

**YOUR  
PERFECT  
FAMILY**



О Л Е С Я   М А Л И Н С К А Я

**YOUR** КАК ЖИТЬ ДОЛГО  
И СЧАСТЛИВО  
**PERFECT**  
**FAMILY\***

\*ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ



Москва  
2021

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М19

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
OneLineStock.com, DODOMO, uatari, Nadezda Barkova, ya\_mayka, Viktoriia\_P,  
Big Boy, ImHope, OlichO / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Малинская, Олеся Александровна.**  
М19 Your perfect family. Как жить долго и счастливо. Твоя идеальная семья /  
Олеся Малинская. — Москва : Эксмо, 2021. — 176 с. : ил. — (Talanta  
agency).

ISBN 978-5-04-114030-4

В своей новой книге автор бестселлера «Your perfect family», топовый блогер Олеся Малинская, расскажет:

- как обрести внутреннюю гармонию, чтобы брак был союзом двух сильных людей, а не сливом энергии;
- какую роль играет в отношениях женщина, что важно ей понимать для сохранения брака или перехода на новый этап отношений;
- что нужно знать об изменах и свободном выборе;
- как жить в гармонии со своим духовным и физическим состоянием;
- как построить долгосрочные отношения;
- как говорить так, чтобы тебя слышали, и наладить отношения с семьей, понять, когда и как экологично прощаться, а когда прощать.

В книге множество советов на примере личного опыта.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-114030-4

© Малинская О., текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Содержание

Вступление ..... 9

## Часть 1. Замужем

Брак, семья, дом .....	17
Моя история .....	17
Уже можно? .....	20
Все начинается с женщины .....	26
Но продолжается мужчиной .....	31
В радости... ..	39
Правила жизни .....	40
Обязанности .....	42
Ритуалы .....	52
Секс .....	54
И в горе... ..	69
Ссоры .....	69
Ревность .....	79
Измена .....	89
Насилие .....	102
Развод .....	104
Отношения с... ..	115
...собой .....	115
...Богом .....	121

## Часть 2. С детьми

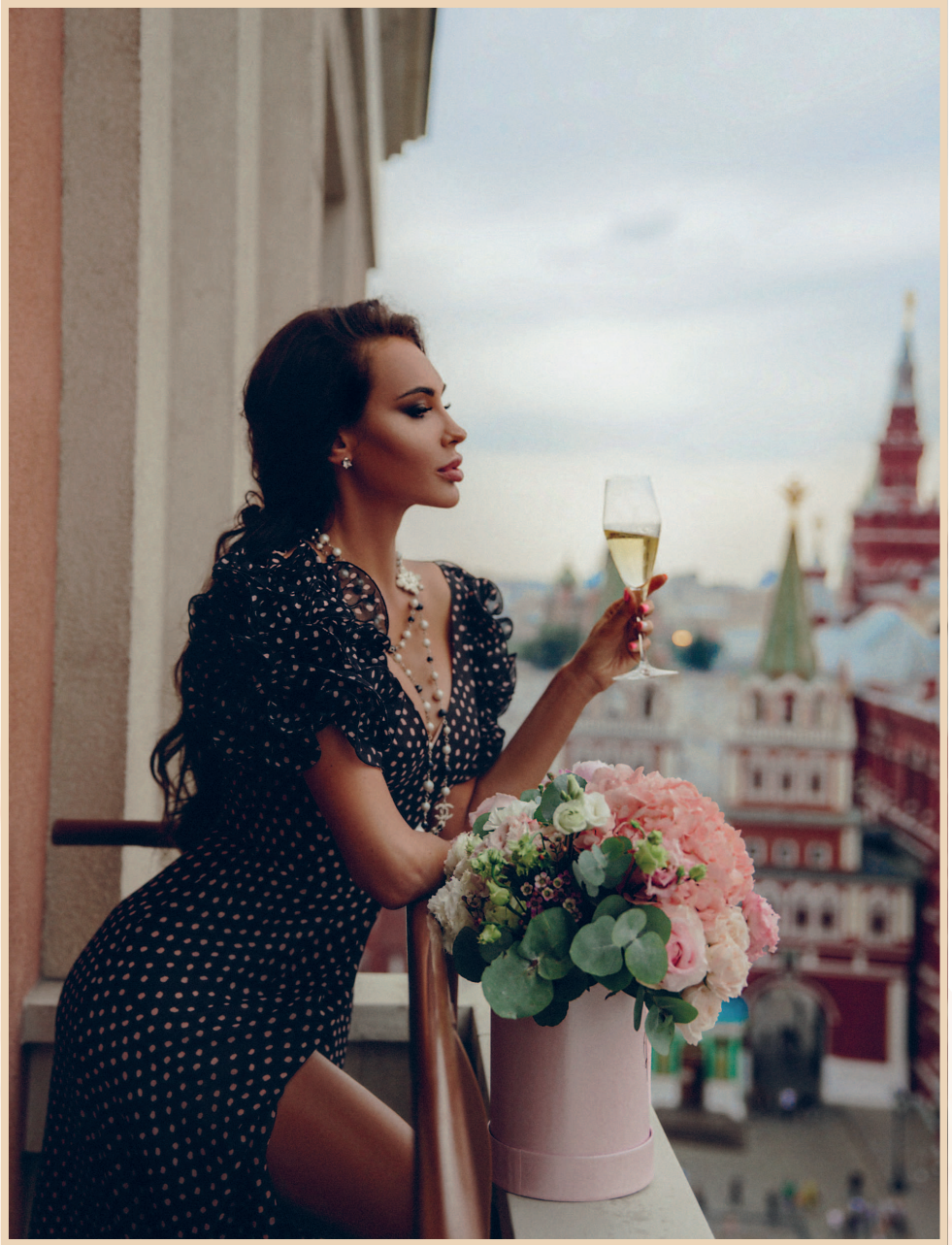
Беременность .....	127
План или сюрприз? .....	127
Подготовка .....	128
Роды: кесарево или естественные .....	138
После родов .....	143
Восстановление .....	143
Кормление и уход .....	144
Воспитание .....	148
Ты не одна .....	157

## Часть 3. Подарочки

Раскраска для ребенка .....	166
Раскраска для вас .....	168
Послесловие .....	171









# Вступление

Здравствуйте, мои королевы! Рада снова так обращаться к вам с этих бумажных (у кого-то электронных) страниц. Счастлива нашей встрече и вновь рисую в голове образ каждой из вас, вспоминаю ваши сторис, обратные письма, личные сообщения. Хочу представлять каждую, чтобы написать эту книгу максимально полезной и насыщенной.

Моей первой письменной работой была энциклопедия королев, настольный букварь правильной жизни: как не наделать ошибок, как выбрать верный путь, как понять, чего хочется от жизни, и как быть счастливой в отношениях. И это было замечательное начало, правда?

Но оно было неполным, потому что женщина раскрывается и расцветает в семье, а семья — это брак. Все отношения по настоящей любви однажды перерастают в брак.

Так что, дорогие мои жены, невесты, избранницы: все сюда! Все ко мне!:)

Эта книга как раз для тех, кто уже замужем или готовится к этому делу, будучи в длительном и крепком союзе с достойным мужчиной. Кто-то хочет расписаться и обвенчаться, кто-то завести детей, кто-то (ох, надеюсь, что нет) — развестись. И, естественно, у каждой масса вопросов: когда, где, сколько, как и каким образом? Девочкам хочется слышать не просто лидеров мнений, а тех женщин, кому они верят и — что важно — которые уже прошли через этот этап.

Что ж, вот она я;)

Подружки называют меня энциклопедией. Я постоянно в поиске информации, интересуюсь всем, что касается женщины: здоровьем, отношениями, быти-сферой, развлечениями, путешествиями, детьми. И я не только

читаю или смотрю, я консультируюсь с лучшими специалистами. Поэтому мне есть, что сказать, чем поделиться. В том числе — на основе собственного опыта и уже принятых в прошлом решений. Даже, может быть, в чем-то предостеречь вас от каких-то ошибок.

Эта книга — квинтэссенция моего положительно опыта. Для себя я всегда выбираю лучшее, и тут будут только те советы и практики, что я проверила на себе. До чего-то дошла своим умом, насчет чего-то консультировалась с психологами, врачами, специалистами.

Конечно, я учла и пожелания девочек, которые читали мою первую книгу. Они просили больше контента об отношениях, семье, быте.

Постепенно у меня в голове сформировался концепт того, что я хочу сделать, о чем должна быть моя вторая книга. От того, как быть хорошей женой и хорошей хозяйкой, — до того, как быть хорошей мамой и еще умудряться это все совмещать. Ведь во всем надо придерживаться баланса и золотой середины: и мама, и жена, и бизнес-леди, и влюбленная в себя женщина. Ведь многие дамы в браке забывают о себе. А нам надо принимать себя, любить. Если вы себя полюбите, то вас полюбит весь мир, и вы эту драгоценность уже сможете отдать своей семье, детям.

Если вы читали первую книгу и впитали оттуда все уроки, полезные советы, ценные практики, то вам будет намного легче принимать всю информацию в этой книге. Вы будете наслаивать новые знания, новый опыт на то, что уже закреплено на подкорке и вошло в привычку. И вы — особенная женщина — сможете безошибочно построить семью своей мечты. Она будет идеальной именно для вас, в вашем понимании.

Кто-то спросил у меня в Инстаграме, почему я решила писать книгу именно на эту тему, хотя сама нахожусь на ранней стадии брака. Всего три года — вроде бы немного, да? И очень любят повторять за модными писателями и коучами, что любовь живет те же три года. Но я в это не верю. И я так не считаю.

На самом деле, любовь расцветает после трех лет, это только начало настоящих отношений. До этого были влюбленность, притирка, а тут — прямая дорога до истинного чувства на всю жизнь. И подготовка эта очень важна, чтобы перейти на стадию настоящей любви.

Я хочу помочь вам правильно себя подготовить и уберечь от ошибок.

Очень поверхностно и стереотипно думать в стиле «вот поживи десять лет в браке и тогда пиши». Многие и по двадцать лет вместе, и нет

никакого счастья у них, потому что одни и те же ошибки совершают и ничему не учатся. Поверьте мне, такой стаж не дает ничего. Сколько бы ты ни прожила рядом с мужчи-

ной — если ты не ведешь себя мудро, если ты не смогла выстроить отношения со своей семьей, со своей половинкой, то тебе не помогут эти цифры.

***«МНОГИЕ И ПО ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ВМЕСТЕ, И НЕТ НИКАКОГО СЧАСТЬЯ У НИХ, ПОТОМУ ЧТО ОДНИ И ТЕ ЖЕ ОШИБКИ СОВЕРШАЮТ И НИЧЕМУ НЕ УЧАТСЯ».***

И через десять лет разбегаются, и через год, и через месяц. Клянутся быть верными друг другу, любить, а спустя положенный срок изменяют и ненавидят друг друга. Любую дату можем взять. И дело тут не в количестве лет, а в том, насколько качественно вы проживаете каждый год, как вы по крупицам строите ваши отношения. Тут важен именно твердый и крепкий фундамент. И чем качественнее вы его заложите вначале — тем он крепче будет становиться со временем. А некоторые люди мыслят по-другому, и в этом их ошибка.

Уф-ф-ф:) Что-то я сразу распалилась! Пора, видимо, переходить уже к предметной теории.

Но напоследок хочу сказать вот еще что. С момента выхода первой кни-

ги во мне укрепилось понимание, что я все делала правильно. Каждое слово, которое я написала, было от души, искреннее, честное, и поэтому первая книга так помогла многим девушкам. И очень много я получила отзывов о том, как там доходчиво все изложено, так элементарно донесены сложные истины. Да и жизненные примеры, я знаю, растрогали многих до слез. Подруги и подписчицы ожидали, что будет классная книга, но что настолько — не ждал никто. Я не видела ни одного плохого отзыва, даже нейтрального ни одного. Все в восторге, полны благодарности. Не одна и не две женщины спросили, где же я была раньше с этой книгой, когда они были молодыми. Что ж, надеюсь, к ним я успею с Your Perfect Family.

Хотя иногда я ночами лежу в спальне и думаю перед сном: а почему мне раньше никто не подсунул такую книгу? Где я сама у себя раньше была?

Но, наверное, нужна была эта дорога, этот опыт, чтобы на своих ошибках набить шишки. И, наверное, оно действительно стоило того. Ведь те-

перь я могу помочь другим женщинам и спасти их в тяжелых ситуациях, помочь найти правильный путь, дорогу, свою жизнь, мечты. И это то, ради чего все и затевалось.

Все это — огромнейшая ответственность, которую я с достоинством несли, несу и продолжу нести.







