

# ЖЕНСКОЕ ДОСТОИНСТВО – СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ МУЖЧИН



Москва  
2019

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
ЛЗ8

**Левчук, Мила.**

ЛЗ8 Женское достоинство — сила притяжения мужчин / Мила Левчук. —

Москва : Эксмо, 2019. — 240 с.

ISBN 978-5-04-089386-7

Эта книга о том, как приручить волшебство, которое превращает мужчин в рыцарей для одних девушек, пока другие не могут дождаться звонка и доброго слова. О том, как важно научиться ценить себя и что это значит на практике. Никакой воды, только логика, факты и пошаговые инструкции: как вернуть себе женское достоинство, привлечь достойного мужчину, получить его уважение и любовь, построить счастливые и гармоничные отношения.

**УДК 159.922.1**  
**ББК 88.53**

© Мила Левчук (текст), Рустам  
Усманов (иллюстрации), 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-089386-7

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

**Мила Левчук**

**ЖЕНСКОЕ ДОСТОИНСТВО — СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ МУЖЧИН**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Уководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *А. Нестерова*  
Младший редактор *И. Стародубцева*  
Компьютерная верстка *М. Маврина*  
Корректор *Н. Арацкая*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Адрес: «ЭКСМО» АКБ Басмалы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 қой.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tayvan belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазины: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасына сыртқы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талғаттарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Димитровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90 (1/2); E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

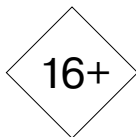
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU

новинки издательства



Подписано в печать 22.01.2019. Формат 62x92<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура Muller. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,84.  
Доп. тираж 4000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-089386-7



9 785040 893867 >

В электронном виде книгу издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**

СЛЫШЬ КНИЖКУ РАДИО



BOOK24.RU

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

BOOK24.RU

# ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КЛАССНАЯ



## ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ НА ПРАКТИКЕ ЗНАНИЯ

Мила была «настоящей (!) неудачницей» в отношениях. Дело даже дошло до развода. Но она не сдалась и взялась разбираться, почему всё не получается так, как хочется. Она спасла свою семью от краха и теперь написала настоящую дипломную работу о том, что поняла на пути выстраивания отношений.



## УНИКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Книга написана особым языком: с юмором, просто, как будто в разговоре с подругами, Мила рассказывает поучительные истории, описывает техники и инструкции по их применению, даёт домашние задания.



## УНИКАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ

В этой книге собрано и структурировано множество статей из блога Милы в Instagram, также в неё добавлены главы, которые ранее не публиковались, а ещё имеется практика, которой нет даже в её онлайн-курсе.



## ГАРАНТИЯ ПОЛЬЗЫ

Прочтите — и убедитесь! Никакой воды, только факты и пошаговые техники. Не сработает только у тех, кто не читал или прочитал, но так ничего и не сделал.



## ЛЕГКО УЧИТЬСЯ

Чаще всего Миле говорят, что она как никто умеет разложить всё по полочкам и «включить свет в темной комнате». У неё несомненный педагогический талант объяснять сложные вещи простым языком.



## ЖИВЫЕ ОТЗЫВЫ

Вы сможете увидеть скриншоты из социальных сетей, где пользователи оставляли свои отзывы о том, как сработала та или иная техника в их ситуации. Это вдохновляет и вселяет веру в то, что и у вас всё получится!

---

## ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА ТАКАЯ УДОБНАЯ

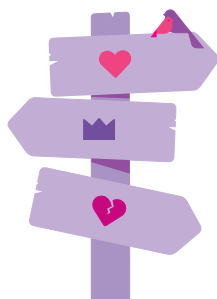
- ✓ Практические задания — домашняя работа, которая поможет вам достичь реального результата.
- ✓ Пишите прямо в книге! Не бойтесь её испортить. Когда-нибудь вы перечитаете свои записи и поймете, какой путь прошли.
- ✓ Юморные иллюстрации для ситуаций и техник. Помните, как в детстве? Книжки с картинками всегда интереснее!
- ✓ А ещё книга красивая, качественная и яркая! Отличный подарок подруге!

# ОГЛАВЛЕНИЕ

11

## ВВЕДЕНИЕ

### РАЗДЕЛ 1 ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ В НАЧАЛЕ ПУТИ



20

Для кого  
эта книга?

21

Зачем читать  
эту книгу тем,  
кто замужем?

22

Мила, о чём  
вы вообще?  
Что за девушка-  
плюс?

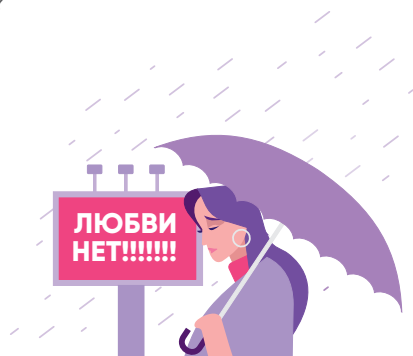
24

Зачем становиться  
девушкой-плюс?

25

От чего зависит:  
сработает или нет?

### РАЗДЕЛ 2 СОВРЕМЕННЫЙ МИР НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ВЫ СТАЛИ СЧАСТЛИВОЙ



30

Почему  
так трудно  
построить  
счастливые  
отношения?

31

Как влияет  
семья на наше  
будущее?

33



**Практика:**  
Выявите свой  
уровень нормы

**36**

Почему я выбросила телевизор, или «Теория заговора»!

**41**

Одиночки под прицелом осуждения!

**44**

Сценарии поведения: девушка-плюс, -минус и -ноль

## РАЗДЕЛ 3 ДЕВУШКА- МИНУС

**48**

Как действует девушка-минус в поиске?

**52**

Почему мужчинам нравятся девушки-минус?

**56**



**Практика:**  
*Мышление минуса*

**37**



**Практика:**  
*Что повлияло на вас?*

**43**

Как победить в этой войне?

**50**



**Практика:**  
*Ищем в себе черты девушки-минус*

**53**

Мужчины, которые охотятся на девушку-минус

**59**

История из жизни

**39**

Общество против вашего счастья!

**44**



**Практика:**  
*Составьте позитивную статистику!*



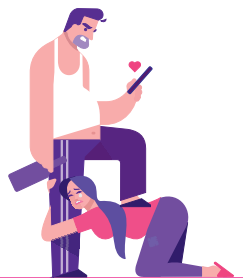
**51**

Чем девушка-минус хочет впечатлить мужчину?

**54**

Как девушка-минус портит нормальных мужчин


## РАЗДЕЛ 4 ДЕВУШКА- НОЛЬ



62

Девушка-ноль  
в ожидании  
принца

64

 **Практика:**  
*Ищем в себе черты  
девушки-ноль*

65

Чем девушка-  
ноль хочет  
впечатлить  
мужчину?

67

Почему  
мужчинам  
нравятся  
девушки-ноль?

69

Мужчины,  
которые ищут  
девушек-ноль

70

Как девушка-  
ноль портит  
нормальных  
мужчин?

73

 **Практика:**  
*Мышление нолика*

75

История из  
жизни



## РАЗДЕЛ 5 ДЕВУШКА- ПЛЮС

78

Девушка-плюс  
в поисках  
любви


80

Чем девушка-  
плюс может  
впечатлить  
мужчину?

81

Почему мужчины  
без ума от  
девушки-плюс?

84

 **Практика:**  
*Ищем в себе черты  
девушки-плюс*

86

Мужчины против  
девушки-плюс

87

Девушка-плюс  
vs Содержанка

91



**Практика:**  
*Мышление  
содержанки*

93

Мужчины, которые  
ищут девушек-плюс

96

Как девушки-  
плюс спасают  
посредственных  
мужчин

98

История из  
жизни

## РАЗДЕЛ 6 САМООЦЕНКА



102

Что на самом  
деле значит  
любить себя?

104

С чего начать  
искать  
любовь?

105

Почему важно  
любить себя  
больше, чем  
мужчину?

106

Почему вы  
заслуживаете  
любви?

107

Что значит  
высокая  
самооценка?

109

С какой  
самооценкой мы  
живем на самом  
деле?

110

Заниженная  
самооценка —  
это...

116

Завышенная  
самооценка —  
это...

120



**Практика:**  
*Определяем свою  
самооценку*

124

Про  
критику

125

Что нужно сделать,  
чтобы поднять  
самооценку?

127

Найдите общество,  
где вы — королева!

**128**

Как вы реагируете на комплименты?

**130**

Любите себя!  
Изо всех сил!

**132**

 **Практика**  
*любви к себе*

**136**

Запрещаю вам себя ругать!

**138**

 **Практика**  
*любви к себе*

**138**

Как справиться с недовольством своей внешностью?

**140**

Что на самом деле стоит исправить в своей внешности?

**143**

Мила, как мне не обнаглеть?

**147**

Кстати, давайте снимем корону

**148**

 **Практика**  
*объективности*


**152**

Чужие чувства так же важны, как и ваши

**155**

Никто не любит самых умных

**156**

 **Практика:**  
*Признаём свои ошибки*


**158**

Спор ради спора

**160**

Остановите робота-вершителя!

**161**

 **Практика:**  
*Кого вы сделали «счастливыми»*

**163**

Комплекс униженности просящего

**167**

От каких подруг нужно избавляться?


**167**

Как защититься от зависти и негатива?

**168**

Как избавиться от зависти?

**170**

 **Практика:**  
*Осознание собственных желаний*



## РАЗДЕЛ 7

# В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЖЕНСКОЕ ДОСТОИНСТВО



**178**

За что мир вам мстит?



**179**

**Практика:**  
*Какой запрос вы отправляете миру?*

**182**

Что вы за человек на самом деле?

**183**

Жизнь заставила вас быть той, кем не мечталось?

**184**

А так ли вы ни в чем не виноваты?

**186**



**Практика:**  
*Ловим своих демонов*

**187**

Светлая и тёмная стороны вашей силы



**188**

**Практика:**  
*Какого волка вы кормите*

**190**

Вырабатываем правильную привычку

**192**



**Практика:**  
*Вырабатываем правильную привычку*

**193**

Научитесь источать свет!

**195**



**Практика:**  
*Ищем в себе источники света*

**196**

Две вещи, которые спасут от худшей ошибки в жизни!

**197**

Как взять жизнь в свои руки?

**199**

Что важнее: внешность или внутренний мир?

**200**

Станьте  
красавицей!

**204**

Долго ли  
продержится  
ваша красота?

**205**



**Практика:**  
Какое будущее  
вас ждёт?

**206**

Перед какими  
женщинами  
мужчины не могут  
устоять

**207**

Займите своё  
место!

**208**

Какой ценник на  
вас висит?

**210**



**Практика:**  
Знаете ли вы себе  
цену? Какова она?

**212**

Создайте  
свой кодекс  
девушки-плюс

**213**

Вирус «Замуж  
любой ценой»

**216**

Как верно  
заявить о своём  
правиле?

**217**



**Практика:**  
Составляем кодекс  
девушки-плюс

**220**

Не озвучили  
правила? Ставьте  
границы!

**220**

Как обозначить  
свои границы?

**222**



**Практика:**  
Учимся обозначать  
границы

**224**

Если кто-то  
громко плачет,  
довыдывался,  
значит

**225**

Он должен, а  
что взамен?

**227**

Готовимся к  
судьбоносной  
встрече

**231**



**Практика:**  
Ищем источники  
счастья

**236**

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ НАПУТСТВИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Прочитайте вступление, оно не нудное, обещаю.

Я была такой же, как вы. Девушкой, которая смотрит по сторонам и не понимает, что происходит! Почему одним – всё: любовь, поступки, романтические безумства, дорогие подарки, в ЗАГС через полгода на руках, а потом ещё и душа в душу десятилетиями... а другим – ничего? Эти «другие» могут быть красивее, сексуальнее и даже умнее первых, но их не преследует толпа поклонников, готовых свернуть горы. Более того, эти со всех сторон хорошие девушки часто вынуждены сами добиваться мужчину: подстраиваться, идти навстречу, многое прощать, бесконечно терпеть, обходиться без подарков на Новый год и день рождения, содержать семью.

От такой ситуации не застрахованы даже звёзды, которых хотят (ну, или хотели) все. Вспомните Дженнифер Лопес и её Каспера Смарта. Мир обсуждает, что он ей изменяет, а Дженнифер прощает кавалера раз за разом. Питт бросает Дженнифер Энистон ради другой... а потом и с той разводится! «Как так-то? Как так?» – думала я.

Врождённый дар – то самое объяснение, которое устраивало меня долгое время. Магия! «Мне не дано», – однажды вздохнула я. Ведь я была из этих: умных, красивых, добрых, работающих, которые

для мужчин — всё, а в ответ — фи́га (что оскорбительно, даже без масла). Я представить себе не могла, что нужно сделать, чтобы стать королевой мужских сердец и идти по жизни, ступая по лепесткам роз. О, как они меня раздражали! Эти фифочки на высоких каблуках в красных машинах... Ведь я стабильно проигрывала им в глазах мужчин, а кому это приятно? И я бы стукнула того, кто сказал бы мне тогда, что это я неправильно себя веду и на самом деле в любой момент могу получить всё то же самое.

Они — это девушки-плюс, конечно. Мало кто из них представляет, что у них имеется название (его даже не я придумала). Живут себе на земле, радуются, ничего специально не делают.

В то время я была гремучей смесью девушки-минус с девушкой-ноль, той, что вечно всё тащит, бонусом отказывая себе в малейших желаниях, обрастая комплексами, словно пень поганками. Жизнь для меня всегда была тяжёлой, а мир — опасным и неприятным местом, где нужно вертеться, если хочешь жить.

И я вертелась! Вертелась, как белка в мясорубке! Всё, что я тогда могла с этим поделаться, — это уверить себя, что я-то живу правильно. Просто мир — жесток, справедливого воздаяния не существует, а мужчины не умеют ценить хороших женщин и, мягко говоря, зажрались. Я готова была спорить до хрипоты, что права во всём! А те, кхм... женщины — на самом деле как стрекозы из басни Крылова: пропоют лето красное, а зимой-то их накроет, пожалеют, что не делали всё это время то, что делала я. Но время шло, всё оставалось на своих местах: их лето не кончалось, моя зима не обещала потепления.

В то время я тратила жизнь на отношения с мужчиной, который многое умел... но по-настоящему занимался только сочинительством сказок для меня. Например, о том, почему он ничего не может для меня сделать, почему не способен содержать семью (ну, или хотя бы сносно зарабатывать), пока я впахивала на трёх работах. Впрочем, он был далеко не первым экземпляром бездельника и «наездника на шее» в моей судьбе.

И вот однажды мне крупно повезло. Я встретила настоящего мужчину. Из тех, знаете, кто с детства уже серьёзный, ответственный и целеустремлённый, из тех, кто землю роет, лишь бы чего-то достичь. С ним моя жизнь сделала крутой поворот: я оставила многое в прошлом (включая родной город, работу, жильё и близких) и бросилась в омут авантюры, которая могла, без шуток, закончиться

плохо. Мы с моим теперь уже мужем были из разных городов и даже стран. Я – из Омска, он – из Луцка. После четырёх месяцев знакомства мы впервые встретились посередине, в Питере. И я осталась там жить, а он уехал домой.

Одна, в незнакомом городе, я жила нашими отношениями на расстоянии, вкалывала как проклятая, выживая на чужбине в надежде на наше будущее. Вскоре мы совместно открыли бизнес по созданию сайтов, я начала совмещать работу по найму и общее дело, спала по 5 часов в сутки. Планы наши были велики. В моей тогдашней системе ценностей не существовало понятия «отдых», «мои желания» и «счастье». Некогда было отвлекаться на глупости! Я увлеклась гонкой за достижениями и хотела утереть нос всем, в том числе и доказать своему мужчине, какой я молодец. Такой молодец, что даже больше, чем он!

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что приложила все возможные усилия, чтобы испортить эти отношения. Всё, что вышло правильно, сделали обстоятельства: расстояние, преодоление трудностей просто для того, чтобы хотя бы увидеться. Всё же, что зависело от меня, я испортила. Или хотя бы попыталась.

Но мой муж – Илья – несгибаемый человек. Поэтому в моменты, когда я вела себя как рабочая лошадь и оспаривала место главного в семье, он не становился ленивым и пренебрежительным бездельником, в каких превращались мои прежние мужчины. Он просто начинал отдаляться. Ох и намучилась я с нашими отношениями! Но впервые в моей жизни появились предвестники великих поступков, на которые способен настоящий мужчина. Не раз и не два он совершал подвиги ради меня, делал подарки, каких я не получала ни от одного из своих кавалеров. Вообразите, однажды, чтобы помириться, он за одну ночь преодолел 4,5 тысячи километров – и подстерёг меня с цветами. Раньше я не могла представить себе мужчину, который способен на такой поступок!

Надо ли объяснять, что я изменила своё мнение о причине удач девушек-плюс? Теперь ответ звучал так: «Просто нужно найти настоящего мужчину – и всё будет хорошо!» И (время от времени) в моей жизни действительно всё становилось хорошо! Но это были просветы между периодами скандалов и отдалений. Мы съехались, купили квартиру и поженились. Если бы решала я, то из соображений экономии у нас была бы обычная свадьба в Питере... но решал он – и у меня была сказка на берегу моря в Греции, лодка вместо

лимузина и вечеринка с коктейлями на пляже вместо конкурсов с бананами и яйцами. Я была по-настоящему счастлива и уверена, что живу той самой жизнью, которую заслуживаю.

Но вы же догадываетесь, что я не перестала быть девушкой-минус и девушкой-ноль... Я по-прежнему ничего не просила для себя. Зато усердно доказывала, что он без меня — никак... а я без него — ещё как! Я была уверена, что именно за эти достижения — самостоятельность, ненапряженность и независимость — муж оценит меня. И полюбит пуще прежнего! Но в один ужасный момент Илья пришёл ко мне и признался, что разлюбил. Что пытается, но ничего ко мне не чувствует. Я хорошая, всё такое, но он старался и... может предложить мне лишь дружбу. И развод. Это был крах! Не только моей жизни, но и системы, в которой, как я думала, кроется источник счастья. Внезапно до меня ДОШЛО! Как пощёчина. Дело не в мужчине. Дело во мне!

У-у-ужас. На меня нахлынуло такое горе — не передать! Я перестала есть, слегла и готовилась, что называется, «по направлению к кладбищу». Или как минимум в психушку. Я пила антидепрессанты и круглые сутки лежала на боку, прокручивая в голове все свои ошибки. Всё, что меня тогда спасало, — это книги, видео, лекции и тренинги различных авторов об отношениях.

Я слушала Руслана Нарушевича, Олега Торсунова, Сатью Дас, Марину Таргакову. Посетила тренинги Павла Ракова (где впервые встретила терминологию про «плюс», «минус» и «ноль») и Алекса Мэя. Читала книги Шерри Шнайдер и Эллен Фейн, Хелен Анделин, Колина Типпинга, Стива Харви, Джона Грея... И понимала, что всю свою жизнь я всё делала в точности наоборот. Словно, не умея готовить, из бестолкового старания разваривала спагетти в кисель, думая, что чем больше усилий и терпения приложить, тем лучше будет результат! И вроде всё делаю правильно, всё предусмотрела, была старательна, терпелива — заслужила вкусный ужин! Но от «блюда» тошнит. А надо было всего лишь найти рецепт и разобраться, а не подменять умение усердием и надеждой.

В результате в моей голове образовалась весьма густая каша из мнений разных экспертов, многие из которых противоречили друг другу. Попробуйте сравнить почти религиозные наставления ведических авторов и подход секс-тренеров к семье и браку — и упишайте эти два шара в маленькую коробку. Тогда вы поймёте, о чём речь. К тому же я как человек рациональный осознала, что мне трудно при-

нять на веру вещи, которые не то что я не могу проверить, а никто не может! Так начала работать моя голова. От чужих теорий отваливались целые куски. От зарубежных авторов — поправки на иностранные реалии и менталитет, от вед — мифологическая составляющая, от сексуальных методик — спорные антропологические допущения и вольности с моралью, от тренеров женской «хватки» — цинизм и ориентированность на материальное.

В попытке всё наладить я начала меняться, тестировать рекомендации на себе и своих разваливающихся отношениях с мужем, проверять, как работают советы разных авторов. Постепенно я делала выводы и находила подход к самой себе. Легко сказать, что нужно, например, своего любимого и единственного отправить с вещами на выход. А как при этом справиться со страхом и неуверенностью, советчик-то не говорит! Как остановить раздражение, когда хочется сорваться «по старой памяти»? Как выключить привычные сценарии, которые толкают на глупые обиды или поступки? Как взять в узду ожидания и нетерпение? Как преодолеть это вечное «не могу-у-у без него» и действовать разумно?

Скажу честно — было невероятно сложно! Но у меня не было выбора, ведь я боролась за свою любовь! И у меня получилось! Мой муж не только разглядел во мне женственность, которой до этого в помине не было, но и наконец-то увидел во мне не соперника, а союзника, узнал о моих чувствах и о том, какой я в действительности могу быть. Он захотел вернуться. Начать всё с начала. И тут — фигушки! Теперь уже я ставила условия! Илье пришлось в течение нескольких месяцев добиваться меня заново: водить на свидания, ухаживать, совершать поступки, чтобы я согласилась попробовать опять быть вместе. За полгода я спасла свою семью, и теперь вот уже несколько лет наши отношения крепче и теплее, чем были даже на конфетно-букетной стадии. Такой гармонии и близости я не испытывала никогда. И муж со мной солидарен! Нашим самым жутким кошмаром стали предположения на тему: а что, если бы мы всё-таки расстались?

Я стала девушкой-плюс. Теперь я знаю, как они это делают! И эта «магия», чёрт возьми, работает у всех, кому мне удаётся донести свою методику. Вот уже почти год я веду свой блог @milalevchuk в Instagram. В нём я рассказываю о том, как спасла семью и что поняла за это время, чтобы кто-то, возможно, смог спасти своё счастье. Мой муж помогает мне, делая всё, чтобы как можно больше женщин