

# Хочу замуж

---

Если вы истосковались по крепкому мужскому плечу, настоящему, сильному, достойному мужчине — вы плохая потенциальная невеста (ППН).

Если вы постоянно и назойливо мечтаете о том времени, где вы с прекрасным мужчиной, замечательными детьми и в чудесном доме — вы тоже ППН.

Если вам очень нужно быть кому-то нужной, заботиться о ком-то, опекать — это тоже ППН.

Если вы сама отчаянно нуждаетесь в заботе, ласке, защите, устали от тягот и несправедливости этого мира — вы имеете на это право, но это состояние ППН.

Если вы в глубине души очень хотите, чтобы он взял ваши тяготы, чтобы избавил вас от одиночества и разочарований — вы тоже ППН.

## Что объединяет эти ситуации?

Они все про дефицит.

В них мы — голодный покупатель.

Очень нуждающийся в любви и отношениях.

Чем плох голод?

1. *Мы не очень избирательны.*

И можем довольствоваться невкусными, а то и вредными отношениями.

2. *За нашей острой потребностью невозможно разглядеть реального мужчину.*

Честно говоря, пока наша нужда так велика, нам не сильно есть до него дело.

3. *Мужчины чувствуют голодных.*

К слову говоря, их чувствуют не только мужчины.

И это их отпугивает.

## Что делать?

Поесть.

И не разок-другой — это только разжигает аппетит и обостряет последующий голод — а на регулярной основе.

Пожить в состоянии, где голода нет.

*Что это значит?*

Привести себя в ресурсное состояние.

Посмотреть вокруг, почувствовать, что вам нравится, от чего драйвит и заняться этим.

Учиться получать удовольствие от простых вещей.

Разглядеть в себе уважение к тому, какая вы есть: к своей внешности, фигуре, привычкам, особенностям.

В целом больше чувствовать себя и замечать своё состояние.

Относиться к себе с бережностью и благодарностью.

*А потом?*

Учиться получать удовольствие от общества мужчин.

Без мысли их присвоить.

Присматриваться к ним, их словам и поведению.

Чувствовать, кто из них достоин уважения, вызывает больше доверия и почему.

Писать легко, на деле — сложнее.

Если вы чувствуете, что это пост про вас — приходите на консультацию.

Будем вместе искать ресурсы.

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт