

Содержание

Благодарность	5
Вступление	6
Глава 01. Сила принятого решения	11
Глава 02. Кто «она» и кто «он»	19
Глава 03. Кто «я»?	35
Глава 04. Мой психотип. Совместимость. Типирование	43
Глава 05. Страхи. Обиды. Родовые программы	53
Глава 06. Мои мысли. Позитив — негатив	61
Глава 07. Фокус на цель	71
Глава 08. Знакомства. Свидания. А дальше?	79
Знакомства	79
Первое, второе свидание	107
А дальше...	114
А если я хочу расстаться?	115
Глава 09. Что еще я могу сделать?	119
Глава 10. А если у меня не получается?	125
Глава 11. Браки создаются на небесах	131
Заключение	140
Информация об авторе	142
Книги, которые мне помогли	143

БЛАГОДАРНОСТЬ

*Хочу сказать слова благодарности Ирине Ивановне
Хажилиной, Михаилу Омира, Теймуру Абуду.*

*Спасибо вам за то, что помогли мне,
учили и поддерживали.*

*Хочу сказать отдельные слова благодарности моей
жене Светлане за то, что поддержала меня в идее
написать эту книгу.*

Светик, я тебя очень люблю!

ВСТУПЛЕНИЕ

Меня зовут Евгений Цикунов. Я предприниматель. Мне 43 года. Я счастливый отец двоих детей — мальчика и девочки. В прошлом году мы с женой отметили наш первый небольшой юбилей — пятилетие свадьбы. Но мой путь к семейному счастью не был быстрым и легким. В поиске своей второй половины я провел больше шести лет. За это время было много приятного и не очень. Главное, что я не сидел на месте, у меня были знакомства, свидания, встречи и расставания. Но, несмотря на все мои усилия, у меня не получалось создать семью. А время шло.

Я подошел к вопросу поиска второй половины очень системно и достиг в итоге своей цели. Я читал много книг, проходил различные тренинги, обращался к специалистам. Все это было интересно и полезно, однако классический совет «полюби себя» в моем случае не работал. Я любил и любил себя, а годы шли. Кардинально ситуация не менялась, я по-прежнему был один.

Позднее, уже когда мы со Светой поженились, один мой друг попросил меня поделиться опытом поиска. Вначале я воспринял эту идею скептически. «Что здесь может быть ценного? Вроде все уже написано, и все понятно, что нужно делать», — подумал я. Тем не менее мы встретились, я коротко рассказал ему свой путь, что заняло около часа. «Вау! Круто, — сказал мой друг. — Не думал, что можно так системно подойти к этому вопросу. Это было очень полезно».

Позже в одном бизнес-чате я написал, что могу поделиться опытом, и меня пригласили провести первый в моей жизни мастер-класс. Потом был еще один, и я получил много положительных отзывов. Особенно меня впечатлили слова одной из участниц, процитирую:

«Евгений, тысяча благодарностей! Сколькo информации полезной, все структурировано, ноль воды! Спасибо за ваш опыт. Вот что значит лектор-бизнесмен. Все четко и по делу. Рекомендую посмотреть встречу с Евгением всем женщинам. Я интересуюсь темой знакомств уже давно и почерпнула из встречи много нового».

В этот момент я всерьез задумался о книге. Летом 2023 г. у меня появилось больше свободного времени, мой старый бизнес по инвестиционному гражданству за рубежом я поставил на паузу, а новый только-только запускался. Вот и отличный повод реализовать идею с книгой.

Почему я решил ее написать?

Во-первых, мне хотелось, чтобы все люди, кто действительно этого хочет, нашли свою вторую половину. Если моя книга поможет хотя бы одному человеку, значит, мой труд был не напрасным.

Во-вторых, я хочу сэкономить ваше время, потому что знаю, что к поставленной цели можно прийти намного быстрее, если знать, что и как нужно делать.

И мне хочется, чтобы книга получилась не только полезной, но и интересной. Поэтому я буду рассказывать об основных шагах через историю своей жизни и встречи с интересными людьми, которые попадались на моем пути. Естественно, соблюдая конфиденциальность моих героев.

Добавлю еще, что я не психолог, я — предприниматель. Моя книга построена не на канонах практической психологии, а на моем личном опыте и моем видении. И это мужской взгляд и мужской опыт. Поэтому, возможно, женской аудитории какие-то инструменты покажутся не совсем применимыми. Также хочу отметить, что я рассказываю не о построении отношений. Выражаясь языком HR, книга дает ответ на вопрос «Как найти вашего человека?» В ней вы не найдете подсказок, как строить отношения с партнером, как мотивировать, вдохновлять, разрешать конфликты и т.д.

Сколько времени может понадобиться для поиска? Мое мнение — от шести месяцев до года, если делать все, о чем мы будем говорить. Почему же тогда у меня на это ушло больше шести лет? Ответ прост: у меня не было такой книги, которую вы держите сейчас в руках. Поэтому в какой-то степени я вам даже завидую.

Книга построена в виде отдельных блоков (шагов) с практическими заданиями. Делать задания или нет — решать только вам. Для вашего удобства все задания (а их у нас 23) вынесены в конец каждой главы. Я собрал только те задания, которые делал сам и которые мне помогли. Можно сказать, что эту книгу написал практик, который любит теорию. Есть два варианта работы с книгой. Вы можете сначала прочитать весь текст и потом делать задания. Или же делать это параллельно — читать и сразу же выполнять задания. Выбирайте тот вариант, который вам удобнее.

Большая часть книги посвящена методам знакомства. Все их, за редким исключением, я опробовал сам, и именно поэтому так детально их описываю. Хотя в основном там содержатся рекомендации для мужчин, я уверен, что и женщины найдут для себя много ценного и интересного. Книга и рабочая тетрадь — это пространство, где вы будете много общаться с самим собой. Делать задания, вести диалог и обсуждать все это со своим главным и лучшим советчиком — с самим собой.

В декабре 2023 г., когда книга уже была готова к выходу, я задумался о том, как ее назвать. Мне хотелось, чтобы название было оригинальным и интригующим. Обсуждая разные варианты названия с издательством, я познакомился с мифологическим героем — Лунным зайцем.

Прежде всего Лунный заяц ассоциируется с полнолунием, поскольку именно в период полнолуния кратеры луны образуют затемнения, по своим контурам напоминающие силуэт зайца. Отсюда Лунный заяц и появился в мифологии почти всех стран и континентов. Луну-то видно отовсюду всем жителям земли.

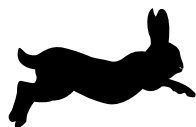
Лунный заяц, или просто заяц, присутствует во всех культурах мирах от Древнего Египта до древних славян. Он

символизирует удачу, долголетие, незащитность, чуткость, плодовитость, любвеобильность, похоть, трусость, скорость, победу над «телесным», и это лишь неполный список. Разные народы по-разному трактуют и описывают этого мифологического героя. И когда видишь такое многообразие различных версий, так и хочется задать вопрос: «Кто же ты такой, Лунный заяц? В чем твой секрет?»

И у меня в голове сразу же родилась аналогия с поиском второй половины. Тема поиска второй половины тоже волнует человека издревле. Нет, наверное, такой сферы жизни, где, с одной стороны, было бы все понятно, вот мужчина, а вот женщина, они нашли и любят друг друга. А с другой стороны, столько разных подходов, концепций, споров, секретов. А сколько примет связано с поиском второй половины?

В чем секрет поиска и выбора партнера для счастливой семейной жизни? А есть ли он вообще? Или все ответы внутри нас самих?

На эти и другие вопросы я постараюсь дать ответ в нашей книге.





01

Г Л А В А

СИЛА ПРИНЯТОГО РЕШЕНИЯ

Я хорошо помню этот день. Была весна. Воскресенье. Я возвращался на электричке из Обнинска в Москву. Я любил ездить на электричке: это хорошая возможность для меня почитать и подумать, ни на что не отвлекаясь. Именно в этот день я принял для себя решение, что хочу найти свою вторую половину и начать строить серьезные отношения. Да, я хочу семью, я хочу детей.

Мне было 29 лет. Накануне мы встретились с моим братом, у которого было к тому моменту двое сыновей (сейчас у них с женой уже четверо детей). Я много общался с племянниками, играл с ними в парке и, наверно, это тоже повлияло на меня. Но это было мое решение. Итак, я принял его в электричке весной 2010 г.

Принять решение. Это был первый и самый важный шаг для меня. Здесь вы скажете: «Ну, это же очевидно. А как по-другому? Все хотят». Но это не так. Мы живем в обществе и испытываем колоссальное давление с его стороны. Ты приходишь на день рождения к другу, приезжаешь к родственникам, и каждый норовит спросить:

«Ты женился?»

«Когда ты женишься?»

«А почему ты не женишься?»

Или дать какой-нибудь совет, который ты не просил. Что-то вроде: «Жениться тебе надо». Или: «А ты знаешь, что жена-тым людям проще строить карьеру? К ним доверия больше». И в конце непременно добавить слово «...странно».

Даже консьержка в подъезде дома на улице Липецкой, где я жил, во время очередного платежа за ее услуги интересовалась, почему я, такой хороший парень, живу один, и считала своим долгом меня познакомить с Леной с пятого этажа, которая, по ее мнению, была бы для меня хорошей «партией». А эти переживания родителей, бабушек и дедушек! Они еще ничего не сказали, но ты уже чувствуешь в воздухе эти переживания и сам начинаешь переживать, что они переживают.

Хорошо, что мужчины не рожают. Хотя здесь я не испытывал давления, иначе не знаю, как бы все это выдержал. Хотя вопросы «А ты когда будешь детей воспитывать? Сколько тебе будет лет? Ты думал об этом?» мне тоже задавали неоднократно. В общем, нелегко живется неженатым и незамужним, особенно после 30 лет и особенно в маленьких городах, где ты постоянно у всех на виду. Почему-то так сложилось, что люди, которые живут в браке, считают себя выше, чем те, кто пока не нашли свою вторую половину. И конечно, все это очень давит.

На этом месте давайте остановимся. Перейдите в раздел практики и сделайте задание 1. Честно ответьте себе на вопрос, действительно ли вы хотите найти свою вторую половину.

Вообще, в книге будет много заданий, которые нужно выполнить в момент честного и спокойного диалога с самим собой. Во время него нужно достучаться до себя, услышать себя. Этот навык сильно помог мне в принятии важных решений. Как это лучше делать?

Мне удавалось поймать это состояние на неторопливых прогулках в парке и когда я плавал в бассейне. А еще, как ни странно, в метро и электричке, если в вагоне было мало людей. При этом между заданным себе вопросом и полученным ответом у меня,

как правило, проходило какое-то время. Я предполагаю, что у вас есть свое место и ритуал, как услышать себя и получить ответы на свои вопросы. Возможно, для вас это будет раннее утро или, наоборот, поздний вечер. Возможно, ваш ответ придет к вам сразу или через какое-то время, как это происходит у меня. Вы можете потом возвращаться к уже сделанным заданиям, что-то дописывать или, наоборот, менять, если считаете, что это важно для вас. Еще раз повторюсь, мне бы очень хотелось, чтобы книга и рабочая тетрадь стала для вас комфортным и безопасным пространством для общения с самим собой. Я абсолютно уверен, что ответы на все вопросы есть внутри нас. Но лично мне понадобилось довольно много времени, чтобы научиться слышать себя. И отделить желания других людей, опыт моих родителей, какие-то шаблоны поведения от моего собственного решения. Но я все-таки научился. Чего и вам желаю.

*Прежде чем мы будем двигаться дальше, сделайте **задание 2**.*

Теперь ответьте себе еще на один вопрос. А могу ли я в будущем изменить свое решение? Допустим, в данный момент я не хочу серьезных отношений и не ищу их. Могу ли я потом изменить свое решение?

Конечно, можете. В любой момент вы можете изменить свое решение.

Приведу несколько примеров, в том числе из своего опыта, когда отвечают: «Нет, я не хочу сейчас серьезных отношений, но в будущем свое решение могу изменить».

Ситуация первая. Мужчина пока не «нагулялся» и хочет получить опыт общения с разными женщинами. То же касается и женщины. Про восточные традиции мы не говорим.

Ситуация вторая. «Залечивание ран» после предыдущих отношений. Здесь все понятно, просто должно пройти время. Сколько? А сколько понадобится, столько и должно.

Ситуация третья. В настоящий момент у вас другой приоритет. Поэтому, если вы на первый вопрос ответили «да», а главная

ваша цель на ближайший год — выиграть соревнование, завершить проект, построить бизнес, то это повод задуматься. Фокус вашего внимания сейчас на другой задаче, и, может быть, все силы нужно направить на нее, а поиски пока поставить на паузу. Впрочем, это решение принимать только вам.

В 2013 г. я основал свой первый бизнес. Я тратил колоссальное количество времени и энергии на его развитие, особенно в первый год. Я выходил из офиса после 21:00, один раз даже ночевал в офисе. Очень сложным для меня был январь 2015-го, когда я попал в свой первый разрыв кассы¹. Денег на зарплату и аренду не было, занимать тоже было уже не у кого. В эти периоды мое внимание, конечно, было поглощено бизнесом, но после стабилизации ситуации я вновь фокусировался на поиске второй половины.

Завершая первую главу, хочу сказать следующее.

Хотеть семью или не хотеть. Хотеть серьезных отношений или не хотеть. Хотеть детей или не хотеть. Любое решение исходит только от вас! Только вы можете принять его, и только после этого открывается новая страница под названием «Создание счастливой семьи».

¹ Кассовый разрыв — это временная нехватка денег на погашение обязательных расходов. Возникает, когда не совпадают сроки поступления денег и платежей. — *Прим. ред.*

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ



ЗАДАНИЕ 1

Ответьте себе на вопрос: «А действительно ли я хочу найти свою вторую половину и создать семью?»

.....
.....
.....

Не торопитесь с ответом. Вы можете отложить книгу и выбрать комфортное время и состояние для общения с самим собой. Или отвечайте прямо сейчас, но очень честно. Никто не увидит ваш ответ, никто вас не осудит. Будьте честными сами с собой. Это ваше решение, и только вы несете за него ответственность.

ЗАДАНИЕ 2

Напишите пять своих основных целей на ближайший год.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

А теперь из пяти целей выберите две самые важные.

- 1
- 2

А теперь из двух самых важных целей выберите одну свою главную цель на ближайший год.

- 1

Если вы ответили «нет» на вопрос в задании 1, во-первых, я хочу поблагодарить вас за честность и смелость. Скорее всего, эта книга сейчас не для вас, но прежде чем вы ее отложите, рекомендую прочитать главу 5.

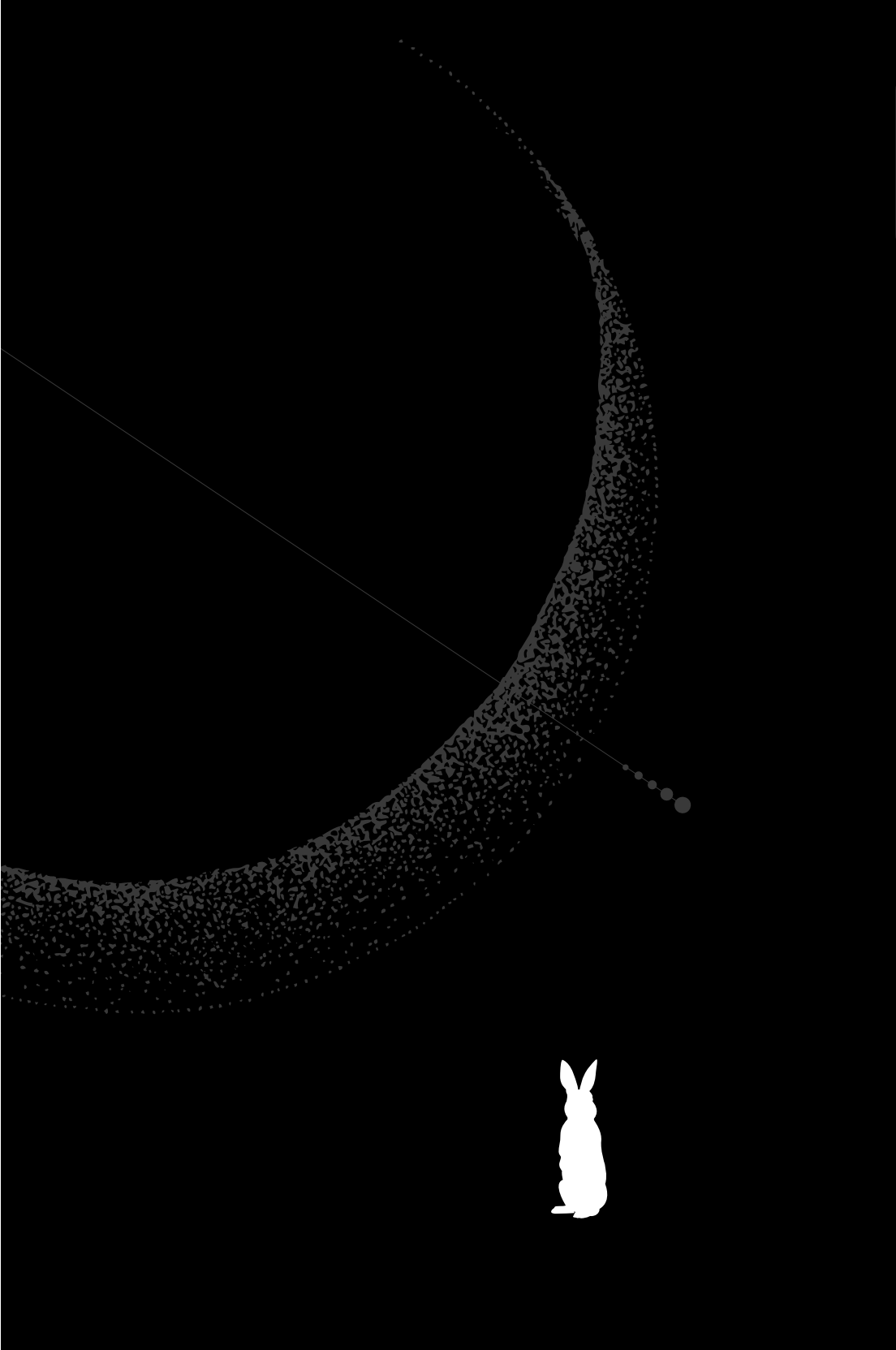
Если вы ответили «да» в задании 1 и для вас главная цель из пяти на ближайший год — поиск второй половинки, то мы переходим к главе 2.

А если вы ответили «да» в задании 1, но все-таки цель поиска второй половины для вас не самая главная и даже не одна из двух главных, то что тогда? Давайте вместе двигаться дальше. Но важно понимать, что, как только вы поставите эту цель на первое место, ваше движение к ней будет гораздо быстрее.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.





02

Г Л А В А

КТО «ОНА» И КТО «ОН»

За шесть лет я испробовал самые разные способы для знакомств с девушками. Один из них заслуживает особого внимания. Это брачные агентства. Я уже не вспомню, кто мне посоветовал идти туда, но я вбил в поисковой строке браузера соответствующий вопрос, выбрал три сайта и договорился о встречах. Одно агентство мне запомнилось особенно, оно располагалось в районе Тверской улицы в старинном особняке. Все стены были увешаны фотографиями молодоженов: они обнимали друг друга или жених держал невесту на руках. Были и фотографии только ладоней с обручальными кольцами. Фотографий было много, это, видимо, должно было свидетельствовать об успешной деятельности агентства. Я почему-то сразу вспомнил одно агентство элитной недвижимости в центральном Лондоне, где был в командировке. Там на видном месте висели фотографии особняков и замков, которые продал лично владелец агентства. Не буду вдаваться в детали того, как строилось общение. Скажу лишь то, что мне очень запомнилось, как происходил выбор девушек. После решения всех формальностей владелица агентства, Елена Ивановна, предложила мне посмотреть каталог кандидатур, похожий на толстый семейный фотоальбом. Почему-то я вспомнил, как в детстве, когда мне было лет семь-восемь, ко мне приходили друзья, и я доставал большой зеленый альбом с почтовыми марками. Мы листали его, я переворачивал одну страницу за другой.

Помню предвкушение друзей: «Что же будет дальше?»

В общем сам формат знакомств мне не понравился, но я очень благодарен владелице агентства за то, что она задала мне вопрос: «А кого ты хочешь найти? Опиши мне, какая она. Я ответил что-то вроде: «Добрая и красивая». «Нет, так не пойдет, — сказала Елена Ивановна. — Вот тебе задание, сделай его дома и потом приходи. Берешь лист бумаги, делишь его пополам и в верхней части пишешь жесткие критерии. Это означает, что ты хочешь, чтобы твоя девушка им соответствовала на 100%. В нижней части листа пишешь нежесткие критерии. То есть желательно, чтобы она им соответствовала, но это не так обязательно».

На заполнение этого листочка у меня ушел целый вечер, затем я перенес написанное в заметки в телефоне и потом еще много раз к нему возвращался.

Чтобы лучше понять, о чем речь, выполните задание 3. Определите подробно ваши жесткие и нежесткие критерии при выборе своей второй половины.

Поскольку с этим заданием я потом еще работал без преувеличения несколько лет, хочу поделиться своими наблюдениями. Надеюсь, они будут вам полезны.

У этого задания есть две крайности. С одной стороны, это излишне жесткие критерии, они существенно сократят количество потенциальных кандидатов на роль мужа или жены. С другой — это излишне мягкие критерии, когда на эту роль вам подходят почти все. Поэтому здесь важно не «пережестить». В составлении списка могут помочь предыдущие отношения, причем как в одну сторону («Этот параметр был у моего партнера, и сейчас я понимаю, как это важно для меня»), так и в обратную («Теперь я понимаю, что вот это точно нет»). А также вам помогут ваши свидания. Подробнее об этом поговорим в главе 8.

Следующий вопрос, который возникал у меня: «Можно ли этот список менять со временем?» Мой ответ был такой: «Да, можно». И у меня это происходило с опытом. Первым я поменял

возраст: мне было важно, чтобы мне было интересно с моей будущей женой, и поэтому со временем я немного поднимал нижнюю границу возраста. Верхнюю границу я решил не трогать, т.к. для меня было принципиально, чтобы жена не была сильно старше меня. Еще раз повторю, что это исключительно мои критерии. В какой-то момент я добавил в список жесткий критерий «отсутствие проблем с алкоголем». Да, проблемы с алкоголем бывают не только у мужчин. Опустим подробности того, как я в этом убедился.

Что касается наличия детей, я сформулировал свои пожелания следующим образом: «Желательно, чтобы у моей будущей супруги не было детей». Первоначально для меня это был нежесткий критерий. Но со временем я пришел к пониманию, что наличие двух и более детей от предыдущих браков для меня уже стоп-фактор. И для себя этот критерий я сформулировал следующим образом: «Желательно без детей. Если один ребенок, то хорошо, если двое, то точно нет».

Еще раз хочу подчеркнуть, что в этом задании, как и во многих других в нашей книге, важно услышать себя. Не нужно себя переубеждать в чем-то, уговаривать и кого-то жалеть. Важно очень четко и, главное, честно ответить себе на вопрос «Кого я хочу найти?» и аккуратно все занести на бумагу. Когда у вас сложится цельный образ, предлагаю подумать, насколько он жизнеспособный. Когда в последний раз вы встречали похожего человека? Сколько раз в неделю вы встречаете похожих людей? Если вы их не встречали или встречали, но всего один раз и в прошлом году (или только видели по телевизору), то это повод задуматься и сделать задание заново. Дальше ваш список желательно обсудить с кем-то из близких или, наоборот, малознакомых вам людей. Есть такое выражение «подумать об кого-то».

Попросите этого человека задать вам один-единственный вопрос по каждому из жестких или нежестких критериев: «Почему для вас это важно?» Это будет ваше задание 4.

Главное, чтобы он (она) не давал(а) оценку вашим критериям. А если вы все-таки попросите дать обратную связь, нужно, чтобы она была максимально бережной и любящей. В ходе этого диалога, возможно, некоторые критерии из жестких у вас перейдут в категорию нежестких или наоборот. Что-то вы, может быть, захотите переформулировать. Возможно, появятся какие-то новые критерии.

Если вам не с кем обсудить ваш список или вы пока не готовы никому это доверить, тогда задайте сами себе вопрос: «Почему это важно для меня?» Это можно сделать по всем критериям. Или выборочно, по наиболее важным или чувствительным. Свои ответы можете записать рядом с критериями на отдельной странице. Ответы могут быть самые разные — от простых «Я так люблю. Я так хочу» до глубинных, в которых кроется ваш истинный мотив. Все это поможет вам лучше понять себя и лучше представить образ вашего партнера.

Интересная борьба у меня разворачивалась за критерий «Наличие высшего образования», который изначально был жестким. «Почему для меня это важно?» — спросил я себя. После внутреннего диалога я понял, что если у нее не будет высшего образования, то я, скорее всего, получу осуждение со стороны моей мамы. От такого вывода я немного расстроился. Но это еще не все. Я понял, что, говоря о высшем образовании, для меня важно, чтобы нам было о чем поговорить, чтобы нам было интересно друг с другом, чтобы мы были на одном интеллектуальном уровне. Но ведь наличие высшего образования этого никак не гарантирует. В итоге оно ушло у меня из обязательных критериев в желательные, все-таки я решил его не убирать совсем.

После того как я написал свой список критериев и обсудил его с Еленой Ивановной из брачного агентства, я на какое-то время его отложил. На этом этапе вопросов у меня пока не было. Да, периодически я к нему возвращался, что-то менял.

С 2014 г. мой бизнес рос, и свободного времени у меня становилось все меньше. И тогда я задумался. Я понимаю, какими критериями должна обладать моя будущая супруга. А как

я узнаю, что она им соответствует? И в какой момент я это узнаю? На этот вопрос меня навел разговор на одном из свиданий. Девушка рассказала мне грустную историю о том, что она рассталась со своим молодым человеком потому, что он «бухал по-черному». Но узнала она о его пристрастии только через год после начала их отношений. «Офигеть, — подумал я. — А можно ли о таких вещах узнавать как-то пораньше, особенно если это очень важно для меня?» Тогда я достал свой листочек с критериями и добавил третью колонку: «Как я смогу это узнать?» Моей задачей было узнать важную для меня информацию как можно раньше. Конечно, можно было бы сделать так: берешь свой список критериев, делаешь на его основе анкету, отправляешь ее девушке перед свиданием и просишь заполнить. Но, скорее всего, я был бы тогда послан далеко и надолго. Да и если бы мне такое прислали или попытались, как говорят маркетологи, забрифовать перед свиданием, я бы точно послал.

В общем, мне хотелось узнавать информацию легко, естественно, не вызывая отторжения у девушек. Но при этом делать это как можно раньше, насколько это возможно.

Предлагаю вам выполнить задание 5 и ответить на вопрос «Как я смогу это узнать». Это также поможет сократить количество «пустых» свиданий и сильно сэкономить ваше время (о свиданиях мы поговорим в главе 8).

Мы познакомились со Светланой, моей будущей супругой, в Tinder¹. Перед тем как пригласить Свету на свидание, мы переписывались. Я удачно пошутил, а Света оценила. Так я показал, что у меня есть чувство юмора, Света показала, что она ценит это качество, и все это было еще до свидания. Как выяснилось позже, для Светы чувство юмора у мужчины — очень важный критерий. И возможно, если бы не моя удачная шутка, она бы не приняла мое приглашение и я бы затерялся в числе сотен других анкет.

¹ С 30 июня 2023 г. Tinder официально не работает в России. — Прим. ред.