павел
раков
Билет в счастливую личную жизнь для успешных дур
от ведущего шоу-тренинга №1 в России. Он осчастливил более 1 000 000 женщин
ДУРА 2
Порой кажется, что чем умнее женщина, тем больше дура
Особенно актуально для тех, кого бесит название книги
ДУРА с двумя высшими желает познакомиться

Павел Раков

Дура с двумя высшими желает познакомиться

Серия «Звезда тренинга»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10856501
Дура с двумя высшими желает познакомиться: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-090412-9

Аннотация

Большая часть одиноких женщин в России блестяще образованы, имеют хорошую работу, неплохо зарабатывают и великолепно выглядят. НО! К сожалению, они совсем не знают, как себя вести с настоящими мужчинами. Ведущий культового шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу, как дура» Павел Раков уже много лет учит женщин переключать свой мозг с ложных стереотипов и пессимистичных установок на полезное мышление в общении с успешными мужчинами: «Они и так умные – знают, как правильно, но не делают. Причем порой кажется, что чем умнее женщина, тем больше дура».

Являясь успешным мужчиной, сам Павел Раков не понаслышке знает, что привлекает, что мотивирует и что отталкивает настоящих «альфа-самцов»: «Успешному мужчине достаточно всего одного взгляда, чтобы понять, уверена ли в себе девушка, счастлива ли она, чего больше у нее внутри – радости или боли». Прочитав эту книгу, Вы научитесь излучать позитивную энергию и быть счастливой, а следовательно – быть вожделенной именно для такого Мужчины.

По мотивам женского шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу, как дура»

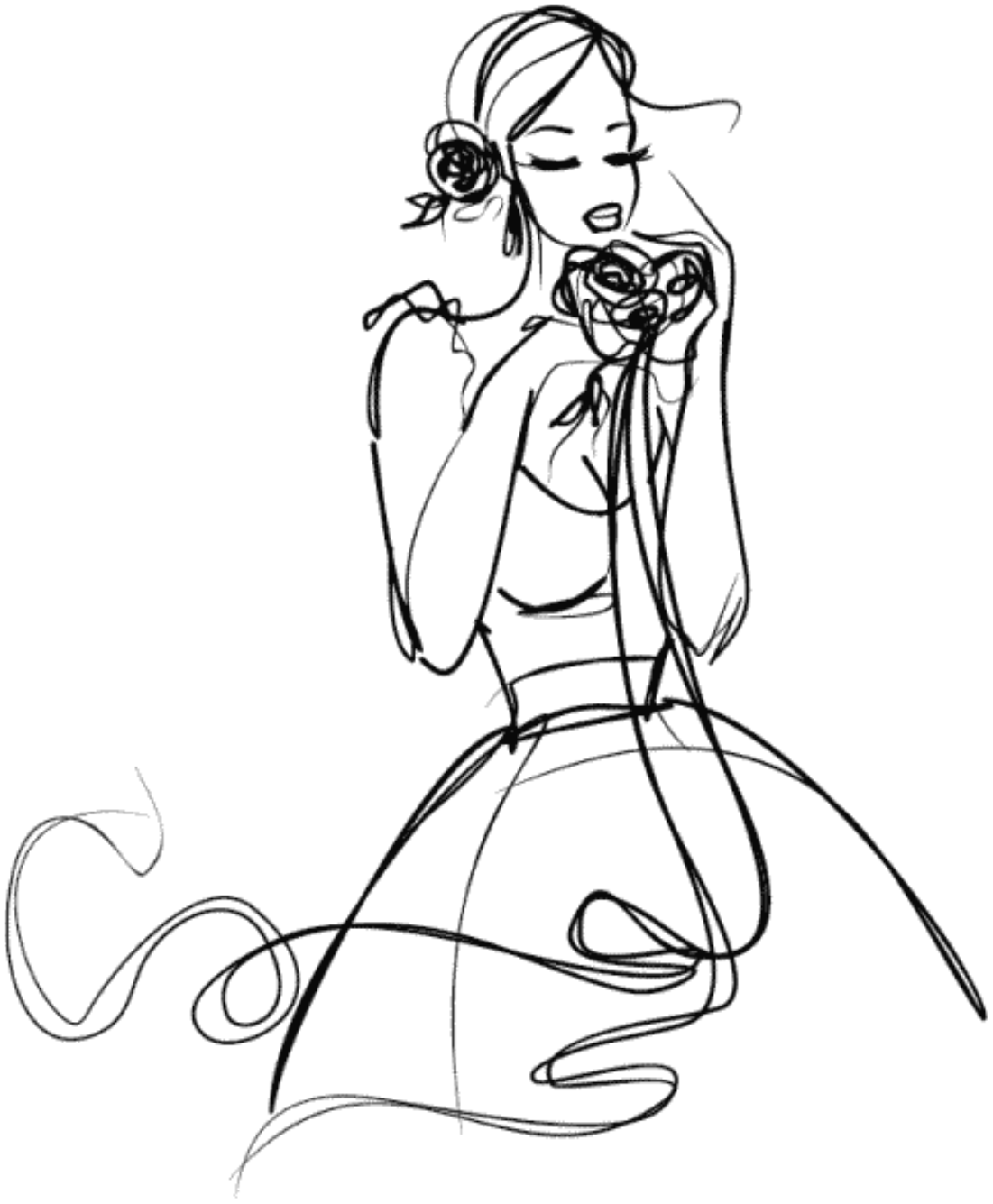
Содержание

Предисловие 5
Как читать эту книгу? 15
А что в итоге? 19
Глава первая 22
Как выйти замуж за успешного мужчину? 23
Сколько успешных мужчин в России? 31
Какие бывают женщины? 40
Состояние женщины, или Несколько слов о биохимии 43
Упражнения для усиления собственной уверенности и привлекательности 47
Из отзывов об упражнениях «Подари мне Lexus», «Утюг», «Покорми мужчину»[3] 56
Выполнили? Давайте оценим ваши ощущения! 58
Меняя собственную биохимию 59
Промежуточные итоги 64
О пользе и вреде аффирмаций 65
Технология увеличения уверенности 67
Конец ознакомительного фрагмента. 69

Павел Раков
Дура с двумя высшими желает познакомиться

© Раков П.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие



Почему он не перезвонил? Как сделать так, чтобы мужчина дарил мне подарки? Почему ко мне никто не подходит на вечеринках, а другие девушки, напротив, пользуются популярностью среди мужчин? Что делать, если вместо успешных мужчин попадаются альфонсы или мерзавцы? Почему муж перестал обращать на меня внимание и возвращается домой поздно ночью? Что делать, если муж и ребенок не могут найти общий язык? Почему мужчины не хотят выстраивать серьезных отношений и, кажется, что я им нужна только для секса? Примерно так выглядят top – 10 вопросов, которые ежедневно приходят мне на e-mail и опускаются в ящики для писем на моих шоу-тренингах. Если изучить ТВ и радио, женские

форумы – это самые популярные вопросы, которые волнуют женщин в области семейных отношений. Огромное количество счастливых жен, успешных бизнес-леди и окруженных любовью матерей и бабушек, увидев эти вопросы, недоуменно пожмут плечами. Им кажется, что ответы на них практически так же очевидны, как дважды два четыре. Почему? Потому что эти женщины с детства благодаря своим родителям, родственникам и друзьям усвоили модели поведения, которые в итоге привели их к счастливой семейной жизни. Они с детства впитали в себя знание о том, как думать, как выглядеть, как общаться с мужчинами, как их мотивировать, как делать их лучше и создавать счастливую семью. Другими словами, они использовали эффективные технологии поведения. Однако, к сожалению, и в России, и в мире количество таких женщин минимально. Посмотрите на статистику разводов в России и мире. Только в первые пять лет после свадьбы распадается более 50 % браков. Посмотрите на количество матерей-одиночек да и просто на количество женщин, которые годами, а иногда и десятилетиями живут без мужчин, довольствуясь случайными и быстрыми связями или на количество женщин, вовсе погрязших во всепоглощающем одиночестве. И эти женщины не какие-то чудовища, нищенки или прокаженные. Большинство из них великолепно выглядят, имеют хорошую работу, блестяще образованы, неплохо зарабатывают, но они, к сожалению, не знают, как вести себя с мужчинами. Это плохая новость. Однако есть и хорошая. Эти схемы неудачного, неуспешного поведения можно изменить.

– Можно стать привлекательной для мужчин, даже если раньше они обходили женщину стороной.

– Можно вернуть любовь и страсть в семью, где муж и жена уже несколько лет спят в разных кроватях.

– ***Можно сделать из мужа-неудачника успешного человека.***

И многое другое.

Как это работает?

Большинство этих программ и практик взяты из жизни счастливых и успешных женщин. Это мои наблюдения за тем, как они действуют в тех или иных ситуациях и что у них получается особенно хорошо. Я смотрел, что они делают, чтобы привлечь мужчину, мотивировать его, подтолкнуть к принятию того или иного решения, сгладить конфликт, как они реагируют на неудачи, подарки, на мужские вольности, ошибки и успехи.

С помощью специальных упражнений я формировал навыки у участниц тренинга, демонстрировал фишки и рассказывал о женских секретах девушкам. Они применяли их или на своих мужчинах – так сказать, в домашних условиях, или просто выходили на улицу и делали разные практические упражнения на понравившихся им мужчинах.

Поначалу были сомнения. Может ли то, что подходит одной девушке, быть полезным для другой? Ведь все девушки разные. Но через несколько лет даже тень этих сомнений исчезла. Результаты, которых добились участницы моих тренингов и вебинаров, используя эти технологии, поражали. Девушки выходили замуж, сохраняли семьи, получали невероятные подарки – замки, частные самолеты, автомобили редчайших марок. Они удачно выходили замуж и после 50. У них улучшалось здоровье. Происходили невероятные вещи, которые удивляли даже меня. Если я вложил хотя бы один процент в их успех, это для меня победа. Ведь я дал им то, что они хотели. Это прекрасно – наблюдать за тем, как женщина становится счастливой. Прекрасно осознавать, что те чувства, которые меня переполняют, когда я вижу результат, помогают мне находить новые, успешные коммуникации в отношениях между мужчиной и женщиной. Каждой девушке, прошедшей тренинг, хочется изменить свою жизнь кардинально. Они создают гармоничные отношения с существующими кавалерами или мужьями. Они удачно выходят замуж за успешных мужчин. Конечно, мне приятно, что благодаря таким результатам меня отметили на самом высоком уровне и стали приглашать на радио и телевидение. Ни в России, ни в СНГ больше нет тренеров личностного роста, которые могли бы похвастаться такой результативностью.

Именно поэтому Павел Раков стал частым гостем на радио, телевидении. В 2012 году руководство телеканала РЕН-ТВ приняло решение привлечь к экрану молодых и успешных женщин. За три месяца заместитель генерального директора РЕН-ТВ, лауреат семи премий ТЭФИ, телеведущий Игорь Прокопенко лично отсмотрел записи тренингов и вебинаров нескольких десятков ведущих женских тренеров России и СНГ. И предложил создать авторскую передачу на телевидении именно Павлу Ракову.

Так и появилось знаменитое шоу «Мои прекрасные…», первый сезон которого вышел весной 2014 года, а уже снятые и смонитрованные второй и третий сезоны готовятся к выходу. На страницах этой книги вы нередко встретите рассказы о закулисье шоу, о том, какие советы Павла Ракова и какие истории девушек не вошли в эфирную версию программы, а также о том, как сложилась судьба девушек после участия в передаче.

То, что вы прочтете в этой книге, – набор волшебных формул, которые мгновенно и без лишних усилий и работы над собой сделают вас королевой и вознесут на самые вершины мира. Думаете, это слишком смелое заявление, что так не бывает? Нет! Поверьте мне, многие из вас уже готовы к тому, чтобы в вашей жизни произошли серьезные и приятные перемены. У вас уже есть достаточно опыта, знаний и навыков, чтобы стать счастливыми.

Возможно, вам для завершения картины не хватает лишь маленького мазка, и когда он будет сделан, вся ваша жизнь заиграет более сочными, яркими красками. В честь вашего триумфа заиграет целый оркестр. Однако есть среди вас и те, которым реально предстоит серьезная пахота. Для того чтобы самую малость, хотя бы капелюшечку улучшить собственную жизнь, вырваться из замкнутого круга неудач и несчастий, вам предстоит поработать над собой. Это реальная правда. Так кто вы, дорогая читательница? Девушка «за шаг до успеха», находящаяся на пути к собственному счастью? Или «старая больная женщина»,

давно махнувшая на себя рукой? Решать не мне, а вам. Насколько вы готовы к изменениям? Что вы сами готовы сделать для того, чтобы заново научиться мечтать, дерзать и верить в сказку, которая реально может стать былью? Я знаю, что каждая из вас может улучшить свою жизнь. Сделав это, вы, милые дамы, внесете огромный вклад в счастье собственных детей и нашей страны. Ведь как известно, дети не могут быть счастливыми, если их матери страдают. Запомните – вы просто обязаны, во имя своих детей, наслаждаться жизнью. Получать от нее все и даже больше, чем вы мечтали. Только так вы сможете показать необходимый пример своим детям. Если вы летали самолетом и слушали инструктаж, то помните, на кого первым в случае разгерметизации кабины необходимо надевать кислородную маску. Сначала на себя и только потом на ребенка. Я привожу этот пример, чтобы вы знали, что неудачи наших детей – это прошлые ошибки наших родителей. Повторяю, вы просто обязаны быть счастливыми. Вы не имеете права быть несчастными! Даже если вы отчаялись, я заставлю вас наслаждаться этой жизнью, потому что на самом деле это именно то, чего вы хотите, просто вы перестали в это верить. Я лично видел, как многие женщины поднимались с колен, творили чудеса с собственной жизнью – их дети плакали от счастья. Если вам не хватает собственной веры в это, то я могу поделиться своей. Возьмите мою веру и насладитесь своей мечтой.

Для того чтобы в вашей жизни появилось то, чего в ней раньше не было, вам необходимо делать то, что вы никогда не делали. Сейчас для вас самое главное – мечтать. Это мое первое задание. Мечтать я сказал! Пусть ваше сердце бьется чаще. Выйдете прямо сейчас на балкон и крикните: «Я становлюсь все счастливее и счастливее!»

Сегодня, прямо сейчас, вам необходимо совершить маленький необычный поступок. Это нужно для того, чтобы в будущем с вами произошли невероятно приятные вещи. Такие, которые еще никогда не происходили. Именно сегодня, когда вы держите в руках эту книгу, для вас настало самое подходящее время – вы готовы к переменам. Когда, если не сейчас, вы сможете разорвать свой обычный шаблон поведения? А эта привычка постоянно думать «что обо мне подумают другие?» очень вредна для вашей жизни.

Кому-то для решения своих проблем, например, чтобы спасти мужа-алкоголика, потребуются годы серьезной работы. Другим – для того, чтобы мотивировать мужчину на открытие собственного бизнеса или на то, чтобы он сделал предложение о замужестве, нужны недели, в худшем случае месяцы. Только не ждите, что со мной вы будете двигаться так размеренно и медленно. Мои методики – быстрые, хлесткие, жесткие и эффективные. Вы будете делать необычные вещи и получать бешеные результаты.

Если я сказал на балкон, значит на балкон и орать: «Я становлюсь все счастливее и счастливее!» Не важно, сколько сейчас времени. Даже если все сейчас спят. Настало время перемен. И этот крик – дерзкий символ, необычный поступок, который необходимо сделать каждой читательнице. Или я не гарантирую положительных результатов от прочтения этой книги. Все. Стоп. Дальше не читать! Настало время действовать. Кричать: «Я становлюсь все счастливее и счастливее!» Сейчас, не откладывая. Прошу тебя, милая, пожалуйста! Просто попробуй. Давай, ты можешь!

Улыбаетесь? Не верите? И это великолепно. Знаете, в чем главное достоинство этой книги? Вы можете с юмором и снисхождением относиться к ней, не верить в техники и технологии, которые я вам предлагаю. Но все-таки, несмотря на это, если вы будете следовать этим советам, они по-прежнему будут работать! Просто попробуйте и проверьте!

Как читать эту книгу?

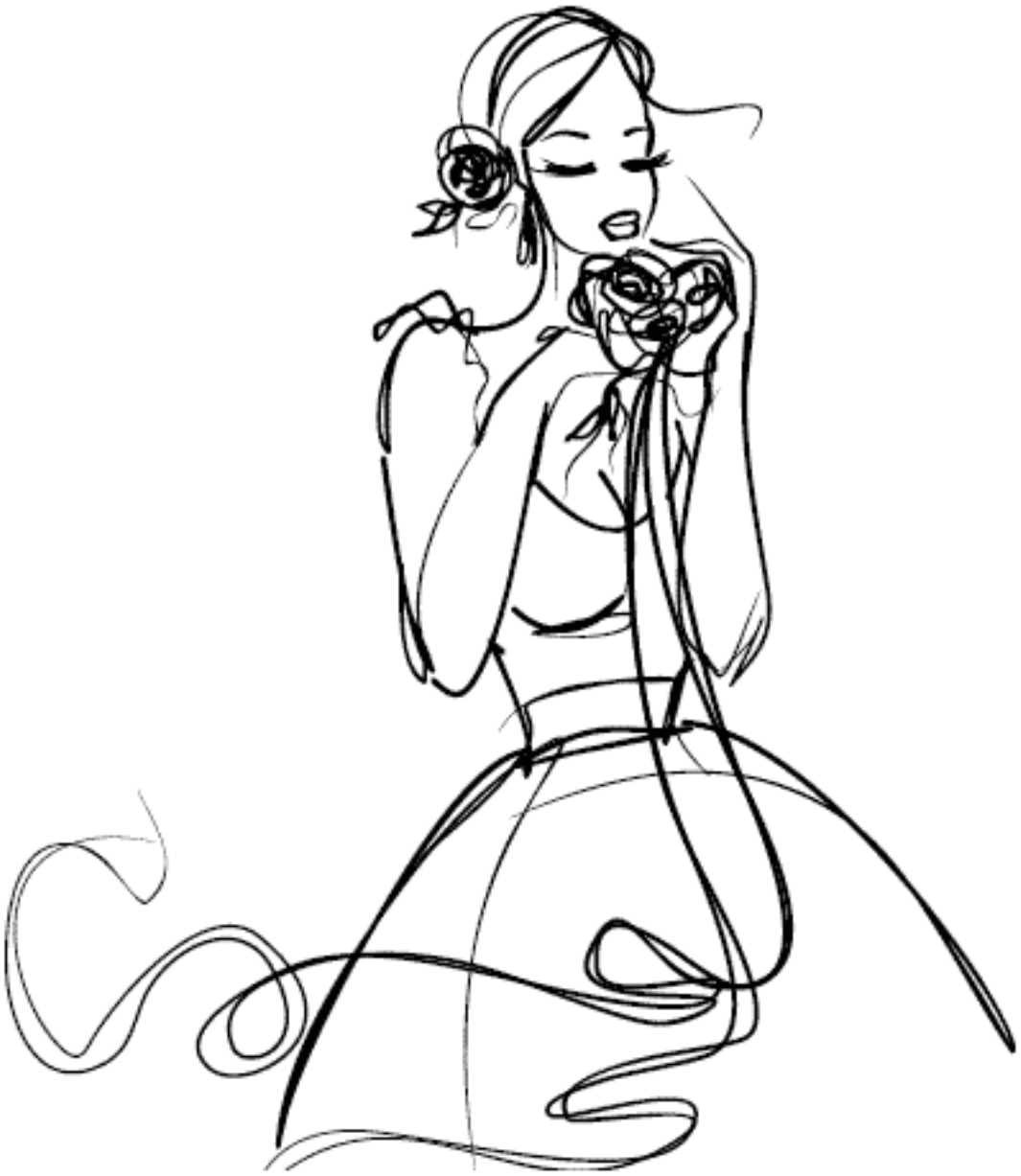
Эта книга написана как путеводитель по отношениям. Она разделена на две части. Первая часть посвящена вопросам, которые чаще всего волнуют незамужних женщин. В ней вы найдете эффективные технологии решения проблем, которые помогут вам стать счастливее и найти своего успешного мужчину. Вторая часть посвящена женщинам замужним. В ней рассматриваются типичные ошибки, которые совершают женщины замужние. Я буду рассматривать множество проблемных ситуаций, в которые попадают женщины, и в которых они ведут себя совершенно неправильно. Это ловушки, в которые попадают женщины. Ловушки, которые делают их хуже, причиняют им боль или просто отнимают бесценные месяцы и годы жизни.

В каждой части содержится набор специальных техник, которые позволят девушке избежать этих ловушек и, напротив, создать ситуации, в которых мужчины будут становиться сильнее и успешнее, а женщины – прекраснее и счастливее.

Практически все техники преподаются мной не как фокус или магическая формула, а, как действенная технология, которая реально работает на практике. Впервые в отечественной литературе вы найдете непросто голословные методики, но подкрепленные увлекательными комментариями ведущих психологов, социологов и нейробиологов аргументы в пользу того, почему эти техники работают.

Кроме того, вы найдете немало реальных жизненных историй и фрагментов писем, которые я получаю ежедневно и в которых вы найдете источник для вдохновения. В каждой главе вы найдете практические задания. Эти задания – самая важная часть книги.

Что нужно делать, чтобы эта книга принесла только 25 % заложенной в нее пользы? Ни в коем случае не выполнять упражнения. И тогда ваша жизнь останется такой же, как она есть сейчас. А потом станет немного хуже. А потом – значительно хуже. Пока вы, потеряв несколько лет, а то и десятилетий, не начнете делать то, о чем вы прочитали когда-то в этой книге.



Потому что если вы **начнете** выполнять упражнения и применять фишки, которые есть в этой книге, с каждым днем **польза** от нее будет **только увеличиваться**, а ваша жизнь – стремительно **меняться к лучшему.**

Я очень рад тому, что вы нашли в себе силы купить эту книгу и ступили на сложный и интересный путь саморазвития и самосовершенствования. Однако я знаю также, что меняться в одиночку всегда очень трудно. Страшно, опасно и… И буду честен – редко, когда эффективно.

Именно поэтому в первой главе я подробно рассказываю о том, как изменить ваше окружение – чтобы в вашей жизни появились постоянные источники энергии и позитива, которые будут помогать и поддерживать вас.

А пока позвольте сделать вам первый подарок.

На страницах сайта (www.pavelrakov.com) и в группе книги (название группы в контакте) вы сможете найти тысячи читательниц этой книги, которые помогут вам выполнить

упражнения из книги, дать совет, поддержать вас на пути к изменению. С ними вы сможете поделиться своими радостями и изменениями.

А что в итоге?

Любые модели поведения приводят к какой-то цели, к определенному образу жизни и «семейной картинке». Так что же получит девушка, если будет применять эти техники и фишки?

Выйдет ли она замуж? Да, в 99,9 % случаев. Однако выдать девушек замуж – не самоцель этой книги.

Более того, я уверен, что многим девушкам замуж выходить противопоказано. Они не только разрушат этот брак в кратчайший срок (напомним, в России распадаются в первые годы около 50 % браков), но и сделают из мужчины импотента, неудачника и поселят в нем боязнь новых отношений в будущем. В лучшем случае. А в худшем – мужчина начнет мстить за этот брак другим девушкам – оскорбляя, используя и не уважая их.

Поэтому я не за брак и не за штамп в паспорте, а за счастливую и успешную семью.

– ***По моему мнению, женщина не должна работать.*** *При этом я всегда радуюсь, когда женщина зарабатывает, занимаясь творчеством, бизнесом, имея пассивный доход.*

– ***Ответственность за все финансовые и главнейшие жизненные задачи в семье должен брать мужчина.*** *Женщина не должна его попрекать и пилить.*

Вместо этого она обязана его вдохновлять, поддерживать и мотивировать.

– ***Я за гармоничные уважительные отношения в семье.*** *Считаю, что и мужчина, и женщина имеют полное право на свое личное пространство, могут отстаивать свои границы в случае неуважительного отношения к себе.*

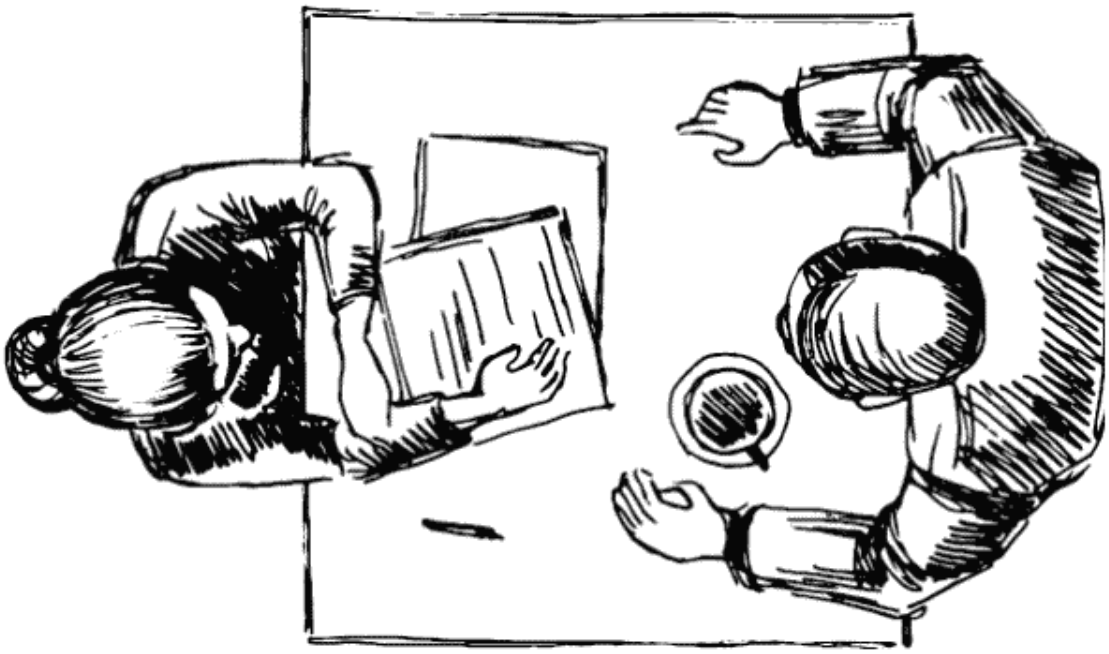
– Женщина не должна разрываться, между работой, подработкой, детским садом и магазином, проводя субботние вечера за уборкой квартиры и мытьем унитазов. *Я знаю, как сделать так, чтобы всю домашнюю работу выполняла домработница. А женщина в этом время будет заниматься воспитанием детей, фитнесом, саморазвитием, общественной деятельностью, заботиться о муже и семье, выходить в свет.*

– У меня есть действующие технологии, которые позволяют женщинам получать подарки и купаться в мужском внимании, а мужчинам быть довольными и становиться еще сильнее и успешнее.

Если вы согласны с одним из моих постулатов, то скорее переворачивайте страницу!

Глава первая

Как выйти замуж за успешного мужчину? Что делать, если со мной никто не знакомится?



Сначала давайте заполним с вами эту таблицу:

Сколько мужчин с вами знакомятся?

В день	За неделю	За месяц	За год

Впишите сегодняшнюю дату и количество мужчин в каждую графу. Каков ваш результат?

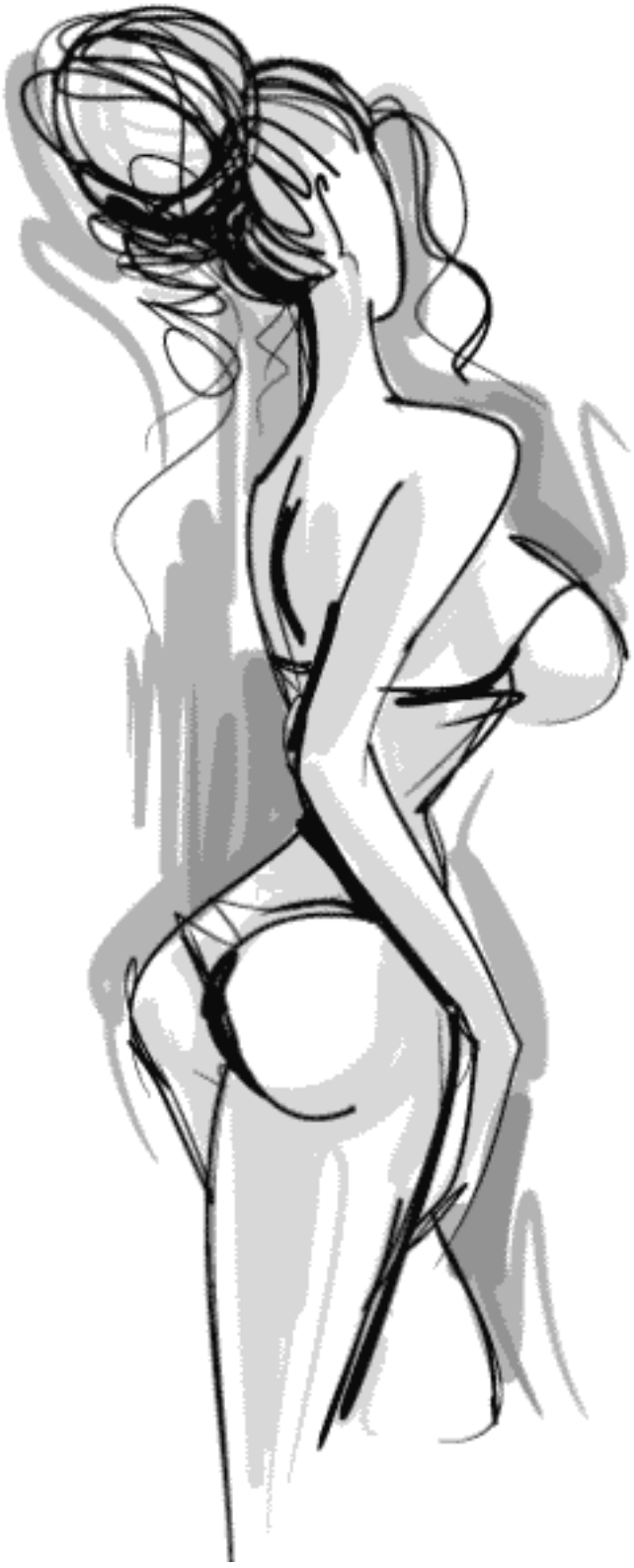
Если с вами знакомятся не меньше десяти мужчин в неделю, то, значит, вы обладаете большинством навыков и техник, которые описаны в этой главе. Я вас поздравляю! В эту весьма популярную ловушку вы не попались. И нам тем более будет интересно узнать ваше мнение об этой главе и что, по вашему мнению, делает девушку привлекательной для мужчины?

Если с вами не знакомятся хотя бы трое мужчин в неделю, значит, в вас что-то не так. Существует то, что отпугивает мужчин. Они даже сами не могут осознавать рационально, почему они подходят к одной девушке, оставляя без внимания другую. Или, может, вы просто не успеваете попасться им на глаза, т. к. с утра до ночи занимаетесь чем-то не тем – например, работой?

В этой книге уделяется особое внимание именно таким, подсознательным, интуитивным реакциям мужчин. Мы с вами будем учиться понимать, что на самом деле думает мужчина, но поступать мы будем при этом как женщина. Приведу несколько примеров такого «перевода».

Например, когда мужчина поднимает тост и говорит: «Оставайся такой же молодой, как сейчас», он на самом деле имеет в виду – «Боже, как ты постарела» (как бы ни звучало это обидно).

Когда мужчина говорит, что не хочет жениться (мол, кому нужен в наше время штамп в паспорте?), он, во-первых, не готов взять ответственность за вас и за себя, во-вторых, делает он это скорее всего потому, что на самом деле не очень вас любит и считает, что найдет (и очень скоро) девушку более достойную. Или его уже всё устраивает. Возможно, вы ему все дали. И вдруг после замужества вы расслабитесь и сядете ему на шею? У мужчин могут быть свои страхи, о которых вы даже не подозреваете.



Почему к девушке не подходит мужчина? Можно перечислить множество причин: она непривлекательна физически, она неэмоциональна, она не дает, а отнимает энергию. В общем, он понимает, что проблем с этой девушкой огребешь больше, чем счастья.

Однако точнее будет сказать, что девушка не пользуется успехом потому, что у нее нет внутри **состояния настоящей Женщины.** Той женщины, ради которой мужчины забывают

обо всем и готовы свернуть горы или, по крайней мере, преодолеть стеснение, страх, лень, чтобы просто подойти и познакомиться.

В этой главе мы будем разбирать, что нужно доработать в себе девушке, которая желает, чтобы вокруг нее всегда был ажиотаж, чтобы она была окружена мужским вниманием, обласкана восторженными взглядами, получала комплименты и подарки. Чтобы выбирали не ее, а она выбирала себе самого достойного спутника жизни из окружающих ее мужчин.

От чего зависит состояние Женщины? И, главное – есть ли в вас, дорогие читательницы, это состояние? Давайте проверим.

Прямо сейчас спросите себя: почему к вам не подходят мужчины? Или вспомните, что вы говорите в таких случаях своим подругам?

– Вариант первый: «И слава богу, что эти уроды со мной не знакомятся, я жду настоящего, успешного мужика, который сможет меня оценить по достоинству».

– Вариант второй: «У меня с мужчинами все хорошо, просто сейчас такой период, когда мне хочется побыть одной. Ведь правда, лучше одной, чем с каким-нибудь странным типом?»

– Вариант третий: «Я сейчас занята карьерой, наукой, бизнесом, саморазвитием, и мне некогда заниматься личной жизнью, да и не нужно мне это сейчас».

– Вариант четвертый: «Я не против знакомств, но это им нужно знакомиться, пусть и заморачиваются. У меня все хорошо. Я перед ними зайчиком прыгать не собираюсь».

Какой вариант вам ближе? А быть может, у вас есть свой ответ? Поделитесь им, пожалуйста, в наших группах в социальных сетях.

Будем откровенны – каждый из этих ответов мешает девушке знакомиться с мужчинами. Эти мысли порождают определенные биохимические процессы в теле, которые выражаются в жестах, позах, манере одеваться, взгляде, словах. Мужчина бессознательно считывает эти мысли и отходит в сторону.

Что еще страшнее – каждый из этих ответов мешает девушке меняться к лучшему. Она видит источник проблемы не в себе, а в окружающих. Именно от девушки зависит, в каком она окружении находится. И только от девушки зависит, сколько настоящих мужчин находятся рядом с ней.

Первый шаг, который нужно сделать, чтобы начать вырабатывать в себе ***состояние Женщины,*** – это без колебаний заменить все эти мысли-отговорки на следующие установки.

Женщина должна быть как магнит или планета, вокруг которой крутятся другие планеты

Установка первая. Настоящая женщина всегда пользуется вниманием мужчин, ей говорят комплименты, у нее множество поклонников, вокруг нее постоянный ажиотаж. Если

этого не происходит, значит, она не обладает теми качествами и внутренним состоянием, которые нужны мужчинам. И ей нужно меняться.

Настоящая женщина в любом возрасте и в любом семейном положении притягивает к себе мужчин. Чем крупнее планета, тем больше вокруг нее спутники. Чем больше и мощнее магнит, тем больше и крупнее объекты, которые он притягивает. Чем девушка женственнее, тем мужественнее и успешнее мужчины вокруг нее находятся и добиваются ее благосклонности.

Установка вторая. Женщина оценивается по тому, какой рядом с ней мужчина. Если рядом с ней король – она королева. Если принц – она принцесса. Если так себе мужичок – она так себе бабешка. Если рядом с ней никакого мужчины нет – она никакая женщина. Это звучит обидно, но это правда.

Можно быть успешной, иметь пять квартир, отдыхать на лучших курортах, написать несколько книг и иметь в подчинении несколько сотен человек – все это не будет иметь никакого отношения к тому, какая вы женщина.

И эта книга написана для того, чтобы вы стали **Женщиной**, рядом с которой находится **Мужчина**, которого вы уважаете, хотите и любите.

Вывод: именно девушка ответственна за то, что она не пользуется успехом у мужчин.

Так что же делать? – спросите вы. Немного терпения. Уже через несколько страниц вы получите подробные инструкции и задания, как привлекать мужчин.

Но прежде позвольте обсудить с вами одну очень важную тему: действительно ли «настоящих мужчин вокруг очень мало»? Давайте разберемся.

Сколько успешных мужчин в России?

Мужчин оценивают не по их словам, а по делам, достижениям и положению в обществе. Традиционно мужчины разделяются на четыре категории. (Подробно о рейтинге мужчин вы можете прочитать в моей книге «На самом деле я умная, но живу, как дура»). Здесь я лишь кратко напомню об этом.

Первая категория мужчин – это учредители, директора крупных компаний. Почему они оказались на самом верху? Это мужчины, которое любят брать ответственность. За город, область, государство, трансконтинентальную корпорацию. Они берут на себя обязательства и выполняют их. Они умеют управлять людьми, могут отличить хорошего работника от плохого. Это люди, которые решают любые проблемы. Главная их способность – брать ответственность и решать вопросы. Таких людей единицы, и они обладают тысячами социальных благ. Сколько таких мужчин, как их вычислить и где с ними познакомиться – расскажем совсем скоро. Но продолжим по порядку.

Вторая категория мужчин – это также успешные мужчины, заместители учредителей, топ-менеджеры, основатели небольших компаний. Они также умеют и любят брать ответственность и переводить проблемы в разряд вопросов и решать их. У них также есть способности лидера, за которым идут люди, им доверяют и их ценят. У них есть потенциал, чтобы стать номером один. Таких людей десятки, и они обладают сотнями социальных благ.

Третья категория – это работники по найму, которые не любят брать ответственность (часто живут по принципу «инициатива наказуема, так что лучше не высовываться»), они могут нести ответственность только за себя самого. Боятся идти на риск и всячески избегают перемен и всего нового.

Таких мужчин – сотни, и на них приходится всего десятки социальных благ на всех вместе.

Четвертая категория – это «отстой». Маменькины сынки, безработные, живущие «по друзьям», алкоголики и так далее. Они не то что за семью не могут нести ответственность, но и за себя: за свое финансовое состояние, за свое настроение, которое меняется под воздействием внешних факторов. Как правило, их легко можно обидеть. И самая большая собственность, которой они располагают – это длинный перечень отговорок, почему у них что-то не получается. Они инфантильны, мотивировать их практически невозможно, так как им ничего не надо. Часто их сравнивают с биомассой. Возможно, это действительно так. К сожалению, таких «недомужчин» – тысячи, и на них приходятся всего единицы социальных благ.

Все эти утверждения основаны на обширной статистике и серьезных социологических исследованиях. Давайте рассмотрим официальную статистику по доходам населения России[1]:

Дифференциация общества по 20-% группам – Процент социальных благ, которыми они владеют

С наименьшими доходами – 5,2
С доходами ниже среднего – 9,8
Со средними доходами – 14,9
С доходами выше среднего – 22,5
С наибольшими доходами – 47,6

[1] Данные за 2012 год. [Российский статистический ежегодник. 2013: Стат. сб./Росстат. – М., 2013, с. 162.]

То есть если разбить все общество (в зависимости от их доходов) на пять равных групп (по 20 % населения в каждой), то окажется, что верхние 20 % населения зарабатывают столько же, сколько остальные 80 % населения. Проще говоря, из 10 мужчин, которые вам попались сегодня на пути, двое зарабатывают столько же, сколько остальные восемь. Не буду останавливаться на этом открытии и продолжу наше с вами исследование.

Посмотрим на таблицу доходов мужчин России.

Величина среднемесячного дохода (руб.) – Процент мужчин
До 5000 – 5,8
5000–7000 – 6,9
7000–10000 – 12,0
10000-14000 – 15,4
14000-19000 – 15,5
19000-27000 – 16,7
27000-45000 – 17,1

Свыше 45 000 – 10,6

Как ни грустно это признавать, 89,4 % населения страны относится к категориям «стадо» и «отстой». Примерно такая же ситуация во всех странах.

Знаете, что сулят женщинам отношения с такими мужчинами? Они будут работать круглыми сутками, не видеть ничего, кроме кухни и детей, и дожидаться подарков и цветов от мужа только 8 марта.

И только 10,6 % мужчин России относятся к первой, второй и перспективной части третьей категории мужчин. Всего один из десяти мужчин достоин вашего внимания.

Посмотрите на статистику в последний раз. Уверен, эти цифры вас по-настоящему заинтересуют.

В России:

– 110 олигархов – долларовых миллиардеров, которые владеют 35 % всей собственности в стране;

– 82 тысячи долларовых миллионеров;

– 472 тысячи человек с доходом выше миллиона рублей в год (рублевых миллионеров).

Предположим, что не у всех официальные доходы, что методы статистики не всегда точны, и увеличим эти цифры в два раза.

Итого – в России не более миллиона мужчин, доходы которых превышают 100 тысяч рублей в месяц. Всего, напомним, в России 70 миллионов мужчин. Отбросим мальчиков до 18 лет и мужчин после 70-ти. Получим 45 миллионов мужчин, из которых только один миллион достоин вашего внимания.

То есть среди 45 мужчин, которые вам попадутся сегодня днем, находится только 1 более-менее финансово успешный. И при этом не факт, что этот мужчина является порядочным человеком. И не каждый порядочный человек может быть здоровым. В лучшем случае вам подходит один из ста. Что, грустно стало? Да не переживайте, я научу вас, чтобы именно эти мужчины к вам притягивались. И именно этого мужчину вам необходимо найти, привлечь его внимание, заинтересовать собой, выстроить с ним отношения и удержать его.

Поэтому необходимо привлекать к себе максимальное количество мужчин – чтобы среди них выбрать того, с которым вы будете счастливы, которого вы будете уважать и за которым вы будете себя чувствовать как за каменной стеной. В любом случае, тренируя свое мастерство и получая знания, вы приблизитесь к идеалу. От того, с каким усердием вы будете

работать над собой и сколько времени вы будете вкладывать в свое развитие, зависит ваше будущее семейное счастье.

Нет универсальных рецептов, как вести себя так, чтобы привлекать все категории мужчин. Ведь то, что будет привлекать мужчину из низших категорий, высокорангового мужчину только будет отпугивать. Мухи летят на г…, а пчелы на мед, каждому своя приманка.

Например, если вы подойдете к простому мужику и скажете: «Дай прикурить», – а потом:

«Давай я за водкой, а ты за пивом», он подумает: «Клевая чувиха», ответив: «Конечно, давай».

Сами понимаете, что если обратиться с таким же предложением к высокоранговому мужчине, он обойдет вас стороной и в лучшем случае, посмотрев с брезгливостью, скажет, что ему это неинтересно.

Во многих книгах для женщин вы найдете технологии, которые по сути своей – не что иное, как правила поведения с мужчинами из нижних двух категорий. Вам расскажут, что делать, как утешить мужчину, когда ему плохо и он жалуется; как вульгарными жестами «зацепить» мужчину и как «развести» его на подарок или замужество. Скажу вам больше:

некоторые авторы этих книг – женщины, у которых или вообще нет мужчины, или муж-неудачник. Поэтому серьезно подходите к вопросу, у кого учиться. В противном случае вы просто наберетесь негативных установок и «вирусов».

Не все мои технологии работают с неудачниками и низкоранговыми мужчинами и практически на 100 % действуют, чтобы привлечь, удержать успешных мужчин.

Любая технология работает на определенную целевую аудиторию. Если ваше поведение не привело ни разу к нужному результату и не привлекает успешных мужчин, даже когда они находятся рядом, ваша технология не работает. Задайтесь вопросом – а каких мужчин привлекает ваша технология?

Давайте пройдем небольшой тест: с какими мужчинами вы в своей жизни встречались? Оцените каждого из них по 10-балльной шкале, где 10 – невероятный мужчина, а 0 – полный «отстой». Какой вы получите средний балл?

Именно на привлечение мужчин из этой категории сейчас работает ваша технология. Я знаю, что у многих читательниц испортилось настроение после этой статистики. Что же

делать, когда вокруг столько молодых, интересных девушек, а подходящих мужчин – всего один из ста. Мои прекрасные, не переживайте. Вы всегда можете снизить планку, найти себе среднестатистического мужчину. Ведь среди них встречаются глубоко порядочные и добрые люди, которые будут заботиться о вас в меру своих возможностей. А когда ваши внуки и правнуки в конце вашей жизни спросят – почему в какой-то семье есть все, а у нас ничего, скажите честно, что вы поленились эти шансы использовать. И не надо прикрывать любовью собственные неудачи в жизни, объясняя своим потомкам, что главное это не финансовый успех, а семейное благополучие и любовь. Вы же не говорите, что важнее нога или рука… По моим личным исследованиям, среди причин всех разводов на земле – финансовое неблагополучие на первом месте. А на втором алкогольная зависимость. Каждый год мои мероприятия посещают более ста тысяч женщин в разных городах и странах, и поэтому я знаю, что говорю. Также подобную информацию вы можете встретить в свободном доступе в Интернете.

Какие бывают женщины?

Самое главное, на что обращают внимание успешные мужчины из первых двух категорий, – это внутреннее, энергетическое состояние женщины.

Кто она:

– ***женщина-плюс, которая делает мужчину лучше;***
– ***женщина-ноль, с которой мужчине все равно;***
– ***женщина-минус, которая делает мужчину хуже***[2].

Вы замечали когда-нибудь, что после разговора с одним человеком вы чувствуете себя так, словно из вас выкачали всю энергию, вам хочется только есть и спать, а после разговора с другим – вы как будто только что вернулись из отпуска и полны энергии и хорошего настроения?

Так вот, высокоранговые мужчины не хотят, чтобы после общения с Женщинами у них опускались руки и они чувствовали себя выжатым лимоном. Наоборот, они хотят, чтобы после общения с Женщинами у них повышалось настроение и появлялось еще большее желание творить и работать.

Мужчины, у которых внутри состояние настоящего Мужчины, готового брать на себя ответственность, идти на риск, не жалеть себя после неудач и решать проблемы, а не бежать от них, ищут себе женщину, которая находится в состоянии настоящей Женщины.

А мужчины-неудачники ищут женщину, с которой можно поделиться проблемами, пожаловаться и занять денег – т. е. ищут женщину-неудачницу.

[2] Подробнее об этом с реальными историями из жизни женщин читайте во второй части этой книги.

Сокол ищет соколицу, пингвин-пингвиниху, а крыса – крысиху.

Что же делать для того, чтобы стать настоящей Женщиной и привлечь высокорангового Мужчину?

Технология очень проста и состоит из трех пунктов:

– измените свое внутреннее состояние;
– измените свое поведение;
– измените свое окружение.

Состояние женщины, или Несколько слов о биохимии

Ничего сверхъестественного или ненаучного в понятии *«состояние Женщины»* нет. Для того чтобы его создать внутри себя, не нужно каждый день проводить в медитациях, пить отвары из трав или участвовать в масонских ритуалах. Хотя вполне возможно, кому-то и это будет полезно.

Как известно из исследований еще 1950-х годов, общение между людьми происходит в основном не с помощью слов. Слова занимают только 7 % всего объема коммуникации.

Около 30 % информации о человеке дает его голос: какой у него тембр – высокий или низкий, быстро человек говорит или медленно, делает ли он паузы или болтает без остановки… И более 60 % всей информации о человеке мы получаем с помощью несловесных – невербальных сигналов. Это то, как человек выглядит, какие жесты использует, в каких позах находится, и если все это свести к первопричине, то это то, как он думает, а соответственно то, какие биохимические процессы в своем теле этими мыслями он запускает.

Когда девушка думает, как ей больно, горько, плохо, одиноко, у нее в крови выделяется гормон стресса – кортизол. Когда девушка неуверена в себе, в ее крови резко снижается уровень окситоцина. Она становится просто физически некрасивой и не вызывает в крови мужчины никаких ответных биохимических реакций. Она как будто черная дыра. Мужчина просто проходит мимо нее.

Потому что уже при одном ее виде у него падает тестостерон. А если девушка счастлива, у нее в крови начинается просто карнавал женских гормонов-эстрогенов и дофаминов – гормонов удовольствия. Она вся словно светится изнутри. И у мужчины, который находится рядом с ней, начинает усиленно вырабатываться тестостерон – мужской гормон, который позволяет ему добиваться успеха. Она словно увешанный гирляндами магазин в Рож-

дество: стоит только взглянуть на нее и мужчина начинает улыбаться, у него поднимается настроение, ему хочется жить, творить, достигать успеха. К таким людям, к таким девушкам хочется подходить знакомиться.

Высокий уровень кортизола

Высокий уровень эстрогенов и дофанинов

Высокоранговому мужчине достаточно всего одного взгляда, чтобы понять, уверена в себе девушка или нет, счастлива ли она, доверяет ли людям, умеет ли быть благодарной, чего больше у нее внутри – радости или боли?

Как добиться такого состояния? С помощью комплекса уникальных упражнений, которые проверены уже тысячами женщин. Женщинами, которые смогли вырваться из круга одиночества и отчаяния и начали жить ярко, динамично и счастливо!

Упражнения для усиления собственной уверенности и привлекательности Комплекс практических упражнений № 1

Первое упражнение, которое вы отныне должны выполнять всегда, – это смех. Вы должны подружиться со своей улыбкой.

Как вы прекрасны, когда искренне, по-женски (не по-детски!) улыбаетесь. Детский смех, беззаботность и желание устроить под столом потайное место стоит оставить в дет-

стве. Детский смех и другие детские реакции вызывают в мужчине (если он не педофил) только раздражение. Когда вы улыбаетесь, чувствуете себя привлекательной, почти роковой женщиной, добавьте в смех и улыбку женственность. И обязательно (!) смейтесь с открытым ртом. На мужчин это действует сногсшибательно и вызывает только положительные эротические ассоциации (какие вы можете узнать на тренинге «На самом деле я умная, но живу, как дура»).

Часто девушки не смеются с открытым ртом по причине дурного запаха изо рта или из-за кривых зубов. В таком случае первое, что вы должны сделать из списка важнейших дел, – поставить брекеты. Начните откладывать деньги, попросите родителей или своего мужчину, возьмите кредит, но исправьте этот недостаток. Кстати, распространенное мнение о том, что брекеты отпугивают мужчин, – неверно. Увидев брекеты, мужчина интуитивно отметит, что вы работаете над собой и заботитесь о своей красоте и здоровье, и это только повысит ваш рейтинг в его глазах.

В любом случае, девушка с брекетами намного привлекательнее девушки с кривыми зубами. Это же относится и ко многим другим косметическим дефектам, которые есть у девушки. Следует серьезно заняться своей кожей и отказаться от очков в пользу линз. Как показывают исследования, мужчины бессознательно оценивают девушку без очков выше, чем девушку с оправой на носу. Сравните: разница между этими фотографиями – один год.

Вы должны отказаться от закрытых поз, ехидного взгляда и хмурого выражения на лице. Зайдите в метро и посмотрите: люди сидят мрачные, в закрытых позах, не улыбаются, в глазах потух свет. Мысли у них – о тяжелой жизни, плохом начальстве, они полны злобы,

зависти, обиды, отчаяния, ненависти. И жизнь у них получается такой же. Такое впечатление, что утром они едут на похороны, а вечером – с похорон. И это не только в метро. На многих вечеринках можно встретить огромное количество таких, словно сидящих в противогазах, женщин. Подходить к ним знакомиться не хочется.

Закрытая поза и хмурое выражение на лице – отражение мыслей человека. Скорее всего, он не уверен в себе, на что-то злится, обижен, недоволен и обвиняет кого-то в своих несчастьях. Да, надо просто заставлять себя, даже когда никто не обращает на вас внимание, быть всегда довольной и радостной, чтобы сформировать новую привычку. Количество знакомств с мужчинами прямо пропорционально уровню вашего внутреннего удовлетворения.

Порой кажется, что люди, с которыми едешь в метро едут не на любимую работу, а с похорон.

Поэтому отныне вы улыбаетесь и смеетесь. Вам всегда радостно. Вы светитесь внутренним счастьем. Добиться этого очень просто – думайте позитивно. Не о том, что у вас не получилось, а о том, как сделать так, чтобы получилось. Думайте не о том плохом, что вы увидели и услышали сегодня, а о том, что было хорошего в этом дне. Посмотрите на других людей вокруг вас – мужчин и женщин. Обратите внимание на тех, кто из них одет со вкусом, кто читает, кто приятен по своей энергетике. Думайте о том, сколько еще вы можете интересного узнать, сделать, испытать. Перестаньте жаловаться и заниматься самоугнетением, подумайте, как решить эти задачи.

Третье, что нужно сделать девушке, с которой никто не знакомится, – изменить собственные мысли о мужчинах и отношениях. Еще великий французский писатель Оноре де Бальзак писал, что мысль материальна. Мыслями вы не только влияете на свою биохимию, но и притягиваете к себе те или иные ситуации.

– Когда девушка говорит себе «Остались только уроды и козлы» – она тем самым программирует свой мозг на весьма специфический поиск.

Мозгу не остается ничего другого, как искать подтверждение вашей мысли. И он будет так стараться для вас, что даже в раю вы найдете своего единственного и неповторимого мерзавца. А после этого воскликните: «Я же говорила – даже в раю все мужики козлы!»

– Когда девушка утверждает: «Лучше побыть одной, чем встречаться с дебилами» – она загоняет себя в ловушку: выбирая из этих двух вариантов, мозг, естественно, предпочтет не встречаться с козлами и выберет одиночество.

Что же можно посоветовать девушкам, которые так думают? В первую очередь внушить себе другие мысли. Смените вилку вариантов с «или одиночество, или неуспешные мужчины» на вилку «с каким мужчиной мне сегодня познакомиться – с успешным или суперуспешным?».

– Думать нужно так: как много в мире успешных, преуспевающих, галантных, любящих мужчин.

Заставьте мозг искать проявления красоты, галантности, доброты и успеха вокруг.

Второе упражнение. Радар-обнаружитель успешных мужчин. Вам нужно нацелить свой мозг на поиск тех мужчин, которые вам нравятся.

Вот так упражнение «Радар-обнаружитель успешных мужчин» выглядит в действии

Вы заходите в вагон метро, в ресторан, на конференцию, выставку, в зал фитнес-клуба, в поезд, самолет и сразу же начинаете сканировать периметр в поисках мужчин, которые вам симпатичны.

И наконец, третье упражнение. Оно позволит вам отточить навыки, полученные в результате двух первых упражнений. Это упражнение называется «Утюг». Оно состоит из двух частей. Часть первая. Вы берете обычный утюг, идете на улицу или в другое людное место и начинаете гладить всё подряд: камень, мрамор, диваны, столы, поручни, асфальт, полицейских гладить не нужно – они на работе.

Еще раз повторю – вы можете испытывать ко мне любые чувства, можете не верить ни единой технологии, предложенной здесь. Просто попробуйте и проверьте. Если страшно – возьмите с собой подругу. И помните – настоящей женщине все равно, как на нее посмотрят. И пожалуйста, делайте это упражнение красиво – получайте удовольствие от того, что вы делаете. Представьте, что у всей страны сейчас новое хобби – гладить все утюгом.

Затем, когда вы вдоволь нагладитесь и начнете получать от этого удовольствие, начинайте искать глазами мужчину, который вам понравится. Это обязательное условие!

Нужен только тот мужчина, который вызывает в вас легкую влюбленность или симпатию. Вы же не собираетесь знакомиться с теми мужчинами, которые вам не нравятся?

Затем подойдите к нему и попросите сфотографировать вас с утюгом. А после – попросите разрешения погладить его утюгом. Объясните, что тем самым вы хотите разгладить отношения между мужчиной и женщиной. Все девушки, которые делали эти упражнения, получили бешеный драйв, сохранили в своем сердце радость и положительные эмоции. Сняли еще один страх: «Как на меня посмотрят, что скажут, я же крутая тетя». Девчонки, нам не нужны крутые тети, мы же не альфонсы, нам нужны здоровые и довольные девушки.

Совет!

– Боитесь, что вас заберут санитары? Скажем честно, таких случаев в нашей практике еще не было. Но если боитесь, напишите перед выходом бумагу, что вы находитесь в здравом уме и твердой памяти и выполняете упражнение из этой книги.

– Не можете решиться выйти на улицу одна (хоть и с утюгом), а среди ваших подруг никто не поддержал вашу инициативу? Не беда! Заходите в наши группы в социальных сетях или обратитесь к консультанту «Тренингового центра Павла Ракова» в своем городе и найдите себе единомышленников.

– И конечно же, приезжайте на мой тренинг, где вы всегда сможете найти девушек, которые уже выполнили эти упражнения и будут готовы пойти с вами на охоту за собственным счастьем!

А теперь отложите книгу в сторону и отправляйтесь выполнять этот комплекс из трех упражнений. В конце концов, просто развлечетесь и проведете точно незабываемый вечер. И помните: если вы просто продолжите чтение этой книги, ее результативность для вас резко упадет. Призываю вас побороть собственные страхи, неуверенность, стыд, сбросить ту броню, за которой прячется так много девушек, и пойти навстречу новым, невероятным ощущениям и впечатлениям! Мы проводим подобные флешмобы более чем в 30 странах. Кругом только приятные впечатления, мужчины довольны. Хватит сидеть дома и ждать свою

стрелу от принца, как в известной сказке. Вперед навстречу своим эмоциям и ярким впечатлениям. Для тех, кому тяжело таскать утюг, можно выполнить другое упражнение: подходить на улице к интересным мужчинам, которые вам нравятся, и просить подарить дорогой автомобиль. Да-да, вот так, к незнакомому мужчине подходите и говорите: «Мужчина, купите мне белый "Мерседес"». И поверьте, впечатлений будет масса. Конечно, большинство мужчин посмеются, откажут, скажут вам какую-то глупость. Вы же понимаете, что цель этого упражнения – не получить автомобиль, а выйти из той зоны комфорта, в которой вы находитесь, для того, чтобы сформировать новое поведение и новые привычки успешной и уверенной в себе женщины.

Успешные люди не зависят от чужого мнения, и именно они формируют мнения в массах. Часто это происходит вопреки обычным шаблонам и стандартам поведения. И знаете что, ведь были случаи, когда действительно дарили автомобиль.

Из отзывов об упражнениях «Подари мне Lexus», «Утюг», «Покорми мужчину»[3]

Настя Зубкова

Отчет об операции «УТЮГ»!!!! Все началось у Балчуга, нас собралось четверо, что позволило легко перемещаться на одной машинке). Первые чудесные мужчины нарисовали мне нереальный «Лексус», т. к. не были готовы подарить мне его тут же)))) Смелый и решительный Владислав на просьбу подарить мне «Лексус» предложил свой «Туарег», вручив ключи в руки)))) Примерив новое авто последней модели, я все-таки решила, что хочу васильковый «Ягуар», и вернула ключи владельцу. Был еще один импозантный мужчина, который на просьбу подарить машину, сказал, что я за день уже третья прошу его об этом! Вот повезло мужчине!!! Самое фееричное было у Vogue Cafe!!!! Это нереально описать словами!!!! Утюг – это что-то!!!! Мне встретился умопомрачительный мужчина!!!! Я смотрела в его глаза и гладила асфальт на проезжей части, мимо проходили пешеходы, переходившие дорогу, проезжали машины, а я гладила, и ничего больше мне не нужно было!!!! Лишь бы он смотрел на меня!!!! В его глазах читалось недоумение, соперничающее с восторгом!!!! То, что я чувствовала в этот момент, не передать словами!!!! Это какой-то экстаз!!!! Я была готова гладить не переставая и без разницы что!!!! Потом были другие мужчины, но все не то… Кто говорил, что надо завязывать с грибами, при этом снимал на камеру и фотографировал, Кто-то мило улыбался, считая меня дурой… А мне хотелось опять того чувства… После мы разделились, и я с Олей поехала кормить мужчин орешками и фруктами в пробке. На удивление большинство соглашались))) после чего звали пить кофе))) Вывод: советую завтра же бежать с утюгом на улицу!!!! Это нереальное чувство!!! Это стоит попробовать!!!! Я писала, что это будет разовый выход!!! Беру свои слова обратно!!!! Я готова повторить не раз это!!!! Все, кто побоялся или не смог, пишите в личку, соберемся еще))))

[3] Подробно о том, как выполнять упражнения «Подари мне Lexus» и «Покорми мужчину» я рассказываю на тренинге «На самом деле я умная, но живу, как дура» *(Прим. автора)*

5 окт 2013 в 0:03

Выполнили? Давайте оценим ваши ощущения!

Сколько эмоций вы получили?

5 – Просто космос! Это восторг.

2 – Легкое воодушевление

0 – Ничего не почувствовала, как будто газету купила.

Насколько интересный мужчина вам попался в этот вечер?

0 – Полный отстой.

2 – Нормальный мужчина, середнячок.

5 – Очень интересный, успешный.

А теперь обязательно поделитесь своими отзывами и фотографиями в группе книги в социальных сетях. Вдохновляйтесь результатами других девушек и делитесь своими успехами с теми, кто еще не решился начать менять свою жизнь!

Меняя собственную биохимию

Для чего с точки зрения нейробиологии были нужны эти три упражнения? Я попросил рассказать об этом друга «Тренингового центра Павла Ракова», выпускника Оксфорда, ныне профессора Гарвардского университета, Николая Кукушкина, чьи научно-популярные лекции собирают полутысячные залы, а число просмотров некоторых его статей уже перевалило за полмиллиона.

П. Р. – *Что происходит внутри женщины, когда она выполняет упражнение «Утюг»?*

Н. К. – *Это упражнение нужно для того, чтобы изменить ваше состояние, ваши биохимические процессы.*

Что происходит внутри девушки, которая боится подойти к мужчине и погладить его утюгом? У нее запускается биохимический механизм, которому уже сотни миллионов лет.

Она отправляет мозгу сигнал, что то, что она собирается сделать, – стыдно, неприлично. Стыд – это разновидность страха. «Мне страшно» – говорит она мозгу. Мозг в ответ дает команду гипоталамусу (отдел мозга, напоминающий центр управления полетами).

Гипоталамус в ответ дает две команды. Одну – нервной системе (расширить зрачки! Подавить аппетит! Ускорить сердцебиение!). Вторую – гипофизу (это что-то вроде завхоза всех гормонов в теле). Гипофиз отправляет сигнал в надпочечники, которые начинают производить адреналин и кортизол – главные гормоны стресса.

Адреналин помогает телу справиться с опасностью прямо сейчас (например, выбрасывая в кровь топливо в виде глюкозы), а кортизол занимается проблемами более долгосрочными – перестраивает работу иммунитета, переработку питательных веществ, даже объявляет «продразверстку» в органах, которые обычно в пищевых целях не используются – в мышцах, например. В общем, кортизол переводит тело на военное положение.

Итак, в ответ на вашу мысль – это страшно, мозг приготовился бежать. И если вы не сделаете над собой усилие, вы убежите. Мозг услужливо выдаст вам с десяток оправданий того, почему это делать не нужно. «Ты можешь это сделать, но не хочешь», «Сегодня много важных дел», «Погода как-то не очень», «Настроения нет». Мозг – ваш друг и с радостью одобрит любое ваше решение.

Но вы хотите меняться, стать Женщиной. И вы даете себе команду – давай попробуем. И тут начинаются чудеса. Ваш организм начинает выделять дофамин.

Дофамин – это гормон, который отвечает за предвкушение и триумф (то есть ощущения до и после великих свершений).

Вас начинает потряхивать, и вы идете с утюгом к мужчине. Поскольку ничего страшного не происходит, мозг дает команду отменить военное положение и уровень кортизола и адреналина постепенно уменьшаются. Уровень дофамина растет. Вы начинаете чувствовать себя увереннее и выглядите по-другому. У вас появляется блеск в глазах. Вы становитесь чертовски привлекательны.

И наконец финальный раунд – когда все закончилось и уровень дофамина зашкаливает, ваш организм задействует другую систему вознаграждения – опиоидную. И начинает выделять опиоиды – это наши собственные аналоги героина и морфина (разумеется, абсолютно безвредные). И вы чувствуете воодушевление, подъем и необыкновенную легкость.

В следующий раз, когда вы решите подойти к мужчине, у вас уже будет выделяться сразу меньше кортизола и адреналина, а больше дофаминов. А затем, спустя несколько тренировок, вы полностью поменяете свои биохимические реакции на более выгодные вам. Потому что девушка, полная дофаминов, а не кортизолов, значительно привлекательнее для мужчин.

П. Р. – *А зачем нужно улыбаться?*

Н. К. – *Когда вы улыбаетесь и глубоко дышите, вы словно даете команду организму – «все нормально, успокойся!» И организм начинает вырабатывать в себе окситоцин – гормон счастья, доверия и спокойствия. И девушка начинает опять словно светиться изнутри. И конечно, становится словно магнит для мужчин.*

Кстати, могу порекомендовать улыбку в качестве лечебного средства. У вас что-то болит? Вам неуютно? Вы испытываете сомнения или пережевываете какую-то неприятную ситуацию? Улыбайтесь. Просто, без эмоций. И вы почувствуете, как вам станет легче. Раскрою тайну: нашему организму все равно, улыбаетесь вы искренне или просто вытягиваете губу, – он автоматически начинает вырабатывать «вкусные» гормоны и нейромедиаторы. И вам все лучше и лучше!

Промежуточные итоги

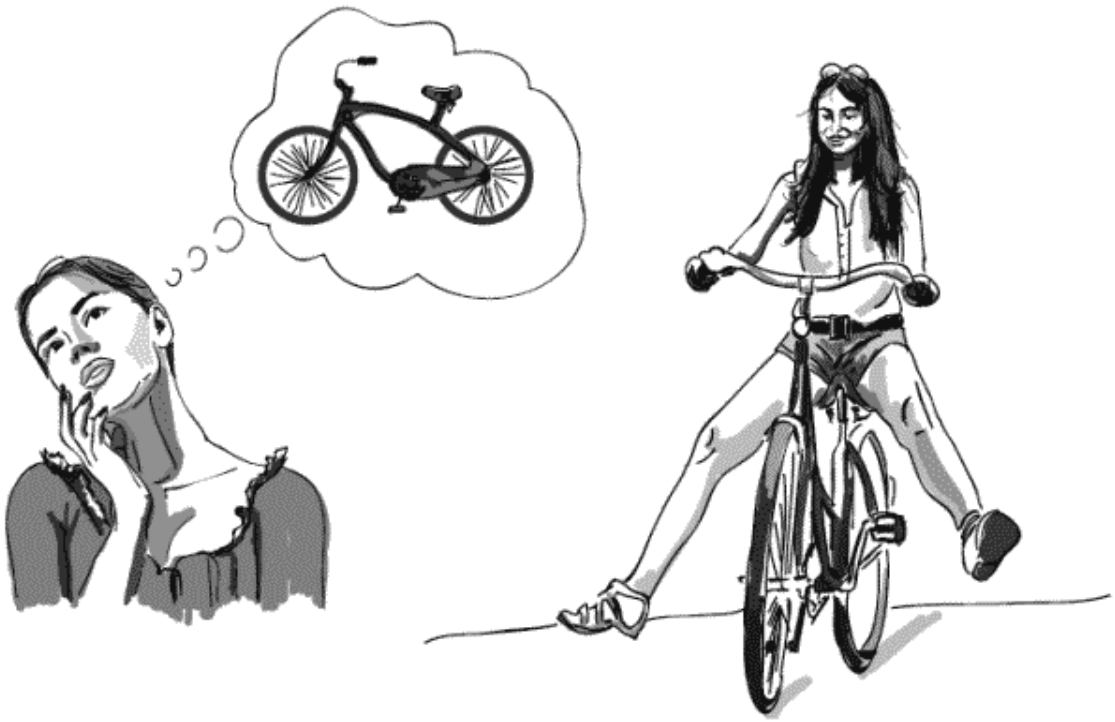
У многих девушек уже после выполнения первого комплекса упражнений личная жизнь начинает меняться к лучшему! Представьте себе, что будет происходить вокруг вас, когда вы выполните все рекомендации из первой главы! А какой вы станете, когда выполните все упражнения книги… Ммм…

Девушка, что вы делаете сегодня вечером?

О пользе и вреде аффирмаций

Если вы когда-либо читали другие книги для женщин или посещали какие-то тренинги или вебинары, вы наверняка знаете это слово. Для тех, кого миновал фильм «Секрет» и другие подобные произведения, рассказываем: аффирмацией называется словесная формула, которая вызывает появление тех или иных событий или вещей в нашей жизни.

«Хочу велосипед!» – думаете вы, и раз – появляется велосипед. И чем чаще и сильнее вы будете посылать этот желание о велосипеде в космос, тем быстрее Вселенная выдаст вам велосипед.



Например, многие авторы советуют незамужним девушкам в подробностях описать, какой будет ваш будущий мужчина, как вы с ним будете жить, какой он купит вам автомобиль и какого он будет цвета.

С одной стороны, аффирмации полезны – потому как действительно конкретизируют вашу цель. Чем ярче вы ее представляете, тем больше ваши мысли и биохимические процессы работают на нее.

Однако сами по себе, без практических действий, аффирмации бессмысленны. Аффирмация построена на тысячелетней вере человечества в магию, веру в то, что есть какие-то магические слова, заклинания, которые способны приворотить человека, наслать на него порчу, сглазить и так далее. И таким образом, вместо того чтобы что-то реально менять в своей жизни, вы, увлекшись аффирмациями, будете перекладывать ответственность за свою жизнь на какие-то магические формулы, судьбу и провидение. Об этом я подробно писал в книге «Где взять силы для успеха».

Но все-таки использование некоторых техник аффирмации может быть чрезвычайно полезным. Одна из главных причин, почему к девушке не подходят мужчины, – это ее внутренняя неуверенность в себе как в женщине. Такую женщину узнать довольно просто. Она будет находиться в закрытой позе – скрестив руки или ноги, словно бы закрывая свою жен-

скую сущность от врагов. Она может нервничать – говорить быстро, высоким тоном, постоянно теребя крестик, браслет, кольцо, поглаживая волосы или затылок. Она может быть в позиции защиты-атаки – находиться в атакующей позе, использовать агрессивные жесты, едкие замечания и так далее. Все это – признаки того, что у девушки внутреннее состояние далеко от состояния Настоящей Женщины, которая привлекает мужчин. Потому как такая Женщина уверена в себе, она мягка, покорна, благодарна. При этом, разумеется, она знает себе цену и умеет отстаивать свои границы.

Почему многие девушки неуверенны, робеют, нервничают, когда рядом с ними находится успешный, высокоранговый мужчина, который к тому же им нравится? Они просто начинают реализовывать заложенную кем-то в них программу одиночества или несчастливой личной жизни. Одни начинают вбрасывать себе в голову неэффективные мысли. Многие начинают думать о том, что они недостаточно хороши для такого принца. И разве он обратит внимание на такую толстушку-дурнушку-очкарика, когда вокруг столько красивых и стройных девушек? Девушка начинает вспоминать все свои мыслимые и немыслимые недостатки, мозг послушно запускает стрессовую программу – в итоге девушка чувствует себя ужасно, а выглядит еще хуже. Второй вариант – девушка обрушивает мысли на объект интереса и начинает искать недостатки в нем: он не так уж и хорош, вот у него пятнышко, и вообще он высок/невысок, блондин-брюнет, скорее всего женат и пришел просто поразвлечься, а я не такая и тому подобное. В общем, оба варианта приводят к тому, что девушка сознательно избегает знакомства, хотя оно вполне могло произойти.

Технология увеличения уверенности

Если говорить на языке биохимии, то эта практика позволяет опять-таки уменьшить уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина – и заменить их на гормоны уверенности и удовольствия – окситоцин и дофамин. Что же делать?

Если вы читаете эту книгу в общественном месте, то лучше оставьте чтение и откройте книгу дома, когда вы будете одна. Технология, которую я вам предлагаю, удивительно красива, чувственна и, главное, невероятно эффективна.

Лучше всего это упражнение выполнять перед сном – когда вы поужинали, приняли душ и уже готовы к тому, чтобы лечь на приятно пахнущую, мягкую постель и унестись в прекрасный мир сна.

Приготовьте несколько свечей. Поставьте и зажгите их перед зеркалом. Выключите электрический свет и включите приятную эротическую музыку. Подойдите к зеркалу. Снимите с себя всю одежду. Посмотрите на великолепную себя в вашем лучшем образе – когда вы обнажена. Любуйтесь на свое отражение в зеркале. Ваша задача сейчас – искать не недостатки, а достоинства. Посмотрите на себя глазами похотливого мужчины, у которого 10 лет не было женщины. И начинайте описывать, как вы красивы. Рассказывайте, какие шелковистые у вас волосы, какая нежная кожа, любые изгибы вашего тела – шея, ключицы. О боже! Дальше я не буду описывать, но вы продолжайте. Поворачивайтесь к зеркалу, двигайтесь и восхищайтесь каждой частичкой собственного тела – чем дольше, тем лучше. Получите удовольствие от того, как вы красивы. Как вы обольстительны. И как много счастья вы можете принести мужчине своей красотой. Улыбайтесь, краснейте, смущайтесь, но проговаривайте внутренний текст о самых красивых частях вашего тела.

А теперь – ложитесь спать. А утром, когда после сна вы стали еще более прекрасны, прочитайте, как использовать эту технику, когда вы будете находиться в общественном месте.

Всякий раз, когда вы чувствуете волнение, нервничаете от того, что рядом с вами интересный мужчина, начинайте проговаривать внутренний текст о том, что в вас особенно прекрасно. Я разрешаю пошалить и вспомнить это упражнение перед зеркалом. Мысленно любуйтесь собой, и в момент эмоционального переживания вы будете невероятно обворожительны, обаятельны и сексуальны. Вновь напомните себе про свои ключицы, голени, пальцы, живот, плавные линии и приятный запах.

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.