

АНГЕЛИНА
ОРЛОВА



**Я ВИЖУ,
ЧТО ТЫ
ДУМАЕШЬ
И ХОЧЕШЬ!**



**девушка-
детектор лжи**



**Психологические
ПРИЕМЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ
каждой
ЖЕНЩИНЕ**

Психологический ключ для любой ситуации

Ангелина Орлова

**Я вижу, что ты думаешь и хочешь!
Психологические приемы,
необходимые каждой женщине**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Орлова А.

Я вижу, что ты думаешь и хочешь! Психологические приемы, необходимые каждой женщине / А. Орлова — «Издательство АСТ», 2015 — (Психологический ключ для любой ситуации)

Эта книга – для женщин, которые устали от мужской лжи и не хотят вечно чувствовать себя жертвой, обманутой и несчастной. Для тех, кто не хочет быть одинокой, но все же боится новых отношений, опасаясь повторения прошлого негативного опыта. Эта книга даст вам мощное оружие против мужских обманов! И не только: она научит вас заново быть счастливой! Вывести на чистую воду обманщика – лишь важнейший, но первый шаг. За ним должен последовать другой: научиться находить честных, порядочных, хороших мужчин и завязывать с ними отношения. Да, такие мужчины есть! И вы узнаете, как их найти и отличить от тех, кто не стоит вашего внимания.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

© Орлова А., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Как найти оружие против мужских обманов и снова стать счастливой	6
Предыстория. Случайная встреча	8
План спасения: три этапа возрождения надежды	11
Я прошла этот путь. И вы тоже сможете его пройти!	13
Часть 1	14
Шаг первый: Правда – горькое лекарство	14
Любовь или обман?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ангелина Орлова

Я вижу, что ты думаешь и хочешь!

Психологические приемы, необходимые каждой женщине

Это одновременно и увлекательная история из жизни молодой женщины, и замечательный психологический тренинг – интересное чтение и практики, которые шаг за шагом помогают тебе менять себя и свою жизнь. Идеальное сочетание для современной женщины!

Ирина Р., Москва

А я бы посоветовал эту книгу и мужчинам – она не только дает возможность понять, чего на самом деле ждут от нас женщины, но и позволяет на самих себя взглянуть с другой стороны. Есть над чем подумать...

Сергей Н., Орел

Начала читать и разрыдалась – это же моя история, это же про меня написано! Потом поняла, конечно, что нас – таких «подруг по несчастью», годами позволяющих втаптывать себя в землю этим наглым, гнусным, неисправимым лжецам, – тысячи и тысячи. И ведь нам это кажется «нормальной жизнью»! Но что такое нормальная жизнь, ты понимаешь, сбросив эту тяжесть, отправив этого, с позволения сказать, «мужчинку» туда, куда ему и положено отправляться. Именно так я и поступила, и ни минуты не жалела!

Светлана Г., Керчь

Спасибо автору этой книги! У меня как будто пелена спала с глаз... Как я могла позволить так с собой обращаться? Я – умная, красивая, талантливая, позволила убедить себя в том, что я – никому не нужная серая мышка? Никому, кроме Него, понятно. Теперь я вижу его насквозь, вижу каждый его шаг, каждую поставленную на моем пути ловушку. И полна сил избавиться от этого кошмара!

Марина З., Санкт-Петербург

Девочки, дорогие! Читайте эту книгу, читайте! Смотрите в лицо правде и бегите от тех, кто не стоит вас! Поверьте, есть хорошие, честные мужчины, есть счастливые, верные, здоровые отношения. Только не бойтесь сделать к ним первый шаг!

Елена С., Самара

Книга без лишнего пафоса и ненужных эмоций помогает все в своей жизни разложить по полочкам – научиться в первую очередь быть честной с самой собой и понимать, чего ты-то сама хочешь, научиться отличать правду от лжи и «не вестись» на сладкое, соблазнительное, но не имеющее отношения к реальной жизни, и самое главное – научиться видеть за неяркой обложкой подлинную суть, ценить искренность и прямоту тех людей, с которыми на самом деле можно идти рядом по жизни.

Алина М., Хабаровск

Как найти оружие против мужских обманов и снова стать счастливой

Эта книга – для женщин, которые устали страдать из-за мужской лжи, вечно чувствовать себя жертвой, обманутой и несчастной. Для тех, кто боится одиночества – и все же боится новых отношений, опасаясь повторения прошлого негативного опыта.

Эта книга даст вам мощное оружие против мужских обманов!

Но это не главная цель.

Главная цель – научить вас заново быть счастливой!

Вывести на чистую воду обманщика – лишь важнейший первый шаг. Но за ним должен последовать другой: научиться находить честных, порядочных, хороших мужчин и завязывать с ними отношения.

Да, конечно, если вы пострадали от мужских обманов, то все эти слова вызывают у вас некоторый скепсис. А может, вы сокрушенно вздыхаете: «Да где они, честные и хорошие? Кругом одни лжецы...» Вы делаете такие выводы из собственного опыта? А может, даже из опыта подруг и знакомых?

И все же поверьте: ваш личный опыт, и даже опыт подруг – это еще не критерий истины.

Да, мужчины лгут. Как, впрочем, и женщины. Но – не все! И не всегда! Не по любому поводу! И не каждая ложь вредна!

Ложь во спасение – это вовсе не сказка. Она действительно существует. Как и безобидная ложь, которая никак не скажется на вашей жизни и судьбе, и не повредит вам даже в мелочах.

Мы будем говорить о другой лжи – лжи вредной, «злокачественной», лишаящей нас права быть счастливыми, подрывающей самооценку, убивающей веру в себя, погружающей в пучину одиночества и страданий.

Мы будем говорить о таких лжецах, которые по сути дела **убивают любовь** – именно своей ложью на тему о том, как они вас любят.

Мы будем говорить о манипуляторах, расставляющих ловушки, чтобы пользоваться женщиной, как вещью, по сути ничего не давая ей взамен.

А еще – о ненадежных мужчинах, о тех, кто склонен вести двойную жизнь, о безответственных и не выполняющих обещаний, о таких, которым трудно доверять и с которыми невозможно чувствовать себя уверенно.

Словом, обо всех тех, кто врет женщинам и чья ложь вовсе не безобидна, и уж тем более – не во спасение!

При всем многообразии типов врущих мужчин вы все же должны понять, что далеко не все мужчины – такие. На свете огромное количество достойных и честных представителей мужского пола! Беда не в том, что их нет. Они есть!

Беда в том, что лжецы очень часто кажутся более привлекательными. Они притягивают мечтающих о любви и счастье женщин словно яркий огонь бедных глупых мотыльков. Еще бы – ведь в них есть какая-то загадка, тайна (лживость часто мимикрирует под загадочность).

А еще они знают, как грамотно расставить ловушки! Как обаять вас своей затягивающей, будто омут, ложью, выдав ее за прекрасную правду. А главное – они знают, как женщины жаждут поверить в то, что это правда. Так, что сами закрывают глаза даже на явный обман. А когда глаза все же открываются – порой оказывается уже поздно.

Знаете, есть такое плотоядное тропическое растение, живьем пожирающее насекомых. Бедную мушку привлекает его яркий цвет и соблазнительный запах, а также потрясающе вкусный сладкий нектар на лепестках его цветов. Мушка, конечно, думает, что этот прекрасный цветок создан только для ее наслаждения. В предвкушении блаженства она садится на лепесток и некоторое время ничего не соображает от счастья. Но когда первый голод утолен – выясняется, что лапки-то влипли. Надеясь вырваться, мушка дергает одной лапкой, другой, машет крылышками – но из-за этого увязает только глубже. Ее ужас и отчаяние уже никому не интересны. Все, пиши пропало.

Узнаете себя, дорогая читательница?

Значит, эта книга для вас.

Только уясните, пожалуйста, для себя: вы – вовсе не какая-то глупая мушка, попавшаяся в ловушку, из которой нет выхода. Во-первых, у вас, в отличие от мушки, выход есть, как бы глубоко ни увязли «лапки» в трясине мужских обманов. Во-вторых, вы можете научиться вообще не попадать в эту трясины – чуеть ее за версту и обходить стороной. И в-третьих – самое главное: вы можете научиться безошибочно распознавать ложь – или даже малейшую ее возможность, отличать ее от правды, а значит, выбирать только честных партнеров, с которыми действительно возможны счастливые отношения, основанные на любви – без обмана.

А теперь я хочу рассказать вам предысторию – как возникла эта книга.

Предыстория. Случайная встреча

Несколько лет тому назад, в один из первых весенних вечеров, я понуро брела с работы домой, опустив голову и не глядя по сторонам, и мечтая лишь об одном – скорее скрыться от всех посторонних глаз, уткнуться головой в подушку и остаться наедине со своими слезами, страданиями и неудавшейся жизнью.

Мне было уже за тридцать, я никогда не была замужем, и вот уже месяц отчаянно боролась с собой, пытаясь выкинуть из головы последние семь лет своей жизни, которые были брошены на алтарь, как мне тогда казалось, великой любви к Нему, единственному и неповторимому, мужчине моей мечты, принцу на белом коне, самому любимому и незаменимому – и... бесповоротно женатому.

Да, на целых семь лет – лучших, заметим, молодых лет, когда полагается выходить замуж, рожать детей и строить счастливую семью – я застряла в романе с женатым мужчиной. И теперь отчаянно пыталась выдрать себя оттуда. Выдирать получалось только с болью, с мясом и с кровью – как будто отрываешь куски самой себя. На эти попытки уходили последние силы. Рука то и дело тянулась к телефону – набрать его номер. Я била себя по рукам и не позволяла этого делать – хоть и утопала при этом в слезах.

Разрыв произошел по моей инициативе. Через семь лет этих безнадежных отношений я обнаружила себя в полном душевном тупике, с упавшей ниже плинтуса самооценкой и с чувством гулкой пустоты там, где у людей находится душа. Я была изнурена и опустошена. Мне требовалась перезагрузка.

Я долго готовила себя к этому. Я репетировала перед зеркалом такую простую фразу: «Нам не нужно больше встречаться». И – напроочь забывала ее, растаяв от звука его голоса или от дежурных слов любви в эсэмэске. И снова, забыв все свои благие намерения, бежала к нему, снова говорила «да» вместо «нет», снова презирала себя за это, снова собиралась с духом, чтобы бросить его, снова, едва увидев его или услышав его голос, теряла всю свою твердость... И так далее, по замкнутому кругу.

И все же я понимала, что рано или поздно должна сделать это. Я должна уже научиться любить себя больше, чем его! Я поставила перед собой такую задачу. Я каждый день твердила себе, что сделаю это! И – не могла решиться. Но однажды случилось то, что стало последней каплей. Я узнала, что называется, из достоверных источников: кроме жены и меня у него есть еще женщина. Он ухитрялся обманывать сразу троих! А может, и не троих, а еще больше?..

Вот тогда я поняла: это – уже точно все. Я позвонила и сказала ту отрепетированную фразу. Сказала чужим голосом, не слыша сама себя и с трудом удерживая дрожь в держащей трубку руке.

Я не дала ему ответить – нажала отбой.

Он не перезвонил.

Я знала, что это будет тяжело. Но чтобы настолько... Мои планы – научиться любить себя больше, чем его, теперь казались наивными и неосуществимыми. О том, чтобы завязать какие-то новые отношения, я не могла даже и думать – слишком сильна была боль старых. Жизнь стремительно теряла смысл. Несмотря на первое весеннее солнце, существование казалось беспросветным.

И вот, когда я шла с работы, понуриив голову и скрывая не вовремя выступившие слезы на глазах – они у меня в тот период были очень близко и могли политься в любой момент вообще без повода – меня вдруг кто-то окликнул.

Меньше всего мне хотелось встретиться с кем-то из знакомых! Но, обернувшись на голос, назвавший мое имя, я на миг даже забыла о своих бедах: это была моя лучшая школьная

подруга, с которой мы не виделись с тех самых школьных лет. Я обрадовалась ей так, будто встретила свое спасение! (Впоследствии так и оказалось.)

Моя подруга Инга из прилежной школьницы превратилась в шикарную молодую даму, и я тут же устыдилась своего понурого вида, пыталась натянуть маску благополучия и радости жизни – но Ингу обмануть невозможно. Она – психолог и психотерапевт. Еще в школе мечтала об этой профессии, и я верила, что у нее все получится, в тонкостях и скрытых мотивах человеческого поведения Инга всегда разбиралась прекрасно, такой у нее дар от природы.

После школы она сразу же уехала учиться в Прибалтику, затем в Москву. Какое-то время мы переписывались, потом потерялись. Но я никогда ее не забывала, даже пыталась искать ее через социальные сети, но безрезультатно. Оказалось, она, выйдя замуж, переехала в Европу, куда мужа направили работать по контракту. И там у нее все сложилось неплохо – она стала частнопрактикующим психотерапевтом, и дела шли успешно. Но настал момент, когда муж решил не продлевать контракт и вернуться в Россию – потянуло на Родину, да и возможностей, перспектив здесь сейчас больше. Инга поддержала это решение, и вот они с двумя детьми – мальчиком и девочкой, готовятся к переезду, спеша успеть до осени, когда старшему ребенку придет время идти в школу. И пока муж готовится завершить дела там, Инга приехала, чтобы вновь начать осваиваться дома.

Естественно, она сразу поняла, что со мной что-то не так. Мы зашли в ближайшее кафе, и я тут же выложила все как есть.

Инга очень внимательно меня выслушала. А потом предложила план действий.

Она сказала, что мой случай далеко не уникальный. Мне, как и каждой женщине в такой ситуации, казалось, что моя беда – самая большая, мои проблемы – самые неразрешимые и вообще никому не понять моих переживаний, потому что больше никто подобного не переживает. Я ошибалась, ведь множество женщин, оказывается, совершают одни и те же ошибки, спотыкаются об одни и те же кочки. И страдания наши схожи, и слезы мы льем совершенно одинаково...

Кому-то это покажется обидным? Меня же это, наоборот, обнадежило: я не одинока в своих бедах и страданиях!

Множество женщин проходят через то же самое. А главное – все подобные проблемы хорошо изучены. И выход из них найден!

Каждая женщина может пройти путь к собственному спасению от страданий, от ощущения себя обманутой и покинутой жертвой, от одиночества и слез – к новой жизни, новому счастью, новой любви.

Оказалось, что Инга уже не один год работает вот с такими женщинами – как она сказала, слишком сильно любящими мужчину и недостаточно любящими себя, чрезмерно доверчивыми и поддающимися обману.

Она сказала, что у нее найдется свободное время, чтобы достаточно плотно работать со мной на протяжении девяти месяцев. Почему такой срок?

Девять месяцев – время вынашивания ребенка. Этот же период времени необходим, чтобы «выносить» новую себя – пройти настоящее перерождение и буквально родиться заново, оставив позади ту несчастную и обманутую страдальцу, какой ты была раньше, и превратившись в полную сил и радости жизни счастливую и уверенную в себе женщину, способную построить отношения с достойным мужчиной.

Терять мне было нечего, и я согласилась... Тем более, что Инга настаивала, уверяя меня, что эта работа нужна ей самой для отработки на практике некоторых новых методик... Я согласилась больше ради нее, чем ради себя, потому что все еще не верила в результат, да и вера в себя, как и в возможность счастья для себя у меня была сильно подорвана. Сначала я слушала

ее без особого энтузиазма, когда она рассказывала, как будет строиться наша работа, включающая три этапа. Но чем больше я вникала в суть ее плана – тем сильнее во мне возрождалась надежда!

План спасения: три этапа возрождения надежды

Первый этап (весна)

✓ Разберемся, как и почему мы попадаем в капканы несчастной любви или ввязываемся в отношения с такими партнерами, которые только притворяются, что любят, а на самом деле относятся к нам плохо.

✓ Тут нас ждет «разбор полетов»: узнаем, как и почему мы вступили в отношения с ненадежным мужчиной или обманщиком, каких сигналов опасности не заметили вовремя, и сделаем выводы на будущее: что это за сигналы опасности и как впредь начать их замечать.

✓ Узнаем также, почему мужчины врут, какие бывают виды обмана, как они играют на типичных женских желаниях и страхах, какие ловушки расставляют нам и как в эти ловушки не попасться.

✓ И главное, что нас ждет – исцеление душевных ран, приведение в порядок самооценки. На этом этапе заново учимся любить себя – а что поделать, без этого нечего и думать вступать в новые отношения! И тут нашим главным лекарством станет горькая правда. Готовы ли вы ее принять? Решайтесь, ведь в ней – исцеление.

Второй этап (лето)

✓ Хватит одиночества! Пора отправиться на поиски новой любви. А значит, настроить себя на удачное свидание, преодолев свои страхи.

✓ Выясним, какой именно человек нам нужен и как распознать нужные нам качества в новых знакомых.

✓ Научимся объективно воспринимать мужчин, с которыми знакомимся: без предвзятости, но и без завышенных ожиданий. Порой мы так хотим любви, что влюбляемся безоглядно не столько в реального человека, сколько в придуманный образ. За которым не видим реальности – и оказываемся в плену самообмана. Мужской обман следует за женским самообманом, и не иначе! Обманщики легко вычисляют склонных к самообману женщин и играют на их самообмане в своих интересах.

✓ Узнаем, как себя вести при первом знакомстве, какие вопросы задавать, на что обращать внимание.

✓ Будем отрабатывать здравый, реалистичный подход к жизни, и, конечно же, к мужчинам.

✓ Выясним, какие типичные ошибки мы допускаем при знакомстве и как этого избежать.

✓ Научимся не попадаться в ловушки, разоблачать лжецов сходу!

✓ Узнаем, с кем продолжить знакомство, а от кого бежать как от огня.

Третий этап (осень)

✓ Учимся строить отношения. Летняя тренировка в знакомствах, если мы правильно настроим себя, обязательно приведет к тому, что мы найдем пусть не принца на белом коне – но подходящего для себя партнера. То есть – не обманщика, не гуляку, не альфонса, не женатого, не пьяницу, не бездельника, а надежного, верного, честного человека, которые вовсе не перевелись в наше время! Главное – знать, какого человека мы ищем, где его искать и как отличить его от всевозможных неподходящих нам типов.

✓ Когда позволить себе лечь в постель с понравившимся мужчиной? Для женщины, привыкшей бросаться в новую любовь как в омут головой, без раздумий о последствиях, вопрос далеко не праздный и крайне важный!

✓ Что делать, если новые отношения кажутся скучными? Конечно, если вы привыкли иметь дело со всевозможными легкомысленными типами, то серьезный достойный человек может показаться скучным, хотя мы увидим, что это впечатление обманчиво.

✓ Как решать проблемы, как предотвращать конфликты? Что допустимо, а что – нет в выяснении отношений.

✓ Как строить отношения, чтобы они были здоровыми и счастливыми?

Я прошла этот путь. И вы тоже сможете его пройти!

Сейчас те прекрасные девять месяцев моего перерождения уже позади. Я с улыбкой вспоминаю все мои прежние страдания.

Теперь я точно знаю, что счастье существует!

Даже для отчаявшихся. Даже для тех, кто, казалось, потерпел крах своей личной жизни и разочаровался в любви.

Новый взгляд на себя, на мужчин, на любовь и на счастье – вот что я получила в итоге. И новую счастливую встречу – тоже!

И теперь я хочу рассказать об этом вам – женщинам, мечтающим о любви и счастье, но пока еще не знающим, как перестать быть несчастной и стать счастливой. Дайте себе этот шанс – подарите себе девять месяцев возрождения. Если вам нечего терять – вступите на этот путь и пройдите его до конца, даже если будет нелегко. Не отступайтесь! Пройдите через трудности, душевную боль, через горькое лекарство правды. И долгожданная награда обязательно найдет вас.

Может быть, у вас это будет не девять месяцев, а меньше или больше. Может быть, ваше возрождение придется на другие времена года – не важно. Важно, чтобы вы знали: вы достойны счастья. Ваши нынешние страдания – не приговор. Вы не обязаны всю жизнь оставаться в их плену. Вы можете и должны исцелиться от них, и выбраться из омута обманов, предательств, унижений, плохого отношения со стороны мужчин.

В этом нет вашей вины – что вы попали в этот омут!

Но выбраться оттуда вы должны самостоятельно. Только в сказках принц на белом коне может прискакать и спасти любимую от любой беды, пробудить от колдовского сна или сделать из лягушки снова принцессой. В реальной жизни нужно самой приложить силы, чтобы сбросить лягушачью шкуру и расколдовать себя от прежних несчастий. Сделайте это – и ваш принц непременно появится. Он уже сейчас ждет вас! Но ждет не страдающую и не верящую в любовь – а обновленную, родившуюся заново, жизнерадостную и открытую для нового чувства, способную любить, быть любимой и счастливой.

Вы готовы вступить на этот новый путь? Тогда – начинаем.

Часть 1

Весна. Время исцеления душевных ран

Шаг первый: Правда – горькое лекарство

Любовь или обман?

Дорогая читательница, разреши мне говорить с тобой как с подругой – просто и открыто. У нас общие беды, общие проблемы и такие схожие надежды на счастье. И я верю, что мы пойдем друг друга.

Независимо от того, замужем ты или нет, просто с кем-то встречаешься или живешь вместе, есть ли у тебя какие-то отношения сейчас или они остались в прошлом – скажи себе честно: чувствуешь ли ты, что в этих отношениях **все благополучно**? Принесли ли они тебе **счастье**? Или в них присутствует какой-то оттенок горечи, неудовлетворенности, ощущения, что здесь что-то не так? А может даже, они откровенно заставляют тебя страдать, лить слезы, – словом, портят твою жизнь?

Наша книга – про разоблачение лжи. А значит, в первую очередь нам надо быть честными с собой.

Есть женщины, которые предпочитают жить в иллюзиях. Не замечать мужской лжи. Обманывать себя и верить, что их великая любовь стоит жертв, которые они приносят ежедневно. Они не замечают, что приносят в жертву себя и свое счастье, которого каждая из нас достойна.

Да, иллюзии порой приятнее правды. Они так сладко убаюкивают нас и уводят от реальности. Но реальность рано или поздно постучится в дверь. И тогда окажется, что иллюзии завели тебя в тупик. Это была дорога в никуда. Убаюкивающие, успокаивающие иллюзии просто не дают нам шанса обрести свое настоящее счастье. Чтобы его найти, надо сначала избавиться от обмана и самообмана и прямо посмотреть в глаза спасительной правде.

Правда бывает горька, как лекарство, но она целительна. Другого пути от страданий к счастью – кроме как пройти через правду – еще не придумано.

Если любовь заставляет тебя страдать – задумайся, любовь ли это? Разве такая любовь позволяет тебе чувствовать себя любимой, прекрасной, желанной? Дает ли она тебе крылья, возносит ли над землей, или, наоборот, опускает с небес на землю, да еще и порой лицом в грязь?

Не думай, что настоящая любовь для тебя невозможна! На свете множество хороших, достойных мужчин, каждый из которых может сделать тебя счастливой. Но сначала надо освободиться от сетей обмана, в которые ты попала – вернее, в которые тебя заманили. Лжецы и ненадежные мужчины умеют заманивать в ловушки. Эти ловушки кажутся очень привлекательными. Тогда как достойные мужчины ловушек не расставляют. Может, потому ты их, достойных, и не замечала пока? Потому что они не готовят для тебя тех приманок, на которые ты привыкла клевать!

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.