



Елена Делендик

**КАК ЖЕНЩИНЕ
ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ**

Вопросы и ответы

Минск
«Колорград»
2019

УДК 316.6-055.2

ББК 88.5

Д29

Делендик, Е. В.

Д29 Как женщине оставаться женщиной : вопросы и ответы / Елена Делендик. – Минск : Колорград, 2019. – 170 с.
ISBN 978-985-596-323-4.

Милые, нежные, деловые и дерзкие, в отношениях и без пары – все женщины ищут свое счастье, балансируя на тонкой грани между своими потребностями и чужими интересами. Волшебный рецепт, в котором они нуждаются, включает личную жизнь, персональные увлечения, карьеру, семью и родных, общение с друзьями и ясное понимание себя. Добавим к этому страхи, волнения, внутренний голос, частые сомнения, критику окружения и социальные ожидания – и женщина находится в тисках обнаруженных обязательств, она лишена сил идти навстречу своим желаниям. Как же ей быть?

Автор предлагает разбор реальных жизненных ситуаций, в которых оказывались женщины, а также конкретные практические советы для тех из них, кто ищет ответ о том, как оставаться в гармонии с собой и окружением. Все описанные случаи нашли место в практике коуча, тренера и руководителя Школы очарования. Участницы занятий делились своими историями с целью их детального разбора в ходе индивидуальных консультаций, коуч-сессий и обучающих программ.

Книга адресована широкому кругу читателей.

УДК 316.6-055.2

ББК 88.5

ISBN 978-985-596-323-4

© Делендик Е. В., 2019

© Оформление.

ООО «Колорград», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
СОЗДАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ.....	13
Насколько стабильны отношения, возникшие на эмоциональных импульсах?.....	15
Как получить долгосрочное расположение мужчины и поддерживать его интерес?	18
Как создать уют на расстоянии?.....	20
Как решить, остаться в отношениях или выйти из них?	21
Встречаться ли с женщиной, к которому равнодушна?.....	26
Как вступить в новые отношения, если ещё не забыла старые?	30
Почему с разными мужчинами легче проявлять одно из состояний женщины?	33
Как показать мужчине важность того, что он за меня платит?...	34
Хорошо ли быть «безопасной» для мужчины?	38
Как женщина может дать понять мужчине, что не желает отношений с ним?	41
ПОДДЕРЖАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ.....	45
Как оградить семью от излишнего вмешательства свекрови?.....	47

Елена ДЕЛЕНДИК

Как простить ошибку мужа?	50
Нормально ли ссориться в отношениях?	53
Что делать, если я правильная, а он плохой?	54
Как можно получить желаемый результат, если создавать результат для своего мужчины?	56
Как быть счастливой в браке?	57
Как быть, если Вы чувствуете зависимость в отношениях?	59
Стоит ли разводиться с мужем?	61
Что такое безмерная/недооценённая ответственность?	62

ЖЕНСКАЯ УВЕРЕННОСТЬ

И ЧУЖАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.....	65
Умная и уверенная, но почему же одинокая?.....	67
Как вдохновить мужчину на конкретное действие?	69
Означает ли желание оправдываться полную неуверенность в себе?.....	71
Как восстановить свою иерархию ценностей?	75
Как справиться со страстью, вернуть собранность?.....	77
Слабость в отношениях – хорошо или плохо?	78
Как определиться с профессиональной реализацией?	80
Женственность и жертвенность, что выбрать?	81
Можно ли сформировать чувство уверенности в себе раз и навсегда?	83

КАК ЖЕНЩИНЕ ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ.....	85
Как справиться с желанием контролировать мужчину?.....	87
Как стать незаменимой для мужчины?	90
Как изменить поведение мужчины?.....	95
Какой видит себя женщина и какой видит её мужчина?	98
Как оценивать мужчину по мотиву, а не по результату?	100
Как повысить уровень эмоционального интеллекта?.....	101
Подходящий ли мужчина рядом?	103

КАК ЖЕНЩИНЕ ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ

Что значит быть настоящей женщиной?.....	107
Как правильно вести себя с женатым мужчиной?.....	109
Что сделать, чтобы мужчина хотел решать проблемы своей женщины?.....	111
Стоит ли упрекать мужчину обещаниями (словами), которые он не сдержал?	112
Что делать, если мужчина не сдержал слово, и это повлекло за собой последствия?	114
МАСТЕРСТВО ЖЕНСКОГО ОБЩЕНИЯ.....	117
Почему мужчины не любят говорить по душам?	119
Какие задавать мужчине вопросы, когда кажется, что он занят?.....	120
Как простить человека, который обидел?.....	121
Как общаться с бывшим мужем без конфликтов, если есть ребёнок?	123
Как закончить незавершённое общение?.....	131
Стоит ли и как правильно расспрашивать человека, когда он расстроен?	132
Как правильно спрашивать мужчину, почему он расстроен? ...	133
Как спросить мужчину, что именно его задело в моих словах?	134
Как попросить мужчину посетить врача и сдать необходимые анализы?	135
Как правильно расставаться?.....	136
Как вывести мужчину на откровенную беседу: что значит сердечный разговор?	138
ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТ ЖЕНЩИН.....	141
Как мужчина может стать осознанно безопасным для женщины?.....	143
Как происходит формирование ролей у мужчины?.....	144

Елена ДЕЛЕНДИК

Стоит ли жаловаться своему мужчине на мужчину-коллегу и какой ожидать реакции?	147
Почему стоит любить, а не играть в любовь?.....	149
Как понять, заслуживает ли доверия автор или спикер?.....	150
Как правильно закреплять новый навык?	153
Как понять, что тебе нужно, если желаний много, но они противоположны?	156
Как быстро изменить себя?	158
Как работать не «на процент», а «по любви»?.....	159
ПОСЛЕСЛОВИЕ	162
ПРОГРАММЫ ШКОЛЫ ОЧАРОВАНИЯ.....	165

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вот уже пять лет я занимаюсь обучением женщин созданию долгосрочных и счастливых отношений с мужчинами. За это время сотни женщин приходили на встречи и консультации со мной, тысячи изучали учебные материалы онлайн и в видеоформате. Многие читали мои статьи в соцсетях и на сайте. В оставленных комментариях, направленных мне письмах и в рассказанных историях каждая женщина искала ответ на волнующий её вопрос. По большому счету его можно свести к общему тезису: «Как оставаться женщиной?».

Милые, нежные, деловые и дерзкие, в отношениях и без пары – все ищут своё счастье, балансируя на тонкой грани между своими потребностями и чужими интересами. Они хотят состояться как жена, мать, профессионал, а главное – как женщина.

Вот про это я и расскажу. Я не придумала суть раскрываемых секретов женской состоятельности. В области личного развития есть свои своды знаний, труды великих ученых и исследователей в области межличностных отно-

шений, психологии. К этому я добавлю опыт применения знаний и постулатов на практике, свои ошибки и находки, ошибки и находки моих клиенток. И получается, что всем нам, имевшим опыт, есть что рассказать, чем поделиться, чтобы, возможно, предупредить возникновение тех же проблем в жизни читателей.

В книге будет отсылка к моим личным историям, хотя, возможно, не очевидная. В работе, как и в этой книге, я стараюсь «очеловечить» свой образ и образ своей жизни, который некоторым может показаться идеальным. Всё это обнаруженное несовершенство весьма облегчает жизнь и освобождает от необходимости выбирать нужную маску в связи с определенной публичностью в моей работе. Тем самым я предлагаю своим ученицам возможность принять собственную неидеальность, выдохнуть и расслабиться. Это даёт им подсказку о том, что счастье в личной жизни не обусловлено статусом и не гарантировано особыми условиями. Женщины, которые приходят ко мне на обучение и слушают личные истории, которыми я щедро делюсь на живых встречах, невольно ищут аналогии с тем, что происходит в их жизни. Эти аналогии помогают им понимать и применять новые сценарии поведения, видеть выход из тех сложных ситуаций, в которых они оказались.

Истории женщин, которыми наполнена книга, много раз становились примером для новых слушательниц моих обучающих программ. Десятки раз я пересказывала их на своих занятиях, вебинарах, консультациях. Всё это давало огромное вдохновение отчаявшимся клиенткам, которые приняли решение изменить свою жизнь, осво-

КАК ЖЕНЩИНЕ ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ

бодиться от мучающих переживаний и выйти из тяготивших их обстоятельств. Понимая силу влияния этих историй на личностный статус женщин, я решила вложить всю эту энергию обновления в одну книгу.

Вместе с тем это скорее сборник вопросов от моих учениц и получившихся ответов. По итогу каждая из женщин оставляла за собой право взять только то, что откликлось в моих словах, и использовать ту часть рекомендаций, которая была максимально предметна. Получилось более 60 ситуаций, которые мы вместе решали и для которых находили лучший рецепт искренности, человечности и аутентичности. Это важный принцип, потому что ни один эксперт не сможет помочь, если его мастерство не преломится через призму сердечных переживаний клиента и не встретит должное доверие. Только это творит чудеса, за которыми приходят женщины на программы обучения в Школу очарования.

Вопросы и ответы в книге разделены на несколько групп, объединенных схожей тематикой. Каждому разделу предшествует моё стихотворение. Я стремилась вложить свою сопричастность к пониманию эмоциональной нагрузки на женщин, поэтому добавила несколько авторских поэтических отступлений. Иллюстрации в сборнике также дополнят общую картину тех направлений, в которые вы окунетесь, прочитав книгу.

Я благодарю тех людей, которые верили в меня, обучали, консультировали, доверяли свои секреты и мастерство. Общение с вами меня обогатило знаниями, дало понимание метасвязей разных сторон жизни и развило способность говорить просто и доступно о сложном.