

**Елена Делендик**

**КАК ЖЕНЩИНЕ  
ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ**

**Вопросы и ответы**

Минск  
«Колорград»  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРЕДИСЛОВИЕ

### СОЗДАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ

Насколько стабильны отношения, возникшие на эмоциональных импульсах?

Как получить долгосрочное расположение мужчины и поддерживать его интерес?

Как создать уют на расстоянии?

Как решить, остаться в отношениях или выйти из них?

Встречаться ли с мужчиной, к которому равнодушна?

Как вступить в новые отношения, если ещё не забыла старые?

Почему с разными мужчинами легче проявлять одно из состояний женщины?

Как показать мужчине важность того, что он за меня платит?

Хорошо ли быть «безопасной» для мужчины?

Как женщина может дать понять мужчине, что не желает отношений с ним?

### ПОДДЕРЖАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ

Как оградить семью от излишнего вмешательства свекрови?

Как простить ошибку мужа?

Нормально ли ссориться в отношениях?

Что делать, если я правильная, а он плохой?

Как можно получить желаемый результат, если создавать результат для своего мужчины?

Как быть счастливой в браке?

Как быть, если Вы чувствуете зависимость в отношениях?

Стоит ли разводиться с мужем?

Что такое безмерная/недооценённая ответственность?

## ЖЕНСКАЯ УВЕРЕННОСТЬ И ЧУЖАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Умная и уверенная, но почему же одинокая?
- Как вдохновить мужчину на конкретное действие?
- Означает ли желание оправдываться полную неуверенность в себе?
- Как восстановить свою иерархию ценностей?
- Как справиться со страстью, вернуть собранность?
- Слабость в отношениях – хорошо или плохо?
- Как определиться с профессиональной реализацией?
- Женственность и жертвенность, что выбрать?
- Можно ли сформировать чувство уверенности в себе раз и навсегда?

## КАК ЖЕНЩИНЕ ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ

- Как справиться с желанием контролировать мужчину?
- Как стать незаменимой для мужчины?
- Как изменить поведение мужчины?
- Какой видит себя женщина и какой видит её мужчина?
- Как оценивать мужчину по мотиву, а не по результату?
- Как повысить уровень эмоционального интеллекта?
- Подходящий ли мужчина рядом?
- Что значит быть настоящей женщиной?
- Как правильно вести себя с женатым мужчиной?
- Что сделать, чтобы мужчина хотел решать проблемы своей женщины?
- Стоит ли упрекать мужчину обещаниями (словами), которые он не сдержал?
- Что делать, если мужчина не сдержал слово, и это повлекло за собой последствия?

## МАСТЕРСТВО ЖЕНСКОГО ОБЩЕНИЯ

- Почему мужчины не любят говорить по душам?
- Какие задавать мужчине вопросы, когда кажется, что он занят?
- Как простить человека, который обидел?
- Как общаться с бывшим мужем без конфликтов, если есть ребёнок?
- Как закончить незавершённое общение?

Стоит ли и как правильно расспрашивать человека, когда он расстроен?

Как правильно спрашивать мужчину, почему он расстроен?

Как спросить мужчину, что именно его задело в моих словах?

Как попросить мужчину посетить врача и сдать необходимые анализы?

Как правильно расставаться?

Как вывести мужчину на откровенную беседу: что значит сердечный разговор?

## ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТ ЖЕНЩИН

Как мужчина может стать осознанно безопасным для женщины?

Как происходит формирование ролей у мужчины?

Стоит ли жаловаться своему мужчине на мужчину-коллегу и какой ожидать реакции?

Почему стоит любить, а не играть в любовь?

Как понять, заслуживает ли доверия автор или спикер?

Как правильно закреплять новый навык?

Как понять, что тебе нужно, если желаний много, но они противоположны?

Как быстро изменить себя?

Как работать не «на процент», а «по любви»?

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

## ПРОГРАММЫ ШКОЛЫ ОЧАРОВАНИЯ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вот уже пять лет я занимаюсь обучением женщин созданию долгосрочных и счастливых отношений с мужчинами. За это время сотни женщин приходили на встречи и консультации со мной, тысячи изучали учебные материалы онлайн и в видеоформате. Многие читали мои статьи в соцсетях и на сайте. В оставленных комментариях, направленных мне письмах и в рассказанных историях каждая женщина искала ответ на волнующий её вопрос. По большому счету его можно свести к общему тезису: «Как оставаться женщиной?».

Милые, нежные, деловые и дерзкие, в отношениях и без пары – все ищут своё счастье, балансируя на тонкой грани между своими потребностями и чужими интересами. Они хотят состояться как жена, мать, профессионал, а главное – как женщина.

Вот про это я и расскажу. Я не придумала суть раскрываемых секретов женской состоятельности. В области личностного развития есть свои своды знаний, труды великих ученых и исследователей в области межличностных отношений, психологии. К этому я добавлю опыт применения знаний и постулатов на практике, свои ошибки и находки, ошибки и находки моих клиенток. И получается, что всем нам, имевшим опыт, есть что рассказать, чем поделиться, чтобы, возможно, предупредить возникновение тех же проблем в жизни читателей.

В книге будет отсылка к моим личным историям, хотя, возможно, не очевидная. В работе, как и в этой книге, я стараюсь «очеловечить» свой образ и образ своей жизни, который некоторым может показаться идеальным. Всё это обнаруженное несовершенство весьма облегчает жизнь и освобождает от необходимости выбирать нужную маску в связи с определенной публичностью в моей работе. Тем самым я предлагаю своим ученицам возможность принять

собственную неидеальность, выдохнуть и расслабиться. Это даёт им подсказку о том, что счастье в личной жизни не обусловлено статусом и не гарантировано особыми условиями. Женщины, которые приходят ко мне на обучение и слушают личные истории, которыми я щедро делюсь на живых встречах, невольно ищут аналогии с тем, что происходит в их жизни. Эти аналогии помогают им понимать и применять новые сценарии поведения, видеть выход из тех сложных ситуаций, в которых они оказались.

Истории женщин, которыми наполнена книга, много раз становились примером для новых слушательниц моих обучающих программ. Десятки раз я пересказывала их на своих занятиях, вебинарах, консультациях. Всё это давало огромное вдохновение отчаявшимся клиенткам, которые приняли решение изменить свою жизнь, освободиться от мучающих переживаний и выйти из тяготивших их обстоятельств. Понимая силу влияния этих историй на личностный статус женщин, я решила вложить всю эту энергию обновления в одну книгу.

Вместе с тем это скорее сборник вопросов от моих учениц и получившихся ответов. По итогу каждая из женщин оставляла за собой право взять только то, что откликалось в моих словах, и использовать ту часть рекомендаций, которая была максимально предметна. Получилось более 60 ситуаций, которые мы вместе решали и для которых находили лучший рецепт искренности, человечности и аутентичности. Это важный принцип, потому что ни один эксперт не сможет помочь, если его мастерство не преломится через призму сердечных переживаний клиента и не встретит должное доверие. Только это творит чудеса, за которыми приходят женщины на программы обучения в Школу очарования.

Вопросы и ответы в книге разделены на несколько групп, объединённых схожей тематикой. Каждому разделу предшествует моё стихотворение. Я стремилась вложить свою сопричастность к пониманию эмоциональной нагрузки на женщин, поэтому добавила несколько

авторских поэтических отступлений. Иллюстрации в сборнике также дополняют общую картину тех направлений, в которые вы окунетесь, прочитав книгу.

Я благодарю тех людей, которые верили в меня, обучали, консультировали, доверяли свои секреты и мастерство. Общение с вами меня обогатило знаниями, дало понимание метасвязей разных сторон жизни и развило способность говорить просто и доступно о сложном.

Материалы книги подготовлены на основе реальных историй, вопросов и консультаций учениц Школы очарования Елены Делендик в период с 2014 по 2019 годы. Несущественные детали изменены. В тексте часто упоминаются термины «Родитель», «Ребёнок/Дитя», «Взрослый», которые трактуются как внутриличностные роли в теории Э. Берна. Также упоминание женских эмоциональных состояний в категориях «Королева», «Хозяйка», «Девочка», «Любовница» используется по тексту в смыслах, максимально приближенных к описанным в книгах Л. Ренар. Подробное описание мужских ролей в отношениях «Добытчик», «Защитник», «Глава семьи (лидер)» можно встретить в широком перечне источников по популярной психологии.

Приятного и полезного чтения!

## ИСТОРИЯ ИЗ ГЛАВЫ «СОЗДАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ»

---

### Как получить долгосрочное расположение мужчины и поддерживать его интерес?

**Участница:** Здравствуйте, Елена. У меня есть молодой человек, и я рассчитываю на серьёзные отношения. Как завоевать расположение мужчины на долгосрочной основе и поддерживать его интерес?

**Елена:** Мужчины выделяют женщин, с которыми получают новый эмоциональный опыт. Например, если мужчина никогда не прыгал с парашютом или не лепил снеговика, а Вы составили ему компанию в этом, то скорее всего он Вас запомнит. Если прошлые отношения мужчины приносили стресс и напряжение, а связь с Вами расслабляет и поддерживает, это хороший знак, на мой взгляд. Хотя этому поведению могут быть разные объяснения.

Главное – будьте уверены в себе, потому что мужчины считают эмоциональное состояние женщины. Развивайтесь духовно, заботьтесь о своём внешнем виде и здоровье, овладевайте новыми навыками, чтобы с Вами было интересно общаться.

Не давайте заскучать своему молодому человеку: будьте разной, приглашайте его на различные мероприятия, выбирайтесь в новые места. Однако не забывайте о себе, живите своей жизнью и добивайтесь своих личных целей. Тогда вам будет интересно друг с другом, и разговоры не ограничатся вопросом: «Как прошел день?».

Обязательно поддерживайте мужчину и искренне показывайте, что Вы интересуетесь его целями, планами и желаниями. Мужчинам приятно рассказать о своём увлечении или работе женщине, которая может его понять. Потому что тогда они чувствуют себя экспертами, что важно для их самооценки и эмоционального



состояния. Многим нравится не только тешить своё самолюбие, но и уловить искренний интерес в глазах партнёра.

Большинство мужчин стремятся к ощущению уюта рядом со своей избранницей. Проявите, что именно Вы способны создать для него атмосферу любви и поддержки. Поинтересуйтесь его мнением, узнайте, что такое уют для вашего мужчины, и постарайтесь организовать его.

**Участница:** Понятно, спасибо за советы.

## ИСТОРИЯ ИЗ ГЛАВЫ «ПОДДЕРЖАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ»

---

### Нормально ли ссориться в отношениях?

**Участница:** Елена, ссоры в браке меня огорчают. Как быть?

**Елена:** Дорогая, когда Вы решаетесь на брак или определяетесь создавать с возлюбленным долгосрочные отношения, Вы выбираете человека, с которым предстоит ссориться. Мастерство обоих партнёров вступать в конфликт и проживать его, а также умение выходить из него влияют на развитие отношений. Жизненно необходимый навык для женщины – способность услышать позицию мужчины и увидеть ситуацию его глазами. Вы должны уметь идентифицировать своё отношение к проблеме, облачить Вашу позицию в словесную форму и донести её до супруга или молодого человека. При необходимости следует принести извинения и рассказать о своих страхах. Мужчинам также необходимо мастерство общения в браке.

Часто во время конфликтов мы испытываем страх, о котором нужно рассказывать партнёру. Тогда Вы получите возможность преодолеть препятствие совместными усилиями. В противном случае при накоплении проблем внутри пары Вы оттолкнёте партнёра, и рядом не останется того, с кем можно будет обсудить проблему.

**Участница:** Спасибо, учту при общении с мужем. Постараюсь пересмотреть своё отношение к конфликтам. Идея развивать мастерство общения мне отозвалась.

## ИСТОРИЯ ИЗ ГЛАВЫ «ЖЕНСКАЯ УВЕРЕННОСТЬ И ЧУЖАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

---

### Умная и уверенная, но почему же одинокая?

**Участница:** Здравствуйте, Елена. Я отлично выгляжу, произвожу впечатление успешной и уверенной девушки, мною восхищаются знакомые. Многие уверены, что я счастлива, и у меня есть всё, чего можно пожелать. Некоторые даже завидуют. Но проблема в том, что мне больно, грустно и тяжело, потому что я одинока. Как же так?

**Елена:** Интересный вопрос, давайте разберёмся, почему порой случаются такие вещи.

Сильных, независимых и внешне уверенных женщин, испытывающих одиночество, сегодня действительно много. Связано это с тем, что когда-то по нашей стране прокатилась не одна война. Мужчины уходили на фронт, оставляя детей и хозяйство на попечение жён, матерей и сестёр. Времена были жестокими, женщины старались выжить. Им предстояло самостоятельно вырастить детей и сохранить имущество, пребывая в постоянном страхе за собственную жизнь и жизнь своих близких. Прошло время, война закончилась, а девочки, воспитанные сильными матерями, выросли с психологической установкой «тянуть всё на себе». Они же и воспитали следующее поколение сильных и независимых.

Почти каждая женщина в нашем обществе слышала хотя бы раз в жизни: «Ты должна всего добиться сама! Ни у кого ничего не проси! Будь сильной! От этих мужиков разве добьёшься? Пока сама не сделаешь – ничего не будет!».

Подобные навязанные установки порой настолько прочно закреплены в сознании, что ошибочно воспринимаются как свои собственные. Они способны диктовать модели поведения и постепенно разрушить жизнь.

В то же время самостоятельность и волевые качества не означают, что ситуация бесперспективна. Замечательно, если Вы можете морально поддержать себя, уверены в себе и своих силах, имеете внутренний стержень и стойкость, позволяющую добиваться успеха в выбранных сферах.

Помните не только о своих успехах и достижениях, но и о том, что Вы женщина. Вы красивы, способны дарить заботу, тепло и любовь, вдохновлять и поддерживать. К сожалению, излишняя ответственность и независимость часто возвращает в женщине качества, свойственные больше мужчинам. Это может превратить прекрасную даму в стойкого солдата. Большинству мужчин не нравятся напористые и жёсткие женщины, потому что это вызывает чувство конкуренции и желание бороться, а не любить. Вот и получается, что Вы сильная, независимая и умная,

но одинокая. Как стать уверенной, но не напористой? Как быть женственной, но не слабой? Данные вопросы гармонии и баланса вполне решаемы.

Если Вы обладаете волевыми качествами, не ставьте на себя клеймо одиночества. Подумайте о том, какой мощный ресурс энергии Вы имеете, главное – направить её в нужное русло, более творческое и женское. Займитесь любимым хобби, рукоделием, танцами, йогой, уходом за собой, интерьером или дизайном. Если Вы можете управлять предприятием, растить детей в одиночку или покорять карьерную лестницу, значит, направить энергию по другому пути – простая задача для Вас. Тогда рядом обязательно появится тот, кто оценит Ваши усилия по достоинству.

**Участница:** Ваш ответ меня воодушевил. Кажется, я поняла, о чем Вы говорите. Спасибо Вам.

## ИСТОРИЯ ИЗ ГЛАВЫ «КАК ЖЕНЩИНЕ ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ»

---

**Что сделать, чтобы мужчина хотел решать проблемы своей женщины?**

**Участница:** Добрый день, Елена. Поделитесь секретом, как привлечь мужчину к решению проблем женщины?

**Елена:** Мужчины помогают женщине разобраться с неприятностями тогда, когда они заинтересованы в ней. Значит, в первую очередь стоит получить расположение мужчины. Уважение к себе и внутренняя уверенность – привлекательные качества для мужчины.

Слабые и беспомощные женщины не вызывают чувств глубокой привязанности у сильного пола, потому что кажутся грузом дополнительной и неоправданной ответственности.

Научитесь правильно просить о помощи. После грамотного обращения с просьбой мужчина буквально полетит выполнять поставленную задачу. Когда женщина *искренне* обращается за помощью к нему, то он чувствует себя главным, имея возможность достойно заявить о себе и реализоваться как защитник, добытчик или лидер.

Поддерживайте своего партнёра и помогайте ему эмоционально развиваться. Демонстрирование разных эмоций в паре помогает людям развиваться, лучше сонастраиваться, создавать понимание без лишних слов. Поддержка и взаимопонимание должны быть основой отношений. Когда мужчина чувствует, что его ценят, любят и о нём заботятся, он сделает всё, чтобы вернуть женщине внимание и предоставить свою помощь.

**Участница:** Спасибо за эти знания, Елена.

## ИСТОРИЯ ИЗ ГЛАВЫ «МАСТЕРСТВО ЖЕНСКОГО ОБЩЕНИЯ»

---

### Как вывести мужчину на откровенную беседу: что значит сердечный разговор?

**Участница:** Елена, подскажите, пожалуйста, что для мужчины значит душевный разговор? Как его вывести на такую беседу?

**Елена:** Обычно женщины хотят поговорить по душам по трём причинам: недовольство отношениями, личные проблемы и планы на будущее. Поэтому мужчины заранее напрягаются, когда слышат о подобном предложении.

Очень часто женщины допускают ошибки, ведущие к ссорам вместо запланированного результата.

Во-первых, помните, что мужчины редко умеют свободно выражать чувства, в отличие от женщин. Мужские эмоции могут быть чрезвычайно яркими, но порой мужчины не могут дать чувствам конкретное определение, а говорить расплывчато они не любят. Нельзя навешивать на своего партнёра ярлык замкнутого и хладнокровного человека, если он один раз не смог чётко ответить на вопрос: «Что для тебя значат наши отношения?». Не давите на мужчину необходимостью сделать признание в вечной любви и готовности быть рядом. Вместо давления ведите его к этому своим женским очарованием.

Во-вторых, чётко излагайте свои мысли и задавайте конкретные вопросы. Вместо «Давай поговорим о наших отношениях» предложите: «Давай обсудим кое-какие моменты, касающиеся нашей будущей поездки на отдых». Лучше прямо, но тактично сказать неприятную правду, чем заходить издалека, оставляя мужчину в догадках касательно смысла Ваших слов. Излишний такт и нежелание говорить прямо могут вывести мужчину из себя.

В-третьих, рассчитывая на откровенный разговор,

правильно выбирайте место и время. Мужчины мыслят линейно, поэтому не лезьте в душу молодому человеку, когда он смотрит футбол или занят решением рабочей задачи. Лучше всего начинать душевные разговоры после того, как мужчина поел и расслабился. Тогда он готов выслушать Вас.

В-четвёртых, не используйте слёзы, истерику и крики как способ манипуляции мужчиной в разговоре. Если он поймет, что это игра, то больше не поверит Вам в таком состоянии, даже если ситуация будет серьёзной. Для того чтобы мужчина мог предпринять шаги для решения Ваших проблем, спокойно и убедительно скажите: «Мне кажется, твоя мама меня не любит. Что я могу сделать, чтобы завоевать её доверие?» или «Тренер по вождению со мной заигрывает. Ты поговоришь с ним или лучше сразу уйти с автокурсов?». Если сообщить ему это достаточно спокойным голосом, то Вы можете ожидать от него вполне конкретные действия. Так он сможет вас понять, и откровенный разговор не закончится так: «Вытри слёзы и не делай из мухи слона».

Женские эмоции часто непонятны мужчинам, поэтому постоянно ждать слов утешения от мужчины не стоит.

Разговоры по душам случаются, в одних парах реже, в других – чаще. Это то, что помогает поддерживать нужную степень близости. Но мужчины и женщины очень отличаются в понимании нужной каждому степени близости. Поэтому подход к таким разговорам должен быть гибким.

**Участница:** Спасибо за развёрнутый ответ.

## ИСТОРИЯ ИЗ ГЛАВЫ «ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТ ЖЕНЩИН»

---

### Как правильно закреплять новый навык?

**Участница:** Елена, расскажите, что делать, чтобы развить новый навык в общении? Сколько времени мне может понадобиться?

**Елена:** Настоящее обучение – это создание цельной системы знаний, а не набора фрагментов. Формирование навыка начинается с практики, ведь теория без практики бесполезна. Первый опыт ошибок в закрепляемом поведении важен не менее, чем возвращение к старым неэффективным сценариям. В этом всегда лежит новое самоощущение. Промахов не стоит бояться. Со временем у моих учениц проясняется схема действий для достижения результата с минимумом ошибок. А временный возврат к старому опыту случается у большинства, поэтому неудачи на старте – это нормально, это часть процесса изменений. Её надо принять как условие задачи и двигаться вперёд.

В зависимости от того, какой навык Вам нужен, и от того, какая у Вас точка старта, будет варьироваться скорость его изучения и освоения. По моим наблюдениям, у большинства людей обучение новым коммуникативным и социальным навыкам и закрепление их в поведении (т. е. глубокая трансформация) занимает два года. Когда человек стремится изменить себя и выработать новую схему реакций и действий, ему стоит отвести около двух лет на осознанную регулярную работу. Это тот период, который нужен для полного встраивания новых привычек в повседневную жизнь. Ключевые этапы на этом пути – третий и шестой месяцы, а также первый и второй годы. К примеру, через полгода человек, регулярно работающий над собой, достигает результата на 50 % (от своих ожиданий), что ошутимо.



Простые примеры того, почему нам надо два года:

– в среднем через два года после рождения ребёнок начинает говорить предложениями;

– как правило, через два года после окончания университета выпускник становится специалистом-практиком;

– также через два года после получения прав водителей прекращают ограничивать в выборе скорости движения;

– обычно два года требуется для тренировки своего тела до той степени, чтобы было естественным заниматься на регулярной основе.

Порой поведенческий навык формируется быстрее за счёт привлечения дополнительных ресурсов, усилий и стресса. Здесь важно соблюсти баланс. Т. к. это может спровоцировать отказ от своих желаний. Ведь путь покажется неоправданно тяжёлым психологически.

**Участница:** Частые занятия помогут быстрее достигнуть результата? Насколько важна личность наставника?

**Елена:** Мое мнение таково, что для мужчин в небольших дозах стресс может быть полезен, для женщин – он губителен. И всё же на освоение нового лучше выделить время, определить приоритет желаемого результата в своей жизни. Опасно освоить что-либо новое быстрее, чем это получается в естественном комфортном темпе. В противном случае из-за стресса новички рискуют вернуться к прежнему поведению, и даже, возможно, отказаться от цели трансформации.

По этой причине интенсивные психологические тренинги могут не принести ожидаемого результата в долгосрочной перспективе. Польза таких занятий – это прежде всего информация, а её тоже бывает слишком много, когда речь идет об интенсивном ее усвоении в ограниченные сроки. Попробуйте прочитать две книги за два дня и оцените эмоциональное погружение в содержание и степень освоения? Если наступило психологическое утомление, и человек перегружен информацией, я полагаю, что это не приближает желаемый практический результат во времени. Невозможно закрепление навыка за пару дней, т.к.

нельзя получить ценный опыт и ошибки за такое короткое время. При этом стоит понимать, что опытный тренер всегда стремится обеспечить максимально возможные условия безопасного и эффективного занятия для участников его занятий вне зависимости от интенсивности формы обучения. Если говорить о роли наставника – он важен для хорошего старта. Наставник берёт на себя часть ответственности ученика в методологии достижения поставленной цели. Думаю, что можно получить ощутимый результат при работе с опытным специалистом не менее чем за три месяца. Хотя ситуации бывают разные. Редко, но случается, что удаётся обойтись без наставника, если человек обладает качествами самоорганизации. Это серьёзная база, чтобы закрепить навык или привить привычку без сопровождения. Всегда существуют исключения из правил, и это замечательно.

**Участница:** Я поняла, как собираюсь поступить, спасибо Вам!

## **ПРОГРАММЫ ШКОЛЫ ОЧАРОВАНИЯ**

Школа Очарования – это проект, созданный коучем и тренером личностного роста Еленой Делендик с целью обучения женщин созданию долгосрочных счастливых отношений с мужчинами.

Школа Очарования предлагает своим участницам различные программы обучения в зависимости от потребностей, желаний и целей.

### **«МАСТЕРСТВО ОБЩЕНИЯ»**

Программа Школы Очарования, благодаря которой вы:

- забудете о сомнении и неуверенности в общении с другими;
- научитесь правильно выражать конструктивную критику и реагировать на нее;
- получите эффективные инструменты для работы с эмоциями и самодиагностики;
- станете интересной собеседницей, которая умеет заводить и поддерживать разговор, а также задавать острые вопросы.

### **«ХОЧУ, ЧТОБ ОН МЕНЯ ЛЮБИЛ»**

Уникальность этой программы в том, что всего за семь занятий вы узнаете:

- в чем отличия между мужчинами и женщинами и почему разные потребности, желания и страхи – это наши преимущества в отношениях;
- как справляться с собственными эмоциями: проживать, принимать, отпускать;
- какие действия помогут вашей паре наладить общение и стать ближе.

## **«КАК СОЗДАВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С НУЛЯ»**

Дистанционная программа «Как создавать отношения с нуля» – настоящая находка для женщин, которые не желают отдаваться на волю судьбы, а стремятся сами стать творцами своей счастливой истории.

Посмотрите вебинары и узнайте:

- как, где и когда правильно знакомиться;
- как вызвать интерес мужчины и удержать его;
- как вести себя во время свиданий;
- как получить предложение.

## **«УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»**

С серией из пяти вебинаров, посвященных уверенности в себе, Вы:

- научитесь выстраивать и защищать свои границы;
- начнёте проявлять решительность по-женски;
- поймёте, где лежит ваша и чужая ответственность;
- приобретете ресурсы и техники для качественной работы над собой.

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН**

Сертифицированный коуч и тренер Елена Делендик предлагает индивидуальные программы обучения для женщин, желающих прояснить запросы в личной жизни, разобраться в сложных ситуациях, получить глубокое сопровождение в обучении и поддержку, а также услышать полезные рекомендации по вашему состоянию.

Все программы можно пройти как в дистанционном формате, так и при личном общении с Еленой.

Кроме программ обучения, Школа Очарования организует авторские трансформационные игры, цель которых – помочь участникам лучше разобраться в себе, своих желаниях и целях, увидеть скрытые ресурсы и возможности для движения вперед.

## **ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА «ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ»**

С трансформационной игрой «Эволюция любви» вы в ускоренной форме пройдёте через все этапы отношений.

Проживёте яркую влюблённость и нежные ухаживания, узнаете и проверите друг друга на стадиях притирок и придинок, научитесь выходить из конфликтов, чтобы добраться к такой желанной стадии – любви. Узнайте, какие ошибки вы допускаете в своей паре и как их избежать, чтобы создать счастливые долгосрочные отношения раз и навсегда.

В ходе игры вы поймете:

- как вы влюбляетесь и как влюбляются в вас;
- насколько ваша любовь безусловна;
- как вы проявляете любовь и какую любовь дарят вам;
- как вы проживаете конфликты в отношениях;
- какой ваш «проблемный» этап в эволюции любви;
- как создавать зрелую любовь в отношениях.

## **ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА «САМО ОЧАРОВАНИЕ»**

Глубокая трансформационная игра «Само очарование» станет источником ваших внутренних качественных изменений. Выполняя задания, отвечая на провокационные вопросы, вы узнаете:

- какой ваш ведущий язык любви;
- насколько ваша любовь в паре безусловна;
- как вашу любовь воспринимает окружение;
- насколько вы готовы дарить и принимать зрелую любовь;
- где искать ресурсы для позитивного сценария любви.

*Школа  Очарования*