

АРИФМЕТИКА БОГАТСТВА И ВЕЗЕНИЯ

ИННА КРИКСУНОВА

14 СЕКРЕТОВ СУПЕРОБАЯНИЯ И СЕКСАПИЛЬНОСТИ

ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ МУЖЧИНУ

ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ СУДЬБУ

ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ МИР!



Инна Абрамовна Криксунова
14 секретов суперобаяния и сексапильности
Серия «Арифметика богатства и везения»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9064912

Аннотация

Книга о том, узнать потенциал своей сексуальности, поверить в себя, научиться выигрышно преподнести себя и держать в руках нити, ведущие к мужскому сердцу.

Содержание

К читателям	4
Глава 1	5
Ему нужны все по очереди, а Ей — один и навсегда	5
Осознайте: ваша роль — повелительница!	8
Почему мужчин притягивает вульгарность?	11
Даем знак и поощряем Его к действиям	13
Мужчины любят тех, кто любит себя	15
Определяем время и место для сближения	18
Глава 2	20
Выявляем свои козыри и гордимся ими	20
Заботимся о выигрышной подаче своих достоинств	21
Избавляемся от комплексов	23
Помним о соблазнительной «упаковке»	25
Находим пикантные аксессуары	28
Украшаем свое тело красивым бельем	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Инна Криксунова

14 секретов суперобаяния и сексапильности

К читателям

Дорогие читательницы!

Если вы ждете от этой книги описания только лишь способов обольщения мужчин, типа умопомрачительных нарядов, сногшибательных взглядов, жестов, поз и прочего — то вы обратились не совсем по адресу. Хотя эффективные приемы соблазнения здесь, безусловно, описаны!

Эта книга рассказывает о другом. О том, что вы сами можете управлять всем, что происходит в вашей жизни — да-да! И если вы хотите, чтобы у вас появился мужчина, с которым вы будете чувствовать себя счастливой, то это зависит только от вас. Как только вы это осознаете, то сможете притянуть его. Все остальное — дело техники.

Главное — понять, что сидеть у моря и ждать погоды — напрасная трата времени. Берите судьбу в свои руки и отправляйтесь в интересное путешествие за счастьем и исполнением желаний. Управляйте своей быстрокрылой яхтой, ведь вы ее капитан, точнее, очаровательная капитанша. Объявите Вселенной о ваших намерениях — и действуйте! И все у вас получится, уверяю!

Книга рассказывает:

– как полюбить себя и узнать, что вы прекрасны (это необходимо, чтобы вас полюбили другие!),

- как научиться понимать мужскую психологию,
- как и где знакомиться с представителями сильного пола,
- как научиться вести себя как настоящая женщина,
- как эффективно управлять любимым.

Прочитав эту книгу, вы без труда освоите самые действенные приемы соблазнения, без которых трудно преуспеть на любовном фронте. Но главное, вы узнаете, как выработать позитивный подход к себе, и поймете, что ваши возможности во всех сферах жизни, в том числе, построении судьбы и личного счастья, безграничны!

Вперед — и желаю вам успеха!

Инна Криксунова

Глава 1

Познаем тайны мужской психологии

Ему нужны все по очереди, а Ей — один и навсегда

Прежде чем очаровывать мужчин, давайте сначала обсудим их психологию. Чтобы успешно общаться с мужчинами, надо понимать мотивы их поступков, согласны?

Поговорим о полигамности, свойственной представителям сильного пола. Всем нам знакомы такие ситуации: идя по улице, любимый засматривается на симпатичных девушек, на вечеринке танцует с другими женщинами, разговаривает с ними, смеется, шутливо обнимает их и т. п. Пусть даже это выглядит вполне невинно, но внутри мы все равно кипим. Почему он вчера поздно пришел домой? Где он задержался? Ах, на совещании?.. И понеслось. Думаю, подобные переживания всем знакомы.

Почему мужчины такие непостоянные? Почему они легко поддаются соблазнам и готовы использовать любой подвернувшийся случай, чтобы получить плотское удовольствие? Ведь мы же совсем другие!

В том-то и дело, что у нас с ними абсолютно разные биологические задачи. Предназначение мужчины — использовать любую возможность продолжить свою генетическую линию. Для этого он должен осеменить все, что движется, — этот инстинкт заложен в него природой. «Зачем ему осеменить всех? — спросите вы. — Ведь у него есть я, разве этого мало?».

С точки зрения природы — мало. Если бы мужчины были запрограммированы на верность одной-единственной женщине, то род человеческий давно бы прекратился из-за болезней, войн, бесплодия, стремления сделать карьеру и т. д. И если человечество до сих пор живо, то только благодаря мужской потребности при каждом удобном случае стремиться продлить свой род. Вот они и стараются, выполняют свою задачу, как могут. А против естества, как говорится, не попрешь!

Именно поэтому мужчине нужны разные партнерши. Ведь способность рожать у женщины ограничена: она может выносить максимум одного ребенка в год. А мужчина нацелен разбрасывать семя с запасом, чтобы его гены гарантированно были продолжены. Постоянная партнерша со временем перестает его возбуждать. Зато незнакомые «объекты» пробуждают в нем инстинкт продолжения рода с новой силой! Природой специально так устроено, чтобы мужчина возбуждался от все новых и новых женщин. Тем самым обеспечивается максимально широкое размещение генов.

АНЕКДОТ

Одна английская супружеская чета приехала на ферму. Пока муж любовался природой, управляющий повел жену осматривать владения. На птичьем дворе она увидела, как петух «топчет» курочку и поинтересовалась: «Сколько раз в день он это делает?» «Около пятидесяти», — ответил управляющий. «Слышал бы это мой муж!», — с завистью вздохнула она.

Потом жена отправилась на озеро, а муж пошел осматривать ферму. Когда он увидел на птичьем дворе петуха, покрывающего курицу, то тоже спросил управляющего: «Сколько раз в день петух это делает?» «Пятьдесят», — ответил управляющий. «А он постоянно спаривается

с одной и той же курицей?» — уточнил джентльмен. «Нет, все время с разными», — сказал управляющий. «Слышала бы это моя жена!», — завистливо вздохнул муж.

Мысль о сексе посещает мужчину много раз в день. Даже если представитель сильного пола грешит и изменяет лишь в мыслях, а на деле он добропорядочный супруг, верный возлюбленный и прочее, то уж хотеть всех женщин никто ему запретить не может. Когда он видит более-менее симпатичную особу, у него непроизвольно включается сексуальный рефлекс. И его нельзя выключить, как стиральную машинку. Мол, когда любимый рядом с вами, то он имеет право желать секса, а в другое время — из-зя!

Если мужчина хочет женщин, то это абсолютно нормально. Значит, он нормальный, здоровый, сексуально активный самец в расцвете сил. А нам с вами только такие и нравятся, верно? И уж никак не вялые субъекты с угасшим взором. Нам нравится, когда у мужчины взгляд горит, но чтобы при этом он был обращен только на нас, и ни на кого другого! Но так не бывает...

ДЕВИЗ:

КОГДА ОН ПЕРЕСТАНЕТ СМОТРЕТЬ НА ДРУГИХ, ТО ПЕРЕСТАНЕТ СМОТРЕТЬ И НА ВАС!

У одной моей знакомой муж часто разъезжал по заграничным командировкам. Выяснилось, что он там погуливал. Знакомая, конечно, ревновала его и периодически устраивала ему «досмотр багажа». Иногда она находила у него в телефонной книжке какие-то женские имена, а один раз обнаружила в его чемодане... начатую пачку презервативов! Было бурное выяснение отношений, слезы, угрозы, раскаяние, клятвы и все остальное, что сопровождает подобные находки...

В таких страстях прошла молодость. Потом муж наконец-то перестал ездить в командировки и обращать внимание на других женщин. Отныне он вечерами сидел дома, смотрел только на свою благоверную и вел тихую, размеренную семейную жизнь. Но у этой медали оказалась и обратная сторона: сексуальные отношения супругов постепенно сошли на нет. Оказывается, у мужа, как говорится, «прибор выработал свой ресурс»...

Мораль этой истории такова: если мужчина любвеобилен, он хочет и может, у него глаза горят, то это хорошо — значит, и вы тоже не останетесь без любви и секса!

А мы, женщины, устроены иначе. Нам природа велит держать избранника рядом и не отпускать. Ведь наша генетическая задача — не только зачать, но и вырастить потомство. А для этого нам необходим добытчик и защитник, чтобы мясо в дом приносил и жилище охранял. Поэтому мы с негодованием воспринимаем любые посягательства на своего самца со стороны других самок!

Как ко всему этому относиться? Легко и с юмором. Сильный пол не переделаешь. Вот пусть мужчины и будут такими, какими их создала природа. Разумеется, я никого не призываю к безмерной терпимости. Не позволяйте себя обижать и, тем более, унижать, например, на ваших глазах откровенно флиртовать с другими или, хуже того, демонстрировать все признаки измены. Ну а если ваш избранник нашкодил на стороне и сделал все по-тихому, чтобы никто ничего не узнал, то и бог с ним. Главное, чтобы он ставил вас, несравненную, на первое место и до смерти боялся потерять!

Все мы знаем житейские истории, когда благополучные пары распались из-за глупейшей измены. Жена, узнав о ней, устраивала скандал и сгоряча разводилась. А для мужчин такой разовый пересып ничего не значит, они даже не считают его изменой. Они относятся к этому, как к элементарной сексуальной разрядке. Конечно, они испытывают чувство вины, но на их отношение к любимой женщине это никак не влияет.

АНЕКДОТ

Инструкция для мужчин «КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕНЯТЬ ЖЕНЕ».

Правило первое: никогда и ни за что не сознавайтесь. Даже если вас застукали голым в постели с другой женщиной, говорите: «Ничего еще не было!».

Правило второе: выбирайте подходящую партнершу. Она должна легко к этому относиться, тогда не возникнет проблем, когда придется с ней расстаться.

Правило третье: жена должна быть из одной среды, а любовница – из другой. Лучше, если они вообще из разных городов. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы они встретились!

Правило четвертое: поощряйте жену, чтобы она чувствовала себя счастливой, иначе она начнет что-то подозревать. Если вы уделяете жене достаточно внимания и она счастлива, то даже если она что-то узнает, сама придумает вам оправдание.

Правило пятое: свято храните тайну. Никому не рассказывайте об измене, даже самому близкому другу.

Впрочем, по-настоящему верные мужики и так знают, как это делается!

Итак, если вы когда-нибудь обнаружите, что милый не удержался и сходил налево, то не ломайте дров и не сжигайте мосты. Думайте прежде всего о себе, о своих интересах. Нет, вы, конечно, проведите воспитательную работу по полной программе, чтобы виновнику жизнь медом не казалась и впредь неповадно было. А потом, когда он уже будет «раздавлен» вашим праведным гневом, милостиво его простите, дайте ему ощутить себя счастливым, чтобы у него гора с плеч свалилась. Он это оценит, не сомневайтесь, и будет чувствовать себя вашим должником. Это вам еще пригодится!

Есть высказывание: «Жизнь такова, какова она есть, и больше никакова». Так и мужчины: они таковы, каковы есть, и больше никаковы. Помните об этом, и тогда все будет хорошо!

Осознайте: ваша роль — повелительница!

Вот главная тайна мужчин: они боятся женщин. Конечно, не в том смысле, что мы можем их ударить, напугать и пр. Речь о другом, сейчас поясню, о чем именно.

Кого видит любой младенец мужского пола, появившись на свет? Свою маму. Когда он был малышом, она кормила его, купала, обнимала, целовала, читала сказку перед сном. Когда он падал и разбивал коленки — лечила и утешала. Когда не слушался — шлепала и ставила в угол, а потом прощала. К ней он бежал, гордясь своими достижениями: «Мама, мама, посмотри, как я умею!». Он мчался к ней в слезах, когда его лупили другие мальчишки. Мама была для него главным человеком в жизни. Она всегда была готова принять его в свои объятия, приласкать, согреть, утешить. Ее похвала была слаще всего, а порицание — более всего.

Поэтому неудивительно, что любой мужчина в глубине души побаивается женщины. С первого мгновения жизни он привык к тому, что она — самая главная. Ей дано право карать и миловать.

Только поймите это правильно. Если вы, например, упрете руки в боки и устроите выволочку «мерзавцу», то можете достичь совсем не того результата, которого хотите. Нашей ругани мужчины не очень-то боятся — на это они могут ответить так, что мало не покажется! Ругань вызывает ответную агрессивность, а уж в этом-то мужчины сильнее нас.

Они боятся не брани и ругани, а нашего *неодобрения* — почувствуйте разницу! Допустим, вы просто сделали ему спокойное замечание или прошли мимо, не замечая. Равнодушные, холодность, неодобрение со стороны любимой — вот что для них самое страшное! У них от этого крылья опускаются. (И все остальное тоже...)

Зато ради нашего одобрения и восхищения мужчины готовы на все... (или почти на все). По большому счету, все, чего мужчина достигает в своей жизни, он делает ради восхищенного блеска в глазах любимой!

А вы знаете, что самые крутые супермены тоже боятся женщин? Ведь супермен — это стеснительный парень, который в юности крепко обжегся и решил, что отныне не позволит никому влезать к себе в душу и наносить сердечные травмы. Поэтому он запретил себе показывать окружающим свои чувства. Надел маску непроницаемости, чтобы выглядеть таким крепким орешком, которого ничем не проймешь. А внутри у него — такая же душа, как у всех. Самый крутой босс, который всех подчиненных строит по струнке, дома может разговаривать совсем иначе: «Хорошо, милая», «Иду, дорогая», «Я скоро буду дома — что купить по пути?»...

Достоевский в одном из романов писал, что всякий порядочный мужчина должен находиться под каблучком у какой-нибудь женщины. Писатель знал, что говорил! У всех счастливых пар, которых я знаю, мужчина всегда немного под каблучком, правда, чаще всего он сам об этом не догадывается. А если и догадывается, то его это ничуть не тяготит!

Поэтому осознайте свое положение повелительницы! Эта роль вам изначально уготована. Управляйте мужчиной, он только этого и ждет! Народная мудрость давно это подметила: «Мужчина — голова, а женщина — шея»...

Разумеется, править надо легко и изящно, без всякой внешней демонстрации силы. Боже упаси от выпадов вроде: «Я тебе покажу, кто здесь главный!». Ваше главенство — тайное. Роль женщины можно в чем-то сравнить с серым кардиналом. Ах, вы хотите властвовать мужчиной явно? Недальновидная мысль. Мужчины самолюбивы и желают все решать сами. Или, по крайней мере, хотят думать, что сами принимают решения. А если вы станете помыкать своим суженым, гонять его в хвост и гриву, то найдется особа похитрее и поумнее, которая быстренько вознесет его на пьедестал. И только вы его и видели!..

Поэтому не уподобляйтесь воинственным феминисткам. Оставайтесь мудрой и женственной. И все в вашей жизни будет хорошо!

ПРАКТИКА 1 ПРОБУЖДАЕМ В СЕБЕ ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦУ

Создайте уединенную обстановку, чтобы вам ничто не мешало. Можете отключить телефон.

Сядьте, успокойтесь и расслабьтесь. Прикройте глаза и отрешитесь от посторонних мыслей. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Начните считать вдохи и выдохи: «Раз, два, три, четыре, пять...» Считайте от одного до десяти, потом снова от одного до десяти и т. д. Если собьетесь, ничего страшного: опять начните считать от одного до десяти. Дышите медленно и спокойно, не напрягаясь.

Наблюдение за дыханием очень помогает сконцентрироваться, а именно это сейчас и нужно. Когда вы почувствуете, что полностью спокойны и сосредоточены, произнесите (мысленно или вслух, как вам удобнее):

Я — повелительница!

В наших отношениях с любимым все зависит от меня.

Я тонко и умело управляю ситуацией

И веду ее в нужную сторону.

Когда надо, я умею настоять на своем,

Когда надо — иду на компромисс.

Мое правление подспудно и незаметно постороннему взгляду,

О нем никто не знает, кроме меня.

Пусть любимый думает, что все решает он,

Я с радостью поддерживаю в нем эту уверенность!

Я ставлю перед любимым цель, и он ее достигает!

Мой любимый счастлив оттого, что у него есть я — любящая повелительница!

Да будет так!

Регулярно проделывайте этот ритуал, и вскоре вы почувствуете, что внутри вас растет чувство покоя и уверенности. Отныне вы сами научитесь вести ваши отношения в нужную сторону. Вы узнаете, что такое быть Настоящей Женщиной. Уверена, вам понравится эта роль, ведь она принадлежит вам по праву рождения!

Учимся использовать кнут и пряник

Самыми надежными инструментами для управления мужчиной являются кнут и пряник. Вот как их надо применять.

Если любимый сделал что-то хорошее — хвалите его, восхищайтесь, не жалеите восторженных слов. И побольше радости и блеска в глазах!

Но если он совершит что-то неподобающее, сразу же прекращайте подачу «сладкого сиропа». Ругаться и кричать вовсе не обязательно (можно, но в меру). А когда он спросит, в чем причина, спокойно и вразумительно объясните ему, чем вы недовольны. Мужчина — существо логичное, ему надо обязательно все разжевать и разложить по полочкам. Сам он ни за что не догадается, на это даже не надейтесь! Спокойно объясните ему, что он сделал не так. И скажите, как бы вы хотели, чтобы он поступал в будущем — то есть представьте позитивный образец. Дайте ему время обдумать услышанное.

Когда он все это переварит, то придет просить прощения, даже если ни в чем не виноват. И все потому, что ваше одобрение необходимо ему, как наркотик!

Может, вы скажете, что он ни за что не извинится? Конечно, мужчина мужчине рознь: у каждого свой характер, свои привычки... Возможно, он прибегнет не к прямому извинению, а поступит иначе: сделает подарок, принесет цветы, приготовит ужин и т. п. То есть совершит что-то такое, чтобы вы поняли, что он признал свою ошибку и хочет помириться.

Итак, осознайте: для вашего избранника вы — богиня. Хвалите его, восхищайтесь им, и он ваш! Только не пересластите — иногда, чтобы сладкое не стало приторным, нужна капелька горечи. А уж нужную дозу вы подберете сами, не сомневаюсь!

Почему мужчин притягивает вульгарность?

ДЕВИЗ:

ОХРАНЯЕМ СВОЮ ТЕРРИТОРИЮ ОТ ЗАЛЕТНЫХ ПТИЦ

Как-то раз мы с друзьями гуляли в одной компании, давно это было. Среди гостей была моя подруга с мужем. Они недавно поженились, и у них все еще продолжались «медовые» отношения.

Когда все уже сидели за столом, выпивали и закусывали, пришла еще одна гостья. Это была весьма яркая особа, которую звали Ляля. У нее были распущенные ярко-рыжие кудри, она громко, заразительно смеялась. Но главное, на ней было надето обтягивающее бархатное платье с вырезом сзади почти до самой попы. Надо ли говорить, что все мужчины моментально переключили свое внимание на Лялю! Они окружили ее плотным кольцом, шутили, острили. Казалось, они не замечают остальных женщин, присутствующих на вечеринке...

Ближе к концу вечера, когда все уже были в веселой кондиции, моя подруга вдруг обнаружила, что ее благоверный куда-то исчез. Стали его везде искать, вышли на лестницу. И вдруг, как сейчас помню, открывается картина: на верхнем этаже стоит муж моей подруги и страстно обнимается-целуется с этой самой Лялей. Естественно, разразился скандал с криками, размазыванием слез по щекам и пр. Лялю со скандалом выгнали. Потом супруги, как водится, помирились и до сих пор живут счастливо...

Почему мужчины — что бы они ни говорили — не могут устоять против вульгарных женщин? Да все потому же! Мужчина полагает: раз женщина провоцирует всех своим внешним видом и ведет себя раскрепощенно, значит, она готова к сближению. А ему только этого и надо! Для него это знак, что она, как говорится, «даст». И это его возбуждает. Я не утверждаю, что он полюбит ее большой и чистой любовью. Но если ему представится возможность переспать с ней — он это сделает, как пить дать.

Поэтому, если в окружении вашего избранника (на работе, по соседству, в общей компании и пр.) появилась особа, провоцирующая своим поведением — включайте бдительность. А то, неровен час, любимый клонет на такую «лялю», соблазнившись возможностью легкой победы. Мужчины возбуждаются от одной только мысли, что можно, не тратя времени на цветы и ухаживания, легко и быстро получить сексуальное удовольствие. Поэтому незаметно постарайтесь развести своего мужчину с «лялей» в разные стороны, чтобы они как можно реже сталкивались. Не надо ничего говорить избраннику (типа «фу, какая вульгарная особа» или «у нее на лице все написано!»), а то можно вызвать обратную реакцию — приковать еще больше внимания к ней. Действуйте незримо — на то нам и дана женская хитрость!

Однако любая медаль имеет обратную сторону. Конечно, своего мужчину надо оберегать от всяких «ляль», кто бы спорил! Но бывают моменты, когда и самой полезно вспомнить о тех же приемах... Допустим, вы намерены соблазнить какого-нибудь неподдающегося субъекта. В таком случае толика эпатажной сексапильности вам не помешает. Для этого станьте яркой птицей, а не серой мышкой. Будьте смелее, пусть ваш вид будет даже слегка вызывающим — ничего страшного! Юбочка покороче, вырез как можно глубже, волосы распустите, глаза подведите поярче — и объект готов. Даже если он с первого раза не отреагирует (встречаются особо стойкие индивиды!), то в любом случае незамеченной вы не

останетесь! Сексуальное напряжение будет у него накапливаться, накапливаться, и в один прекрасный момент он бросится в ваши объятия!

Даем знак и поощряем Его к действиям

Если вы хотите, чтобы мужчина проявил инициативу и познакомился с вами, дайте ему ободряющий сигнал. Предположим, вы едете в транспорте и вдруг видите высокого интересного шатена, который вам очень нравится — о таком вы всю жизнь мечтали! Он на вас тоже поглядывает — судя по всему, вы произвели на него впечатление. Вы едете, смотрите друг на друга. И вдруг на одной из остановок он выходит. Вот тебе и раз, судьба прошла мимо! То же самое может произойти в магазине, спортзале, театре, поезде и т. д.

Как не упустить свою судьбу, как спровоцировать знакомство? Прежде всего, помните, что для проявления инициативы мужчинам нужен ободряющий знак, ведь они робеют перед женщинами, об этом мы уже говорили.

Даже если мужчину к вам тянет, он все равно боится отказа: а вдруг вы его, что называется, пошлете? Для него такое поражение смерти подобно, особенно если это происходит на глазах у всех. Представьте, что он все-таки решился подойти к вам, а вы ему с легкой улыбочкой ответили: пошел прочь, болван! Даже если ваш отказ выражен в вежливой, культурной форме, суть от этого не меняется. После этого ему лишь остается ретироваться с поджатым хвостом...

Но ведь каждый из нас нацелен на победу. А мужчины так устроены, что особенно тяжело переживают поражения, такова уж их природа! Поэтому каким бы смелым ни казался мужчина, он всегда старается на всякий случай обезопасить себя от досадного проигрыша. Если он до конца не уверен в благоприятном исходе попытки познакомиться, то предпочтет пройти мимо с непроницаемым видом...

Так что если вы хотите побудить мужчину к действию, то дайте ему знак, что вы его не отвергнете. Это придаст ему смелости и спровоцирует к активным действиям.

Дайте ему понять, что он вам небезразличен. Спросите, как? Ничего сложного здесь нет, вы и сами все это умеете. Посмотрите ему в глаза долгим взглядом, улыбнитесь, плавным жестом поправьте волосы, бросьте искоса еще один ободряющий взгляд. Отметьте, что сегодня отличная погода или что долго не было автобуса. Уроните перчатки или носовой платок, чтобы он их поднял, спросите у него, который час, попросите показать вам дорогу. Да мало ли какие уловки можем придумать мы, женщины, — на то нам и дана женская хитрость!

Впрочем, нередко мы боимся давать такие знаки, нам не хочется выглядеть навязчиво и даже вульгарно. Я и сама в юности, когда мне кто-то нравился, принимала такой неприступный вид, что боже ты мой! Стеснялась показать свои чувства — и сколько возможностей упустила, каких кавалеров отпугнула! К счастью, вовремя поумнела. Советую вам тоже избавиться от ненужных опасений. Подумайте: что для вас важнее — завоевать мужчину, который вам нравится, или не показаться навязчивой?.. Вот и решайте, исходя из своей цели.

Кстати, ярким, эффектным женщинам бывает труднее найти свое счастье, чем «серым мышкам». Большинство мужчин побаиваются к ним подойти. Они думают: наверное, у нее таких, как я, пруд пруди — зачем я ей нужен! И проходят мимо, чтобы найти кого-нибудь попроще. Мужчина предпочтет познакомиться с обычной, ничем не примечательной девушкой, которая ему мило улыбнется, обернется, помашет рукой... Поэтому чем вы ярче и интереснее, тем явственнее должен быть ободряющий знак с вашей стороны.

Может, вы спросите: а вдруг он проигнорирует ваши призывные знаки и так и не подойдет, чтобы познакомиться? Вот будет облом!.. Да, такое может быть. И причины невнимания к вам могут быть самыми разными. Допустим, он женат, добродетелен и верен супруге. Или он опаздывает в аэропорт, и у него нет ни минуты времени. Или он вообще... голубой — бывает и такое. Да мало ли еще вариантов! Ну и бог с ним, если он на вас не отреагировал.

Стыда тут никакого нет. Считайте, что это не более чем легкая тренировка для поддержания женской формы. Подумаешь, вы с улыбкой посмотрели на человека и сказали, что сегодня отличная погода — ну и что такого? У вас просто хорошее настроение. Разве запрещается приветливо смотреть на людей?..

В любом случае запомните: вы — хозяйка ситуации! Вроде бы кажется, что мужчина сам проявляет инициативу в выборе дамы сердца. Но он делает это только после того, как женщина сама его избрала и включила для него «зеленый свет». Применяйте это на практике, и отныне все будет так, как вы хотите!

Мужчины любят тех, кто любит себя

В природе самцы стремятся завоевать самую лучшую самку, они дерутся за нее не на жизнь, а на смерть. В мире людей то же самое: несмотря на все достижения прогресса, мы продолжаем подчиняться природным инстинктам. Поэтому любой мужчина стремится выбрать женщину, которая позиционирует себя, как самую лучшую.

Однако для того, чтобы уметь преподнести себя как ценный приз, надо, прежде всего, полюбить себя. Конечно, я не имею в виду надменность, заносчивость и высокомерие — это всего лишь маски, прикрывающие внутреннюю неуверенность и комплексы.

Я говорю об искренней любви к себе. Помните, именно так мы относились к себе в детстве. Тогда мы не ставили себе никаких условий, а принимали себя такими, какие мы есть и справедливо полагали, что достойны всего самого лучшего!

Принятие себя — это здоровое, естественное, прекрасное чувство. Когда вы любите себя *без всяких условий*, то становитесь открытой и раскрепощенной. Вы излучаете спокойную уверенность и дружелюбие. А то, что мы транслируем в мир, возвращается к нам в виде признания, симпатии и любви других людей. И в первую очередь, представителей противоположного пола!

ДЕВИЗ: ПРЕПОДНОСИМ СЕБЯ КАК ЦЕННЫЙ ПРИЗ И ПРИТЯГИВАЕМ ВСЕОБЩЕЕ ВНИМАНИЕ

Когда я училась в Мухинской Академии (кто не знает, моя базовая профессия — художник-модельер), то на нашем курсе была одна студентка. Ее внешние данные оставляли желать лучшего: полненькая, с далеко не идеальной кожей, крупными чертами лица и мелко вьющимися волосами. Но при этом она была вполне уверена в себе! Она была хохотушкой и умела рассказывать анекдоты как никто другой. Она всегда была окружена парнями, с ней им было весело, интересно. Она напрапалую кокетничала с ними и стреляла глазками. В результате она первой из нас вышла замуж, хотя на нашем курсе были девушки намного красивее ее!

Еще один пример.

У меня есть одна знакомая пятидесяти лет. У нее есть физический недостаток: она с детства хромот. Но это не помешало ей стать успешной и состоятельной! Она работает на престижной работе, у нее прекрасная квартира, она ездит на дорогой машине, отдыхает на шикарных курортах — в общем, имеет все, о чем можно мечтать.

Эта женщина излучает приветливость и любовь к жизни, на ее лице всегда сияет улыбка. Она открыта людям и готова принимать их такими, какие они есть. Несмотря на свой далеко не юный возраст и хромоту, она всегда окружена поклонниками, начиная с двадцатилетних и заканчивая семидесятилетними. Когда она смотрит на мужчин своими лучезарными голубыми глазами, то в них читается такое дружелюбие и искренний интерес, что это действует на них, как магнит!

К тому же она очень женственно подает себя. Она полностью лишена комплексов, поэтому красит свои длинные волосы в рыжий цвет, носит блузки с большим вырезом, открывающим грудь, и брюки, обтягивающие бедра. Она преподносит себя как очаровательную женщину, а не как

солидную пятидесятилетнюю особу с высоким социальным статусом. И мужчины улавливают этот сигнал — где бы она ни появлялась, ее всегда окружают поклонники!

Кстати, у этой женщины есть подруга, тоже успешная и состоятельная дама того же возраста. Но вот парадокс — мужчины обходят ее вниманием. Почему? Весь ее вид говорит о том, что она предъявляет к ним слишком высокие требования. У нее на лице написано, что ее расположение к мужчине зависит от определенных условий: он должен быть таким-то, таким-то и таким-то, иначе ему ничего не светит.

А наша героиня, о которой рассказано выше, напротив, всегда открыта общению. Ее приветливость и дружелюбие не зависят от каких-то условий. Она изливает на окружающих свое обаяние так же, как цветок источает свой запах. Все дело в том, что она любит себя и делится с людьми той радостью жизни, которую сама испытывает!

Надеюсь, вы понимаете, что дело не в возрасте, внешности и пр. Все мы знаем примеры, когда обаятельные и уверенные в себе дурнушки пользуются гораздо большим успехом у мужчин, чем холодные красавицы. Для мужчины прежде всего важно, как женщина себя преподносит, как она сама позиционирует себя!

Некоторые из нас, не жалея сил, стараются довести свою внешность до идеала: сидят на диетах, изнуряют себя занятиями в спортзале, тратят огромные деньги на одежду и пр. И все это ради того, чтобы избавиться от комплексов и почувствовать себя более уверенно. Конечно, стройная фигура и красивые наряды — это замечательно. Но гораздо важнее другое — любовь к себе, причем без всяких условий. Если она у вас есть, то лучшие мужчины будут принадлежать вам!

ДЕВИЗ:

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ УЛУЧШАТЬ ВНЕШНОСТЬ, УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ!

Одна моя приятельница хотела избавиться от комплексов по поводу своей внешности. Самое интересное, что от природы она была очень хорошенькой. Но почему-то вбила себе в голову, что ей необходима пластическая операция по исправлению формы носа, хотя он у нее и так был вполне нормальным. А она мечтала, чтобы носик у нее был как у Катрин Денев.

Операцию ей сделали, и ее нос стал идеально-точеным. Затем она перекрасилась в яркую блондинку и стала еще больше походить на Катрин Денев. Из-за сходства со знаменитой актрисой число ее поклонников увеличилось, хотя она и раньше пользовалась у мужчин успехом. Но счастливее она от этого не стала. Она, как и прежде, постоянно впутывалась во всякие неприятные истории. И форма носа на это никак не повлияла!

Недаром пластические хирурги шутят, что на их кабинетах следует сделать надпись: «Мы не решаем личные проблемы, не помогаем выйти замуж, сделать карьеру, добиться успеха и стать счастливыми. Мы лишь занимаемся операциями!».

Итак, любите себя, улыбайтесь, будьте приветливы и открыты для общения. Не сравнивайте себя с фотомоделями на обложках глянцевого журналов. Вы — лучше, потому что вы — живая, вы есть здесь и сейчас, и с вами можно строить отношения, вот что главное!

Ну хорошо, а как научиться искренне, по-настоящему любить себя? Сейчас я расскажу, как это сделать. Вот способ, который предлагает Луиза Хей — всемирно известный автор книг по позитивному мышлению.

ПРАКТИКА 2

ОТКРЫВАЕМ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Встаньте перед зеркалом. Посмотрите на свое отражение и скажите: «Я люблю тебя! Я искренне люблю тебя и принимаю такой, какая ты есть!». Можно говорить: «Я люблю себя», или: «Я люблю тебя» — делайте, как вам удобнее.

Бывает, что в первый раз трудно посмотреть себе в глаза. Может, потому, что вы за что-то себя корите и критикуете. Не бойтесь, отбросьте критику, посмотрите на себя и скажите: «Я прощаю тебя. Ты очень хорошая, добрая, красивая, замечательная! Я, действительно, люблю тебя!». Повторяйте это много-много раз.

Поблагодарите Всевышнего за все хорошее, что у вас есть. Скажите: «Моя дорогая, какие у тебя чудесные волосы — спасибо Богу за это! Спасибо за твою гладкую кожу! Спасибо за изящные руки, ровные зубы и т. д. (у каждой из нас есть что-то, за что можно поблагодарить Всевышнего)! Ты женственная, милая, привлекательная. Я люблю тебя!». Хвалите себя за все хорошее, что у вас есть. Благодарите Бога за эти дары. Это поможет вам оценить себя по достоинству. Вы увидите, сколько в вас хорошего и как вы прекрасны!

Поначалу некоторым из вас может показаться, что все это неестественно и вы произносите эти слова как попугай. Неважно! Повторяйте их вновь и вновь и позитивные установки сделают свое дело, новые мысли укрепятся в вашем сознании. Говорите себе: «Я хочу научиться любить себя. Я, действительно, люблю себя!».

Продолжайте делать это в течение месяца. Постепенно вы начнете замечать изменения. Ваша жизнь станет меняться в лучшую сторону. Вы будете ощущать себя хозяйкой своей судьбы, уверенной, доброжелательной, счастливой. А это притягивает людей, как магнит!

Определяем время и место для сближения

Цель любого нормального мужчины при общении с женщиной — как можно быстрее уложить ее в постель, желательно прямо в вечер знакомства. Конечно, бывает и по-другому, но я здесь говорю о типичной ситуации, знакомой любой женщине. И здесь возникает вопрос: как вести себя в этом случае?

Предположим, вы познакомились с приятным мужчиной, прекрасно провели вечер в ночном клубе, ресторане, театре и пр. Естественно, он вас провожает домой. Расставание у подъезда, возможно, поцелуй на прощание — а что дальше? Мужчина всегда нацелен на секс, и за этот вечер, я надеюсь, он уже успел возбудиться от вашей красоты и обаяния. Как правило, он намекает, что неплохо бы ему подняться к вам, выпить чайку-кофейку — это всем известная уловка.

Как быть в этом случае? Если сразу согласиться, то есть риск, что после этого он может потерять интерес. Мужчина — охотник по натуре, и когда добыча достается ему без всякого труда, то это его расхолаживает. А если его слишком долго дразнить и не допускать «к телу», то он, чего доброго, может переметнуться к более покладистой особе. Вот и приходится лавировать!

Если вы собираетесь иметь с этим мужчиной только сексуальные отношения и никаких других, то ради бога, ложитесь с ним в постель через полчаса после знакомства и приступайте к делу без проволочек. Ну а если вы настроены на нечто более серьезное, то от секса в самом начале знакомства лучше все-таки воздержаться...

ДЕВИЗ:

ИСКУСНО ЛАВИРУЕМ МЕЖДУ «ДА» И «НЕТ»

Одна девушка познакомилась в ночном клубе с высоким, интересным брюнетом, уверенным в себе и, судя по всему, небедным — в общем, не мужчина, а мечта! Он пригласил ее к себе выпить кофе и послушать музыку. Они поехали. Приехав к нему, они выпили кофе, послушали музыку, потом стали целоваться, обниматься, все шло к сексу. Но девушка, зная, что нехорошо ложиться с мужчиной в постель в первый вечер знакомства, решила все-таки уйти. Новый знакомый не стал ее особо отговаривать. Он сказал, что раз такое дело, то он посадит ее в такси как приличный джентльмен.

Когда они вышли на улицу, он поймал машину. К удивлению девушки, наш герой сел в такси вместе с ней. Она спросила, куда он собирается ехать. Он ответил, что решил снова поехать в клуб. И добавил: «Мне пока не хочется спать, у меня появилось настроение продолжить вечер». Было ясно, что он отправился в клуб, чтобы «снять» очередную барышню, на сей раз более сговорчивую, чем наша героиня...

Ну хорошо, а как поступить, чтобы и мужчину не потерять, и в то же время не выглядеть легкодоступной особой?

Если вы намерены управлять ситуацией, то лучше, если в этот момент вы будете находиться на своей территории, то есть у себя дома. Пригласите его к себе на чашку чая или кофе, если он так уж настаивает. Правда, предупредите: «Договоримся, что это будет только чай, без продолжения банкета...». У себя дома вы будете чувствовать себя намного увереннее. И если гость станет вести себя чересчур напористо, вы сможете быстренько выпроводить его.

А если в этот момент вы будете находиться на его территории, то противостоять ему будет гораздо сложнее. Оттуда вы уже «живой» вряд ли выберетесь! Он вас затащит в постель не мытьем, так катаньем, уговорит всеми способами, можете не сомневаться...

Так что лучше не ехать к нему домой в первый же вечер знакомства, что бы он ни обещал, как бы ни клялся вести себя прилично. Учтите: ваше согласие поехать к нему он воспримет как сдачу на милость победителя...

Лучшая тактика — это не соглашаться на близость сразу же, но и не отказывать окончательно. Дайте мужчине созреть и помечтать о вас! Пусть он как следует распалится — для любовных отношений это только полезно, и для постельных тоже.

Высший пилотаж обольщения — это искусное вождение за нос: «Это обязательно будет! Но не сегодня. Я еще не готова, я не созрела, я не могу так сразу». И все это мило, с легким юмором. Мало ли что можно придумать! Скажите, что у вас критические дни или сочините другой предлог для отказа. Конечно, рано или поздно «бастион падет» и вы окажетесь в его постели. Но пусть перед этим он хотя бы немного подождет, пусть потерпит, а не получит вас сразу, по первому требованию...

Впрочем, бывают субъекты, которым от женщины надо только одного: поиметь ее (я специально употребила такое грубое выражение). Если она отказывается лечь с ним в постель в первый же вечер, то такой мачо мысленно ее «посылает». Он больше не звонит, не ищет встреч — в общем, вычеркивает ее из своей жизни.

Спрашивается: зачем он вам нужен? Пусть идет на все четыре стороны в поисках легких приключений! Вам с ним не по пути. Мы ведь говорим об искусстве обольщения и управления, а не о том, как вступать в одноразовые отношения.

Но из любого правила бывают исключения! Бывают пары, у которых первое знакомство происходит практически в постели. Например, он и она оказались вместе на развеселой студенческой вечеринке, там все и произошло. В результате вспыхнуло чувство, стали встречаться, потом жить вместе, затем поженились. Так что правила правилами, но надо действовать по обстоятельствам и доверять своей интуиции...

Будьте любимы и счастливы!

Глава 2

Осознаем изюминки своей внешности

Выявляем свои козыри и гордимся ими

У всех женщин есть комплексы по поводу внешности. Например, одна моя подруга, ослепительно красивая женщина (мужчины сворачивали шеи, оборачиваясь ей вслед!) стеснялась своих ступней, считая их недостаточно изящными. Многие супермодели в юности находили у себя кучу недостатков. Что уж говорить о простых смертных!

Однако, концентрируясь на своих изъянах — частенько несущественных или даже вымышленных — мы забываем о достоинствах. А это зря!

Каждая женщина по-своему привлекательна. Но для того чтобы уметь подать свою индивидуальность, надо хорошенько изучить нюансы своей внешности, знать их, как свои пять пальцев.

Для этого полезно провести тест красоты (более подробный его вариант приведен в моей книге «Наденьте это немедленно»). Вот как он делается. Встаньте без одежды перед большим, во весь рост, зеркалом. Посмотрите на себя со всех сторон. Оцените, какова ваша грудь — на пять с плюсом? А бедра и талия — на твердую четверку? Дайте оценку по пятибалльной системе своим ногам, рукам, волосам. Смотрите внимательно, ничего не упускайте. Хорош ли ваш цвет лица? Изящны ли кисти рук? Какова ваша спина? Насколько красива линия профиля? Найдите в своей внешности лучшие черты и запомните их. Это самое ценное, что у вас есть, это ваши козыри!

Теперь отметьте свои слабые места. Не переживайте, они есть у всех — у кого-то больше, у кого-то меньше. Я научу вас, как их умело скрыть. И если вы хотите прослыть красавицей, просто-напросто не выставляйте их на всеобщее обозрение — вот и весь секрет!

Заботимся о выигрышной подаче своих достоинств

Сейчас я расскажу, как нужно преподносить козыри своей внешности. Самое главное — осознajte, что они у вас есть. Цените их, хольте и лелейте! Преподнесите их так же, как подают драгоценности — на черном бархате, под ярким светом, чтобы они еще сильнее сияли. Презентуйте свои козыри так, чтобы они были видны всем и сразу!

Например, если ваше главное достоинство — длинные, стройные ноги, то подавайте их так, чтобы их красоту невозможно было не заметить. Носите короткие юбки, обтягивающие сапоги, туфли на каблуках — ваши ножки всегда должны быть на виду! Тогда о вас будут говорить: «это та женщина, у которой потрясающие ноги».

Может, вы скажете, что стесняетесь ходить в мини-юбках и вообще выставлять себя на всеобщее обозрение? Дорогие мои, мужчины в первую очередь обращают внимание на наши женские прелести. Вы можете быть умной, образованной, эрудированной, порядочной, но их это не волнует. Они хотят видеть в женщине Женщину — с бюстом, бедрами, ногами и прочими деталями, ласкающими взор.

Так что если у вас тонкая талия, то не вздумайте скрывать ее просторными свитерами, свободными пиджаками и туниками. Показывайте ее всему миру, вернее, его мужской части! Для мужчин очень важно, чтобы разница между бедрами и талией была явно выражена. Считается, что женщины с фигурой, похожей на песочные часы, наиболее приспособлены для родов, они дают здоровое потомство. Мужчины это бессознательно чувствуют. Поэтому даже если вы полненькая, но у вас ярко выраженная талия — не прячьте ее, а наоборот, демонстрируйте всегда и везде!

ДЕВИЗ:

СМЕЛО ДЕМОНСТРИРУЕМ СВОИ КОЗЫРИ!

Однажды я шла по Невскому и увидела идущую впереди молодую женщину в черном облегающем платье без рукавов (дело было летом). У нее была потрясающая фигура с тонкой талией и довольно крутыми бедрами — примерно, как у Дженифер Лопес. Надо ли говорить, что мужчины провожали ее долгими взглядами, хотя и пытались делать это незаметно. У меня было ощущение, что, если бы она взяла бы в руки дудочку-манок, то все мужчины Невского проспекта, как заколдованные, пошли бы за нею и, не глядя, упали бы в пропасть. Вот что значит умело подчеркнуть достоинства фигуры. А ведь надень она всего лишь свободный пиджак поверх платья, и магия Неотразимой Женщины исчезла бы!..

У меня есть подруга с институтских времен, красавица из красавиц. У нее высокий рост, прекрасная фигура, густые длинные волосы. Но у нее есть один недостаток — кривоватые ноги. Так она, умница, никогда не выставляла их напоказ, а всегда носила брюки или длинные юбки. Зато свои роскошные волосы цвета красного дерева она преподносила так, что их невозможно было не заметить. Стоило ей небрежно встряхнуть своей гривой, и любой мужчина не мог оторвать от нее взгляда!

Другая моя приятельница, в общем-то, не могла похвастаться телосложением — маленького роста, полная. Но зато какая у нее была грудь: пышная, с нежной атласной кожей! И еще у нее были очень красивые руки. Она всегда носила блузы и джемперы с глубоким вырезом, открывавшим грудь. Она также не забывала демонстрировать руки: у нее всегда был шикарный маникюр с перламутровым лаком, ее длинные пальцы были украшены эффектными перстнями и браслетами.

Еще у одной подруги была аппетитная, идеально круглая попка. Так вот, она практически всегда ходила в обтягивающих джинсах дорогих марок — они эффектно подчеркивали безукоризненно красивые ягодицы. Она знала главный козырь своей внешности и умело демонстрировала его. Естественно, она пользовалась у мужчин огромным успехом!

Итак, если вы хотите прослыть красивой женщиной, следуйте двум правилам. Первое: не стремитесь к разнообразию фасонов, носите *только* те из них, которые максимально выигрышно преподносят плюсы вашей внешности! Второе: не выставляйте свои недостатки на всеобщее обозрение. Причем первый закон важнее второго: если вы будете максимально эффектно преподносить свои достоинства, то ваши изъяны никто и не заметит — все взоры будут прикованы к вашим козырям!

Избавляемся от комплексов

Я уже говорила, что на свете нет ни одной женщины без комплексов. Я и сама в свое время их имела, стеснялась кое-чего. И это несмотря на то, что я всегда была девушкой приметной, нередко слышала комплименты и пр. Но ведь в большинстве случаев комплексы не зависят от объективных данных, это скорее результат самоощущения.

Потом это мне надоело, и я сказала себе: «Я такая, какая есть! Такой меня создал бог. Кому я нравлюсь — подходите поближе! Кому нет — проходите мимо, не задерживайтесь». После этого я стала ходить с высоко поднятой головой.

Вот и вы тоже скажите себе: «На свете есть множество мужчин, которым я могу понравиться. Они с удовольствием примут меня такой, какая я есть, со всеми моими достоинствами и недостатками. А я буду из них выбирать!».

Красота — вещь субъективная, она таится в глазах любящего...

ДЕВИЗ:

ВЫБИРАЕМ СПУТНИКА, В ЧЬИХ ГЛАЗАХ МЫ ВСЕГДА ПРЕКРАСНЫ!

На ТВ иногда показывают американскую телепередачу «Возможности пластической хирургии». В ней участвуют женщины, желающие изменить свою внешность. Чаще всего они, действительно, некрасивы, с бросающимися в глаза недостатками. Ведущие берут интервью у их родственников и спрашивают, как те относятся к решению своих близких пойти на пластическую операцию. Так вот, мужья этих женщин почти всегда говорят: «Для меня она и так лучше всех! Я не хочу, чтобы она ложилась на операционный стол. Но если она решила, пусть делает, лишь бы она была довольна результатом».

Вот так! Женщина на самом деле, как бы сказать помягче, не блещет красотой. А для своего мужа она все равно — самая обаятельная и привлекательная!..

Когда внешность, действительно, имеет серьезный недостаток, мешающий жить, то стоит прибегнуть к помощи пластического хирурга. И если операция прошла успешно, без осложнений, то результат бывает впечатляющим. Ну а если комплексы надуманы и, что называется, высосаны из пальца, то стоит хорошенько все взвесить, прежде чем решиться на хирургическое вмешательство...

ДЕВИЗ:

ДОВЕРЯЕМ СЕБЯ ТОЛЬКО ЛУЧШИМ СПЕЦИАЛИСТАМ!

На прием к пластическому хирургу пришла женщина с просьбой помочь ей. На вопрос, в чем проблема, она сказала, что сделала пластическую операцию для увеличения ягодиц — ей, видите ли, захотелось иметь бразильскую попку! К сожалению, ей поставили некачественные имплантаты, и теперь, когда она садилась, ее ягодицы принимали форму стула. Чтобы продемонстрировать это, женщина встала и повернулась спиной. Врач был поражен: ее ягодицы выглядели абсолютно плоскими и, действительно, повторяли форму стула. «Как же вы выходите из положения?», — спросил он. «А вот как!», — ответила страдальца и стала руками поправлять свою попу, чуть ли не взбивая ее, как подушку, чтобы придать ей более-менее нормальную форму. Каждый раз, вставая со стула,

ей приходилось делать это, иначе она не могла появиться на людях. Вот такие бывают имплантаты!..

Итак, не гневите Всевышнего и выкиньте из головы надуманные комплексы. Избавиться от них вам поможет самовнушение. Если вы скажете себе: «У меня куча недостатков, на меня никто не обращает внимания», – так оно и будет, не сомневайтесь. Зато если вы начнете регулярно повторять: «Я обаятельна, очаровательна, неотразима! Я могу обворожить любого мужчину!», — то постепенно эта мысль укоренится в вашем сознании и отразится на внешнем виде.

Всегда настраивайте себя на успех и победу. Гоните прочь негативные мысли, чего бы они ни касались. Избавляйтесь от пораженческих настроений. Этому учат Луиза Хей, Валерий Синельников, Наталия Правдина и многие другие. Позитивный настрой – очень мощное средство достижения успеха во всех областях жизни. Возьмите его на вооружение.

Только не ждите, что с первого раза все получится. Наберитесь терпения, настройтесь на позитив и помните о народной мудрости: «Вода камень точит». Делайте свое дело и не ждите немедленного результата, тогда желаемое придет быстро. В один прекрасный день вы проснетесь и почувствуете, что вы неотразимы и против вас невозможно устоять. А когда женщина несет себя с этим ощущением, то она затмевает любых красавиц!

ПРАКТИКА 3 ОБРЕТАЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННОЙ НЕОТРАЗИМОСТИ

Создайте уединенную обстановку. Сядьте на стул с прямой спинкой. Спину держите ровно, но в то же время не напрягайтесь, ваша поза должна быть естественной.

Прикройте глаза и успокойте дыхание — это лучший способ сосредоточиться и погрузиться в себя. Дышите медленно и как бы лениво, будто вот-вот уснете. Мысленно считайте вдохи и выдохи от одного до десяти, затем снова от одного до десяти и т. д. Концентрация на дыхании приводит к глубокому расслаблению. Если вы отвлеклись и заметили, что ваши мысли где-то блуждают, ничего страшного. Мягко, но настойчиво верните внимание к подсчету вдохов и выдохов.

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, начните представлять, что вы идете по улице. Вы прекрасно одеты, стройны и подтянуты, у вас упругая походка, голова высоко поднята, глаза блестят.

Теперь мысленно произнесите:

Я привлекательная женщина,

У меня масса достоинств!

У меня... (перечислите все козыри своей внешности)!

Я благодарна Всевышнему за эти подарки!

Я с любовью ухаживаю за собой,

Я красиво одеваюсь,

Мужчины смотрят на меня с восхищением,

Я их очаровываю, и мне это нравится!

Я чувствую себя уверенно,

Я прекрасно выгляжу,

Я неотразима!

Да будет так!

Проводите этот ритуал как можно чаще. Постепенно новые, позитивные мысли укрепятся в вашем подсознании и заполнят его. Делайте свое дело и не ждите быстрых результатов. Чем меньше вы будете ждать результата, тем быстрее он наступит. В один прекрасный день вы обнаружите, что с легкостью притягиваете к себе восхищение и любовь!

Помним о соблазнительной «упаковке»

Предлагаю отправиться в магазин, чтобы присмотреть новые вещички, а если попадется что-нибудь симпатичное, то и купить. А что нужно брать, чтобы выглядеть сексуально и обольстительно? Прежде всего, важны материалы — о них мы сейчас и поговорим.

Обращаем внимание на ткани

В первую очередь обратите свой взор на вещи из прозрачных тканей: шифона, кружева, гипюра и пр. Я уже слышу возражения: «В этом невозможно ходить на работу!». Минуточку, мы с вами сейчас говорим не о практичности, а о том, как выглядеть сексапильно и соблазнительно. Ниже поговорим и о практичности.

Красоту вашего тела подчеркнет также тонкий трикотаж, ткани с лайкрой, эффектом стретч и т. п. Наконец, присмотритесь к вещам из атласа, бархата, трикотажного велюра и тонкой замши. Они приятны на ощупь — такие же мягкие, нежные и гладкие, как женская кожа. В одежде из этих тканей вы будете выглядеть очень женственно и обольстительно.

Когда вы отправитесь в магазин за обновками, помните о том, из каких тканей должны быть вещи. Даже одежда на каждый день может подчеркивать сексуальность и женственность. Тот же повседневный брючный костюм может быть сшит из шелка, тонкой замши или мягкого трикотажа, подчеркивающего линии фигуры. Если вам нужна блузка, купите полупрозрачную. Вам требуются юбка? Выберите ту, что сшита из ткани с лайкрой или эластаном, чтобы она сидела как влитая и красиво облегла бедра. И так далее.

В общем, если вы хотите быть соблазнительной и обворожительной, поставьте соображения практичности на второе место. Покупайте вещи из сексапильных материалов, и вы будете выглядеть в них неотразимо!

Выбираем сексапильные фасоны

Носите короткое и обтягивающее, чтобы разрезов и вырезов было побольше и чтобы все достоинства фигуры были на виду.

Может, вы скажете, что это будет выглядеть слишком вызывающе. Мол, молоденьким девушкам можно так одеваться, а если женщине уже не двадцать и даже не тридцать лет, то это не сочетается с хорошим вкусом и элегантностью. Послушайте, даже если вам уже хорошо за тридцать, почему вы не можете надеть юбочку до колен, плотно облегающую бедра плюс блузку или джемпер с глубоким вырезом, открывающим грудь? Главное — *хотеть* нравиться и *думать*, насколько сексуально будете выглядеть в этой одежде. Здесь важны ваши приоритеты!

К тому же напомним, что сексапильная внешность — это всегда определенная провокация. А хороший вкус и элегантность — это нечто другое: сдержанность, чувство меры и т. д.

По-настоящему сексапильная женщина всегда выглядит несколько вызывающе. Она как бы бросает окружающим вызов: «Я победительница, и все мужчины будут мои, а остальные дамы могут не беспокоиться, им тут ловить нечего!».

Вообще-то женская сексапильность зависит не от фасонов одежды (это дело второе), а прежде всего, от гормонов. Когда у юной девушки начинают бурлить гормоны, то она из кожи вон вылезет, чтобы выглядеть сексапильно и привлекательно. Укоротит юбку, заузит брючки до предела, покрасит волосы в безумный цвет и прочее. Именно от уровня гормонов

зависят наша кокетливость, желание нравиться, а также стремление быть поближе к представителям сильного пола.

Итак, когда вы пойдете в магазин за обновками, то отбросьте соображения удобства и практичности. Юбочка должна быть короткой, а если она удлиненная, то пусть будет с высоким разрезом, чтобы ноги были видны. Выбирайте джемперы с глубоким декольте, пиджачки в талию и т. д. Если вы хотите быть обольстительной, то думайте не об удобстве и практичности, а о том, насколько хорошо эти вещи подчеркивают достоинства вашей фигуры. Надеюсь, ваше женское начало подскажет вам, что нужно надеть, чтобы соблазнительно выглядеть!

Пару слов о полных женщинах. У нас они почему-то нередко носят свободную, мешковатую одежду. А почему, собственно? Разве в меру полная фигура не может быть привлекательной? Во Франции, например, женщины не стесняются своих килограммов. Они носят модные вещи ярких и светлых тонов: шорты, обтягивающие футболки, и это вполне сексуально смотрится. Правда, француженки умеют себя пикантно подать: повяжут какой-нибудь цветной платочек на шею, наденут интересные браслеты, красиво причешутся — у них это в крови. Мы тоже можем взять с них пример, и для этого нужно только одно: любить себя!

Без обновок мы, женщины, жить не можем. Ничто так не поднимает настроение, как новая вещичка. Когда надеваешь что-то новенькое, спина выпрямляется, походка становится упругой, в глазах появляется задорный блеск. В этот момент мы сами себе нравимся — а значит, и нравимся окружающим, ведь им всегда передается наше самоощущение!

Поэтому, дорогие мои, покупайте обновки! Они не обязательно должны быть дорогими — ведь мужчин не интересует цена наших шмоток (если только это не наши мужья!). Для них главное — впечатление, которое мы производим, а вовсе не ярлычок с именитым брендом и ценой. Если можете себе позволить, одевайтесь в самых дорогих бутиках, ради бога. Если нет, ищите вещи по сходной цене — сейчас много всяких скидок, акций, распродаж, и вполне можно найти недорогие и симпатичные шмотки. Даже на вещевых рынках, если не полениться и походить-поискать, можно найти славные вещички. Главное — чтобы костюмчик сидел, чтобы вещь вам шла и подчеркивала вашу привлекательность. Обольстительность — это постоянное желание нравиться, прежде всего, себе самой.

А теперь представьте: вы идете по улице, видите свое отражение в витринах и сами от себя ловите кайф. Да-да, именно так! Что тут можно сказать? Мужчины такую женщину не пропустят!

ПРАКТИКА 4 ПОЛУЧАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ, ЗАБОТЯСЬ О СЕБЕ!

Устройтесь поудобнее. Успокойтесь, расслабьтесь и настройтесь на то, что вы сейчас посвятите время себе. Думайте о приятном отдыхе и о том, что вы будете наполнять себя позитивными мыслями.

Начните медленно и спокойно дышать. Почувствуйте, как по всем вашим сосудам течет горячая, свежая кровь. Она наполняет каждую клеточку вашего организма силой и энергией и уносит отсюда все отжившее и ненужное. Почувствуйте, как кровь пульсирует в кончиках пальцев рук и ног. Ощутите, что ваши мышцы расслабляются и тело становится тяжелым и ленивым. Наступает состояние полного покоя. Сейчас все позитивные утверждения войдут глубоко в ваше сознание, укоренятся там и принесут плоды.

Мысленно произнесите:

Я красивая и замечательная,

Я люблю себя,

Я достойна всего самого лучшего!

*Я — истинная женщина,
Я хочу нравиться!
Я забочусь о себе,
Я красиво одеваюсь
И радую себя нарядной одеждой!
Я с удовольствием ухаживаю за собой,
Я заслуживаю этого,
Я этого достойна!
Да будет так!*

Повторяйте это как можно чаще. Я знаю, что некоторым очень трудно сказать себе хорошие слова. Ничего страшного! Повторяйте их вновь и вновь. Не останавливайтесь, делайте свое дело, сейте семена позитивных мыслей. Постепенно они внедрятся в ваше сознание и пустят там ростки. Вы полюбите себя, и вся ваша жизнь изменится к лучшему, вот увидите!

Находим пикантные аксессуары

Аксессуары — сумочки, кошельки, косметички, зажигалки, украшения и пр. — тоже помогают привлекать к себе мужские взгляды. Возьмем, например, кошелек. У мужчин он должен быть практичным, качественным, солидным и пр. А у обольстительницы он, прежде всего, пикантный и женственный: с цепочками, сердечками и прочими прибабасами. Сумочка тоже должна быть интересной: с драпировками, бахромой, монограммами, шнурочками, меховыми вставками и пр. То же самое относится к прочим мелочам. Если вы хотите выглядеть обольстительно, то все эти вещи должны быть пикантными, завлекательными, с изюминкой.

Может быть, иногда это находится на грани хорошего вкуса — ну и пусть. Главное — привлечь к себе мужское внимание! Такими завлекалочками вы как бы поддразниваете мужчин: «Посмотри на меня!». Все эти приемы напоминают игрушки-прибабасы, висящие в салоне автомобиля на лобовом стекле. Знаете, для чего их туда вешают? Чтобы они привлекали внимание водителя, когда он долго едет по трассе, и не давали ему заснуть за рулем.

То же самое и с аксессуарами. Когда женщина использует такие завлекалки, то представители сильного пола, увидев ее, мгновенно просыпаются, взбадриваются и думают: о! в поле зрения появился привлекательный сексуальный объект!

Украшаем свое тело красивым бельем

Наряды нарядами, но наступает момент, когда вы предстаете без них... И тут надо выглядеть на все сто!

Простые трусики из х/б трикотажа могут себе позволить лишь молодые женщины с идеальной фигурой. А если у вас есть кое-какие недочеты (а у кого их нет?), то хорошее белье сыграет роль той оправы, которая украсит ваше тело и максимально выигрышно подаст его. В общем, чем больше у вас претензий к собственной фигуре, тем эффектнее и шикарнее должно быть ваше белье!

Материалы и расцветки

Роскошно смотрится белье, сделанное из атласа, гипюра, кружева. Чем богаче отделка, тем лучше. Это могут быть плиссированные и бархатные вставки, атласные ленты, розочки, бантики, вышивка и т. п. Такое белье выглядит необычайно красиво и женственно!

Ну а самым эротичным является черное кружевное белье. По отзывам мужчин, оно возбуждает их больше всего. Кроме того, оно зрительно уменьшает объемы и стройнит фигуру, а это, согласитесь, немаловажно.

То же самое можно сказать и о красном, вишневом и фиолетовом белье. А вот белье пастельных тонов (белое, кремовое, розовое, бледно-сиреневое и т. д.) выглядит не столь сексуально.

Находим лучший бюстгальтер

Главным предметом белья, является, конечно, бюстгальтер. Хороший лифчик — это наше все! Он преображает грудь, делает ее более аппетитной и красивой. Когда мужчины смотрят на должным образом поданный бюст, у них начинается легкое сердцебиение!

Самым популярным фасоном бюстгальтера является «wonder bra» (в переводе с английского — чудо-лифчик). Он поднимает молочные железы вверх и одновременно сдвигает их к центру. Благодаря этому грудь выглядит пышнее, чем она есть на самом деле.

Чтобы грудь выглядела больше, можно вставить в лифчик съемные поролоновые прокладки. Нередко они идут в комплекте с бюстгальтерами. А в специализированных магазинах женского белья продаются силиконовые вставки. Они хороши тем, что придают груди естественный вид. В отличие от поролоновых они мягкие и на ощупь напоминают настоящую грудь. Правда, такие вставки стоят дороже поролоновых, но дело того стоит.

Покупаем трусики, подходящие к фигуре

Конечно, самыми сексуальными трусиками являются стринги, кто бы спорил. Но они подходят только безупречно стройным женщинам с плоским животом. А при полной фигуре они просто скатываются вниз в виде валика. В таком случае покупайте закрытые трусики классического фасона. Выбирайте нарядные модели, богато украшенные кружевом, вышивкой, бантиками и пр. Отдавайте предпочтение самым сексапильным цветам: черному, красному, бордовому, фиолетовому. В таких трусиках ваша фигура будет выглядеть более стройной и подтянутой.

Выбираем колготки

Самыми сексуальными выглядят колготки в сеточку, мелкий горошек, с вытканными бабочками, со швом сзади и т. д. Лучшие колготки в мире выпускает фирма «Wolford». Они не только очень качественные, но и невероятно красивы. Правда, они недешевы: от 50 до 150 долларов. Но зато какие у них бывают фасоны — супер! Можно найти даже с крохотными рюшками, изящными шнуровками и т. п.

Вместо колготок можно носить чулки с эластичным кружевным верхним краем, они достаточно плотно держатся на ногах. Такие чулки смотрятся сексуальнее, чем колготки.

Не жалеем денег на купальник

Купальник не относится к белью. Но он является самым важным предметом курортного гардероба, поэтому я не смогла обойти его вниманием. Лучше весь отпуск проходить в одних и тех же джинсах, но зато иметь шикарный купальник, в котором вы будете дефилировать по пляжу и приковывать к себе мужские взгляды!

Если у вас хорошая фигура, то смело покупайте бикини. Чем дороже он будет, тем лучше: два маленьких треугольника на лифчике и два — на трусиках. Зачем скрывать красоту? Ведь это наше главное оружие!

Ну а если у вас есть жирок на животе и боках, то купите цельный купальник. В нем линии фигуры будут выглядеть плавными, и вся она — гибкой и подтянутой. Если же вы беспокоитесь о загаре, то идите в солярий или на женский пляж, там все загорают обнаженными. А уж если вы отправляетесь туда, где есть интересные мужчины, то постарайтесь выглядеть на все сто!

По-настоящему хороший купальник стоит дорого. Но зато он может сделать из фигуры конфетку — а значит, он того стоит! Хорошие купальники шьются из материалов, подтягивающих фигуру. Также у них великолепно выработана область груди, благодаря чему бюст смотрится бесподобно. Лучшие купальники в мире производят израильские фирмы. Неудивительно: в стране, где зимой температура не опускается ниже +15 градусов, люди знают толк в купальниках.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.