



Лора Дойл

СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНА

Как вернуть в брак близость,
страсть и гармонию



Москва
2022

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✦ Почему уступки — это путь к обретению — см. Вступление
- ✦ Как уважение порождает близость — см. главу 1
- ✦ Чем отличается контроль от власти — см. главу 2
- ✦ Как начать заботиться о себе и научить этому мужа — см. главы 4 и 5
- ✦ Почему мужчина должен отвечать за семейный бюджет — см. главу 6
- ✦ Легко ли быть благодарной — см. главу 7
- ✦ Для чего нужны подруги — см. главу 8
- ✦ Ловушки и трудности на пути к гармоничным отношениям — см. главы 9–12, 21–22
- ✦ Почему мы такие разные — см. главу 13
- ✦ Чем хороша уязвимость — см. главы 14–16
- ✦ Мама не может быть папой — см. главу 17
- ✦ Что означает умение слушать — см. главу 18
- ✦ Как вернуть радость и новизну в сексе — см. главы 19 и 20
- ✦ На что опереться в минуту сомнений — см. главы 23–24
- ✦ О чем нельзя говорить с мужчиной — см. главы 8 и 25
- ✦ Почему не стоит бояться перемен — см. главу 26
- ✦ В чем не стоит себе отказывать — см. главу 27

Оглавление



Благодарность	13
Тест: насколько вы близки с мужем?	14
Почему женщина сдается?	17
Возвращение мужчины, который меня очаровал	20
Стать лучше	23
Истоки стремления к контролю	26
Мои сумки всегда были собраны	30
Почему эта книга не называется «Капитулировавший муж»	31
Как все это было	32
Когда нужно прекратить уступать и просто уйти	33
Что делать с вербальным насилием?	36
Определите, заслуживает ли мужчина вашего доверия	38
Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж	40
Уважайте его выбор носков и акций	41
Уважение порождает близость	42
Дорожите своим достоинством	43
Синдром «я просто пытаюсь помочь»	44

Комплекс матери	45
Средство для прекращения холодной войны	47
Проглотив слова, несварения не заработаешь	49
Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти	53
«Свидание без контроля»	55
Семь привычек высокоэффективной мегеры	58
Как реагировать на его безумные идеи	60
Магия благодарности	63
Испытание потрясением	64
Будьте вилп-персоной, а не шофером	66
Переговоры до уступок	67
Беседы после уступок	69
Путь к близости, страсти и покою	71
Глава 3. Ваша «сдача» — это тайна	72
Фанфары не зазвучат	74
Новая вы — настоящая вы	76
Глава 4. Сначала позаботьтесь о себе	78
Простые удовольствия помогут вам на этом пути	80
Находите время для веселья и удовольствий	82
Не ворчите и не мешайте мужу заботиться о себе	85
Вы — не единственный ответственный взрослый человек в семье	86
Глава 5. Говорите о своих желаниях	87
Почему мужчины ходят в магазин за тампонами	89
Не объясняйте мужу, как исполнить ваше желание	91
Не объясняйте ему, почему он должен исполнять ваши желания	93

Перестаньте требовать	94
Не просите разрешения и не договаривайтесь	95
Не проецируйте на мужа свои желания	96
Если вы не скажете, чего хотите, то никогда этого не получите	97

Глава 6. Откажитесь от управления семейными финансами

Это не финансовое самоубийство	100
Вас ждут три чуда	102
Ослабьте хватку	104
Бог не назначал вас ответственной за счета	108
Откройте для себя его щедрую натуру	114
Поразитесь вашему идеальному сходству	117

Глава 7. Принимайте его заботу с благодарностью

Никто не может лишить вас независимости	122
Улыбнитесь и скажите «спасибо!»	124
Готовность во всем видеть подтекст	125
Принимать, принимать, принимать!	126
Неожиданный подарок	127
Подарки в коробках с бантиками	129

Глава 8. Дорожите дружбой с женщинами

Близкие подруги — это жизненно важно	132
Девичьи разговоры очень полезны	137

Глава 9. Не хватайте наживку

Он предпочтет ваше благословение вашему мнению	142
Малая наживка тоже соблазнительна	146

Соблазн мощной молчаливой наживки	147
Когда нужно высказывать свое мнение	148
Ваша мантра: «Не вмешиваться!»	149
Глава 10. Не создавайте негативных ожиданий	150
Если вы твердите ему, что он ошибется, так оно и будет	152
Ведите себя так, словно верите в него. Особенно когда не верите	154
Если не можете сказать ничего хорошего...	155
Стать пророком	156
Глава 11. Перестаньте читать его мысли	158
Если это не любовный взгляд, даже не пытайтесь понять его смысл	160
Важная роль клейкой ленты в счастливом браке	161
Когда муж подавлен, оставьте его в покое	162
Живите настоящим	163
Глава 12. Не мешайте принимающему	166
Одной тревогой меньше	167
Ему не нужна страховка	168
Глава 13. Забудьте миф о равенстве	170
Одна юбка и одни брюки	173
Вынимание круглых затычек из квадратных отверстий	175
Сейчас лучшее время в истории для гармоничного брака	176

Глава 14. Скажите «Я не могу»	179
Предать себя — это очень печально	180
Готовность делать все самой обходится дорого	182
Ищите в своем муже героя	185
Не поддавайтесь соблазнам мира	186
Глава 15. Стремитесь к уязвимости	189
Победите инстинкты выживания	191
Говорите, что скучаете по нему	192
Неважно, чего вам недостает, смысл всегда один	194
Глава 16. Не скрывайте своей боли	196
Воздержитесь от едких замечаний	198
Избегайте ссоры, чтобы сохранить свое достоинство	199
Ищите за гневом боль	200
Помните о законах кармы	200
Глава 17. Позвольте мужу быть настоящим отцом	202
Даже самая лучшая мать не заменит хорошего отца	204
Кое-что, на что способен только отец	205
Дети уважают тех, кого уважаете вы	208
Поступай так, как сказал папа	209
Минимум конфликтов, максимум уважения	210
Глава 18. Прислушайтесь к голосу сердца	212
Лучшие собеседники — те, кто умеет слушать	215
Человек, умеющий слушать, дает понять, что он вас слышит	216
Подарите мужу возможность высказаться	218

Глава 19. Станьте женственной в сексе	220
Требование всегда остается требованием	222
Семь способов поймать катящийся мяч	224
Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать	225
Ухаживайте за собой	226
Глава 20. Скажите сексу «Да!»	228
Самые распространенные жалобы	230
Выявление и исцеление сексуальной травмы	233
Семь сексуальных мифов	236
Радуйтесь, когда муж вас «домогается»	243
Глава 21. Никогда не унижайтесь	246
Включите позитивный внутренний голос	249
Воздавайте себе по заслугам	250
Чего еще следует избегать	251
Глава 22. Не берите ложный след	254
Выявление реальной проблемы	256
Четкое осознание своих чувств	258
Глава 23. Доверьтесь духовной связи	261
Путь «капитулировавшей» жены — это духовная метафора	262
Какое чудо природы — человек!	264
Как найти Высшую силу	265
Глава 24. Позвольте ему решить ваши проблемы	267
Идеи, которые спасли меня от стресса	269
Источник элегантных решений	270
Переговоры по правилам	272

Глава 25. Будьте дипломатом в стране мужчин	276
Уважайте местные обычаи	277
Никогда не задавайте мужчине этого вопроса	278
Выражайте свое истинное «я» через чувства	280
Как правильно говорить правду	281
Глава 26. Оценивайте свой прогресс	283
Пристегивайтесь на американских горках	285
Забудьте о нормальном Развития без боли не бывает	289
290	
Как бы быстро вы ни менялись, муж будет меняться вслед за вами	292
Глава 27. Тратьте свои новые силы на себя	293
Невесомость выживания	294
Радость достижения абсолютного ничто	296
О чем поговорить за ужином	296
Найдите смелость реализовать свои амбиции	297
Что сейчас происходит в моей жизни	300
Символ нового брака	300

Благодарность



Я хочу особо поблагодарить всех женщин из нашего первого кружка, и особенно Линну Беннет и Кристину Гордон, которые первыми отважились на решительный шаг.

Кристина, я вечно буду благодарна тебе за прекрасную редактуру. Что бы я делала без тебя? Рада, что мне не пришлось беспокоиться об этом!

Мне крупно повезло: моя книга попала в руки Дорис Купер из издательства Simon & Schuster, которая сумела разглядеть ее потенциал. Вы оказали мне колоссальную поддержку, создали мотивацию и очень внимательно отнеслись к моему творению.

Конечно, я никогда не встретила бы Дорис, если бы у меня не было лучшего в мире литературного агента: Джимми Вайнс, спасибо!

Я очень благодарна моим сестрам Ханне и Кэти, которые позволили мне включить их в свой проект и поделились своими глубокими мыслями. Большую поддержку оказал мне мой брат Джон. Он вдохновлял меня на протяжении всей работы над этой книгой.

А больше всего я благодарна своему любимому мужу Джону Дойлу. Спасибо, что помог мне стать лучше, а еще за то, что постоянно меня веселил. С тобой я стала гораздо счастливее.

Тест: насколько вы близки с мужем?

Давайте выясним, какие отношения в вашей семье. Для этого заполните, пожалуйста, таблицу ниже. Отмечайте галочкой ответ на вопрос из колонки слева.

А вы..	Редко	Иногда	Часто
1. Ставите себя выше мужа?			
2. Пилите своего мужа?			
3. Сплетничаете о муже с другими женщинами?			
4. Говорите ли: «Я велела мужу...»?			
5. Думаете, что все было бы гораздо лучше, если бы муж следовал вашим советам?			
6. Подслушиваете разговоры своего мужа?			
7. Чувствуете себя единственным взрослым человеком в семье?			
8. Ощущаете чрезмерный груз родительских обязанностей?			
9. Делаете для мужа то, что он вполне способен сделать сам?			
10. Испытываете приступы тревоги и депрессии?			
11. Испытываете чрезмерную усталость?			
12. Ощущаете отсутствие интереса к сексу?			

13. Чувствуете обиду или ревность из-за жизненных успехов мужа?			
14. Отвергаете его подарки? Критикуете ли их?			
15. Думаете о разводе или о жизни с другим мужчиной, который больше вам подходит?			
16. Сожалеете о причинах, которые заставили вас в свое время выбрать этого мужчину?			
17. Ощущаете безнадежность, потому что ваши потребности постоянно остаются неудовлетворенными?			
18. С трудом доверяете мужу даже в мелочах?			
19. Пытаетесь контролировать мужа?			
20. Злитесь на мужа, когда он принимает неправильные решения?			

А теперь подведем итоги.

За каждый ответ «редко» поставьте себе 1 балл.

За каждый ответ «иногда» поставьте себе 3 балла.

За каждый ответ «часто» поставьте себе 5 баллов.

Сложите все баллы — у вас получится число от 20 до 100.

Если вы набрали 35 баллов или меньше:

Поздравляю!

Вы очень близки с мужем, и ваши отношения можно назвать страстными. Вы нашли мужчину, которого можете уважать. Вы оба позитивно влияете друг на друга.

В вашем союзе идеально сочетаются индивидуальность и общность. Вы всегда готовы признать свою неправоту, и он вас за это обожает. Вы на верном пути — вместе вы становитесь лучше!

Если вы набрали от 36 до 60 баллов:

Вы слишком много трудитесь, и вас не ценят.

Вам кажется, что у вас все нормально, и мне не хочется вас огорчать. Но вы перерабатываете, и вам нужен перерыв. Начните больше заботиться о себе. Чаще просите о помощи. Если муж почувствует, что вы его уважаете, ваша слабость будет вознаграждена. Благодарите его за помощь, и вам станет легче разжечь в нем страсть и достичь истинной близости. Воспользуйтесь советами по восстановлению страсти и романтики в отношениях.

Если вы набрали 61 балл или больше:

Какая еще близость?

Судя по всему, вы постоянно удивляетесь, что заставило вас обратить внимание на этого типа! Но не волнуйтесь — нежность, которая вам так необходима, возможно, просто дремлет. Если вы вспомните, почему согласились выйти замуж за этого мужчину, и начнете снова уважать его за это, ваш брак еще может стать таким, о каком вы всегда мечтали. Найдите в себе смелость прекратить контролировать мужа во всем. Вы не пожалеее. Воспользуйтесь советами по изменению характера вашего брака — и начните прямо сейчас.