



**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ТРЕНИНГ**

Надежда Либерман

КАК НАЙТИ СВОЮ ЛЮБОВЬ

10

ШАГОВ К СЧАСТЛИВЫМ
ОТНОШЕНИЯМ



Москва
2015

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Л55

Дизайн обложки Романа Емельянова

Либерман, Надежда Викторовна.

Л55 Как найти свою любовь. 10 шагов к счастливым отношениям / Надежда Либерман. — Москва : Эксмо, 2015. — 224 с. — (Психология. Персональный тренинг).

ISBN 978-5-699-79355-6

Встретить взаимную любовь можно в любом возрасте. Если вы не привыкли полагаться исключительно на везение и случай, эта книга-тренинг — для вас. Опытный психолог Надежда Либерман представляет полноценную программу работы над собой и решения проблем личной жизни. С помощью книги вы: проработаете свой имидж, чтобы стать привлекательнее; повысите самооценку и будете более уверенными в себе; избавитесь от ложных установок и груза прошлых отношений; поймете, в каких отношениях вам будет комфортнее всего сейчас; узнаете, где и как познакомиться с подходящим партнером; избежите при продолжении общения ошибок, которые совершают многие; постройте надежные отношения, о которых мечтали всю жизнь.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-79355-6

© Либерман Н.В., текст, 2015
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Что вы узнаете из этой книги



- Как изменить свой имидж, чтобы стать более привлекательной (см. «Первый шаг»)
- Какие убеждения и установки мешают вам быть счастливой (см. «Второй шаг»)
- Каким образом можно повысить уверенность в себе (см. «Третий шаг»)
- Как избавиться от груза прошлых неудачных отношений (см. «Четвертый шаг»)
- Как понять, какие отношения сделают вас счастливой (см. «Прежде чем сделать первый шаг», «Шестой шаг»)
- Где и как искать мужчину, с которым можно построить отношения (см. «Пятый шаг», «Шестой шаг», «Седьмой шаг»)
- Какие качества следует искать в будущем партнере именно вам (см. «Пятый шаг»)
- Что поможет избежать неподходящих вам мужчин (см. «Пятый шаг», «Шестой шаг»)
- Как вести себя при знакомстве, чтобы оно имело продолжение (см. «Седьмой шаг», «Восьмой шаг»)
- Как быстро понять, что перспектив нет, и не тратить время (см. «Седьмой шаг», «Восьмой шаг»)

- Что можно и чего не стоит ожидать от отношений (см. «Десятый шаг»)
- Как развивать отношения с понравившимся мужчиной (см. «Восьмой шаг», «Девятый шаг», «Десятый шаг»)
- Рекомендации для женщин разного возраста (см. в конце каждого «Шага»)
- Упражнения «Сам себе психолог» (см. в конце каждого «Шага»)

Как правило, наибольшего успеха добивается тот, кто располагает лучшей информацией.

Бенджамин Дизраэли

Содержание



| | |
|------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ..... | 15 |
|------------------|----|

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ

Определите, для чего вам нужен партнер



Как понять себя и свои потребности

| | |
|-----------------------------------|----|
| Кто принимает решение?..... | 16 |
| Для чего вам нужен мужчина? | 20 |
| Если вам за..... | 23 |
| Сама себе психолог..... | 26 |
| Подводим итоги..... | 27 |

ШАГ 1

Научитесь быть довольной собой



Как найти свои привлекательные особенности и сильные стороны и научиться их подчеркивать

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Почему важно чувствовать себя привлекательной..... | 29 |
| Довольны ли вы собой?..... | 30 |
| Что мешает вам производить на других благоприятное впечатление?..... | 35 |

КАК НАЙТИ СВОЮ ЛЮБОВЬ

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Как почувствовать себя привлекательной?..... | 39 |
| Если вам за..... | 41 |
| Сама себе психолог..... | 50 |
| Подводим итоги..... | 51 |

ШАГ 2

Пересмотрите свои убеждения и установки



КАК СОЗДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК

| | |
|-------------------------|----|
| Подходящий настрой..... | 53 |
| Если вам за..... | 57 |
| Сама себе психолог..... | 59 |
| Подводим итоги..... | 60 |

ШАГ 3

Развивайте уверенность в себе



КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ,
ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Уверенность в себе..... | 62 |
| Как ведет себя уверенная женщина..... | 64 |
| Как развить уверенность в себе..... | 70 |
| Уверенность в себе и общение с мужчиной..... | 74 |
| Если вам за..... | 75 |
| Сама себе психолог..... | 76 |
| Подводим итоги..... | 77 |

Содержание

ШАГ 4

Освободитесь от влияния прошлых отношений



КАК ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ПРОШЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ
И СДЕЛАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВЫВОДЫ

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Первая любовь | 79 |
| Как на вас влияют прошлые отношения | 81 |
| Значение последних отношений | 83 |
| Если вам за | 85 |
| Сама себе психолог | 90 |
| Подводим итоги | 92 |

ШАГ 5

Учитывайте факторы и критерии, влияющие на выбор партнера



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЛИЯЕТ НА ВАШ ВЫБОР И КАК

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Факторы, которые влияют на выбор партнера | 93 |
| Критерии отбора | 101 |
| Компенсация «недостатков» | 108 |
| Почему сходство лучше, чем различие | 109 |
| Если вам за | 111 |
| Сама себе психолог | 112 |
| Подводим итоги | 113 |

ШАГ 6

*Определите, какой партнер
вам подходит*



КАК ВЫЯСНИТЬ, КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ
ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВАШ ИЗБРАННИК

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| Кто вам подходит? | 115 |
| К каким отношениям вы стремитесь? | 126 |
| Какими качествами должен обладать ваш избранник? | 128 |
| Какой он, идеальный любовник? | 130 |
| Если вам за... | 133 |
| Сама себе психолог | 134 |
| Подводим итоги | 137 |

ШАГ 7

*Изучите наиболее успешные
стратегии знакомств*



КАК ПОНЯТЬ, ГДЕ, КАК И КАКИМ ОБРАЗОМ
МОЖНО ЗАВЯЗАТЬ ЗНАКОМСТВО С ПОДХОДЯЩИМ ПАРТНЕРОМ

| | |
|---------------------------------|-----|
| Ждать или искать? | 138 |
| Знакомиться с мужчиной или нет? | 140 |
| Время и место знакомства | 142 |
| Варианты знакомств | 145 |
| Если вам за... | 159 |
| Сама себе психолог | 162 |
| Подводим итоги | 163 |

Содержание

ШАГ 8

Научитесь правильно вести беседу



КАК ПОНЯТЬ, КАК ВЕСТИ ПЕРВУЮ БЕСЕДУ,

О ЧЕМ МОЖНО СПРАШИВАТЬ И О ЧЕМ ГОВОРИТЬ НЕ СЛЕДУЕТ

| | |
|----------------------------------------|-----|
| Первый разговор | 164 |
| Как вести беседу..... | 167 |
| О чем можно спрашивать?..... | 171 |
| Какую информацию сообщать о себе?..... | 174 |
| О чем говорить не следует | 175 |
| Он теряет интерес к разговору. | |
| Что делать? | 181 |
| Если вам за..... | 183 |
| Сама себе психолог | 186 |
| Подводим итоги..... | 189 |

ШАГ 9

Подготовьтесь к первому свиданию



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КАК ВЫГЛЯДЕТЬ

И КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Выбор места для первого свидания..... | 190 |
| Как выглядеть, что надеть? | 194 |
| Если вам за..... | 204 |
| Сама себе психолог | 205 |
| Подводим итоги..... | 207 |

ШАГ 10

*Определите ваши шансы
на успех в отношениях*



КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОГНОЗИРОВАТЬ ОТНОШЕНИЯ

| | |
|-------------------------------------------|-----|
| Разные ожидания | 208 |
| Развитие отношений | 210 |
| Каковы шансы на успех в отношениях? | 213 |
| Если вам за..... | 216 |
| Сама себе психолог | 217 |
| Подводим итоги | 218 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 219 |

Предисловие



«Большая удача в жизни — встретить такого человека, чтобы было приятно смотреть, интересно слушать, не тягостно молчать, искренне смеяться и с нетерпением ждать встреч...»¹. И с этим сложно не согласиться. Но многие девушки и женщины задаются одним-единственным вопросом: как найти подходящего партнера? Где его взять?

Я не раз слышала эти вопросы от женщин разных возрастов, а также утверждения, что такая встреча — это большое везение или даже искусство.

Вы тоже так считаете? Тогда эта книга для вас. Если вам за 30, 40, 50 или за 60 лет, я дам вам ориентиры и расскажу о том, почему так сложно найти подходящего партнера, что мешает вам познакомиться и начать отношения с ним, и главное — где и как вы можете встретить вашего «Мистера-то-что-нужно».

Книга состоит из 10 частей-шагов, каждый из которых включает рекомендации, примеры, тесты и упражнения, раздел «Если вам за...», в котором рассматриваются особенности каждой возрастной категории, и раздел «Сам себе психолог», помогающий лучше понять себя.

Давайте начнем!

¹ Автор цитаты Абдугани Хамдамов.