установок по достижению счастья и успеха. После подобной переоценки приоритетов в жизни становится намного проще дотянуться до мечты и осуществления желаний, и вы удивитесь, как быстро вы достигнете высот, о которых даже и не мечтали.

Вторая же часть книги структурирует знания о женской гордости и достоинстве в отношениях с мужчиной. Можно быть самой уважаемой и шикарной девушкой в этом мире, но нездоровые отношения и недостойный мужчина рядом способны легко разрушить ее прекрасный мир. Почему он перестает дарить цветы после полугода общения? Почему не торопится жениться или — еще хуже — женится только в случае незапланированной беременности? Почему подарки дарит только на праздник? Почему так изменился после свадьбы? Мы поговорим о том, как мужчины способны манипулировать любимыми женщинами, почему сами женщины так легко превращаются в обиженных и истеричек, чем опасна вера в то, что все мужики одинаковые, и почему для женщины много работать, точнее пахать, крайне вредно.

Самое сложное в любом начинании — это перестроить свое мировоззрение и свою философию. Сложно перестать думать, что тем, кто на вершине успеха, кто счастлив в браке, и тем, кто живет в красивом большом доме, легко говорить, ведь вам такое и не светит. Но задача этой книги — как раз перестроить вас на новый лад мыслей.

Потому что если начать улыбаться, когда вам очень плохо и хочется плакать, то мозг мгновенно перестроится и в организме начнется прилив серотонина. Ну уж если вам и улыбаться лень, то начните с простого — съешьте банан!

Приятных вам открытий!
Ваша Диана Ярошенко

Часть I
*Наедине с собой.
Уважение и любовь к себе*





Жизнь — штука совершенно непредсказуемая. Даже заклятые перфекционисты, у которых все всегда расписано, далеко не всегда получают только то, что планировали. Это, конечно, чудесно — уметь противостоять лени, усталости, идти напролом по сплошной колее трудностей наперекор шторму из неблагоприятных обстоятельств, но отнюдь не всегда эффективно. Даже если вы заранее планировали свои жизненные этапы и рассчитывали риски, например, университет — магистратура — свадьба — беременность через два года, совсем не обязательно у вас все будет именно так. А кто в этом виноват и есть ли общий секрет счастья с вечной гарантией на тотальный успех?



К моему огромному сожалению, большое количество современных женщин живут по принципу «я должна».

Некоторые ставят высокую планку сами себе: «Я сильная, я лучшая, я все смогу!» За других их поведение будет определять близкое окружение: «Я докажу маме, что она была не права!» или «Вот я стану самой-самой, и он поймет, что зря меня бросил / изменил». И вот вроде всем все доказала, но при этом выясняется, что мама и так всегда любила и доказывать ей ничего не нужно было, просто мнение она свое так и не поменяла. А мужчина, хоть и увидел, что вы стали лучшей и доросли до коммерческого директора, но возвращаться все равно не планирует, как и раньше. Мы действительно не всегда получаем желаемое, даже если заслужили этого, как никто другой! Но корить

вселенную за кармическое зло точно не следует, просто стоит научиться по-другому воспринимать свою жизнь.

Как часто вы себя ловили на мысли, что на данный момент все слишком хорошо, а значит, что-либо «не очень» уже скоро должно произойти с вами, потому как так устроена вселенная? И даже если события в виде черно-белой зебры не обязательно должны случаться, то серые полоски обязательно будут, потому что иначе не бывает! Или, быть может, вам черная кошка сегодня дорогу перебежала? Вам когда-либо приходилось испытывать острое чувство дежавю? Искали ли вы в этом какой-то тайный знак? А скидывали ли вы вину за ужасный день на левую ногу, с которой вы по какому-то злему умыслу начали свой день?

Мы привыкли абсолютно во всем искать причину наших неудач и самостоятельно выставлять барьеры на пути к успеху. Просто потому что наш мозг так устроен — он отказывается адекватно воспринимать следствие без причины. И нам порой легче поверить в черную кошку, из-за которой провалилась наша презентация на встрече с инвесторами, чем в то, что действительно надо было лучше готовиться. Или наоборот. В гостях в красивом загородном доме мы думаем о том, что вот такого у нас точно никогда не будет, ну потому что нереально, и где-то тут очень глубоко собака-то зарыта, да и сильно пахнет махинациями и черной работой. Ведь нормальный человек не может по-честному зарабатывать на такой неприлично огромный замок! И все — разум сломлен, воля побеждена. Мы с чистой совестью принимаем невозможность хорошего в своей жизни, зато позволяем себе думать, как быстро можно рассчитаться с ипотекой. Я знаю, что в этот момент большинство людей фыркают и плюются: «Да конечно, разрешил себе дом — и прямо — вуаля! — деньги рекой потекли. Сколько ни мечтай, мечта не сбудется».



Позитивная психология — шикарная наука, которая уже многим скептикам доказала, что внутренняя вера в свои возможности творит чудеса.

А наша ясная голова после веры в то, что такой дом — это реально осуществимая возможность, просто начинает работать в другом формате. Вместо «как выжить» мы настраиваем себя на то, «как достичь», а значит, и наша жизненная энергия начинает работать на новую конечную цель «дом», а не «мне б хоть как-нибудь ипотеку закрыть, и чтобы на хлеб осталось».

Вторая не менее серьезная преграда на пути к цели — это мнение окружающих. Казалось бы, ну какая чушь, ну постоял лишний раз в сторонке, послушал чужие мысли, а потом словно бы щелкнуло что-то внутри. А действительно, куда я лезу-то, зачем я это делаю? Эта ситуация была точно описана одним комиком в юмористической миниатюре: «Когда мне мама говорит, мне кажется, что мама права. А когда говорит Люся, то кажется, что Люся права». Слушаем всех и всем верим, а собственного мнения не имеем. Самое интересное во всем этом, что человеку бывает сложно осознать, что он поступает в своей



жизни, следуя чужим мотивам, живет по чужому сценарию. И в итоге он обрастает комплексами, которые навязали ему окружающие, часто испытывает чувство вины, переживает внутренний страх, приобретает неверие в себя и свои возможности в этом мире и даже отказывается начинать что-либо делать.

Сомнения — это важная часть нашей ежедневной рутины, ведь именно благодаря сомнениям человек в состоянии на секунду отойти от ситуации, задуматься, проанализировать и даже часто избежать ошибок в жизни. Но постоянные сомнения, которые появляются в каких-то нелепых жизненных мелочах, — это уже душевная патология, ведущая человека по тернистому пути.

Эта часть книги написана специально для тех женщин, которые хотя бы раз в жизни задумывались о том, почему не все получается так, как хочется. Для тех, кто почему-то научился верить или запрещает себе красиво и по-детски широко и фривольно мечтать, полагая, что розовые слоны и единороги — это удел недалеких людей, оторванных от реальности. Успех — это все тот же магнит, который отталкивается от тех, кто на него не надеется, и наоборот, притягивается к тому, кто на него нацелен.



Учиться мыслить позитивно даже в самые сложные моменты жизни — это бесценный опыт, который открывает ворота в мир возможностей. Просто потому что так устроен наш мир: если мы верим в себя лишь наполовину, то и становимся в итоге лишь наполовину счастливыми.

А теперь обо всем по порядку.