





Ольга **Воронина**

# СУПЕР ЖЕНА

как сделать мужа  
самым успешным

**БОМБОРА**<sup>™</sup>

Москва 2020

УДК 159.9  
ББК 88.5  
В75

**Воронина, Ольга Александровна.**

В75 Супержена. Как сделать мужа самым успешным / Ольга Воронина.— Москва : Эксмо, 2020.— 224 с. : ил.— (Книги, которые все ждали).

Ольга Воронина — жена предпринимателя Алексея Воронина, мать троих детей, основатель бренда косметики Organic Factory. Награждена Национальной премией в области предпринимательской деятельности «Золотой Меркурий» ТПП РФ.

В книге Ольга описывает, как ей удается совмещать семью, работу, хобби, рассказывает о методах, которые помогают сохранить брак, делится секретами, как мотивировать мужчину на успех.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-111107-6

© Текст. Воронина О., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Издание для досуга  
демалысқа арналған баспа  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ВСЕ ЖДАЛИ

**Воронина Ольга Александровна**  
**СУПЕРЖЕНА**  
**КАК СДЕЛАТЬ МУЖА САМЫМ УСПЕШНЫМ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель отдела *О. Усольцева*  
Ответственный редактор *Е. Русакова*  
Художественный редактор *В. Брагина*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *Г. Балашова*  
Корректор *В. Соловьева*

Подписано в печать 18.03.2020.  
Формат 70×100 1/16.  
Гарнитура «Gill Sans MT Pro Cyr».  
Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 18,15.  
Тираж экз. Заказ

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Казақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабілдеушінің өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-қ., литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



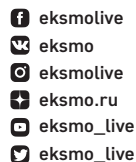
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ  
книгу можно купить  
онлайн на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
-------------------	---

## ЧАСТЬ I Загляни внутрь

Глава 1. Кто такая ресурсная женщина? .....	11
Глава 2. Кто я? .....	25
Глава 3. Чувствуешь ли ты любовь к себе и собственную сексуальность? .....	33
Глава 4. Как быть наполненной? .....	37
Глава 5. Как мотивировать себя и откуда взять вдохновение? .....	45
Глава 6. Как избавиться от страхов и боли? .....	53
Глава 7. Как на нас влияют ложные убеждения? .....	57
Глава 8. О чем говорят наши планы, цели и задачи? .....	61

## ЧАСТЬ 2 Как быть в балансе: работа, семья, хобби и ты

Глава 1. Колесо твоего баланса .....	69
Глава 2. Есть ли выбор между карьерой и личной жизнью? .....	73
Глава 3. Я зарабатываю больше .....	79
Глава 4. Личная жизнь VS карьера .....	83
Глава 5. Как все успевать и не сдохнуть? .....	87
Глава 6. Любимое дело твоей жизни .....	95
Глава 7. Как научиться отдавать .....	103
Глава 8. Эра Водолея... Эра женщин .....	109

## ЧАСТЬ 3 Брак = Партнерство

Глава 1. Как познакомиться с будущим мужем .....	115
Глава 2. Этапы вызревания отношений и их виды .....	121
Глава 3. Удобная жена .....	129
Глава 4. Успешный брак — это... ..	133
Глава 5. Быть или не быть брачному контракту? .....	145

Глава 6. Конфликты и сложности в отношениях.....	149
Глава 7. Как мотивировать на материальное и успех?.....	153
Глава 8. Женские загоны .....	159
Глава 9. Как быть желанной и номером 1 для него.....	163
Глава 10. Как не попасть в теневой бан. Откровения.....	167
Глава 11. Мои правила успешного брака.....	171

## ЧАСТЬ 4

### Как вырастить успешного мужа

Глава 1. За всеми великими мужчинами стоят великие женщины.....	177
Глава 2. Выбор партнера (спутника жизни).....	181
Глава 3. Укрощение Халка — приручение льва.....	185
Глава 4. Заповеди мудрой жены .....	189
Глава 5. Как сделать из мужа олигарха.....	201
Глава 6. Секс .....	205
Глава 7. Нужно ли вкладываться в мужчину? .....	209
Глава 8. Мужской взгляд: правила успешного брака от Алексея Воронина .....	215
Заключение .....	223

Даже если он захочет расстрелять весь мир... Я буду стоять за его спиной и молча подавать патроны.

*Ева Браун*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ты создаешь свою жизнь сама. Тебя этому никто не учил и не просил, просто ты делаешь то, что нравится.

Ты умудряешься успеть все: в семь утра выложить в Сеть селфи из спортзала, потом съесть полезный завтрак в кафе, провести бизнес-встречу на работе, подготовить уйму отчетов, вечером сходить на йогу или танцы, а потом встретиться с подругами в модном баре.

Ты уверена в себе, действуешь по принципу «вижу цель — иду к ней», на твоём телефоне фото из разных уголков земного шара, а в закладках еще больше стран, которые для тебя must visit, ты следишь за fashion-блогерами и пытаешься всегда выглядеть стильно. Когда другие удивляются тому, как ты все успеваешь, ты удивляешься, как можно делать меньше, и всегда ищешь возможность «прокачать» себя в разных областях, посещаешь семинары, лекции, практикумы, в тебе бурлит энергия.

А еще для тебя важно любить и быть любимой. Какая бы ты ни была сильная, успешная, самодостаточная, тебе важно иметь рядом сильное мужское плечо, опору и поддержку, мужчину, которому ты не стыдишься просто сказать: «Милый, я хочу платишко и на ручки!» (после чего он бы выполнил обе просьбы).

Если в изображенной героине ты узнала себя или уже давно стремишься к этому образцу, то я уверена, что многим смогу с тобой поделиться, научить тому, что знаю сама, а главное — смогу вдохновить и ПОМОЧЬ.

Ведь если ты взяла эту книгу в руки, значит, у тебя есть вопросы, которые требуют ответа. Скорее всего, они складываются в одну извечную проблему, которая пульсирует в женских головках: «Господи, как везде успеть и не сдохнуть, да еще удачно выйти замуж?!»

Признаюсь, долгое время я была уверена, что не найду ответа на этот сакральный вопрос и те счастливые женщины, которые знают его, наверное, волшебницы или избранные мира сего. У меня не было наставника, такого женского гуру, у кого я могла бы спросить, **как надо?** В любви, в отношениях, в работе, в карьере, в гармонии с собой — я не знала **как**, поэтому делала то, что умела делать хорошо: работала, строила карьеру. Все, о чем я мечтала в 20, — создать успешный бизнес и... сделать блестящую карьеру. **Слова «замужество», «семейные ценности» и «домашний быт» наводили на меня тоску и вызывали жалость к тем, кто их почитает за благо.** Если бы мне в прошлом попалась такая книга, многих ран и ошибок просто не было бы.

Если бы мне тогда сказали: «Ольга, а ведь ты будешь женой успешного мужчины, его музой, будешь вдохновлять его на рост и успех!» — я бы сразу возразила: «Стоп! А как же мой личный рост и успех?!»

Внутри меня шла вечная борьба за власть, деньги и гармонию. Работа над собой, преодоление комплексов. В глазах окружающих я была успешна, но в действительности жила с болями, ранами и плачущей душой. Независимость от мужчины казалась мне главным, и я играла с представителями противоположного пола жестко и по моим правилам. Поэтому, прежде чем прийти к той гармонии, к тем знаниям о себе и о семейной жизни, которые у меня есть сейчас, пришлось набить много шишек в отношениях и очень много поработать, в первую очередь над собой...

Сегодня я счастливая жена, мать троих фантастических детей, предприниматель, муза и опора своего мужа. Я не вкалываю на работе, как раньше, могу признать свою женскую слабость и позволяю себе отдохнуть, но при этом с удовольствием отдаю часть энергии своему мужчине. Его профессиональный рост, успех и гармония в семье для меня на первом месте. Но прежде чем сформировать такую идеальную картину мира, я побывала в аду: потеряла работу, прошла через измену и токсичные отношения, переехала одна в чужой город без денег и с ребенком на руках. Главное — я перестала воспринимать свою женскую природу и собственноручно себя утопила. Если бы в тот период мне сказали, **как надо**, и во мне была бы хоть частичка той мудрости, что есть сейчас, то множество страхов, связанных с личной жизнью, работой и внутренним состоянием, просто испарились бы и не мешали строить жизнь...

Изначально я хотела написать книгу только об отношениях, секретах и правилах успешного брака: как мотивировать мужа и т.д. Но, начав писать, поняла, что все дороги к успеху мужчины идут через женщину. Поэтому книга начнется с глав о ресурсной женщине, Женщине X. Нет, не о той, которая и в горящую избу, и коня на скаку. Это о современной,



отдающей женщине, о ее умении совмещать дом, работу, мужа, детей, хобби, о ее наполненности и состоянии счастья (опустошенная, несчастная женщина никого мотивировать на успех не сможет).

Я не хвастаюсь и уж тем более не хочу, чтобы моя книга была энциклопедией «чтобы было хорошо, делай, как я». Пусть она напомнит теплый разговор двух подруг, которые делятся неудачами и ищут ответ на вечно жужжащий вопрос **«как надо?»**. Давай признаем: мы не ванильные барышни, которые живут в воздушных замках. Сегодня на нас лежит гораздо больше ответственности, она накапливается с каждым днем и давит все сильнее. В навешанных на нас ярлыках, проблемах и требованиях мы теряем главное — любовь. Любовь к себе и к мужчине.

Мне не достался готовый миллионер, преподнесенный судьбой на блюдечке с голубой каемочкой, я прошла весь путь вместе с ним и продолжаю идти. Моя книга о том, что можно не охотиться за олигархами, а выбрать любимого мужчину и расти вместе с ним. Поэтому я поделюсь своим опытом и опытом еще 30 успешных замужних женщин о том:

ВСЕ ДОРОГИ  
К УСПЕХУ  
МУЖЧИНЫ ИДУТ  
ЧЕРЕЗ ЖЕНЩИНУ.

- как стать ресурсной, счастливой, гармоничной;**
- как сохранить баланс между работой, семьей и хобби;**
- как мотивировать и вырастить «своего» мужчину;**
- как создать и сохранить успешный брак.**

В конце каждой главы сделаны выводы, приведены техники, практики и суперинструменты, которые в свое время помогли мне. И, да, я не психолог, не коуч, не дипломированный специалист, я просто девушка, которая в свое время поняла, как успеть все и не сдохнуть!

И ты для меня не просто читательница... Ты женщина, которая, как и я когда-то, ищет ответы, которая просто хочет быть счастливой. Я, в свою очередь, постараюсь стать верным другом и помощником, чтобы мой опыт и старые раны помогли тебе взглянуть на свои отношения и жизнь по-новому.

Мое время — отдавать!

Истории, приведенные в книге, реальные, все имена в них изменены.

С любовью,  
Ольга Воронина

ЧАСТЬ I

ЗАГЛЯНИ ВНУТРЬ



## ГЛАВА I

# КТО ТАКАЯ РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА?

Мечта всякого российского интеллигента — женщина, несомненно умная, интеллигентная, культурная, образованная, порядочная, интересная в общении и при этом в постели — похотливая самка и ненасытная... сучка!

*А. С. Пушкин*

Я сижу в уютном кафе и набираю эти строки (от волнения даже немного вспотели ладошки). Рядом любимый матча латте на миндальном молоке, за соседним столиком — молоденькие девушки лет 25. Я долго за ними наблюдала и вспомнила себя в 25. Первый вопрос, который всплыл, — была ли я тогда счастлива?

Начала вспоминать (не без приятной гордости, конечно) всё, чего на тот момент достигла и имела: маленькая дочь, своя архитектурно-дизайнерская фирма, крупные федеральные проекты, успешная модельная карьера, собственная машина, квартира, куча штампов из разных стран в загранпаспорте. Ты еще не догадалась, о чем я? Тогда продолжу.

Мужчин вокруг меня было много, а серьезных отношений с ними — мало. Слова «брак» и «семья» наводили тоску и вызывали жалость к тем, кто их почитал за благо. Еще было много амбиций, гордыни и слово «Я» на первом месте. Тогда я могла сказать своему мужчине: «Милый, надо путешествовать! Я купила билет на Мальдивы, завтра вылетаю! Если что, звони!» И я улетала, а он звонил.

Можно подумать: классные были времена... Но я сижу сейчас в кафе, слышу, как девушки напротив утверждают, что «все мужчины козлы», и думаю совсем о другом: «Боже, каким глубоко несчастным человеком я была, хоть и с кровно заработанным спортивным «Мерседесом купе» последней модели...»

Если ты заметила, в моем перечне составляющих «счастья» не хватало одного — любви. Причем, как мне кажется сейчас, у меня не было искренней любви как к мужчинам, так и к самой себе. Зато было много страхов, боли, ложных установок. **Поэтому скажу честно — еще лет 10 назад я не была той ресурсной женщиной, которой посвящена эта глава.**

То была амбициозная карьеристка с прилепленным ко лбу ярлыком «Я сама». Но к счастью, жизнь дает нам ободряющие подзатыльники, благодаря которым я поняла, что под железными латами сильной и независимой кроется маленькая, слабая, глубоко несчастная девушка, которая хочет ЛЮБВИ. И что эту девушку не только можно, но и нужно освободить от лат.

В МОЕМ ПЕРЕЧНЕ  
СОСТАВЛЯЮЩИХ  
«СЧАСТЬЯ»  
НЕ ХВАТАЛО  
ОДНОГО – ЛЮБВИ.

Я, конечно, понимаю, что моя книга — не учебник по истории, но хочу рассказать об одной известной и экстравагантной паре — Сальвадор Дали и его жена Гала. 25-летний Дали до встречи с женой был девственником, страдал от кучи комплексов, страхов (даже боялся ездить в лифтах), несамостоятельно-

сти и существовал на грани сумасшествия. 35-летняя Гала стала его первой женщиной, музой, матерью, менеджером, пиарщиком, секретарем, создателем бренда «Дали». Она разглядела его талант и позаботилась о том, чтобы о нем узнали остальные: продавала картины Сальвадора, организовывала выставки его работ, находила заказчиков и при этом взяла на себя все бытовые, домашние вопросы. Дали оставалось только одно — творить.

Но Гала не была домохозяйкой, посвятившей всю себя художнику-гению. Эта дама **ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА СЕБЯ: «Я никогда не буду просто домохозяйкой. Я буду много читать и делать все, что захочу, но при этом сохранять привлекательность женщины, которая себя не перетруждает. Я буду, как кокетка, сиять, пахнуть духами и всегда иметь ухоженные руки с маникюром».** В общем, она такой и была. Дали стал известным художником, Гала — его вечной музой, а их любовь — объектом восхищения.

Получается, что муза — это ресурсная женщина, которую описывали поэты и художники, с огромным количеством созидательной энергии. Не та, что стоит над своим воздыхателем, стыдливо прикрываясь лавровым листиком и шепча только похвалы. Нет, она умелый тактик, стратег

и практик. И вот к чему я веду — **«За всеми великими мужчинами стоят не менее великие женщины».**

Крутые бизнесмены, известные политики, выдающиеся спортсмены — рядом с любым успешным мужчиной всегда есть уверенная, красивая, энергичная, одним словом, **ресурсная гама.**

Когда мой муж Алексей работает с предпринимателями, выступая в роли ментора, он в первую очередь спрашивает, какие у них отношения с женами. Кстати, от него я впервые и услышала слово «ресурсная». Так вот, как правило, если у мужчин разваливается бизнес, то заодно что-то не ладится и в семье: либо у них есть любовница, либо первое плавно перетекает во второе. Алексей объясняет это тем, что за каждым великим мужчиной стоит не менее великая женщина, если в его жизни появляется не та, она несет разрушение. Есть наполненные (ресурсные) женщины, которые отдают энергию и взращивают мужчину, и есть те, что уничтожают его. Поэтому, если мужчина хочет преуспеть в бизнесе, то начинать нужно с решения семейных проблем. Ты спросишь: а причем тут любовница? Она же вроде как дарит любовь? Ничего подобного!

Любовница — женщина на вторых ролях, женщина в тени. Она на подсознательном уровне несет негатив и обиду на мужчину, которые транслируются и энергетически передаются ему. Поэтому успех мужчины, его самореализация во многом зависят от того, какая женщина рядом с ним.

Я называю ресурсную современную женщину **Девушкой Икс.** Кажется, что у нее есть суперспособности: она любима, у нее успешная карьера, классное хобби, она ведет здоровый образ жизни, прекрасно выглядит, много путешествует, постоянно учится и развивается, она прекрасная мать и жена успешного мужа. Это «коктейль» с уникальными ингредиентами, которые делают его вкусным, ярким и красивым. Ее физические, психологические и духовные составляющие дают энергию для решения любых задач. Таких *superwomen* сейчас становится все больше и больше.

Когда я говорю о здоровье, бодрости, отдыхе, то имею в виду **физическое ресурсное состояние** женщины. Если ты высушенная, с синяками под глазами, с кучей болячек и засыпаешь на ходу, понятное

МУЗА —  
ЭТО РЕСУРСНАЯ  
ЖЕНЩИНА,  
КОТОРУЮ  
ОПИСЫВАЛИ ПОЭТЫ  
И ХУДОЖНИКИ,  
С ОГРОМНЫМ  
КОЛИЧЕСТВОМ  
СОЗИДАТЕЛЬНОЙ  
ЭНЕРГИИ.

дело — ты не в ресурсе, вся твоя энергия направлена на решение физических проблем. **Психологически ресурсное состояние** — состояние уверенности, спокойствия, удовлетворения, гармонии. Находясь в нем, женщина ощущает жизненные силы, мотивацию и желание выполнить любую задачу, она в потоке! У нее огромный запас мощной, созидательной энергии, которой она готова делиться.

Хочу тебя обрадовать: женщина рождается с огромным запасом энергии и, если захочет, сможет изменить орбиту Земли, при этом обжаривая оладушки на среднем огне. Вопрос только в том, сможешь ли ты научиться правильно распоряжаться этой энергией? Например, при рождении все детишки без исключения наделены талантами. Здесь, главное, родителям вовремя распознать и развить способности чада. Также и с женской энергией — ее необходимо распознать и развить.

ЕСЛИ МУЖЧИНА  
ХОЧЕТ ПРЕУСПЕТЬ  
В БИЗНЕСЕ,  
ТО НАЧИНАТЬ  
НУЖНО С РЕШЕНИЯ  
СЕМЕЙНЫХ  
ПРОБЛЕМ.

Исторически сложилось, что мужчины подпитываются дополнительной энергией от женщин. Большую часть созидательной энергии они берут от нас. Мы, как благодатная почва, питаем и взращиваем мужчин. Но если ты вымотанная, опустошенная, сутками пропадаешь на работе и мечтаешь только об

одном — как можно быстрее рухнуть в кровать, то никакой энергии дать ты не сможешь, это очевидно. Тебе бы свои жизненные ресурсы восполнить. Получается, мужчина не получает подпитки в отношениях, соответственно, не идет вперед, не растет, у него ничего не получается на работе. И что он делает? Правильно, ищет другую женщину (чаще — любовницу) с нужной ему энергией.

Я слышу от многих женщин: «Рядом со своим мужчиной я чувствую себя опустошенной! Он высасывает из меня все соки!» Моя читательница, запомни — ту энергию, которую женщина отдает мужчине, он потом ей возвращает в виде материальных благ, своих побед и достижений, а не наоборот! Давай по-честному: нам не нужен мужчина для восполнения наших ресурсов, мы берем энергию извне, подпитываясь от хобби, любимого дела, разговоров с подругами, общения с природой, даже от шопинга. Мы — тот источник, из которого питается противоположный пол. Отсюда вывод: мы всегда должны быть наполнены, чтобы обеспечить энергией и себя, и своего мужчину.

Если твой девиз в отношении мужчины «Дай, дай, дай, дай...», то с уверенностью могу сказать, что мужчина рядом с тобой не только не достигнет успеха в карьере, но, может быть, и обанкротится, либо найдет на стороне ту, что будет его подпитывать.

Я знаю, ты сразу спросишь: как сохранять ресурсность, пополнять запасы энергии, если работаешь 24/7? Когда я вышла замуж за Алексея и родила еще одного ребенка, пришлось расставить приоритеты. Я уволилась с топ-должности в строительной компании, потому как для женщины-карьеристки сложно быть ласковой и нежной дома, если на работе у нее отрастают яйца... Но режим курицы-наседки, полирующей столовое серебро, тоже не для меня: на смену жесткому строительному бизнесу пришел косметический, у детей появилась няня, которая занималась ими, когда я занималась СОБОЙ, появились новые хобби и увлечения.

Поэтому если ты оказалась на схожем перепутье, то должна четко проанализировать, где и чем можно пожертвовать. Я не говорю о том, чтобы принести себя в жертву браку — это тоже не ресурсное состояние. Речь о гармоничном распределении энергии: если это дети — можно ли нанять помощницу? (няня, бабушки, дедушки); если это работа — можно ли снять с себя половину обязательств или перейти на другую должность? Чтобы быть в гармонии, нужно исключить то, что опустошает. Если я начну давать советы типа «сходи в спа, в салон красоты, начни читать, займись спортом, не забудь про танго», то ты ответишь: «КОГДА?! Я работаю 24/7, и в спа я буду думать, о том, что не успела сделать, пока лежала в спа...»

Почему так много успешных женщин одиноки или живут с мужчинами-подкаблучниками? Женщинам-карьеристкам сложно перестроиться с рабочего режима, где они леди-босс, на домашний, где надо быть нежной и ласковой. Ресурсной женщине это прекрасно удастся. Она словно река с разными течениями. Дома ее течение мягкое, спокойное, теплое, если она на работе — то в ней бурлит горный жесткий и холодный поток. На работе она занята работой, держит оборону, решает важные задачи, она — воин, но дома, для мужчины,

ЖЕНЩИНА  
РОЖДАЕТСЯ  
С ОГРОМНЫМ  
ЗАПАСОМ ЭНЕРГИИ  
И, ЕСЛИ ЗАХОЧЕТ,  
СМОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ  
ОРБИТУ ЗЕМЛИ,  
ПРИ ЭТОМ  
ОБЖАРИВАЯ  
ОЛАДУШКИ  
НА СРЕДНЕМ ОГНЕ.