

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Надежда ФИЛАТОВА

# СЕКРЕТ СОВРЕМЕННОЙ ЗОЛУШКИ



ПРАЙМ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Ф51

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Филатова, Надежда.**

Ф51 Секрет современной Золушки. Книга девушки, выбирающей счастье / Надежда Филатова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 281 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-106220-0

Это книга для девушек, которые хотят быть счастливыми, успешными и привлекательными. Как этого достичь? Перед вами — ключ к женскому счастью!

Популярный блогер — Надежда Филатова, канал которой набрал более 13 000 000 просмотров, дает простые и эффективные подсказки, которые помогут обрести самобытную яркую индивидуальность, стать увереннее и настроиться на большие жизненные перемены!

Научиться ценить себя, правильно ухаживать за собой, привлекать исключительно достойных мужчин и не бояться общественного мнения, — все в ваших силах, потому что вы уже от природы прекрасны! Следуйте рекомендациям, предложенным в книге, — и вас ждет яркая и насыщенная жизнь, о которой вы всегда мечтали!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-106220-0

© Филатова Н., 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ



*Предисловие*.....7

*Книга для девочек, которые выбирают счастье*.....7

*Жили вместе Вера, Надежда, Любовь*.....11

## *Глава 1*

*Свободная, уверенная, независимая — это я!*.....23

«Как пройти к библиотеке» и не упустить  
свой шанс .....25

Говорила мама строгая... .....29

Я знаю, что у меня низкая самооценка.....34

Почему так происходит?.....35

Не люблю быть в центре внимания .....39





---

|  |    |
|--|----|
| Переходим к активным действиям .....             | 41 |
| Задача на сегодня – полюбить себя .....          | 42 |
| Приятно жить с умным человеком – с собой .....   | 45 |
| Наброски к портрету.....                         | 47 |
| Уверенность и решительность: план действий ..... | 51 |
| Все бросить и начать новую жизнь .....           | 56 |
| Не путайте красоту и очарование .....            | 63 |
| Я некрасивая, и мужчины меня не любят.....       | 65 |
| Так кого же любят мужчины?.....                  | 68 |
| Не ленитесь, практикуйте, развивайтесь! .....    | 74 |

## *Глава 2*

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Здоровая, красивая, привлекательная — это я!.....</i>           | <i>85</i> |
| Вечный вопрос: как стать красивой? .....                           | 89        |
| Все хотят похудеть быстро и вкусно.....                            | 92        |
| Самое трудное – начать.....  | 95        |
| Здоровье или болезни? Выбирать вам!.....                           | 102       |
| Усилие и насилие. Начать и не бросить.....                         | 104       |
| Не могу похудеть! .....  | 107       |
| Все дело в завтраке .....  | 110       |
| Голод вам не союзник.....  | 114       |
| Вся сила в белках, и полезны ли<br>низкокалорийные продукты? ..... | 119       |
| Не хочу быть жирной!   |           |
| Бывают ли невредные жиры?.....                                     | 122       |
| И снова о них, об углеводах.....                                   | 125       |





|   |     |
|---|-----|
| Брокколи, яблоки, огурцы – ваш выбор! .....           | 127 |
| Лучшие перекусы для худеющих .....                    | 130 |
| Продукты, которые позволяют мне<br>быть в форме ..... | 132 |
| Вода, кофе, чай .....                                 | 137 |
| Двигаюсь – значит существую! .....                    | 149 |
| Что значит «жизнь в движении»? .....                  | 153 |
| Целлюлит – враг или данность? .....                   | 161 |
| Правда жизни: можно ли победить целлюлит? ....        | 170 |
| Как я боролась с целлюлитом .....                     | 176 |

### *Глава 3*

|  |     |
|--|-----|
| <i>Счастливая, любимая, желанная — это я!</i> .....    | 185 |
| Желание любви .....                                    | 186 |
| Итак, вы влюблены.....                                 | 190 |
| Мы разные, но нам хорошо вместе .....                  | 197 |
| Выслушай меня! .....                                   | 199 |
| Близость и независимость .....                         | 200 |
| Мифы об идеальном мужчине<br>и идеальной женщине ..... | 203 |
| Зачем вам такое счастье? .....                         | 206 |
| Он не понимает намеков! .....                          | 209 |
| Кто провоцирует ссоры? .....                           | 210 |
| Любовь глазами и ушами .....                           | 213 |
| Штамп в паспорте: перспектива или приговор? ...        | 215 |
| Романтика и секс .....                                 | 219 |





---

|   |     |
|---|-----|
| Люблю, не могу, или Чего хотят женщины .....  | 221 |
| Превратности любви и дружбы .....             | 224 |
| Приходится лгать, чтобы вам понравиться ..... | 229 |
| Осторожно! Ревность сводит с ума! .....       | 231 |
| Почему люди изменяют? .....                   | 235 |
| Как не остаться у разбитого корыта .....      | 240 |
| Деньги и любовь .....                         | 243 |
| Всегда ли уместна откровенность? .....        | 247 |
| Стресс, шопинг, нагрузки .....                | 250 |
| На Канары или на рыбалку? .....               | 255 |
| Я устала! И больше так не могу... ..          | 259 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <i>Заключение</i> ..... | 279 |
|-------------------------|-----|



# ПРЕДИСЛОВИЕ



## Книга для девочек, которые выбирают счастье

Я очень люблю жизнь. Поэтому и решила взяться за написание этой книги. Я пишу ее для вас, дорогие мои читательницы — девочки, девушки, женщины. *Называйте себя так, как вам нравится, независимо от вашего возраста, социального статуса и жизненного опыта.* Когда я думаю о женских судьбах, я мысленно называю всех вас «девочками», потому что в слове этом есть какая-то нежность, легкость, непосредственность.

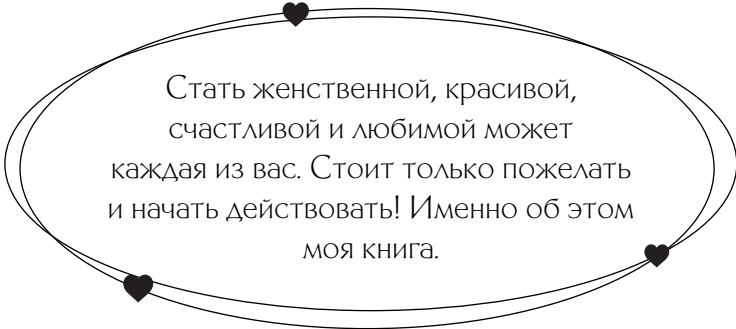
Девочки, даже самые сильные, всегда нуждаются в защите, потому что они очень впечатлительны и ужасно ранимы. Некоторые из них руководят крупными предприятиями или компаниями, про-





водят сложнейшие хирургические операции, работают адвокатами, полицейскими и даже служат в армии, и может показаться, что сил им не занимать. Но, поверьте, это только кажется! Конечно, все проблемы, возникающие в их жизни, они успешно научились решать сами, но давайте не будем забывать, что они всего лишь девочки, и каждая из них мечтает найти человека, который сможет выслушать, поддержать, помочь, дать добрый совет, крепко обнять и сказать, что вместе мы все преодолеем.

Но это идеальная картинка — скажет кто-то из вас. Что ж, не стану возражать, картинка складывается действительно прекрасная. Но разве это плохо? Разве человек не должен стремиться к идеалу? Или ваш удел — довольствоваться малым, не мечтая ни о чем большем? Я с этим не согласна, потому что я люблю жизнь! А вы?



Стать женственной, красивой,  
счастливой и любимой может  
каждая из вас. Стоит только пожелать  
и начать действовать! Именно об этом  
моя книга.

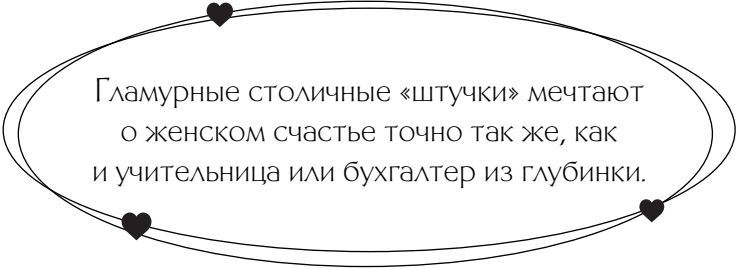
Многие девочки, девушки, женщины пишут мне личные сообщения и просят рассказать о себе, дать







совет, поделиться опытом. Мне часто задают одни и те же вопросы, и я обратила внимание на то, что женщин разного возраста, из разных социальных групп, с разным уровнем достатка, проживающих в разных уголках нашей страны, волнуют схожие проблемы.



Гламурные столичные «штучки» мечтают о женском счастье точно так же, как и учительница или бухгалтер из глубинки.

Рассуждая таким образом, я подумала, что неплохо было бы создать «живую книгу» — сюжет которой родился бы из самых наболевших вопросов, возникающих у вас ежедневно. Тех самых, которые вы задаете мне в моем видеоблоге. Это будет совершенно новый формат — потому что эту книгу мы напишем вместе. Да, она будет далека от высокой теории и, возможно, очень далека от совершенства, но она максимально близка к жизни женщин, которые просто мечтают о счастье. И нет цели более благородной, чем быть рядом с вами, мои дорогие читательницы, переживать вместе наши общие проблемы, искать выходы, решения, ответы на вопросы, волнующие всех нас.

Когда-то я стала записывать видеоролики, совершенно не думая и не мечтая о том, что стану





известным видеоблогером. Я даже не могла предположить, что то, о чем я рассказываю, может быть интересно кому-то, кроме меня.

Но мне было очень интересно смотреть на жизнь через объектив видеокамеры — я просто брала камеру и наблюдала за тем, что происходит вокруг меня.

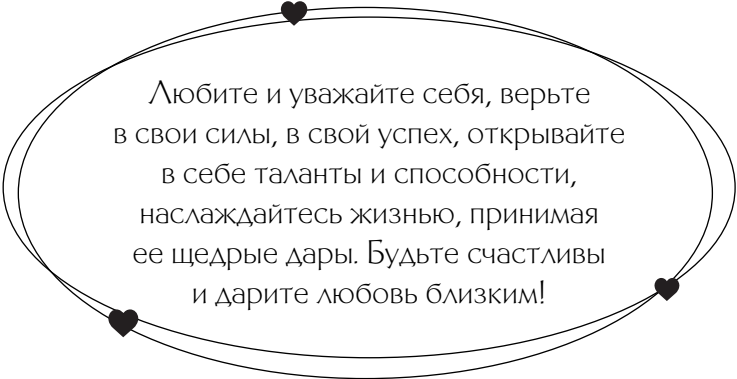
Я снимала какие-то сюжеты и выражала свое мнение на этот счет. Пусть это выглядело довольно наивно и подчас даже глупо, но я делала это совершенно искренне и открыто. Иногда мне казалось, что в своих экспериментах я захожу слишком далеко, смело обнажая собственные страхи, тревоги, публично рассуждая о личных переживаниях, открыто высказывая свое мнение по весьма щекотливым вопросам. Но вы писали мне такие добрые письма, полные тепла, любви и благодарности за то, что в своих роликах я открыто, прямо и честно говорю о женских проблемах, что я почувствовала необходимость и важность такой работы.

И вот теперь книга. Книга об уверенности в себе, о любви, о радости, красоте и, конечно же, о женском счастье.

Верю и надеюсь, что эта книга изменит вашу жизнь. Быть может, теперь она станет легче, светлее, интереснее.

На вашем лице будет чаще появляться лучезарная улыбка, гармония и спокойствие наполнят вашу душу, а любовь войдет в ваш дом, наполняя его теплом и светом.





Любите и уважайте себя, верьте  
в свои силы, в свой успех, открывайте  
в себе таланты и способности,  
наслаждайтесь жизнью, принимая  
ее щедрые дары. Будьте счастливы  
и дарите любовь близким!

## **Жили вместе Вера, Надежда, Любовь**

В нашей семье трое детей. Как вы знаете, меня зовут Надежда. У меня есть сестра-близнец Вера, а также младшая сестренка Люба. В нашей семье 30 сентября всегда отмечают праздник Веры, Надежды, Любви. Этот чудесный праздник для нас намного важнее, чем дни рождения или любой другой праздничный день. И дело не только в том, что в нашей семье именами святых мучениц названы девочки. Вера помогла нашей семье пережить горе, Надежда не давала сломаться в тяжелые дни, когда не было сил сопротивляться бедам, которые наваливались на нас одна за другой, а Любовь помогла нашей семье сплотиться перед тяжелейшими жизненными испытаниями, не потерять друг друга, сохранить то, что объединяет нас.





К сожалению, от нас рано ушел папа, он погиб, когда мы были еще совсем маленькими. Это огромное горе для нашей семьи. Папа был самым важным человеком для всех нас. Он был стержнем семьи, опорой, той самой каменной стеной, за которой счастливо и спокойно жили мы и наша мама. В одночасье весь этот мир рухнул. Холод и тьма опустились на нас. Смерть. Как это страшно! До сих пор я ощущаю эту ледящую пустоту, когда в одно мгновение все вдруг потеряло какой-либо смысл, все стало бесполезным, обесценилось. Все наши радости, улыбки, смех — все улетело в эту мертвенную пропасть. Казалось, никогда больше не будет светить солнце, и тепло не согреет наш дом. Мир, который был таким ярким и удивительным, куда-то исчез, словно испарился, не оставив о себе даже обрывочных воспоминаний.

Мама осталась одна с тремя детьми на руках и кучей проблем, которые нужно было решать ежедневно и ежечасно. Папа хорошо зарабатывал, и мы жили в достатке. Мы привыкли к этому и даже не представляли, что жизнь может быть иной. Без мужской помощи в нашей стране одинокой женщине, да еще с детьми, выжить непросто. «Все выживают, многие русские женщины через это проходят», — скажете вы и будете абсолютно правы. Да, к сожалению, многие женщины познали горе. Пришлось его пережить и нам. Все материальные запасы, которые остались от папы, постепенно закончились, потом мама продала дачу, машину, гараж. Денег все равно не хватало. Шут-





ка ли — одной поднимать троих детей! Всех одеть, обуть, накормить, в школу собрать, да еще болели часто. Бывали дни, когда в доме не было еды, совершенно нечего было есть. В эти дни мама была просто сама не своя, казалось, что она задыхается от горя. Но надо жить! Ради детей, ради себя, ради самой жизни. И мы жили...

\* \* \*

Мы очень рано повзрослели и стали самостоятельными. Обычно так бывает в семьях, которые потеряли кормильца. Никто не носился с нами, никто не заглядывал нам в глаза, пытаюсь выяснить, о чем мы думаем или мечтаем, что нас беспокоит или тревожит. У мамы просто не было на это времени. Она работала день и ночь, чтобы прокормить нас и вытянуть на себе эту непосильную ношу. Мы были сами себе на уме и сами выбирали свой путь в жизни, без руководящей и направляющей роли взрослых. И с самых ранних лет усвоили, что за собственные поступки придется отвечать по всем статьям, так как рассчитывать нам не на кого.

Вообще мне очень повезло с мамой. Какое счастье было родиться в моей семье! Я очень люблю маму и очень благодарна ей за все. Она добрый и понимающий человек. Она никогда не читала нам нотации — не пить, не курить, с мальчиками не дружить. Мама говорила нам: «Живите своим





умом, так, как считаете нужным. Но если свернете на скользкую дорожку, будете пить, курить и общаться с недостойными людьми, помощи от меня не ждите. Я знаю, что такое беда и что такое настоящие трудности. Я всегда помогу вам преодолеть любые препятствия. Но если вы сами выберете такой путь — на меня не рассчитывайте!» Сказала один раз, как отрезала. Мы с Верой никогда ничего подобного не делали. Мы серьезно занимались спортом — легкой атлетикой. Но тем не менее раз и навсегда уяснили, что подобные увеселения ничем хорошим не заканчиваются, да и маму огорчать нам хотелось меньше всего на свете. Ведь она нам так доверяла!

Мама предоставила нам личное пространство, в котором мы были хозяйками собственной судьбы и, надо сказать, отчетливо это осознавали. Мама не подглядывала за нами, не контролировала каждый наш шаг, не проверяла наши карманы на предмет наличия чего-то запрещенного. И мы это очень ценили. Со временем я поняла, как важно доверять друг другу. Доверие — это самый главный компонент любых человеческих отношений. Причем совершенно не важно, речь идет о мужчине и женщине, о детях и родителях или о друзьях. Свою маму я воспринимаю как лучшего друга и могу говорить с ней на любую тему, даже если эти темы не принято обсуждать с матерью. Для нас нет запретных тем, потому что есть доверие. Она по-прежнему всегда меня поддерживает, но никогда не вмешивается в мою жизнь, и мне ка-





жется, что это правильно. На собственном опыте я убедилась в том, как важно ребенку иметь личное пространство и право принимать собственные решения. Как важно, чтобы взрослые вовремя отошли в сторону и дали ему жить самостоятельно, как это сделала моя мама. Теперь я за это ей очень благодарна.

Когда мама осталась одна с тремя детьми на руках, ей было двадцать девять лет. Представьте, каково это! Еще совсем молоденькая, она все-таки надеялась встретить человека, который станет ей опорой в жизни и отогреет ее окаменевшее от горя сердце. Мама пыталась найти мужчину, который сможет полюбить и нас. Но, как вы понимаете, смельчаков, готовых принять на себя ответственность за чужих детей, очень мало, и на всех несчастных женщин их не хватает. Крайне редко бывает такое, чтобы мужчина взял женщину с детьми и при этом любил бы чужих детей как своих.

Вот и с нами такого не случилось... Нам многое пришлось пережить. Не буду кривить душой — мы прошли через унижения и страдания. И я, как никто другой, понимаю, что такое отчаяние, страх, боль, предательство. Когда был жив отец, мы жили благополучно и у нас было много друзей, в доме собирались дружеские компании, соседи частенько заглядывали к нам на чашку чая. Но как только погиб отец, все куда-то растворилось. Так бывает. И это был тяжелейший опыт, который мне пришлось пережить. Конечно же, кому нужна вдова, у которой горе застыло в глазах, а в голове то

