

Авторский гайд

# **7 шагов к женскому счастью**

Кристина Садовникова

Кристина  
Садовникова

**7 шагов**  
**к женскому**  
**счастью**

© Кристина Садовникова

Когнитивно-поведенческий, клинический, перинатальный психолог, эксперт в области психологического абьюза, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Убеждена, что КАЖДЫЙ достоин жить в гармонии с собой, миром вокруг.

Основными направлениями в сфере консультационных и терапевтических услуг являются:

- терапия перфекционизма,
- беременность и роды, психогенное бесплодие, подготовка к беременности,
- тревога, страхи и фобии, гнев, стыд и вина,
- выход из психологического абьюза;
- конфликтные отношения с родителями, проработка обид и травм;
- самооценка, уверенность в себе;
- повышение удовлетворенности жизнью, отсутствие целей и желаний, «не знаю чего хочу, ничего не хочу, не понимаю, что со мной происходит» и др.

Кристина Садовникова

г. Москва

Тел.: +7 (915) 888-79-11

email: [sadovnikovacbt@gmail.com](mailto:sadovnikovacbt@gmail.com)

Skype: Kristina Sadovnikova

A close-up photograph of pink cherry blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent yellow stamens. The background is softly blurred, creating a bokeh effect. A black rectangular box is centered over the image, containing white text.

Счастье

В ВЕРНОСТИ СЕБЕ

## Дорогие читательницы,

Предлагаю вашему вниманию знакомство с основными сторонами женского счастья. Данный материал собран и структурирован, исходя из опыта моих клиенток, друзей, а так же моего личного опыта. Я убеждена, что если мы не будем забывать эти краткие правила, если мы не побоимся совершать эти семь шагов, то никогда не попадём в деструктивные, разрушающие личность отношения. И так, поехали.

# ШАГ № 1 -

## Познакомься с собой.

«Who are YOU?»

*Lewis Carroll «Alice's Adventures in Wonderland»*

Возможно тебе уже не восемнадцать, и если ты страдаешь от одиночества, это может означать, что ты себя не достаточно хорошо знаешь. Когда мы знаем себя - мы знаем как себе помочь, как насыщать свою жизнь. Процесс знакомства с собой можно начать с прописывания неких фактов о себе:

Что я люблю в жизни, что мне нравится?

Что меня вдохновляет?

Что меня радует?

Что такое отдых для меня?

Позволяю ли я себе отдыхать, восстанавливаться, набираться энергией?

Что я могу начать делать для себя уже сегодня, чтобы улучшить свою жизнь?

Какие у меня цели?

Что я делаю для достижения своих целей?

Что мне не нравится? И подобное. Можно отдельно завести блокнот (папку с заметками на телефоне/компьютере), в который можно прописывать любые мысли о себе. К сожалению, часто случается, что у женщины нет понимания себя, она может принимать устремления окружающих за свои, отсюда и берутся предположения из серии: «мужчина должен быть такой-то, а хобби у меня такое-то, а ем я только вот это, работать я должна здесь-то, а родить надо до следующего Рождества, потому что родители уж очень внуков хотят и т.д.».

Вернись к себе. То, что может подходить да хоть всем вокруг, не означает, что это подходит и тебе. Ты можешь быть собой. Для этого определи, что действительно про тебя и о тебе, раскрой себя, вот увидишь, жизнь станет проще и приятнее.



## ШАГ № 2 -

# Наладь контакт с родителями.

*«Любовь к родителям - основа всех добродетелей»*

*Marcus Tullius Cicero*

Последнее время всё чаще (и это правда очень круто!) стали во всеуслышание говорить о том, что влияние родителей на жизнь абсолютно каждого человека достаточно сильное. Очень сильное. Рекомендую тем, у кого не достаточно хорошие взаимоотношения с родителями, обязательно проработайте эту тему, и конечно, лучше сделать это со специалистом.

Почему это так важно? Если есть обиды на родителей, если в тебе продолжают жить какие-то ожидания по отношению к родителям, может тебе кажется, что родители чего-то тебе не додали, а если и дали, то это вообще не то, что именно тебе было нужно, то ты, к сожалению, принесёшь всё это в отношения с мужчиной. Что несомненно эти отношения испортит, потому что мужчина может быть тебе только партнером, а партнером и твоим идеальным родителем он быть не может.

Если ты всё ещё ожидаешь что-то от родителей, ты находишься в позиции ребёнка, в позиции ожидания, ты как бы говоришь им: «дайте, дайте любви, дайте поддержки, дайте денег, дайте заботы». И с этим «дайте» ты приходишь в отношения, но здоровые партнёрские отношения строятся на отдаче. Ты поистине в достатке, если тебе есть чем делиться.



Проработка отношений с родителями освобождает от паттернов, которые могут играть против счастливых и долгосрочных отношений с мужчиной.

*Дополнение: Я не помню уже сколько лет назад я писала этот материал, сейчас хочу дополнить и сказать, что некоторые отношения с родителями мы можем выстраивать лишь внутри себя. Родители могут быть токсичными, эмоционально незрелыми, и если вы чувствуете себя хорошо только, когда сохраняете дистанцию - это нормально.*

*Но очень важно возвращать внутри себя принимающего родителя, выстраивать с ним контакт. Когда я пришла в терапию по теме папы, через 1,5 месяца я познакомилась с моим мужем. И я не думаю, что это совпадение. Я просто работала над внутренним образом отца. Звучит изотерично? Ничего не знаю, просто пробуйте)*



## ШАГ № 3 -

# Не жди спасателя, будь счастлива уже сейчас.

*«Счастье - это свойство характера. У одних в характере  
его всё время ждать, у других непрерывно искать,  
у третьих - повсюду находить».*  
*Эльчин Сафарли «Мне тебя обещали»*

Когда я слышу подобное от женщины: «я уже пару месяцев одна. Мне хочется любви, внимания, хочется внезапной радости, а сейчас тоска зелёная», то сразу начинаю думать: то есть твоя жизнь - тоска зелёная, и ты отчаянно ждёшь и веришь в то, что в это не самое прекрасное место прискачет принц на белом коне? И что же ему с тобой делать? Любить, развлекать.. Ах, да, и спасать. Чем больше он будет тебя спасать, тем больше ты будешь топнуть в своём болоте. Счастливее ты не станешь, увы. Если прогресс и наметится, то твой принц ускачет к другой принцессе, ибо миссия его - спасать, а тонущих в болоте тоски и печали не мало.

Когда тебе хочется любви и внимания, это говорит только о том, что тебе нужно обратить внимание не на мужчину, замаячившего где-то на горизонте твоего воображения, а на себя. На самом деле тебе не достаёт любви к себе. Тебе нужно подумать о том, как проявить любовь к себе. Как окружить себя вниманием. Как ты можешь себя наполнять. Как ты можешь проводить своё время так, чтобы тебе было интересно с собой.

Видишь ли, мужчина может только приумножать то, что уже есть в тебе. Если ты тотально одинока, несчастна, ты так же будешь чувствовать себя и в отношениях, разве что теперь тебе будет кого в этом винить, не на себя же гневаться.

А в случае, если ты ждёшь Достойного Классного Мужчину, то просто подумай, а надо ли ему заниматься спасательством? Что он получает рядом с женщиной, которая с собой не может интересные и гармоничные отношения выстроить?

Поэтому научись быть счастливой без мужчины. Чтобы можно было сказать о себе: «да мне классно, я классная, я наслаждаюсь жизнью, появится мужчина - я разделю это состояние с ним, будем кайфовать вместе».



## ШАГ № 4 -

# Приходи на свидание без фаты.

*«Когда сердце его будет завоёвано, у неё останется сколько угодно времени для того, чтобы влюбиться в него самой».*

*Jane Austen «Pride and Prejudice»*

Приходить на свидание без фаты? Что ты такое говоришь, Кристина? Может ещё и тётё Лене сдать обратно в магазин стиральную машинку, которую она купила сегодня нам в качестве свадебного подарка? «Безусловно» - отвечу я. Тётя Лена вообще знать не должна о твоём ПЕРВОМ свидании с малознакомым

**"А не опережаю ли я события?" - подумала Зинаида, придя на первое свидание в фате...**



человеком. С мужчиной, который тебе ничего не обещал. Ошибка многих женщин - каждого встречного, продольного и поперечного рассматривать в качестве Того Самого Единственного и Неповторимого. Вместо того, чтобы на свидании легко общаться, кайфовать, с интересом проводить время, ты указываешь мужчине на всю серьёзность сего мероприятия, попутно пытаешься выведать тайные знаки судьбы сегодняшнего вечера, дабы после встречи заключить: «вся жизнь моя была залогом свиданья верного с тобой...». В большинстве своём подобные вещи заканчиваются разочарованием. Мужчине не прикольно с такой женщиной, расслабиться он с ней не может, её поведение напрягает его, вызывает раздражение. Она подавлена, что это снова не Он. И с

надеждой и верой, до следующей попытки выгулять фату, в грусти созванивается с тётёй Леной по вечерам.

На свидания иди с одной целью - хорошо провести время, пообщаться, познакомиться с человеком в конце концов. Не ставь себе глобальные задачи, приходя на свидание.

Расслабься и будет даже лучше, чем ты могла себе представить.



## ШАГ № 5 -

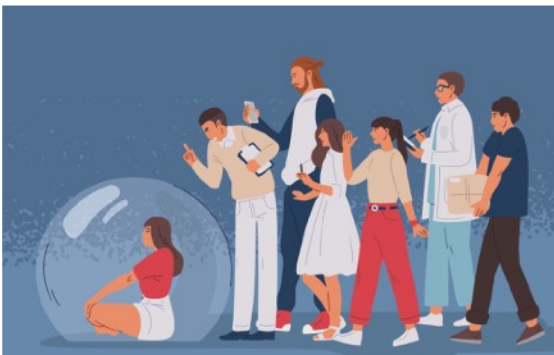
# Не позволяй нарушать свои границы.

*« Абсолютная власть над безусловно любящим человеком раскрепощает до изумительных проявлений самодурства и жестокости».*

*Марта Кетро « Песни о жестокости женщин, мужском вероломстве и общечеловеческой слабости»*

Женщина начинает общаться с мужчиной, всё вроде бы хорошо, но нет-нет он нарушает её границы. Как это проявляется? Колкие высказывания, неуважение, насмешки. И женщина, сама того не замечая, начинает его защищать: «ну иногда у него бывает... да, но он вообще хороший, просто он.. ну... прямолинейный, иногда он позволяет себе некую грубость,

но даже хорошо, это делает меня лучше, да... и сильнее... он в чём-то прав». Дорогая моя, остановись. Останови поток



фантастических оправданий этого человека, а вот ноги стоит привести в движение и бежать, сверкая пятками, ибо есть высокий риск того, что ты встретила классического абьюзера. По-началу его колкостей, насмешек, возможно, и не много, и все они якобы безобидные и из добрых побуждений: «улучшить» тебя, «доделать», «подкорректировать», но это только на начальных этапах. Он прощупывает твои границы, и важно сразу жёстко дать такому человеку отпор, дабы остаться здоровым психически человеком. Никто не должен тебя «улучшать» через дрессуру, оскорбления. Если ты кого-то не устраиваешь, то это проблема только этих людей. Тебя либо принимают, либо нет. Всё просто. Никогда не позволяй другим манипулировать тобой и безудважительно к тебе относиться.



## ШАГ № 6 -

### Будь смелее - уходи.

*« Проще расстаться с человеком, чем с иллюзиями  
на его счёт».*

*Марта Кетро « Улыбайся всегда, любовь моя»*

Мне очень нравится метафора, в которой приводится параллель между старым чемоданом без ручки и



разрушенными

отношениями. Если ты

давно не чувствуешь

себя рядом с этим

мужчиной счастливой

(или никогда и не была

счастливой рядом с ним)

- уходи. Не стоит

тащить на себе этот

старый, не нужный тебе

чемодан. Я убеждена -

ничего на свете не стоит

того, чтобы оставаться

в отношениях, которые

тебя не устраивают,

разрушают. Особое

внимание хочется

уделить ситуациям, в

которых женщина

остаётся рядом



с мужчиной из жалости. Чувство жалости со стороны женщины делает мужчину слабым, не привлекательным, безответственным ребёнком. Рядом с ним вы всегда будете находиться в роли матери, такие отношения рано или поздно всё же придут к своему логическому завершению. Поэтому не стоит тянуть резину, если ты понимаешь, что вашим дорогам суждено разойтись.

Не грабь возможное счастье у себя и у другого человека.



## ШАГ № 7 -

# Не растворяйся в мужчине.

*« — Вы в нём немного утонули.*

*— Это верно, — сказала я, думая не о пальто».*

*Франсуаза Саган «Смутная улыбка»*

К сожалению, бывает, что женщина поглощена мужчиной без остатка. В психотерапии с такими клиентами работа длительная и им приходится достаточно не просто заново выстраивать свою жизнь. Это про то, когда «нужно собирать себя по кусочкам»,

потому что отношения завершились, но от женщины будто бы ничего и не осталось. Твоя жизнь, будь ты в отношениях или будучи одинокой, должна идти своим чередом, в ней должно быть место тебе, твоим целям, твоему развитию, стремлениям, увлечениям. Но многие женщины по тем или иным причинам предпочитают свою жизнь буквально



посвятить, подарить мужчине. Это про «дышу тобой, живу тобой и без тебя я погибаю». Мужчине с такой женщиной становится скучно, она перестаёт для него быть интересной, непредсказуемой. Отношения - это только одна из сторон твоей жизни, но они не должны заменить тебе всю жизнь. Стремись наполнять все сферы твоей прекрасной жизни.



## Об авторе



Кристина Садовникова - когнитивно-поведенческий, клинический, перинатальный психолог, эксперт в области психологического абьюза, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Убеждена, что КАЖДЫЙ достоин жить в гармонии с собой, миром вокруг.

Основными направлениями в сфере консультационных и терапевтических услуг являются:

- терапия перфекционизма,
- беременность и роды, психогенное бесплодие, подготовка к беременности,
- тревога, страхи и фобии, гнев, стыд и вина,
- выход из психологического абьюза;

- конфликтные отношения с родителями, проработка обид и травм;
- самооценка, уверенность в себе;
- повышение удовлетворенности жизнью, отсутствие целей и желаний, «не знаю чего хочу, ничего не хочу, не понимаю, что со мной происходит» и др.

P.S. Надеюсь, информация была тебе полезной!

Буду рада услышать обратную связь, пишите комментарии, предложения, замечания в **direct**.

Так же ты можешь записаться на **online** консультацию, написав в **direct**, приходи и тебя ждёт прекрасное и удивительное путешествие вглубь себя)

До встречи)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Eryu' or similar, written in a cursive style.