

УДК 159.99  
ББК 88.323.1  
Д43

На обложке данного издания была использована фотография  
Лабузовой Натальи Александровны

**Дзугцева, Татьяна.**

Д43 Я хочу, чтобы меня любили / Татьяна Дзугцева. — Москва:  
Издательство АСТ, 2019. — 272 с. — (Психология Рунета).

ISBN 978-5-17-113792-2

Я хочу, чтобы меня любили... Разве я много прошу? И мы ищем любовь, ждем любви, верим в любовь. Но долгожданные перемены в жизни и в отношениях так и не наступают. Знакомая ситуация? Попробуйте поставить себе другую задачу — научиться быть любимой женщиной. И вот уже ключик от счастья оказывается в ваших руках, осталось лишь начать правильно им пользоваться. В этой книге вы найдете все необходимые советы и шаги, чтобы ваш путь к любви и гармоничным отношениям стал понятным и увлекательным. Сотни женщин уже сделали это и их жизнь начала меняться. Их вдохновляющие истории вы также найдете в этой книге. Готовы начать?

**УДК 159.99**  
**ББК 88.323.1**

ISBN 978-5-17-113792-2

© Дзугцева Татьяна  
© ООО «Издательство АСТ»

## Благодарности:

*Татьяна, вы обладаете удивительным даром объяснять важные вещи без пафоса, дидактики и так, что откликается все существо. Вы помогаете так вовремя и так правильно — так, как надо именно мне.*

**Наталья.**

*Танечка, для меня Ваши статьи, как глоток свежего воздуха! У Вас природный дар четко формулировать свои мысли и доносить их до своих читательниц.*

**Татьяна**

*Татьяна, очень хочу поблагодарить Вас за вашу работу. В поисках «исцеления» я использовала несколько разных методик и практик, но ваши статьи подействовали, как глоток «живой воды»! У меня ощущение, что просыпаюсь и наконец-то начинаю жить осознанно!*

**Елена.**

*Татьяна, огромное спасибо за те советы, которыми вы с нами так щедро делитесь! Пожалуй, это даже не советы... То, что вы пишете, больше похоже на беседу с близкой подругой, и это вдвойне волшебное ощущение, потому что мы с вами не знакомы. Да, сейчас много источников, делающих упор на развитие женственности, но именно на вашем сайте я встретила идеи, которые пропитаны гармонией, лишены фанатизма и полны внутреннего света.*

**Татьяна.**

*Больше всего мне понравилось, Таня, что вы не играете. Вы — такая, какая есть, очень прямая, открытая, и не стараетесь быть приторно-сладкой. Необычный ракурс и глубина статей, понимание, как все связано в жизни и в отношениях, обожаю ваши статьи! Спасибо огромное!*

**Анна**

*Полтора года назад, найдя Ваш сайт, начала стараться жить по-женски. И чудо случилось. Я вышла из разрушительных отношений и выхожу замуж за чудесного, доброго и умного человека. Спасибо Вам! Конечно, силы я приложила сама, — но именно Ваши статьи послужили тем самым толчком.*

**Катя**

*Спасибо, Татьяна! За 10 лет много литературы психологической и эзотерической осилила. Была на разных сайтах, тренингах... Но у Вас такая универсальная*

*женская подача, легкость в тексте. Чувствуется прожитый опыт, и что все пропущено через себя. А также, это первый сайт, на котором я чувствую истинное намерение помочь другим женщинам.*

**Людмила**

*Татьяна, только сегодня познакомилась с Вашими статьями, и хочу сказать, что вы так душевно пишете! Это не набор типичных фраз и предложений, как это обычно бывает на женских сайтах, а будто разговор с самим собой, разговор с очень близким человеком. Каждое слово бьет точно в цель, по крайней мере, Вы помогаете мне понять те вещи, над пониманием которых я работаю уже не первый год.*

**Бикена**

*Спасибо Татьяна! Среди засилья уныло-серого casual и стервозно-глянцевого гламура ваши статьи — как глоток живой воды. Как в сказке про смерть Кощея Бессмертного — Василиса из каменной потихоньку становится живой женщиной.*

**Анна**

*Татьяна, у вас получается про любое написать так, что в душу западает.*

**Айгерим**

*Татьяна! Спасибо Вам огромное за ваши статьи!!! Вы доносите смысл так просто, так доступно и, самое*

Татьяна Дзуцева

---

*главное, так воодушевляюще, что с первого же дня начинаешь им следовать и меняться на глазах!*

**Инна**

*Недавно узнала о Вас, зашла на сайт и «подсела» — сейчас каждое утро что-то читаю из ваших материалов. Присоединяюсь ко всем восторженным отзывам, которые пишут читатели! Вы очень элегантно доносите всю информацию: структурировано, доходчиво, тактично и эстетично.*

**Елена**

## Предисловие

*О*днажды теплым солнечным утром я наблюдала такую картину: молодая пара, высокие, стройные, хорошо одеты, мужчина везет коляску, рядом еще один ребенок — девочка в розовых штанишках на самокате, женщина ведет на шлейке шпица, который забавно обнюхивает все вокруг.

Идиллическая картина. МЕЧТА! Выходной, тепло, семья, дети, собака...

Я подхожу ближе и слышу бурчание и недовольство женщины, она что-то высказывает мужчине и делает это менторским тоном. В голосе — сильное раздражение. Явно критикует.

Мужчина уткнулся в телефон и чувствует себя крайне неудобно. Я подумала, что этот мужчина ведь любил

эту женщину, да и сейчас любит — двое детей не рождаются без любви. Женщина хорошо одета, дорогая коляска. Наверное, мужчина зарабатывает. Да и вся картина говорит о благополучии, о какой-то здоровой атмосфере в семье.

Но вот женщина очень сильно погрузилась в материнство, настолько, что, судя по всему, перепутала мужа с детьми.

И я подумала — сколько он выдержит? Как долго в такой удушающей атмосфере будет жить его любовь к ней? Вы и сами наверняка догадываетесь, что если она не изменится, то идиллическая картинка разрушится.

Как часто мы, женщины, убеждены, что от нас требуется только встретить «правильного» мужчину? А вот все остальное должен делать он: холить, лелеять, на руках носить и, конечно же, любить. Разве я не заслуживаю просто любви? — рассуждает женщина.

А мужская любовь — это не безусловное чувство, которое, однажды зародившись, продолжается всю жизнь. Правда заключается в том, что именно женщина вдохновляет мужчину на любовные отношения, именно женщина подкладывает дрова в огонь чувств, который не должен затухать долгие и долгие годы.

## *Предисловие*

---

И главный секрет — не ждать любви, а быть той, которую невозможно не любить. Быть любимой женщиной.

Эта книга именно об этом: как быть любимой женщиной. Вам предстоит очень многое открыть и понять, прежде всего о себе, о своей женской жизни.

Что бы ни делала женщина, какой бы образованной, интеллектуальной и эффективной она ни была, сколько бы денег ни заработала и сколько бы детей ни родила, ее природа остается неизменной. Счастье заключено в любви, поэтому без любви все остальное теряет смысл. Любовь — это основа для жизни любой женщины. Это ее суть.

И свою задачу я вижу в том, чтобы поделиться с вами знаниями, которые действительно работают. Чтобы вы, мои дорогие читательницы, смогли найти в этой книге то, что необходимо вам именно сейчас.

Итак, что нужно делать, чтобы стать любимой женщиной и оставаться ей на долгие годы?

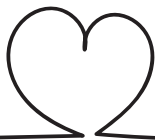
Начнем...





# Глава 1

Любимая женщина —  
красивая





*М*ногие женщины считают, что быть красивой — это на их усмотрение: сегодня хочу, завтра не очень хочу. Это ошибочное мнение. Именно женщину природа наделила красотой. И наша с вами задача, образно говоря, нести эту красоту в мир.

Ведь так задумано природой: цветы должны цвести, радовать глаз и источать тонкие ароматы, птицы должны петь, солнце светить. А женщина должна нравиться себе, наслаждаться собой и быть красивой.

Когда мы только начинаем встречаться с женщиной, мы всегда уделяем много внимания своей внешности, своей красоте, а потом нередко забываем о себе, ходим в одних джинсах годами и считаем, что и так сойдет. Даже самая красивая и роскошная роза зачахнет, если за ней не ухаживать. А для мужчины женщина — это всегда прекрасная роза. Поэтому мужчина выбирает женщину глазами и продолжает любить тоже глазами.