

*Лучшие женские книги*

Юлия Щедрова

*Школа  
успешной  
жены*

Москва

АСТ

Кладезь

УДК 159.923

ББК 88.5

Щ36

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Щедрова, Юлия**

**Щ36** Школа успешной жены / Ю.В.Щедрова. – Москва: АСТ: Кладезь, 2014. – 160 с. – (Лучшие женские книги).

ISBN 978-5-17-087345-6 (ООО «Издательство АСТ»).

Кто же такая успешная жена?

Успешная жена – это женщина, у которой: успешный муж; порядок и достаток в доме; гармоничные отношения в семье; активная социальная роль; полноценная интимная жизнь.

Вы хотите, чтобы у вас все это было? «Конечно!» – ответите вы. Кто же этого не хочет?

Тогда вместе с авторами этой книги попробуйте изменить свои представления о многих вещах.

Избавьтесь от заблуждений, научитесь видеть реальность и управлять этой реальностью.

Выбросите из головы мусор о том, что вы должны сидеть и ждать чего-то, что само придет, и займитесь реальным построением своего будущего. Потому что совместная жизнь и должна быть такой – красивой, сложной, страстной, полной неожиданностей и сложных поворотов, но гармоничной, насыщенной и прекрасной.

Желаю успехов!

**УДК 159.923**

**ББК 88.5**

**ISBN 978-5-17-087345-6**  
**(ООО «Издательство АСТ»)**

© Ю.В.Щедрова  
© ООО «Издательство АСТ»



## *Стать успешной женой...*

Кто же такая успешная жена?

Успешная жена – это женщина, у которой:

**УСПЕШНЫЙ МУЖ;**

**ПОРЯДОК И ДОСТАТОК В ДОМЕ;**

**ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ;**

**АКТИВНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ;**

**ПОЛНОЦЕННАЯ ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ.**



Вы хотите, чтобы у вас все это было? Конечно, ответите вы. Кто же этого не хочет?

Тогда вместе с авторами этой книги попробуйте переструктурировать свои представления о многих вещах. Избавьтесь от заблуждений, научитесь видеть реальность и научитесь управлять этой реальностью.

Выбросьте из головы мусор о том, что вы должны сидеть и ждать чего-то, что само придет, и займитесь реальным построением своего будущего.

Ваша цель требует труда, но если вы будете знать, что делать и как, будете стараться применять эти знания на практике, все получится.

Вы когда-нибудь видели, как профессионалы танцуют танго? Кажется волшебным, что партнеры танцуют каждый свою партию, но их соединение рождает некий необъяснимый резонанс, и в этом смысле танго можно сравнить с успешным партнерством, успешной семьей, когда самостоятельные люди вместе достигают большего, чем каждый из них по отдельности.

Сходство на этом не заканчивается.

Вы замечали, что партнерша почти все время движется вперед спиной, то есть она якобы полностью во власти партнера, однако совершенно очевидно, что именно она управляет партнером, именно вокруг нее строится весь рисунок танца.

Так и в жизни. Вроде бы женщина полностью отдается в руки своему мужчине, однако на самом деле столь безоглядное доверие не является слепым!

Женщина имеет право полностью довериться мужчине только в одном случае: когда она уверена, что он полностью ей подконтролен. Тогда она может закрыть глаза в его руках, двигаться вперед спиной, плыть по течению. Еще бы!

**ВЕДЬ ОНА ЗНАЕТ, ЧТО ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ.**

**КОНЕЧНО, ОНА ЗНАЕТ, ПОТОМУ ЧТО САМА  
ЭТО ЗАПРОГРАММИРОВАЛА!**

Это умение не дается просто так, этому надо учиться.

И вы научитесь, если захотите, потому что научиться строить отношения по-настоящему и играть в них первую скрипку можно, если понять, как мужчина и женщина взаимодействуют между собой.

Это как уроки танцев: сначала вы узнаете себя, потом партнера, потом учите основные фигуры, потом тренируетесь в их исполнении. Именно поэтому мы предлагаем вам такой необычный подход к отношениям – как к танцу.

Потому что совместная жизнь и должна быть такой – красивой, сложной, страстной, полной неожиданностей и сложных поворотов, но гармоничной, насыщенной и прекрасной.

Желаю успехов!



Юлия Щедрова

и команда лучших профессионалов, ведущих наши тренинги и лекции.





## *Почему именно танго?*

Почему именно танго?

Танго – это маленькая жизнь, маленький танец для двоих.

Танго – это мироощущение, это мир, полный тайн и загадок, переживаний и историй, в которых выражается вся палитра наших чувств.

Танго – это богатый язык, с помощью которого мы стремимся понять друг друга и выразить себя в танце отношений. Танго – это когда мужчина и женщина заново открывают очарование от танца вдвоем.

В танго приходят уже взрослые люди. Те, которые очень много знают о себе и мире. Это те из вас, которые готовы к доверию и близости. Те, которые хотят почувствовать вкус любви. Не важно, какой – настоящей или иллюзорной. Ведь даже та, которая длится в течение одного танца, всегда настоящая. Спокойная мужественность и элегантная женственность – именно эти качества развивают в себе мужчина и женщина, когда находятся на танцевальной площадке, вливаясь в ритмы танго.

Почему люди любят танцевать? Выражение души тела, свобода души, радость... Вы очень часто прячете свои чувства, а вот в танце вы натуральные, живые. Вы снимаете маски и проживаете свои чувства. Именно в танце вы можете выразить все эмоции, которые связаны с отношением и к себе, и к партнеру, и к окружающей вас реальности.

Тело и душа взаимосвязаны, поэтому в танце всегда заметно, насколько вы можете ощущать себя свободной. Любой ваш зажим, любой внутренний блок сразу виден, потому что он не дает возможности сделать нужное движение. Именно поэтому на танец можно смотреть как на жизнь.

Танец – это прекрасный способ узнать человека.

## Первое задание

### Ответьте на вопросы:



*Что вы предпочитаете: сольный танец с погружением в свой внутренний мир, танец для получения восторженных аплодисментов публики или танец-взаимодействие с другим человеком?*



*Вы сами приглашаете других танцевать или ждете приглашения?*



*Вы чаще соглашаетесь или отказываете?*

*Вы соглашаетесь танцевать с любым кавалером, который вас пригласил, или только с тем, кто вам нравится?*



*Вам больше нравится вести за собой или следовать?*

*Насколько вы доверяете своему партнеру, а насколько вы управляете, доминируете в танце?*

*Насколько вы чувствуете пространство всей площадки и пространство в отношении партнера?*

*А как меняется ваш танец с разными партнерами: у вас одни и те же заученные когда-то движения или вы любите экспериментировать?*

*А насколько вы бываете гибкой в своих движениях?*

*Вы предпочитаете ярко демонстрировать в танце свою индивидуальность или быть как все?*

*А как вы завершаете свой танец: легко вы отпускаете партнера или вам тяжело с ним расставаться?*

Отвечая на эти вопросы, вы уже можете взглянуть на себя, увидеть в миниатюре, как вы себя ведете в различных жизненных ситуациях. Танец – это маленькая модель вашего взаимодействия в жизни, ваши отношения с другим человеком.

Как вы выбираете партнера, как вы входите в контакт, вы соглашаетесь или отказываетесь от взаимодействия, как вы поддерживаете и завершаете отношения? Как много места вы позволяете себе занять в жизни в присутствии других людей? Насколько вы чувствуете свое пространство? Как вы входите в пространство других людей? Какие зоны пространства вами уже освоены, используются, а какие еще нет? Можно ли вам стать более гибкой в жизни?

На эти вопросы вы должны получить ответы.

Для танца нужен партнер. Как мы выбираем партнера? Любое взаимодействие – это обмен. И валюта бывает разной – уважение, внимание, харизма и так далее. И танец состоится только при равноценном обмене. Это контракт, это договор. Точно так же и в жизни.

*Вы определяете  
не только то,  
что вы хотите получить,  
но и что вы готовы  
отдать взамен.*



Нужно договориться и выяснить с самого начала: чего хочет ваш партнер и что вы ему можете предложить? Готовы вы это дать или нет? Готовы ли вы что-то не получить? Очень часто, когда спрашиваешь у девушек, что вы можете предложить в обмен, некоторые говорят: «Себя». Скажите, а себя – это сколько?

Это может быть очень много, а может быть – только себя со своими страхами, комплексами и претензиями. А его вы хотите с такими же слабостями и такими же претензиями?

Парадокс заключается в том, что обычно мы ищем той любви, к которой не приспособлены.



*Нас притягивает то,  
что в нас  
не активировано.*

Если бы вы оказались в ситуации, когда вам отказали в танце, как бы вы поступили? Подумайте, почему вы поступили бы так или иначе. Стали бы танцевать сами? Сделали бы вид, что не очень-то и надо?

Умеете ли вы сразу сонастраиваться со своим партнером или вы просто ждете, как будут развиваться отношения сами по себе? Ответьте для себя на этот вопрос.

Следующий момент. Когда вы думаете, что старательно выбираете и придумываете позиции, выходит посредственность. Как только вы начинаете слышать мелодию, которая хочет проявиться, тогда получается настоящий танец-шедевр. Иногда вы называете это интуицией, чувственностью. Даже если у вас все четко запланировано, на ваше отношение может влиять все что угодно. Нужно уметь это слышать.

*Нужно научиться  
чувствовать, когда пришло  
время доминировать,  
а когда подчиняться,  
в каком ритме танцевать,  
в какой момент времени,  
каких движений добавить —  
а какие не для вашей пары.*



И как только вы начинаете осознавать эту музыку, эту мелодию, которая звучит, сразу совместный путь становится во сто крат легче.

В танго, как и в жизни, очень много импровизации. Для того чтобы уметь это делать, нужно просто отключить свои внутренние автоматы и шаблоны.

Именно поэтому мы сейчас и вытаскиваем эти шаблоны наружу, чтобы вы поняли, когда, в каких ситуациях и каким образом вы поступаете и как можно поступить еще.

Один из законов танго – пара держит равновесие, и каждый находится в своем балансе.

*Чтобы быть счастливым  
в паре, необходимо  
быть счастливым  
внутри себя,  
уметь держать свое равновесие.*

Если вдруг партнер ошибется, партнерша не должна упасть, она должна остаться в своем балансе.

*Если вдруг вы сами пошатнулись — может быть, у вас не самый лучший момент в жизни — не перекладывайте ответственность на другого за свои падения, за свое плохое настроение, недовольство, потому что каждый должен быть в своем балансе, должен отвечать за свое равновесие.*

Но и в жизни, и в танце крайне важен контакт. Многие спрашивают: если важны только ощущения и контакт, тогда зачем учиться технике – каким-то позициям, фигурам? Зачем тратить много времени на обучение?

Существуют некие базовые законы отношений, основные законы природы, и научиться делать шаги, сложные разнообразие фигуры, сохраняя контакт с партнером, можно только тогда, когда знаешь эти законы. Если они нарушаются, взаимодействие ослабевает.

*В жизни, как и в танго,  
эти базовые правила  
особенно важны,  
потому что в паре  
встречаются уже взрослые  
люди — каждый со своими  
взглядами, убеждениями,  
позицией.*



У вас есть устойчивое ограниченное представление о себе, и это естественно. Когда вы вступаете в отношения, чуть позже, как из ящика Пандоры, начинают вылезать все ваши теньевые личности – тетушки, мамы, отцы, соседи, учителя, персонажи из сказок, герои фильмов, которые когда-то повлияли на вас или на вашего партнера. И вы под действием этих шаблонов ругаетесь, расходитесь, страдаете.

*Если не знать  
особенностей взаимодействия,  
то очень легко танцевальную  
площадку превратить  
в поле битвы.*

Умеете ли вы дерзко, но при этом элегантно и эротично заявить о своих желаниях, расширить пространство? Умеете ли вы это сделать? Если да, то вы

сможете получить именно такие отношения, как хотите. Именно так вы сможете реализовать свое «я» в вашей паре.

Поведение женщины очень показательно.



*Одни категорически не могут  
следовать за мужчиной,  
ибо по своей природе  
они лидеры, им трудно  
себя доверить кому-то.*

*Другим, наоборот, не хватает  
активности и самостоятельности,  
и приходится передвигать  
их руками, всем корпусом.*

Такие партнерши очень часто виснут – если вы посмотрите на танцы со стороны, то увидите это. А вот третьи не готовы терпеть любые физические неудобства, подстраиваясь под партнера и молча переживая.

Вы узнаете себя в перечисленных типах? Это про вас или нет? Сейчас мы говорим уже не о танце, а о ваших моделях поведения в жизни.

Как много пространства вы занимаете в танце? Как много места вы позволяете себе занять в жизни другого человека? Как вы чувствуете свое равновесие?

Насколько оно прочно? Насколько зависит от партнера?

*На самом деле это должно  
зависеть не от партнера,  
а только от вас.*



Легко ли вы можете выразить чувства в танце и как сильно их переживаете? Много неосознанного хаоса в ваших чувствах? Или точно знаете, чего хотите?

Еще один важный момент. В отношениях всегда присутствует борьба. Каждый старается отстоять свое место в паре. Но знаете, не важно, насколько сильна борьба внутри пары, она все равно не сравнится с борьбой между парой и окружающим миром, борьбой с мнением родителей, подруг, соседей – насколько ваш партнер подходит под их стандарты. Каждый старается подсказать, как лучше себя вести с ним.

Умеете ли вы сохранять свои позиции и внимание на ваших отношениях независимо от окружения? Умеете ли вы концентрироваться только на своем партнере? Умеете ли вы преподносить своего партнера обществу так, как именно вам это нужно?

Когда вы отключаете внутренние автоматы, когда вы можете заявить открыто о том, что хотите, тогда-то и начинаете устанавливать свои правила. И эти правила так или иначе вынуждены принять все остальные.