



мужчина
и
женщина

ЭЛЛЕН ФЕЙН
ШЕРРИ ШНАЙДЕР

Правила

- the Rules -



**Как выйти замуж
за Мужчину своей мечты
и сохранить любовь навсегда**

ОДРИ®

Москва 2022

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Ф31

Ellen Fein, Sherrie Schneider

ALL THE RULES:
TIME-TESTED SECRETS FOR CAPTURING
THE HEART OF MR. RIGHT

© 1995, 1997 by Ellen Fein and Sherrie Schneider
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, USA. All rights reserved

Фейн, Эллен.

Ф31 Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты / Эллен Фейн, Шерри Шнайдер ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 448 с. — (Психология. М & Ж).

ISBN 978-5-699-60000-7

Опра Уинфри назвала эту книгу феноменом и дважды пригласила авторов на свое ток-шоу. Журнал People отнес ее к категории «must-read», а Elle назвал лучшей книгой по отношениям. Почти каждое глянцевоe издание хотя бы раз напечатало «Правила» в своем номере.

Следуя им, Кейт Миддлтон вышла замуж за настоящего принца, Бейонсе нашла мужчину своей мечты, а Блейк Лайвли покорила сердце не одного голливудского холостяка, в том числе Леонардо Ди Каприо.

«Правила», проверенные временем и миллионами женщин, приведут вас к желанной цели: помогут выйти замуж за Мужчину вашей мечты и сохранить любовь навсегда. Книга остается бестселлером на протяжении 20 лет и разошлась тиражом более 7 000 000 экземпляров.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-699-60000-7

→ **Оглавление**

ПРАВИЛА: КНИГА I

<i>Глава I.</i> История «Правил».....	13
<i>Глава II.</i> Что такое «Правила»?.....	18
<i>Глава III.</i> Знакомьтесь: девушка «Правил»	24
<i>Глава IV.</i> Но сначала — вы!.....	28
<i>Правило №1.</i> Станьте «женщиной, не похожей ни на одну другую»	36
<i>Правило №2.</i> Не заговаривайте с мужчиной первой (и не приглашайте его танцевать).....	41
<i>Правило №3.</i> Не смотрите на мужчину пристально и не говорите слишком много.....	49
<i>Правило №4.</i> Не встречайтесь с женщиной на полпути и не делите счет на свидании	52
<i>Правило №5.</i> Не звоните ему и редко перезванивайте	57
<i>Правило №6.</i> Всегда первой кладите трубку	64
<i>Правило №7.</i> Если мужчина звонит позднее среды, не соглашайтесь на субботнее свидание.....	72
<i>Правило №8.</i> Составляйте собственный график, не привязываясь к свиданиям	79

Правило №9. Как вести себя на первом, втором и третьем свиданиях.	81
Правило №10. Как вести себя с четвертого свидания до помолвки.	85
Правило №11. Всегда заканчивайте свидание первой.	89
Правило №12. Никогда не встречайтесь с женщиной, если он не делает вам романтических подарков на день рождения или День святого Валентина ...	92
Правило №13. Не встречайтесь с женщиной чаще раза-двух в неделю.	97
Правило №14. На первом свидании — лишь легкий поцелуй.	102
Правило №15. Не спешите переходить к сексу и другие правила близости.	105
Правило №16. Не учите женщину, что ему делать.	111
Правило №17. Пусть женщина ведет.	114
Правило №18. Не ждите, что женщина изменится, и не пытайтесь ее изменить.	117
Правило №19. Не открывайтесь слишком быстро.	121
Правило №20. Будьте честны, но загадочны.	127
Правило №21. Не живите с женщиной (и не оставляйте свои вещи в его квартире).	130
Правило №23. Не встречайтесь с женатыми мужчинами.	135

<i>Правило №24. Медленно включайте его</i> в свою семью, и другие «Правила» для женщин, имеющих детей.....	139
<i>Правило №25. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь! (Или полное овладение «Правилами»).</i>	142
<i>Правило №26. Даже если вы обручены или замужем, вам все равно нужны «Правила»</i>	151
<i>Правило №27. Следуйте «Правилам», даже если ваши друзья и родители считают это глупым</i>	156
<i>Правило №28. Будь умной, и другие «Правила» для старшеклассниц</i>	161
<i>Правило №29. Заботься о себе, и другие «Правила» для студенток.</i>	166
<i>Правило №30. Следующий! И другие «Правила» на случай отказа</i>	170
<i>Правило №31. Не обсуждайте «Правила» с психотерапевтом.</i>	173
<i>Правило №32. Не нарушайте «Правил»</i>	176
<i>Правило №33. Следуйте «Правилам» — и будете жить вместе долго и счастливо!</i>	185
<i>Правило №34. Любите только тех, кто любит вас</i>	191
<i>Правило №35. Жить с вами должно быть легко.</i>	194
<i>Последнее, но не менее важное — 12 дополнительных советов.</i>	201

ПРАВИЛА: КНИГА II

<i>Благодарность</i>	207
<i>Предисловие. Феномен «Правил»</i>	208
Глава 1. Почему «Правила» работают	213
Глава 2. «Правила» по превращению друга в бойфренда	227
Глава 3. Второй шанс: «Правила» по возвращению к своему бывшему	236
Глава 4. Не тратьте время на выдуманные отношения	246
Глава 5. Не стойте у его стола, и другие «Правила» служебных романов	255
Глава 6. Отношения на расстоянии. Часть I: как их начать	261
Глава 7. Отношения на расстоянии. Часть II: как заставить их работать	269
Глава 8. Вы можете попросить психотерапевта помочь вам следовать «Правилам»	279
Глава 9. Если он не звонит, значит, он не влюблен. Точка!	285
Глава 10. 25 причин, по которым женщинам хочется позвонить мужчине (но делать этого не следует!)	287
Глава 11. Выходите в свет, даже если вам совсем не хочется	289
Глава 12. Продолжайте следовать «Правилам», даже если результатов нет.	293

Глава 13. Не рассказывайте о своей любовной жизни, и другие «Правила» для знаменитостей ..	296
Глава 14. Не превращайтесь в фанатку, и другие «Правила» отношений с богатыми и знаменитыми	306
Глава 15. Наблюдайте за его поведением в праздники	312
Глава 16. Не увлекайтесь, и другие «Правила» дарения подарков мужчинам	317
Глава 17. Будьте бдительны (безжалостно избавляйтесь от мистера несовершенство)!	321
Глава 18. Завершаем сделку (ведем мужчину к алтарю)	329
Глава 19. Не будьте заменой, и другие «Правила» по отношениям с разведенными мужчинами	341
Глава 20. «Правила» для замужних женщин	348
Глава 21. «Правила» для спальни (когда вы замужем)	361
Глава 22. Начнем сначала — «правила» для зрелых женщин	364
Глава 23. «Правила» однополых отношений	373
Глава 25. «Правила» интернет-знакомств	378
Глава 27. «Правила» для подружек, начальников/коллег и детей	383
Глава 28. Не волнуйтесь, даже мужчинам нравятся «Правила»	391
Глава 29. «Правила» для мужчин	395

Глава 30. «Правила» — это здоровый образ жизни..	398
Глава 31. Ответы на часто задаваемые вопросы о «Правилах».....	406
Глава 32. Финальный бонус — 20 дополнительных советов	420
Глава 33. Истории успеха: женщины, которые следовали «Правилам» и изменили свою жизнь!.....	428



Правила



КНИГА I

*Посвящается нашим замечательным
мужьям и прекрасным детям.
Отдельное спасибо нашему агенту —
Конни Клаузен*

Никто не помнит точно, как начинались «Правила», но нам кажется, что все произошло в 1917 году у бабушки Мелани, которая заставляла мужчин нервно ожидать ее в прихожей своего дома в пригороде Мичигана. Тогда ее называли «нелегкой добычей». Как бы то ни было, предложений выйти замуж у бабушки было больше, чем туфель. Бабушка передала свои навыки матери Мелани, а та — самой Мелани. Это было настоящее семейное сокровище, которое хранилось в тайне около века. Но когда в 1981 году Мелани вышла замуж, она поделилась старомодными советами со своими одинокими подругами по колледжу и коллегами, среди которых были и мы.

Сначала Мелани прошептала «Правила». В конце концов, современные женщины не должны вслух заявлять о своей мечте выйти замуж. Мы выросли, мечтая стать президентами крупных компаний, а не женами президен-

тов. Поэтому мы втайне передавали «Правила» от подружки к подружке, порой смущаясь — уж очень старомодно они звучали. И все же приходилось признать: как бы ни стремились мы к успеху в бизнесе, большинству из нас этого не хватало. Как наши матери и бабушки, мы хотели иметь мужей, которые могли бы стать нашими лучшими друзьями. В глубине души мы страшно хотели выйти замуж: мечтали о романтике, красивом платье, цветах, подарках, медовом месяце — словом, обо всем. Мы не хотели отказываться от завоеванных свобод, но не хотели и возвращаться в пустые квартиры. Кто сказал, что женщина не может иметь сразу все?

Если вам кажется, что «Правила» — это глупость, не волнуйтесь. Мы все через это прошли. Но после многих страданий мы поняли, что «Правила» не аморальны и не старомодны. Это всего лишь эффективный набор поведенческих реакций, которые успешно помогают большинству женщин становиться неотразимыми в глазах интересных мужчин. Почему бы это не признать? Нам нужны «Правила»! Женщин 1990-х попросту не учили основам — «Правилам» того, как найти себе мужа или хотя бы обрести популярность среди мужчин.

Вскоре мы осмелели и стали говорить громче. «Правила» — они работали! Хотя они были старомодными и глупыми, но оказались страшно эффективными!

Сначала кое-какие советы казались нам совершенно неприемлемыми — они шли вразрез со всем, чему нас учили в области отношений между мужчиной и женщиной. Но успех говорил сам за себя! Нам приходилось отказываться от усвоенных теорий, следовать «Правилам» и наблюдать за тем, как наши подруги одна за другой выходили замуж (и при этом не переставали строить карьеру и заниматься своими делами).

Сформировалось настоящее «подполье», владевшее настоящей магией. Мы делали то, что женщины всегда делали друг для друга во всем мире. Мы создали сеть успеха. На этот раз ставки были очень высоки, а победы куда слаще любых корпоративных успехов. Мы говорим о браке — о настоящем, долгом браке, а не о союзе без любви. Именно такой счастливый брак и является результатом следования «Правилам». Простым «Правилам». «Правилам» поиска идеального мужа.

Долгие годы мы делились этими «Правилами» со своими знакомыми — и дома, и на ра-