

*Серия
Рождение твоего успеха*

Татьяна Петрова

**Как быть единственной
или
чего хотят мужчины**



*Руководство, которое помогло уже многим
женщинам, что и как нужно делать, чтобы
встретить своего мужчину и стать для него
единственной.*

Татьяна Гарриевна Петрова
Как быть единственной,
или Чего хотят мужчины
Серия «Рождение твоего успеха»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6564774

Как быть единственной или чего хотят мужчины / Петрова Т.: Авторское; Одесса; 2013

Аннотация

О чем мечтает каждая женщина? Иметь рядом любимого человека, семью, детей. И без этого ее жизнь не будет полноценной. Однако сегодня все больше и больше женщин страдают от одиночества. Много красивых образованных девушек не могут найти партнера. Те, кто уже казалось бы определились, не довольны взаимоотношениями, сложившимися в семье.

В чем проблема? Как построить радостные отношения между мужчиной и женщиной? Что для этого необходимо?

Эта книга поможет всем женщинам, которые подошли к 30-летнему рубежу или уже перешагнули его, реально осознать, чего ты хочешь в жизни, какого мужчину ты хочешь видеть рядом с собой и, соответственно этому, осознанно создавать свою жизнь.

А также она научит девушек, которые еще не столкнулись с этими проблемами, как их избежать и построить радостные отношения с любимым мужчиной.

Ты получишь конкретные инструкции, что и как нужно делать, чтобы встретить того, кого хочешь ты, стать для него единственной и построить счастливую семью.

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1	8
1.1 Какая Я?	8
1.2 Этапы взаимоотношений мужчины и женщины	12
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Татьяна Петрова

Как быть единственной или Чего хотят мужчины

Руководство для женщин, которые уже подошли к 30-летнему рубежу, или уже перешагнули его, к возрасту, позволяющему реально осознать, чего ты хочешь в жизни, какого мужчину ты хочешь видеть рядом с собой и, соответственно этому, осознанно создавать свою жизнь.



От автора



Я много лет работаю с женщинами и обучаю их быть женщинами. Мы думаем, что если мы родились в теле женщины, то мы уже и есть женщины. Но это, на самом деле, не так. Мы получили тело женщины потому, что наша душа захотела получить опыт быть женщиной. Душа хочет научиться думать, как женщина, чувствовать, как женщина, поступать, как женщина. Душа хочет познать себя женщиной. Она еще этого в полной мере не умеет. У каждой из нас за плечами разный опыт предыдущих жизней. Кто-то уже уверенно чувствует себя в женском теле, а кто-то еще делает первые шаги, и еще не наработал женские качества в достаточной мере. А это означает, что быть женщинами нужно учиться.

Для того, чтобы помочь женщинам раскрыть себя, научиться пользоваться тем, что им дала природа, я создала школу «Искусство быть женщиной», которая успешно работает много лет и помогла многим женщинам стать счастливыми.

Эта книга написана на основе моего многолетнего опыта работы с женщинами. Она поможет вам познакомиться с собой. Узнать, какая я женщина? Какого мужчину хочу иметь рядом с собой? Где его встретить? Как привлечь его внимание? Как стать для него единственной? Вы узнаете, что и как нужно делать, чтобы построить радостные отношения со своим мужчиной. Вы научитесь быть настоящей женщиной!

Доброго вам пути по неизведанной, но необыкновенно интересной дороге жизни, которая называется «Я– Женщина». И, да поможет вам Бог!

Введение



Я Даша, мне 19 лет. У меня ничего не получается с парнями. Думала, что все они «никакие», а может быть, проблема во мне?

Я Ольга, мне 30 лет. Был неудачный первый брак. Сейчас одна. Не могу встретить «достойного», говорят, перевелись настоящие мужчины. А может быть, проблема во мне?

Я Светлана, мне 35. У меня есть муж и двое детей. Но отношения с мужем не ладятся. Обвиняю во всем его. А может быть, проблема во мне?

Я Наталья, мне 45. Дети уже взрослые, а я одна. Наверное, приличного и свободного мужчину в моем возрасте уже не найти. А может быть, проблема во мне?

О чем мечтает каждая женщина? Иметь рядом любимого человека, семью, детей. И без этого ее жизнь не будет полноценной. Однако сегодня все больше и больше женщин страдают от одиночества. Много красивых образованных девушек не могут найти партнера. Те, кто уже, казалось бы, определились, не довольны взаимоотношениями, сложившимися в семье.

В чем проблема? Как построить радостные отношения между мужчиной и женщиной? Что для этого необходимо?

Для этого необходимо:

- 1) знать, какая я есть и чего хочу;
- 2) знать, какие мужчины и чего они хотят;
- 3) уметь привлекать внимание мужчин и выбрать своего мужчину;
- 4) иметь инструкцию по эксплуатации мужчин и уметь управлять взаимоотношениями с ними;
- 5) уметь стать для него единственной и неповторимой на всю жизнь.

Для того, чтобы все это УМЕТЬ, нужно учиться. Учиться так же, как мы учимся профессии, вождению автомобиля, и т. д. Ведь на самом деле всему в жизни нужно учиться, если хочешь стать специалистом и получить желаемый результат.

Есть такой анекдот: «Если хотите, чтобы ваша жена была ангелом, то создайте для нее Рай». То же можно сказать и в отношении мужчин. Нужно уметь создавать Рай для тех, кто рядом с нами, тогда и мы будем жить в Раю.

Что же такое Рай? Это радостные отношения друг с другом. Каждая женщина хотела бы иметь любящего человека. Но вот она выходит замуж и ... Или вовсе не может найти подходящего партнера. С этими проблемами я сталкиваюсь в своей работе постоянно. Почему это происходит? Это происходит потому, что мы, женщины разучились быть женщинами

и разучились общаться с мужчинами. А учиться не считаем нужным. Разве нужно этому учиться, думаем мы. Мы учимся ходить, читать, писать, профессиональным знаниям, и т. д. А как жить – не учимся. И в результате, умея читать, писать, будучи хорошими профессионалами, счастливыми себя назвать не можем. Это потому, что мы не становимся специалистами в науке под названием «Жизнь». А ведь это самое главное – уметь жить, уметь построить собственную Жизнь радостной и счастливой.

Глава 1

Как привлекать всех мужчин и выбрать того, кто понравится тебе

1.1 Какая Я?



Мы говорим о себе «я». А задумываемся ли мы, что это означает? Что такое твое «я»? Может быть, это твое тело, которое ты видишь в зеркале, и которое видят окружающие? На самом деле «я» – это гораздо большее, чем просто тело. Твое «я» – это целый комплекс проявлений тебя во взаимоотношениях с Миром. Это то, что ты думаешь, как поступаешь, что любишь, как выглядишь, с кем общаешься. Все эти проявления формируют твой образ в глазах окружающих мужчин, назовем его «Я-образ».

Твой «Я – образ» состоит из 4-х аспектов:

- твое внутреннее «Я»;
- тело – твой внешний образ;
- твои контакты;
- твоя деятельность;

Твое внутреннее «Я» – это основная часть твоего образа. Это информация о тебе, о твоём отношении к себе и к Миру. Это система пониманий, сформированных в процессе твоего воспитания и собственного опыта. Это система твоих ценностей и верований, соответственно которым ты строишь свои взаимоотношения с собой и с окружающим миром.

Наши верования и понимания определяют все, что с нами происходит. Например, если у тебя есть понимание, что быть стройной – это красиво и стройные женщины нравятся мужчинам, то это понимание формирует у тебя уверенность в себе, если ты стройная, и создает комплекс неполноценности, если ты пухленькая. Понимание, что «все мужики – козлы» формирует у тебя негативное отношение к мужчинам, с одной стороны, и вызывает страх, что встретить порядочного мужчину очень сложно, с другой.

Окружающие на подсознательном уровне считывают эти твои программы и на 90 % формируют свое мнение о тебе на их основе, и только на 10 % из того, как ты на самом деле выглядишь, что ты говоришь и делаешь. Так, например, если у тебя записана программа в отношении мужчин, что все они козлы, то эта программа, что бы ты ни говорила и как бы ты себя ни вела с ними, вызовет у мужчин, которые тебя окружают, неприятие тебя. Ты, фактически, посылаешь каждому мужчине невербальное послание: «Ты мне не нравишься», и рассчитывать на то, что можно понравиться ему, достаточно сложно. А если у тебя, как в анекдоте, когда спрашивают у женщины:

– Вы любите своего мужа?

А она отвечает:

– Конечно, я вообще люблю мужчин, то все мужчины будут к тебе относиться с симпатией.

Правило 1. Как ты относишься к мужчинам, так они относятся к тебе.

Если ты не довольна собой и считаешь себя недостаточно привлекательной, так как не столь стройна, то твое отношение к себе так же передастся мужчинам, и они тоже будут считать тебя непривлекательной.

Правило 2. Что ты думаешь о себе, то о тебе и думают мужчины

Можно сказать, что от твоего внутреннего Я на 90 % зависит твой «Я-образ».

Твое тело. Оно формирует твой зрительный образ. Помнишь, по одежке встречают. Это про него. Роль тела, конечно, важна во взаимоотношениях мужчины и женщины, но причины наших проблем не в нем. Однако многие женщины бесконечно истязают свое тело. Им кажется, что все их несчастья связаны с несовершенством именно тела. Они не любят свое тело, недовольны им и пытаются всячески его преобразить при помощи пластических операций. Они изменяют черты лица, увеличивают грудь, уменьшают талию и т. д. Но все это не приводит к желаемому результату. От этого женщины не становятся счастливее.

Твоя деятельность также влияет на твой образ. Она помогает раскрыть твои способности и возможности. По ней судят о том, насколько ты умна, чем интересуешься и чего хочешь от жизни.

Твои контакты важны для формирования твоего образа. Они помогают узнать, какая ты есть во взаимоотношениях. С помощью общения ты проявляешь свое отношение к людям, к Миру. Мужчины ищут в тебе, прежде всего женщину, а не хорошего парня, поэтому ожидают от тебя женского поведения. Также важно, с кем ты общаешься, ибо скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Твои друзья определяют твою среду, которая тоже важна для формирования твоего «Я-образа».

Итак, твой образ в глазах окружающих, в том числе мужчин, о которых у нас идет речь, зависит от этих четырех аспектов. Возникает вопрос, какой должен быть мой «Я-образ», чтобы привлекать всех мужчин.

Я не оговорила, ты должна привлекать всех мужчин. Так задумано Творцом. Творец создал Мир таким образом, что именно женщина управляет взаимоотношениями мужчины и женщины. По задумке Творца, женщина излучает сексуальную энергию, которая инстинктивно привлекает всех мужчин, находящихся рядом с ней. Все они добиваются ее, а она выбирает того, кто понравится ей. Она выбирает того, кто ей кажется самым сильным, самым умным, от которого она хотела бы иметь здоровых и умных детей. Ты обращала внимание, как ведут себя животные? Самки всегда как бы пассивны, а самцы хотят им понравиться. Поэтому самцы в животном мире хотят выделиться, кто – опереньем, кто – силой. У нас, у людей должно быть так же. Наши мужчины должны соревноваться между собой, хотеть проявить себя, проявить свою силу, ум, способности, чтобы мы видели, кто из них может лучше нас защитить и обеспечить нам и нашим детям еду, кров, комфорт и т. д. Но, к сожалению, современные женщины поставили все с ног на голову. Женщины забыли, кто они есть, решили, что это не они выбирают, а их выбирают. И все пошло кувырком. Нарушился естественный ход вещей. Примером могут служить передачи, типа «Как выйти замуж», в

которых сидит мужчина – он главный, и выбирает, какая женщина ему понравится. А они соревнуются. Как на духу, рассказывают о себе, о своей жизни, вплоть до интимных подробностей, оправдываются за свои слабости, уверяют, что готовы за ним на конец света. Или еще хуже передачи, когда жених со своей мамой ищет невесту. Такие понимания порочны и извращают естественное представление о роли мужчин и женщин. Благодаря этим заблуждениям, сформированным в нашем обществе, теперь женщины не знают, как и что надеть, как преобразить свое тело, что сделать, чтобы, наконец-то, на себя обратить внимание мужчин. А мужчины, по своей природе не умеющие делать выбор, растерялись среди такого количества предложений. И теперь мы имеем то, что имеем: одиноких женщин, неудачные семьи, несчастливые дети в этих семьях.

Находясь в заблуждении, большинство из нас думают, что для того, чтобы привлекать мужчин, нужно быть красивой. Под этим мы понимаем красивое тело. У нас есть представление о параметрах, которым должно соответствовать наше тело. Мы худеем, красим волосы, отращиваем ногти, стараемся одеваться по моде, делаем пластические операции.

Однако опыт показывает, что, несмотря на все это, одиноких женщин не становится меньше. Многие красавицы так и остаются невостребованными. Молодые образованные девушки с красивым телом не могут стать любимыми. А те, кто вышли замуж, так и не стали счастливыми и единственными.

Многие девушки с завистью смотрят на красавиц актрис, певиц. С их точки зрения эти счастливые обладательницы шикарной внешности, да еще и богатые, должны быть необыкновенно счастливы. А на самом деле, практически все эти известные женщины несчастливы в личной жизни. Почему? Потому что мужчины в нас ищут не то, что нам кажется. Как говорит народная мудрость: «Не родись красивой, а родись счастливой».

С другой стороны, каждая из нас встречалась с тем, когда совсем непривлекательная, с нашей точки зрения, женщина имеет много поклонников, выбирает отличного мужа и живет с ним счастливо. Правда? Возникает вопрос: Почему? И что нужно, чтобы привлекать всех мужчин и выбрать того, кто понравится тебе? Мужчины должны «за тобой идти», а ты их выбираешь. Так задумал Творец! И это так естественно. Потому что только в этом случае женщина, имея большой выбор, сможет выбрать для себя лучшего. Потому что только в этом случае мужчина будет вынужден развиваться, чтобы стать самым умным, самым сильным, самым надежным. Потому что только в этом случае будут счастливы дети. Это угодно Миру! Миру угодно, чтобы все развивалось. Развивались мужчины, соревнуясь друг с другом, развивались женщины, купаясь в любви, и рождались счастливые дети.

Почему так не происходит? Потому, что сегодня женщины перестали быть женщинами по своей сути и соответственно разучились привлекать мужчин. Выбрать мужчину и стать для него единственной – это искусство, искусство быть женщиной, которому сегодня нам приходится учиться.

Итак, давайте учиться, как быть единственной.



Узнай себя.

Чтобы узнать, какая ты, ответь на эти вопросы и запиши ответы.

- 1) Что ты думаешь о себе? Какая ты женщина? Что ты в себе любишь?
- 2) Что ты думаешь о своем теле? Ты его любишь? Считаешь его привлекательным?
- 3) Чем ты занимаешься? Что у тебя получается лучше, чем у других? Чем ты гордишься в себе?
- 4) Кто твои друзья? Что в них вызывает у тебя уважение? Достойны ли они уважения окружающих?

Теперь замени слово Я, на свое имя и прочитай, что получилось. Это твой образ в глазах окружающих, так они думают о тебе.

1.2 Этапы взаимоотношений мужчины и женщины

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной делятся на этапы. Можно выделить три основных этапа взаимоотношений между мужчиной и женщиной:

1 этап – привлечение внимания мужчин;

2 этап – закрепление отношений;

3 этап – совместная жизнь;

Эти этапы отличаются друг от друга и подчиняются разным правилам, которые зависят от того, чего хотим мы, и чего хотят мужчины на каждом из этапов.

Чего же хотят женщина и мужчина друг от друга?

Женщина хочет найти партнера для создания семьи, чтобы все было всерьез и надолго. А мужчина ищет секса. При этом он хочет оставаться свободным.

На 1-ом этапе:

– женщина хочет привлечь мужчину для продолжения отношений, с целью создания семьи, и быть для него единственной;

– мужчина хочет секса и свободы;

На 2-ом этапе:

– женщина хочет лучше узнать мужчину, создать с ним семью и быть для него единственной;

– мужчина хочет секса и свободы;

На 3-ем этапе:

– женщина хочет благополучия для своей семьи, и быть для него единственной.

– мужчина хочет секса и покоя.

Вот чего мы хотим. У нас разные цели и желания. Понятно, почему нам так сложно найти общий язык на всех этапах взаимоотношений. Женщины обижаются на мужчин, что им «нужно только одно», а мужчины боятся, что их женят, и стараются всеми правдами и неправдами этого избежать. А, если мужчины женятся, то все равно стараются жить в свое удовольствие

В результате, сегодня мужчинам удается реализовывать свои желания. Они имеют секс столько, сколько им хочется, и, при этом остаются свободными. В то время как одиноких женщин с каждым днем становится все больше и больше.

Это происходит потому, что сегодня управляют взаимоотношениями мужчины, а должны управлять мы, женщины. Нам Творец дал такие полномочия, мы – шея, куда хочу, туда поверну, мы должны выбирать. Так что давай вспомним об этом и возьмем управление в свои руки, научимся управлять взаимоотношениями между мужчиной и женщиной, строить радостные и счастливые отношения на каждом этапе. Научимся быть единственной.

Этап 1. Как привлечь внимание мужчин.

Твоя цель: привлекать внимание всех мужчин и выбрать того, с кем ты бы хотела продолжать отношения.

Итак, на первом этапе, как и на всех остальных, мужчины хотят секса с привлекательной женщиной и хотят ей понравиться, чтобы она их выбрала. Так в них заложено природой. В былые времена, когда женщины были женщинами, то и мужчины были мужчинами. Чтобы понравиться нам, они пели серенады под нашими окнами, сражались на дуэлях. А теперь, когда они хотят секса, то просто выбирают, с кем бы им сегодня этим заняться! Особенно это касается нашей страны. Мы «из кожи вон лезем», чтобы нас выбрали.

На самом деле, выбирать должна ты. Поэтому тебе нужно уметь быть привлекательной, привлекать множество мужчин и выбрать того, кто понравится тебе. Следовательно, тебе необходимо создать привлекательный «Я-образ».

На этом этапе в формировании твоего привлекательного «Я-образа» главную роль играет твое внутреннее «Я». Именно оно является невербальным посланием всем мужчинам о том, какая ты есть. Благодаря ему ты излучаешь привлекающую энергию либо отталкивающую. Именно своему внутреннему «Я» обязаны женщины, вокруг которых постоянно крутятся мужчины, несмотря на внешнюю «некрасивость». А мы удивляемся: «Что они в ней находят?» И, наоборот, из-за него «красавицы» остаются ненужными.

Задача 1. Как создать привлекательный внутренний «Я – образ».

Шаг 1. Твое внутреннее «Я» – это пакет программ, которые содержат представление о твоём отношении к себе, мужчинам и Миру. Эти программы записаны у тебя на твоём жестком диске, в твоём подсознании. Продуктивные программы для привлечения мужчин должны содержать послания: «Я люблю себя. Я люблю мужчин. Я люблю Мир».



Давай составим программу, которая сформирует твоё новое отношение к жизни, в результате которого ты станешь излучать энергию, привлекающую мужчин на подсознательном уровне. Программу, благодаря которой мужчины будут тянуться к тебе. Кстати, не только мужчины, а и люди вообще. Тебе станет легко и просто общаться и находить взаимопонимание со всеми вокруг тебя. Тебя будут любить. Это будет основная, базовая программа твоего внутреннего «Я» во взаимоотношениях с мужчинами.

Программа привлечения мужчин на внутреннем уровне:

Я люблю себя
Я люблю мужчин
Я люблю свою жизнь
Я радостная и счастливая
Я сексуально привлекательна
Я достойна привлекать внимание мужчин
Я достойна нравиться каждому мужчине
Я достойна, чтобы они хотели со мной знакомиться
Я достойна, чтобы они хотели продолжать отношения
Такие женщины, как я, нравятся всем мужчинам
Я выбираю того, кто понравится мне
Спасибо Высшим силам, спасибо мне
Для всеобщего блага, Аминь!

Теперь тебе нужно повторять эту программу по 15 раз 3 раза в день. Повторять нужно медленно, осознавая каждое слово, каждую фразу. Выбери время, когда ты сможешь это делать, чтобы тебе никто не мешал. Сядь, сделай несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Почувствуй расслабление и начинай. В результате многократных повторений ты загрузишь эту программу в подсознание, создав на подсознательном уровне соот-

ветствующий внутренний образ. Кроме того, эта программа структурирует пространство вокруг тебя соответственно информации, которую несет, и эта информация реализуется в твоей жизни. Так работают законы Духовного мира.

Тебе нужно просто повторять, и ты увидишь, как начнет изменяться твоя жизнь. Время, необходимое для изменения реальности, у каждой из нас разное, оно зависит от того, как глубоко ты зашла в нелюбви к себе, к мужчинам, к жизни. Ты сама почувствуешь, сколько тебе нужно работать с этой программой.

Шаг 2. Параллельно с внутренней работой тебе нужно выполнять упражнение «Я люблю улыбаться». Это упражнение заключается в том, что ты должна все время улыбаться, улыбаться без причины. Улыбаться просто потому, что ты есть, что ты любишь Мир, и Мир любит тебя. Сначала тебе придется за этим следить. Просыпаешься утром и начинаешь день с улыбки. Выходишь на улицу, садишься в транспорт, сидишь на работе, ходишь по магазину и следишь, чтобы легкая улыбка не сходила с твоего лица. Если будет трудно, повторяй про себя: «Я люблю улыбаться, я всегда улыбаюсь». Потренируйся прямо сейчас. И ты почувствуешь себя радостно. Улыбка включает в нас безусловную радость, источник которой есть наше истинное «Я», наш Дух.

Обрати внимание на реакцию людей вокруг тебя. Они будут по-разному реагировать. Тот, кому радость близка, улыбнется тебе в ответ. А мрачный, недовольный жизнью человек, будет удивлен, а может, и раздражен твоей улыбкой, т. к. его эмоциональному состоянию не соответствует энергия радости. Не обращай внимания на таких людей, тебе с ними не по пути, если ты хочешь сделать свою жизнь радостной и счастливой. Прости их и проникнись к ним состраданием. Пошли им мысленно свою любовь.

Шаг 3. Значительную роль в привлечении мужчин на первом этапе играет твое тело. Не определяющую, но значительную. Только с помощью тела и его возможностей ты не сможешь привлечь мужчину для серьезных отношений. Однако тело поможет тебе раскрыть твою сексуальность, и придать твоему образу сексуальную привлекательность. Нужно понимать, что сексуальность, не подкрепленная любовью к себе, уместна только на панели. Любовь к себе манифестирует себя *достоинством*, которое не позволяет мужчинам рассматривать женщину только как сексуальный объект. Достоинство наполняет твой образ благородством, которое заставляет всех мужчин относиться к тебе особым образом: хотеть тебя и благоговеть перед тобой одновременно. Таких женщин боятся потерять. За такими женщинами мужчины «просто идут» и принимают их внимание как дар. Достоинство и сексуальность – вот секрет того, как быть единственной. В этом ответ и на вопрос, почему быть красивой – не означает быть счастливой. Красивое тело, не одухотворенное достоинством, как невкусная конфета в красивой обертке. Привлекла красивая обертка, но попробовав конфету, за второй не потянешься, а пойдешь искать другие.

Хочу тебя предостеречь, чтобы ты не путала достоинство с высокомерием, которое отталкивает мужчин. Высокомерие – это удел неуверенных в себе женщин. Эти женщины самоутверждаются при помощи унижения других, в данном случае, мужчин. И мужчины этого не прощают.

Правило 1. Думай о себе то, что ты хотела бы, чтобы о тебе думали мужчины.



Задача 2. Как сделать твой внешний образ привлекательным для мужчин.

Ты думаешь, что твой внешний образ – это твоё тело. Ты часто смотришь на себя в зеркало. Возникает вопрос, нравится ли тебе твоё тело? Если нет, то почему? Может, ты сравниваешь себя с моделями и расстраиваешься, что твой рост не 180, что ты не 90-60-90? И поэтому тебе не нравится твоё тело, за это ты его не любишь? Ты начинаешь худеть, носить высокие каблуки, платформу, чтобы приблизиться к желаемым стандартам. А ты уверена, что мужчинам нравятся женщины с ростом 180 см и весом 54 кг?

Возможно, что тебе твоё тело нравится. А ты уверена, что оно нравится мужчинам?

Какова наша цель? Иметь модельную внешность или привлекать мужчин? Замечу, что это не одно и то же. Помнишь, чего хотят мужчины от нас? Секса. Соответственно, если твоя цель привлекать мужчин, то твоё тело должно быть сексуально привлекательно, и всё равно, какой у тебя рост и другие размеры. Важно, что бы твоё тело было сексапильно. И к размерам это не имеет никакого отношения. Мы столько сил и нервов тратим, чтобы похудеть, а нравится ли это им? Есть много анекдотов на эту тему. Например: «Все мужчины любят полных женщин, но только пятнадцать процентов не боятся в этом признаться» и т. д.

Таким образом, твоя задача не добиться минимально возможного веса, а создать сексуальный внешний образ. Что это значит? Это значит сексуальное тело, сексуальная причёска, сексуальная походка, сексуальный голос, сексуальное поведение.

Замечу, что сексуальный образ – не означает зазывный образ уличной девки. Я под сексуальностью понимаю женственность, излучение женских энергий, половое поведение. Секс от латинского слова *sexus* (пол). Это понятие более широкое, чем просто удовлетворение основного инстинкта.

Чтобы создать сексуальный внешний образ, нужно знать особенности мужчин. Например, что мужчины не видят деталей. Когда они смотрят на тебя, то не прикидывают, какого ты роста и сколько вешишь. Тем более они не заметят, оттенок твоих волос, цвет губной помады. Мужчины оценивают нас в целом, на предмет, хочется ли им заняться с нами сексом или нет. Причем это на подсознательном, энергетическом уровне.

Поэтому нужно знать, что подчеркивает нашу сексуальность в глазах мужчины.

1. Одежда.

Мы стараемся одеваться соответственно моде, причем следуем ей слепо. Например, недавно были в моде брюки, у которых между ногами висит «лишняя» ткань, не знаю, как их называют. Смотрю, наши девушки и женщины вырядились в этот кошмар – модно. Или вижу, молодые девушки стали ходить в валенках разного цвета, даже летом. Сначала не поняла, что это. Мне пояснили – модно. Когда ты одеваешься, нужно отдавать себе отчет, для чего. Если ты хочешь одеваться модно, и это твоя цель, то вперед, носи валенки. Но, если ты хочешь привлечь мужчин, то валенки и брюки-балахоны – не для тебя. Пойми, мужчинам не ведомо, что такое мода, они о ней ничего не знают и знать не хотят! Модными «шмотками» ты их не привлечешь. Их может оценить твоя подруга. Так что, если ты хочешь одеваться не для

подруг, а для мужчин, то нужно носить одежду, которая делает твое тело сексуальным. И не надевать то, что оттолкнет от тебя мужчин, как бы модно это не было. Выбирай сама.

Сексуальный образ создают облегающие силуэты, подчеркивающие линии фигуры. И ничего страшного, если ты пухленькая, подчеркивай свои формы, только более мягко.

Итак, усиливают сексапильность:

- «маленькие» платья, узкие юбки, облегающие топы, декольте, разрезы на юбках, длина выше колена, обтягивающие джинсы или брюки.



Нет: балахоны, свободные силуэты, накладные детали, рюши, пышные рукава, змейки, крупная бижутерия, длина макси,

ткани: однотонные, мягкие, полупрозрачные, тонкие;

цвета: яркие, особенно красный, белый, черный.

Нет: рисункам на ткани;

прически: волосы средней длины, распущенные, локоны;

Нет: замысловатым прическам, коротким стрижкам, неестественным цветам волос;

макияж: ближе к естественному, влажные губы, объемные губы, красная помада, длинные ногти, красный лак;

Нет: «боевой» раскраске;

обувь: лодочки, на каблуке, сапоги, подчеркивающие силуэт ноги;

Нет: обуви без каблука, валенкам, сапогам с широким голенищем, кроссовкам, кедам, резиновым сапогам;

Думай, куда и как одеваться. Если ты идешь за покупками, и тебе предстоит много ходить, то оденься так, как тебе комфортно. Если ты идешь на работу, которая требует от тебя спрятать свою женщину, то одевайся соответственно. А если ты там, где намерена привлечь внимание мужчин, то одевайся для них.



В нашей стране с этим сложно. Нас не учат, как куда одеваться. Мы видим в кино красавиц и хотим им подражать. В результате, порой выглядим нелепо и вульгарно. Наши девушки в желании привлечь внимание мужчин в буквальном смысле «вылазят из трусов». Я имею в виду джинсы с низкой посадкой, открывающие, даже зимой, все, что находится ниже спины, или юбки такой длины, что выглядывает то, откуда ноги растут. Такое безусловно интересует мужчин, но с какой целью? Возникает вопрос, эту ли цель ставят перед собой так оголяющиеся девушки? Или они хотят совсем другого, а потом удивляются и ругают мужчин за то, что «все они козлы и всем им нужно только одно». Такой стиль отнюдь не подчеркивает сексуальность женщины. Это зазывный стиль девиц легкого поведения и его послание мужчинам: «Я – легко доступна». Так что не обижайтесь на них, они понимают лишь то, что видят перед собой.

Нужно сказать, что мужчины, вообще, существа незамысловатые. Им трудно представить, что позиционируя себя таким образом, ты, на самом деле, совсем другая и ищешь серьезных отношений.

Правило 2. Одевайся для мужчин, но оставляя у них желание продолжать тебя завоевывать. Помни, все мужчины – охотники и легкая добыча их не интересует.

2. Походка.

Для создания сексуального образа также нужно обратить внимание на походку. Походка должна быть уверенная и неторопливая. Голова приподнята, открытый уверенный взгляд, направленный вперед. Ты идешь не спеша, обращая внимание на тех, кто проходит мимо. Ты идешь себя показать и других посмотреть.

Посмотрите, как мы ходим на самом деле: голова опущена, смотрим под ноги и суетливо перебираем ногами. Думаем о том, чтобы не опоздать, и никого не видим перед собой. И нас никто не видит, не замечает, что мы есть.

Правило 3. Никогда не суетись, чтобы ни случилось. Суета не украшает женщину, она превращает ее в «бабу».

3. Ухоженность.

И еще, очень важно быть ухоженной. Что это такое? Ухоженность – это ореол, который окружает женщину и придает ей шарм. Чтобы быть ухоженной, нужно любить свое тело и ухаживать за ним. Нужно постоянно уделять своему телу внимание: ванны, кремы, маски и т. д. Причем необязательно, чтобы это были дорогие салоны, эксклюзивные кремы и экзотические спа-процедуры. Главное, это твое внимание к себе, которым должно быть пропитано твое тело. У тебя должны быть косметические средства на все случаи жизни: для лица, шеи, рук, ног, ногтей, глаз. Всякие маски, соли для ванн и т. д. И не важно, дорогая это косметика или нет, главное твое внимание к своему телу. Энергия любви и внимания омолаживает лучше любого самого дорогого крема. Часто наблюдаю за женщинами, которые купят один

крем для лица за баснословные деньги и ожидают, что он сотворит чудо. Это не так. Чудеса творит любовь, любовь к себе.

Правило 4. Люби себя! Люби свое тело. Уделяй внимание своему телу.

4. Достойное окружение.

Твои контакты и умение общаться на первом этапе тоже имеют значение. Если ты находишься в окружении не умеющих себя вести людей, вульгарных друзей, сама грубо разговариваешь с друзьями или участвуешь в скандале, то вряд ли сможешь обратить на себя внимание с лучшей стороны. О тебе будут судить по компании, в которой ты находишься, по тому, как ты умеешь общаться.

Сегодня все чаще и чаще можно услышать нецензурную брань из уст молодых девушек и женщин. Идут подружки и через слово ругаются, так, для связки. В этом случае ничего не поможет привлечь достойного мужчину для серьезных отношений.

Правило 4. Если хочешь привлечь достойного, то выбирай достойных друзей и веди себя достойно сама. Помни, подобное притягивается к подобному.

5. Деятельность.

Твоя деятельность может помочь тебе встретить того, кто тебе понравится. Что я имею в виду? Я имею в виду, чтобы привлекать, нужно где-нибудь бывать, а не только на работе или в университете, где все старые знакомые. Нужно бывать в кино, в театре, ходить на дискотеку, посидеть в кафе и выпить чашечку кофе, даже будучи одной. Просто прогуливайся по улице, что даст возможность тебе себя показать. А то приходят ко мне женщины и жалуются, что некого привлекать. А сами ездят на машине даже в магазин и забыли, что такое просто гулять. Забудь на время, что у тебя есть автомобиль. Расслабься и просто гуляй, дай возможность тебя заметить и предложить подвезти.

Твоя деятельность также должна заключаться в том, чтобы доставлять себе удовольствие всеми возможными способами. Делай то, что ты любишь и старайся не делать того, что тебе не нравится. Для этого сначала составь список того, что тебе доставляет удовольствие. От мелочей до самого крупного. Например, чашечка кофе или мороженое, ванна с ароматной пеной или массаж, посещение театра или отдых на море, а может быть, все вместе. Проанализируй, позволяешь ли ты себе это, если нет, то почему. Приучи себя жить с удовольствием. Для этого планируй ежедневные удовольствия так же, как ты планируешь свои дела, и следи за их выполнением. Пройдет немного времени, и ты привыкнешь получать удовольствие от жизни.

Ты можешь мне возразить, какое удовольствие от жизни, когда я одна, вот встречу любимого человека, тогда и жизнь будет в удовольствие, а сейчас одни проблемы. На самом деле все совсем наоборот. Удовольствия имеют огромное значение для привлечения мужчин.



Удовольствия – это питательная среда для женщин, удобрение для ее жизни. Женщина, которая позволяет себе удовольствия, излучает сексуальную энергию и становится сексапильной.

Дело в том, что наша вторая чакра, которую мы называем сексуальной (она находится на два пальца ниже пупка), открывается с помощью удовольствий и принимает сексуальную энергию мужчин, что делает нас для них особо привлекательными. И наоборот, обиды на мужчин, недовольство жизнью закрывают ее. В результате мы не можем принять эту энергию, и мужчины ищут другую. Где ты видела недовольную жизнью, вечно раздраженную женщину, за которой бы «бегали» мужчины? От таких мужчины стараются держаться подальше, какой бы красавицей она ни была. Здесь речь идет об обмене энергией между мужчиной и женщиной. Но об этом подробнее мы поговорим позже.

Правило 5. Ежедневно доставляй себе удовольствия.

Теперь ты знаешь, какой ты должна стать и что тебе имеет смысл делать, чтобы быть привлекательной для мужчин на первом этапе. Однако привлечение – это не только мотивация познакомиться, но и первые встречи, которые должны закрепить желание продолжать общение. Таким образом, первое свидание играет важную роль на этапе привлечения, и нужно знать, как себя вести на первом свидании.

Кроме создания внешнего и внутреннего привлекательного образа, нужно знать правила эффективного общения на первом свидании.

Твоя программа на первом свидании:

Я люблю и ценю себя

Я люблю и ценю мужчин

Такие женщины, как я, нравятся всем мужчинам

Я выбираю того, кто понравится мне



Правила общения на первом свидании:

1) Никогда не приезжай на первое свидание на своей машине, возьми такси. Позволь ему после встречи подвезти тебя домой самому;

2) Тебе нужно меньше говорить и больше слушать мужчину. Твоя задача как можно больше его узнать, чтобы принять решение, продолжать ли с ним отношения.

3) Не оценивай мужчину, а изучай его;

4) Проявляй неподдельный интерес ко всему, что он рассказывает, задавая вопросы и уточняя. Цель: дать ему понять, что он тебе интересен.

5) Если он будет тебя о чем-то спрашивать, отвечай конкретно, но не вдаваясь в подробности. Не будь газетой «Правда», ему необязательно знать о тебе все.

6) Ни в коем случае не жалуйся, наоборот, излучай внутреннюю радость.

7) Не старайся произвести впечатление умной и, тем более, самодостаточной;

8) Улыбайся, но не проявляй бурные эмоции;

9) Обязательно кокетничай и флиртуй, но знай меру;

10) Все время помни: «Такие женщины, как я, нравятся всем мужчинам. Я выбираю того, кто понравится мне»;

11) Если вы ужинали, предложи за себя рассчитаться самой. Ты еще не его женщина, он не обязан за тебя платить. Если он будет настаивать на обратном, уступи ему и поблагодари.

12) Позволь себя проводить и договориться о новой встрече, если он тебе приятен. Поблагодари за приятный вечер.

13) Если он спросит тебя: «Когда мы снова увидимся?», не стесняйся и скажи удобное для тебя время.

14) Не рассматривай его как своего парня, и, тем более, как будущего мужа, даже если он тебе показался мужчиной твоей мечты. Он еще только присматривается к тебе. И ты не спешишь делать выбор.

15) Если он тебе не понравился, сошлись на занятость, но как бы то ни было, оставь о себе приятное впечатление.

Понравился или не понравился – это субъективно для каждой женщины. Но есть объективные признаки, которые нужно знать и с помощью которых с первой встречи проводить отбор кандидатов на твоего мужчину. Встречаются мужчины, на которых нет смысла тратить время.

Фильтр отбора кандидатов.

Ты никогда не выбираешь:

- если он любит выпить;
- если он использует нецензурные слова;
- если он хамит окружающим, несмотря на то, что по отношению к тебе предельно вежлив;
- если он неуважительно отзывается о своей бывшей жене или подруге;
- если он принадлежит к другому социальному слою, который находится ниже твоего на социальной лестнице. (Речь идет не о деньгах, а о его духовном уровне, который не должен быть ниже твоего);

Теперь тебе осталось узнать об основных ошибках при привлечении мужчин – чего нельзя делать категорически.

Нельзя:

- критически к себе относиться (к своей внешности, словам, поступкам, мыслям);
- критически относиться к мужчинам (оценивать их);
- бояться мужчин, опасаться их, подозрительно к ним относиться;
- производить впечатление серьезной;
- создавать впечатление занятой;
- быть высокомерной;
- одеваться для женщин;
- не доставлять себе ежедневно удовольствий;
- при ходьбе смотреть вниз, а не на проходящих мужчин;
- ездить на машине все время;
- избегать общественных мест;
- не идти на контакт с мужчинами;
- проверять платежеспособность мужчины при первых встречах;
- не договариваться с ним о встрече;
- не давать телефон или не брать его;

Что пугает мужчину в женщине:

- самодостаточность;
- навороченность;
- ум;
- липкость.

Давай об этом поподробнее. Итак, многие из нас, желая убить мужчину наповал, и вырасти в его глазах, при знакомстве и первых встречах хотят показать, чего она сама достигла. Хвастаются своими успехами в бизнесе, в карьере. И напрасно! В этом случае второй встречи может не быть. Мужчине не нужна успешная женщина. Он сам хочет быть в ее глазах успешным и соревноваться с ней не намерен.

У меня были случаи, когда мои слушательницы, довольно состоятельные женщины, приезжали на первое свидание на своем «Мерседесе», а потом удивлялись, что на этом первом свидании их отношения и заканчивались. А чего они хотели? Если мужчина тоже состоятелен и у него тоже есть свой «Мерседес», то он думает: «Ага, у нее уже есть «Мерседес», чего же она потребует от меня?». А если у него «Опель», то он подумает: «Ага, она круче меня, я ее не потяну». Не нужно демонстрировать свою навороченность, если хочешь продолжения отношений.

Многим женщинам кажется, что если она покажет мужчине, какая она умная, то больше ему понравится. Ум – отличное качество, но на первых встречах его проявлять не рекомендуется. У тебя еще будет для этого время, если ты не будешь демонстрировать свой ум, а будешь вести себя умно. Мужчина всегда хочет выделиться, поэтому он хочет показать, какой он умный, а тут ты со своим умом. Он не будет с тобой соревноваться, и ваши отношения завершатся, еще не начавшись.

И, наконец, липкость, что это такое? Это когда женщина решила, что «он ей подходит» и уже видит его своим мужем или, хотя бы, парнем. Она, конечно, ничего ему не говорит, но мужчины это чувствуют спинным мозгом. А поскольку, как ты знаешь, они хотят свободы, то почуввав такие намерения, сразу сбегают. Женщин, которые в каждом партнере видят будущего мужа, я называю липкими. Они обречены на неудачу.

Первый этап – это не только знакомство, но и первые встречи, на которых привлечение продолжается. ***На этом этапе ты только привлекла мужчину, он еще в тебя не влюбился. Запомни это!***

Этап 2. Закрепление отношений.

Твоя цель: узнать своего партнера поближе и, если ты чувствуешь, что можешь себя доверить ему, инициировать закрепление отношений браком.

Итак, вы познакомились и понравились друг другу. Вы начали встречаться, проводить вместе время. Но вы еще не знаете друг друга настолько, чтобы решить, что хотите быть вместе на всю жизнь. На этом этапе основная ошибка женщин – это желание, чтобы пока еще бой-фрэнд скорее женился на ней. Эти мысли занимают ее, вызывая раздражение и недовольство, что он не спешит этого делать. Мужчина же на этом этапе и не помышляет о женитьбе, он хочет получать удовольствие от встреч с тобой, и любые намеки в отношении женитьбы его только пугают.

На самом деле это замечательное время, время беззаботной влюбленности. Это время романтических отношений и острых ощущений, которые всегда сопутствуют неопределенности. Это время, когда можно еще быть только любимой женщиной и купаться во внима-

нии мужчины, наполненном сексуальной энергией, которое называется страстью. Это время, когда ты чувствуешь себя еще красивее, еще радостнее, еще счастливее.

С другой стороны, это время, которое позволяет тебе лучше узнать своего партнера, познакомиться с его друзьями – скажи мне, кто твой друг и я скажу, кто ты. А также познакомиться с его семьей, что очень важно, ведь это, возможно, будет и твоя семья, бабушка и дедушка твоих детей.

Помни: ты не ждешь, когда на тебе женятся, а выбираешь того, кому позволишь взять ответственность за себя и своих детей. Ты выбираешь!

Соответственно, на втором этапе, твое понимание и невербальное послание партнеру описывается следующей программой:

Ты мне нравишься
Мне нравится быть с тобой
Мне нравится слушать тебя
Мне нравится заниматься с тобой сексом
Я ценю тебя
Я доверяю тебе
Может быть, я выберу тебя



Вы встречаетесь, ходите в кино, кафе, знакомите друг друга с друзьями. Он тебе нравится, ты присматриваешься к нему, к его друзьям. И он изучает тебя. Разница в том, что твоя цель определить, готова ли ты к тому, чтобы быть рядом с ним долгие годы, чтобы он стал отцом твоих детей, ты хочешь стабильности, а он радуется жизни и хочет секса и свободы. Он и не помышляет о женитьбе, даже если он без ума от тебя. Свои потребности он вполне удовлетворяет и без брака, а о браке и не думает. Прошли времена, когда молодые люди, повстречавшись с девушкой, чтобы сохранить ее честь, шли просить ее руки у родителей. Поэтому инициатива закрепить ваши отношения принадлежит тебе. И эта инициатива ни в коем случае не означает, что ты должна требовать от него идти в ЗАГС. Такие требования только оттолкнут мужчину. Помни, что его желание – быть свободным. Демонстрировать обиды и недовольство тоже не дадут результата. Он все равно не поймет, что происходит, а решит, что ты капризная, что с тобой нелегко, что ты его «грузишь» своим плохим настроением и ему это не нужно. А мужчины терпеть не могут, когда их «грузят». Ваши отношения начнут портиться, и вы разойдетесь.

Нужно понимать, что мужчины не любят ничего менять в своей жизни. И если мы требуем от них каких-то изменений, то они тщательно взвешивают на чаше весов нашу нужность и то, сколько им предстоит шевелиться, чтобы выполнить наши требования. И, если мы поторопились, то они выбирают не нас, а свой покой.

Поэтому твоя инициатива состоит в том, чтобы сначала стать незаменимой в его жизни, сделать так, чтобы он почувствовал, что нуждается в тебе и не представляет своей жизни без тебя. Тебе предстоит как бы прорасти в него, чтобы он начал отождествлять тебя с собой, и только потом инициировать закрепление ваших отношений с помощью брака.

Хочу обратить твое внимание, что все это имеет отношение к мужчинам после тридцати, когда их маленькая головка уже уступает место большой. В отличие от двадцатилетних, которыми управляет маленькая головка, и которые ради нее готовы на все, даже жениться, тридцатилетние не спешат связывать себя узами. Для этого им нужны аргументы, они вступают в брак осознанно. Именно поэтому не продуктивно создавать семью до тридцати лет, такие семьи не долговечны, т. к. ни они, ни мы не готовы осознать серьезность этого шага. Это известно всему цивилизованному миру, и только у нас все еще считают, что, если тебе уже двадцать пять и ты не замужем, то ты – старая дева. А если в двадцать пять у тебя уже есть ребенок, но ты уже в разводе, то это нормально.

Итак, второй этап взаимоотношений мужчины и женщины можно условно разделить на три фазы. Это просто встречи, затем более близкие встречи, и совместное проживание. Все эти фазы имеют свои особенности и требуют от женщины разной модели поведения.

1-я фаза. Эта фаза начинается после нескольких первых встреч, когда ты почувствовала, что он тебе приятен, и ты не против продолжать отношения. Почувствовала сердцем, а не увидела, что у него дорогая машина и он способен платить в дорогих ресторанах. На этой фазе ты ведешь обычный образ жизни. Ты встречаешься с ним раз – два в неделю и продолжаешь в той же мере общаться с подругами, но не рассказываешь им в подробностях о нем, о том, где вы бываете, о чем говорите. Еще ничего не произошло интересного, просто у тебя появился новый знакомый, причем в отношении него у тебя пока нет никаких планов, он твой новый приятель.



Нужно понимать, что рассказывая и обмусоливая с кем бы то ни было подробности своих взаимоотношений на любом этапе, ты создаешь ненужные энергетические потоки психической энергии, которые непродуктивно сказываются на развитии отношений. При необходимости подругам достаточно сказать, что ты познакомилась с парнем, и что ничего не происходит, о чем можно поговорить. Не бойся обидеть подругу. Настоящая – поймет, а та, которой необходимо посплетничать о твоей личной жизни, тебе не нужна.

Итак, ты продолжаешь жить своей жизнью, не отказываешься от новых знакомств, от вечеринок и развлечений. Ты ему не должна хранить верность, вы просто друзья, более того, на этой фазе уместно рассказывать ему о том, как ты провела время, что было интересного в твоей жизни, пока вы не виделись. Ты не отчитываешься перед ними, а делишься тем, что тебя интересует. Ты спрашиваешь, как он проводит время, чтобы лучше его узнать. Теперь можно проявлять свои знания, становясь для него интересным собеседником. Старайся говорить о том, что его занимает, но больше слушай. Говори по-существу. Никогда никого не обсуждай, не критикуй его действия и слова. Позволь своему знакомому почувствовать, что он тебе все более и более интересен, что ты начинаешь его ценить.

Если ты увидишь его с женщиной или поймешь, что ему звонит женщина, не задавай вопросы, не делай обиженный вид и не демонстрируй ревность. Он пока еще тебе тоже ничего не должен. Но при этом постарайся создать ситуацию или просто расскажи, как бы невзначай, о том, как сложно бывает объяснить мужчинам, что он тебе не нравится, не вдаваясь в подробности. Этим ты дашь ему понять, что тебя добиваются другие мужчины. Короче

говоря, води себя непривязано к вашим отношениям. При этом обращайся к нему за советом и помощью, давая понять, что он тебе нужен. Для мужчины в отношениях с женщиной кроме секса, который вне конкуренции, очень важны два следующих момента. Это сознание того, что он **нужен** и его **ценят**! И еще один секрет. Начинай его понемногу **одобрять**. Одобрять его действия, поступки, умозаключения. Почему понемногу? Потому что мужчину так же опасно перехвалить, как и не дохвалить.



Таким образом, на первой фазе второго периода ваших взаимоотношений ты должна уяснить, насколько он тебе нравится. Т. е. насколько тебе приятно с ним общаться, насколько он интересен, как он себя ведет, какие у него манеры, как он воспитан, что ценит в жизни. Ты должна выяснить, серьезный ли он человек и можно ли на него положиться. Конечно, все это не на сто процентов и требует уточнения в других обстоятельствах, но ведь отношения продолжаются.

Тебе не восемнадцать и он уже взрослый мужчина, поэтому эта фаза не может длиться годами. Обычно она заканчивается через два-три месяца. Этого времени достаточно, чтобы определить, хочешь ли ты продолжать отношения или он не прошел твой фильтр. В течение этой фазы не предполагаются интимные отношения. Это время нужно тебе для того, чтобы ты не только узнала его, но и ему дала понять, чего ты стоишь, что тебя нужно добиваться. Эта фаза очень важна, так как она – старт, на ней ты выставляешь свою планку, которая призвана зафиксировать в его сознании, чего ты достойна и, соответственно, сформирует у него модель поведения с тобой.

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.