



Лора Дойл

СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНА

Как вернуть в брак близость,
страсть и гармонию



Москва
2019

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Д55

Laura Doyle

THE SURRENDERED WIFE

© Laura Doyle, 1999, 2001

Translation rights arranged

by Sandra Dijkstra Literary Agency

Дойл, Лора.

Д55 Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию / Лора Дойл ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-095693-7

Как и у миллионов женщин, брак Лоры Дойл с годами стал невыносимым: она заметила все недостатки супруга. Но попытки заставить мужа быть более романтичным, инициативным и амбициозным еще сильнее ухудшили отношения. Отчаявшись восстановить близость, она решила «капитулировать» — перестать контролировать и критиковать мужа, указывать, что и как делать. И тогда мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся.

В своей культовой книге Лора расскажет, как методика «капитулировавшей» жены поможет превратить кризисный брак в страстный и счастливый союз, вернуть близость в отношения и стать самой любимой и желанной.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-095693-7

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

Лора Дойл

СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНА

Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Палиева*
Младший редактор *К. Мазеева*
Художественный редактор *В. Брагина*

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:

VerisStudio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

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

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы 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-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

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

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: 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

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.08.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,73.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095693-7



9 785040 956937 >

16+

В электронном виде книги доступны на сайте:
Купить на www.litres.ru

ЛитРес:
заказать книгу!



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж, ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com



ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✧ Почему уступки — это путь к обретению — см. Вступление
- ✧ Как уважение порождает близость — см. главу 1
- ✧ Чем отличается контроль от власти — см. главу 2
- ✧ Как начать заботиться о себе и научить этому мужа — см. главы 4 и 5
- ✧ Почему мужчина должен отвечать за семейный бюджет — см. главу 6
- ✧ Легко ли быть благодарной — см. главу 7
- ✧ Для чего нужны подруги — см. главу 8
- ✧ Ловушки и трудности на пути к гармоничным отношениям — см. главы 9–12, 21–22
- ✧ Почему мы такие разные — см. главу 13
- ✧ Чем хороша уязвимость — см. главы 14–16
- ✧ Мама не может быть папой — см. главу 17
- ✧ Что означает умение слушать — см. главу 18
- ✧ Как вернуть радость и новизну в сексе — см. главы 19 и 20
- ✧ На что опереться в минуту сомнений — см. главы 23–24
- ✧ О чем нельзя говорить с мужчиной — см. главы 8 и 25
- ✧ Почему не стоит бояться перемен — см. главу 26
- ✧ В чем не стоит себе отказывать — см. главу 27

Оглавление



Благодарность	13
Тест: насколько вы близки с мужем?	14
Почему женщина сдается?	17
Возвращение мужчины, который меня очаровал	20
Стать лучше	23
Истоки стремления к контролю	26
Мои сумки всегда были собраны	30
Почему эта книга не называется «Капитулировавший муж»	31
Как все это было	32
Когда нужно прекратить уступать и просто уйти	33
Что делать с вербальным насилием?	36
Определите, заслуживает ли мужчина вашего доверия	38
Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж	40
Уважайте его выбор носков и акций	41
Уважение порождает близость	42
Дорожите своим достоинством	43
Синдром «я просто пытаюсь помочь»	44

Комплекс матери	45
Средство для прекращения холодной войны	47
Проглотив слова, несварения не заработаешь	49
Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти	53
«Свидание без контроля»	55
Семь привычек высокоэффективной мегеры	58
Как реагировать на его безумные идеи	60
Магия благодарности	63
Испытание потрясением	64
Будьте вилп-персоной, а не шофером	66
Переговоры до уступок	67
Беседы после уступок	69
Путь к близости, страсти и покою	71
Глава 3. Ваша «сдача» — это тайна	72
Фанфары не зазвучат	74
Новая вы — настоящая вы	76
Глава 4. Сначала позаботьтесь о себе	78
Простые удовольствия помогут вам на этом пути	80
Находите время для веселья и удовольствий	82
Не ворчите и не мешайте мужу заботиться о себе	85
Вы — не единственный ответственный взрослый человек в семье	86
Глава 5. Говорите о своих желаниях	87
Почему мужчины ходят в магазин за тампонами	89
Не объясняйте мужу, как исполнить ваше желание	91
Не объясняйте ему, почему он должен исполнять ваши желания	93

Перестаньте требовать	94
Не просите разрешения и не договаривайтесь	95
Не проецируйте на мужа свои желания	96
Если вы не скажете, чего хотите, то никогда этого не получите	97

Глава 6. Откажитесь от управления семейными финансами

Это не финансовое самоубийство	100
Вас ждут три чуда	102
Ослабьте хватку	104
Бог не назначал вас ответственной за счета	108
Откройте для себя его щедрую натуру	114
Поразитесь вашему идеальному сходству	117
	118

Глава 7. Принимайте его заботу с благодарностью

Никто не может лишить вас независимости	122
Улыбнитесь и скажите «спасибо!»	124
Готовность во всем видеть подтекст	125
Принимать, принимать, принимать!	126
Неожиданный подарок	127
Подарки в коробках с бантиками	129
	132

Глава 8. Дорожите дружбой с женщинами

Близкие подруги — это жизненно важно	135
Девичьи разговоры очень полезны	137
	140

Глава 9. Не хватайте наживку

Он предпочтет ваше благословение вашему мнению	142
Малая наживка тоже соблазнительна	144
	146

Соблазн мощной молчаливой наживки	147
Когда нужно высказывать свое мнение	148
Ваша мантра: «Не вмешиваться!»	149
Глава 10. Не создавайте негативных ожиданий	150
Если вы твердите ему, что он ошибется, так оно и будет	152
Ведите себя так, словно верите в него. Особенно когда не верите	154
Если не можете сказать ничего хорошего...	155
Стать пророком	156
Глава 11. Перестаньте читать его мысли	158
Если это не любовный взгляд, даже не пытайтесь понять его смысл	160
Важная роль клейкой ленты в счастливом браке	161
Когда муж подавлен, оставьте его в покое	162
Живите настоящим	163
Глава 12. Не мешайте принимающему	166
Одной тревогой меньше	167
Ему не нужна страховка	168
Глава 13. Забудьте миф о равенстве	170
Одна юбка и одни брюки	173
Вынимание круглых затычек из квадратных отверстий	175
Сейчас лучшее время в истории для гармоничного брака	176

Глава 14. Скажите «Я не могу»	179
Предавать себя — это очень печально	180
Готовность делать все самой обходится дорого	182
Ищите в своем муже героя	185
Не поддавайтесь соблазнам мира	186
Глава 15. Стремитесь к уязвимости	189
Победите инстинкты выживания	191
Говорите, что скучаете по нему	192
Неважно, чего вам недостает, смысл всегда один	194
Глава 16. Не скрывайте своей боли	196
Воздержитесь от едких замечаний	198
Избегайте ссоры, чтобы сохранить свое достоинство	199
Ищите за гневом боль	200
Помните о законах кармы	200
Глава 17. Позвольте мужу быть настоящим отцом	202
Даже самая лучшая мать не заменит хорошего отца	204
Кое-что, на что способен только отец	205
Дети уважают тех, кого уважаете вы	208
Поступай так, как сказал папа	209
Минимум конфликтов, максимум уважения	210
Глава 18. Прислушивайтесь к голосу сердца	212
Лучшие собеседники — те, кто умеет слушать	215
Человек, умеющий слушать, дает понять, что он вас слышит	216
Подарите мужу возможность высказаться	218

Глава 19. Станьте женственной в сексе	220
Требование всегда остается требованием	222
Семь способов поймать катящийся мяч	224
Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать	225
Ухаживайте за собой	226
Глава 20. Скажите сексу «Да!»	228
Самые распространенные жалобы	230
Выявление и исцеление сексуальной травмы	233
Семь сексуальных мифов	236
Радуйтесь, когда муж вас «домогается»	243
Глава 21. Никогда не унижайтесь	246
Включите позитивный внутренний голос	249
Воздавайте себе по заслугам	250
Чего еще следует избегать	251
Глава 22. Не берите ложный след	254
Выявление реальной проблемы	256
Четкое осознание своих чувств	258
Глава 23. Доверьтесь духовной связи	261
Путь «капитулировавшей» жены — это духовная метафора	262
Какое чудо природы — человек!	264
Как найти Высшую силу	265
Глава 24. Позвольте ему решить ваши проблемы	267
Идеи, которые спасли меня от стресса	269
Источник элегантных решений	270
Переговоры по правилам	272

Глава 25. Будьте дипломатом в стране мужчин	276
Уважайте местные обычаи	277
Никогда не задавайте мужчине этого вопроса	278
Выражайте свое истинное «я» через чувства	280
Как правильно говорить правду	281
Глава 26. Оценивайте свой прогресс	283
Пристегивайтесь на американских горках	285
Забудьте о нормальном Развития без боли не бывает	289
290	
Как бы быстро вы ни менялись, муж будет меняться вслед за вами	292
Глава 27. Тратьте свои новые силы на себя	293
Невесомость выживания	294
Радость достижения абсолютного ничто	296
О чем поговорить за ужином	296
Найдите смелость реализовать свои амбиции	297
Что сейчас происходит в моей жизни	300
Символ нового брака	300

Благодарность



Я хочу особо поблагодарить всех женщин из нашего первого кружка, и особенно Линну Беннет и Кристину Гордон, которые первыми отважились на решительный шаг.

Кристина, я вечно буду благодарна тебе за прекрасную редактуру. Что бы я делала без тебя? Рада, что мне не пришлось беспокоиться об этом!

Мне крупно повезло: моя книга попала в руки Дорис Купер из издательства Simon & Schuster, которая сумела разглядеть ее потенциал. Вы оказали мне колоссальную поддержку, создали мотивацию и очень внимательно отнеслись к моему творению.

Конечно, я никогда не встретила бы Дорис, если бы у меня не было лучшего в мире литературного агента: Джимми Вайнс, спасибо!

Я очень благодарна моим сестрам Ханне и Кэти, которые позволили мне включить их в свой проект и поделились своими глубокими мыслями. Большую поддержку оказал мне мой брат Джон. Он вдохновлял меня на протяжении всей работы над этой книгой.

А больше всего я благодарна своему любимому мужу Джону Дойлу. Спасибо, что помог мне стать лучше, а еще за то, что постоянно меня веселил. С тобой я стала гораздо счастливее.