



Елена Рвачева, Евгений Тарасов

Как понять,
завоевать
и удержать
мужчину



Уникальные
тесты
и правила

Серия «Выбор редакции. Весенние перемены»

**Евгений Александрович Тарасов
Елена Рвачева**

**Как понять, завоевать и удержать
мужчину. Уникальные тесты и правила**
Серия «Выбор редакции. Весенние перемены»

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6889727*

*Елена Рвачева. Как понять, завоевать и удержать мужчину. Уникальные тесты и правила: Эксмо;
Москва, 2014
ISBN 978-5-699-71542-8*

Аннотация

Все хотят любить и быть любимыми. Но обычно получается так, что мужчина ищет, охотится, завоевывает. А что остается женщине? Быть его добычей? Надеяться, что он найдет, увидит, разглядит? Так можно ждать своего «принца» всю жизнь. Однако процесс поиска можно ускорить и упростить. Каким образом – рассказывается в этой книге. Книга поможет вам: понять даже самого «сложного» и «загадочного» мужчину; привлечь внимание того, кто вам понравился, понять, действительно ли он – тот, кто вам нужен; ненавязчиво «позволить» ему завоевать вас; остаться желанной, будучи завоеванной; избежать ловушек «плохих парней»; построить прочные отношения с любимым. Также в книге вы найдете 25 уникальных тестов, с помощью которых узнаете свои истинные потребности и желания, лучше поймете свою «вторую половинку», обретете уверенность в себе и счастье в любви.

Содержание

Часть 1. Как завоевать и удержать мужчину	4
Введение	4
Глава 1. Красота – страшная сила	5
Правило № 1. Обрати на себя внимание	5
Правило № 2. Срази его своей грацией	6
Правило № 3. Используй взгляд как оружие быстрого действия	7
Правило № 4. Улыбка творит чудеса	8
Правило № 5. Не комплексуй	8
Правило № 6. Создай свой неповторимый образ	9
Правило № 7. Не теряй голову	10
Правило № 8. Каблук – оружие, бьющее мужчину прямо в сердце	11
Правило № 9. Не забывай об аксессуарах	12
Правило № 10. Правильно подбирай одежду	12
Глава 2. Сила женщины в ее слабости	14
Правило № 11. Не взваливай все на свои хрупкие плечи	14
Правило № 12. Позволь мужчине быть нужным	15
Правило № 13. Будь слабой на фоне своего мужчины	16
Правило № 14. Борись за его сердце, но сдавайся ему без боя	16
Правило № 15. Управляй своим мужчиной	17
Правило № 16. Направь свою силу в нужное русло	18
Правило № 17. Тренируй силу воли	18
Правило № 18. Правильно оценивай свои силы	19
Правило № 19. Не насилуй себя	20
Правило № 20. Не отступай от цели	20
Глава 3. Женская мудрость или женские хитрости	22
Правило № 21. Кратчайший путь к сердцу мужчины лежит через ум	22
Правило № 22. Любой мужчина нуждается в понимании	22
Правило № 23. Пусть инициатива исходит от мужчины	23
Правило № 24. Не верь, не бойся, не проси. Так ли это?	24
Правило № 25. Дружба укрепляет отношения	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Елена Рвачева

Как понять, завоевать и удержать мужчину. Уникальные тесты и правила

Часть 1. Как завоевать и удержать мужчину

Введение

Ах уж эти мужчины – загадка природы! Мир изначально был поделен на день и ночь, черное и белое, добро и зло... И на мужчин и женщин. Не зря говорят, что мы – словно с разных планет. Однако нас притягивает друг к другу как магнитом, и жизнь женщины невозможна без мужчин, как «лето без весны, солнце без луны, осень без дождя». Именно поэтому нам надо учиться понимать мужчин, разбираться в их чувствах, предсказывать их действия.

Но мужчина – как погода – переменчив в своих желаниях. Он никогда не останавливается на достигнутом. Он ищет, охотится, завоевывает. А что остается нам, женщинам? Быть его добычей? Надеяться, что он найдет, увидит, разглядит? Так можно караулить своего «принца» до пенсии. Но стоит ли ждать у моря погоды? Ведь процесс сближения можно ускорить. Как? Об этом вам расскажет данная книга. В ней вы найдете ответы на самые главные вопросы, актуальные для каждой женщины, которая хочет устроить личную жизнь.

Как обратить на себя внимание понравившегося мужчины? Как позволить ему завоевать себя? Как остаться желанной, будучи завоеванной? Как понимать желания и улавливать мысли своего партнера, для того чтобы сделать свою и его жизнь счастливой? Эти и многие другие секреты обольщения мужского пола представлены в книге в виде правил, которыми, я думаю, захочет воспользоваться любая женщина, которая нашла или только мечтает найти достойного мужчину. Любая женщина заслуживает счастья. Вы, моя дорогая читательница, не исключение. Поэтому желаю удачи и приятного, а главное, полезного и познавательного путешествия по страницам этого руководства по завоеванию мужских сердец.

Глава 1. Красота – страшная сила

Женская красота – мощное оружие, перед которым не может устоять ни один мужчина. Но это не означает, что обладательницам неидеальных черт и пропорций никогда не устроить личную жизнь. Вовсе нет! Красота – это прежде всего ухоженный вид, грамотно подобранная прическа, женственная одежда, а главное – блеск в глазах и открытая искренняя улыбка. Согласись, что все это не так уж сложно «научиться носить».

Правило № 1. Обрати на себя внимание

Мужчина любит глазами. Так обрати его внимание на себя! Окажись в нужное время в нужном месте и в полной боевой готовности. Позволь ему не только увидеть тебя, но и заинтересоваться. Пробуди в нем желание разглядеть тебя получше, узнать поближе.

Как это сделать? Самый простой способ, хотя и не самый быстрый, – это изучить мужчину. Выяснить его пристрастия, интересы, привычки. И тогда полдела уже сделано.

Конечно, вариант, что вы давно знакомы, имеете общих друзей или коллег, – идеален. Ведь тогда проще простого узнать его пристрастия и круг интересов. В данной ситуации главное – показать не только свой интерес, но и то, что ты свободна и готова к общению. Причем показать это не только своему избраннику, но и друзьям, родственникам, ведь они могут оказать неоценимую помощь. Важно дать им понять или просто сказать в открытую о своем интересе и желании найти спутника.

Но не стоит заикливаться на идее завоевать сердце давно знакомого, хотя и интересного персонажа. Надо знакомиться и с новыми людьми. Побольше гуляй и посещай интересные места, вечеринки, всевозможные праздники и мероприятия, ведь встретить свою судьбу можно где угодно. Причем, даже если вы совершенно незнакомы, можно сразу попытаться выяснить то, что тебе необходимо. Пример: вы в одном лифте, ты держишь в руках журнал, где якобы размещена статья про то, что мужчины предпочитают блондинок. Попробуй произнести вслух: «И почему все мужчины любят блондинок?» Увидишь, что он обязательно отреагирует на вопрос, даже не адресованный ему. А заодно узнаешь, какой же цвет волос привлекает твоего «принца». Проинформирован – значит вооружен! Далее останется только грамотно воспользоваться своими знаниями. И, уж конечно, не переусердствовать. Так, например, узнав, что мужчине нравятся блондинки с большими голубыми глазами, не следует сразу бежать перекрашивать волосы и покупать цветные линзы. Начи с самого простого. Выяснив, что нравится твоему избраннику, выбери то, что есть у тебя. Ну, скажем, выразительные глаза или длинные, убранные в косу волосы. Чем большей информацией ты будешь обладать, тем проще будет подчеркнуть свои достоинства.

Главное – не бездействовать. Пытайся и пробуй свои силы. И самое важное – не бойся быть отвергнутой. Ведь даже если мужчина не отреагирует на твои действия, не опускай руки, воспринимай это как опыт, который просто необходим для того, чтобы, встретив ЕГО, сразу понять, что это именно тот, кого ты искала. К тому же в процессе поиска твои желания и представления об избраннике приобретут более ясные очертания. А это значит, что чем лучше ты будешь представлять, что ищешь, тем больше шансов найти именно это.

Старайся быть заметной, будь в центре внимания. Не бойся увидеть осуждающие взгляды окружающих. Всегда помни, что ты хочешь быть счастливой.

Побольше уверенности в себе и своих силах – и победа в твоих руках! Кто ищет, а не ждет, никогда не будет одинок!

Правило № 2. Срази его своей грацией

«...Что по-настоящему делает женщину женщиной, так это походка. Ну, вот как вы ходите? Вся отключится, в узел вот здесь завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак, и вот чешет на работу, как будто сваи вколачивает! А мы как ходим? Головка – чуть-чуть приподнята, глазки – немного опущены, тут всё свободно, плечи откинута назад. Походка свободная, от бедра. Раскованная пластика пантеры перед прыжком. Мужчины такую женщину не пропускают!»

Эти гениальные слова из фильма «Служебный роман» актуальны во все времена. Казалось бы, что такое походка? Это не только способ попасть из точки А в точку Б, это еще и эстетическое действо, способное привлечь внимание понравившегося тебе мужчины.

Походка – это манера ходить, внешняя особенность человека. Помните, «а я милого узнаю по походке...». То есть это обыкновенная привычка, на которую многие не обращают внимания. А ведь если бы мы могли хоть иногда взглянуть на себя со стороны, а не в зеркало, то некоторые бы очень удивились своей походке. Попробуй заснять себя на видео, например, и посмотри, что тебя устраивает, а что ты поменяла бы. Попроси друзей подсказать тебе, насколько твоя походка хороша. Мужской взгляд на подобные вещи тебе явно не мешает.

Искорени сначала явные недостатки, если они, конечно, есть. Например, шарканье ногами, сильное виляние бедрами, сутулость, сильное размахивание руками. Для этого достаточно научиться контролировать себя во время ходьбы. А потом займись доведением своей походки до идеальной.

Начни с осанки. Без правильной осанки о красивой походке нечего и мечтать. Для того чтобы проверить, правильная ли у тебя осанка, сделай следующее. Встань спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Теперь сделай шаг вперед, стараясь сохранить эту осанку. Сосчитай до 10, сделай шаг назад и проверь, прижались ли к стене затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Вот и ответ!

Если не произошло чуда и ты по результатам теста не стала счастливой обладательницей идеальной осанки, не надо расстраиваться. Во-первых, важно поверить в свои силы и стремиться к лучшему, а во-вторых, существуют специальные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, которые помогут обрести «королевскую» осанку. К тому же это еще и полезно для здоровья.

Для тех, кто готов начать меняться прямо сейчас, несколько простых упражнений:

1. Расслабляй плечи. Делай это всегда, как только почувствуешь, что начинаешь горбиться. По непонятным причинам женщины, в отличие от мужчин, склонны горбиться, сидя за рабочим столом или просто задумавшись. Если ты заметила за собой эту привычку, старайся избавиться от нее как можно быстрее.

2. Выпрямляй спину. Одно из самых простых упражнений, направленных против сутулости: встань на ноги и попытайся свести вместе лопатки, отводя при этом плечи. Останься в этом положении секунд на 10, а затем расслабься. Повторить это упражнение следует не меньше 3–4 раз.

3. Пожимай плечами. Специальное упражнение для плеч: приподними плечи к ушам, а потом опусти. Повторить три-четыре раза.

Также для ровной осанки и красивой походки есть хорошее упражнение, дошедшее к нам из глубины веков, – попробуй научиться ходить с предметом на голове, для начала можно положить обычную книжку.

Не стоит увлекаться вилянием бедер, чаще это выглядит просто вульгарно. Но для грации не помешает их легкое покачивание. Для этого при ходьбе бедрами описывай восьмерку, лежащую в горизонтальной плоскости.

Держать «выше нос» в прямом и переносном смысле необходимо для того, чтобы выглядеть уверенно.

Главное, делать все упражнения регулярно и правильно. И тогда, несмотря на их простоту, результат порадует не только тебя, но и окружающих мужчин!

Правило № 3. Используй взгляд как оружие быстрого действия

Влюбиться с первого взгляда просто, если ты видишь перед собой идеал. А как с первого взгляда если не влюбить в себя мужчину, то хотя бы привлечь его внимание? Не бойся первой показать свое отношение к человеку мягким, притягивающим и манящим взглядом, мужчина обязательно заметит и оценит этот шаг.

Не секрет, ничто так не выдает наше внутреннее состояние, как глаза. Не зря говорят, что глаза – зеркало души. И действительно, плохое настроение можно попробовать скрасить улыбкой, однако глаза все равно выдадут. Именно в них можно увидеть то, что творится внутри человека: боль, страх, счастье, удивление, радость и т. д. Глаза могут также выразить и желания человека – порой даже лучше любых слов. Именно поэтому следует научиться использовать свой взгляд как оружие для ранения своего избранника прямо в сердце. Освоив некоторые простые приемы, ты сможешь быстро достичь своей цели. Ведь это, пожалуй, один из самых действенных методов соблазнения.

Итак, что же мы можем сделать глазами? Начнем с того, что покажем потенциальному избраннику свою заинтересованность. Для этого не достаточно просто на него посмотреть. Необходимо поймать его взгляд и секунды три-пять смотреть ему прямо в глаза. Это и будет для мужчины сигналом, показывающим твою заинтересованность и открытость к общению. Однако не стоит перебарщивать и глядеть на него беспрестанно. Хватит одного-двух мимолетных перекрестных взглядов. И не забывай при этом слегка улыбаться. Именно слегка, иначе он может подумать, что ты над ним смеешься или что с ним что-то не так.

Эффективен взгляд через плечо. Для этого можно лишь слегка повернуть голову и как бы невзначай задержать свой взгляд на интересующем тебя объекте. Особенно этот прием уместен там, где каждый сидит на определенном месте, скажем, в театре, ресторане, на концерте, в баре и т. д. Его можно повторить несколько раз, опять же не забывая об улыбке.

Если в момент твоего взгляда мужчина не смотрит на тебя, продолжай смотреть на него, пока он не заметит этого, и, как бы смутившись, обязательно улыбнись.

Когда мужчина тебе знаком и вы просто находитесь в одной компании, то следует постараться выделить его среди остальных опять же чуть более долгим взглядом. Во время беседы с ним или совместной трапезы смотри ему прямо в глаза, проявляя неподдельный интерес к разговору, иногда опуская слегка взгляд, дабы показать свое смущение. Никогда не смотри по сторонам во время общения, это убивает визуальный контакт.

Так же ты сможешь определить и интерес своего партнера или незнакомца к себе. Если он смотрит тебе прямо в глаза, если его глаза «горят», а зрачки расширены, то это явный признак влюбленности.

Правило № 4. Улыбка творит чудеса

«Свое скромное наследство она растратила на меха, бриллианты, жемчуг. Но ничего не сделала с выражением своего лица. Оно было кислым и самовлюбленным. Она не понимала того, что известно любому мужчине, а именно, что выражение, которое женщина «надевает» на свое лицо, оставляет большее впечатление, нежели платье, которое она надевает на свое тело».

Дейл Карнеги

Ничто так не располагает к общению, как открытость и интерес к собеседнику. Самый простой способ выражения своих чувств и желаний – искренняя и добрая улыбка.

Ведь сама по себе улыбка – это не только выражение хорошего настроения, но и отражение сексуальности, нежности, страсти, смущенности и т. д. Именно она располагает человека к встречным эмоциям и действиям. Не зря поется в детской песенке: «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется». Самый бесценный, но в то же время дорогой подарок – это улыбка близких и любимых людей. Именно поэтому мы используем выражение «подарить улыбку». И действительно, ведь это так просто – улыбнуться. Но не сквозь зубы, а от души. Улыбка помогает нам чувствовать себя увереннее и счастливее, а человеку, которому мы улыбаемся, – раскованнее.

Улыбка имеет много оттенков и выражений, она является важным оружием для покорения мужского сердца. Поэтому следует научиться «правильно» улыбаться, а точнее, использовать свое умение по назначению.

Так, улыбка, выражающая приветствие, уместна при первой встрече как уже знакомых, так и малознакомых людей. Попадая в любую компанию или общество, улыбайся – вдруг именно здесь окажется твой мужчина, так пусть он сразу выделит тебя из толпы.

Улыбка смущения действенна при визуальном контакте с мужчиной – случайном либо специально подстроенном. Так, если ты решила обратить на себя внимание незнакомца, задержи на нем свой взгляд и улыбнись, как бы смутившись. Это обязательно подействует.

И уж конечно, беспроблемна улыбка обольщения, та самая, которой пользовалась Мэрилин Монро. Именно такая улыбка способна покорить мужское сердце с первого взгляда.

Не стоит недооценивать и женский смех, который способен очаровать и обезоружить самого черствого мужчину.

Чаще улыбайся и смейся. Но только делай это от всего сердца. И тогда ты будешь еще более привлекательна и желанна!

Правило № 5. Не комплексуй

Открытые ноги у женщины всегда привлекают мужские взгляды. Однако не каждая женщина позволяет себе надеть мини. И причины часто кроются в комплексах по поводу своей неидеальной внешности. Прочь все сомнения! Красота твоих ног – в твоих руках!

Порой женщина ищет недостатки в своей внешности, исходя из субъективных представлений о мифическом идеале: подружка сказала, что тебе не идут короткие юбки; с детства тебя одевали в брюки, и ты даже не знаешь, насколько тебе идут юбки; тебе не нравится отражение в зеркале и т. д. Напрасно женщины прячут свои ноги, ведь зачастую эти недостатки не видны окружающим. А многие мужчины вообще считают, что некрасивыми

могут быть только спрятанные ноги. Если женщина показывает свои ноги, не стесняясь, а, наоборот, с гордостью, то мужчина не пропустит взглядом такую женщину.

Есть, конечно, некоторые секреты, позволяющие свои недостатки скрыть. Но главное правило – будь уверена в себе и не позволяй колким выражениям или насмешливым взглядам так называемых подружек испортить тебе настроение.

Скажем, небольшая кривизна ног заметна, если ты стоишь по стойке «смирно»: пятки вместе, носки вместе, чего делать не следует. Вместо этого лучше стоять в свободной позе, слегка отставив одну ногу в сторону. При ходьбе или в положении сидя подобный недостаток вообще мало заметен, поэтому и заострять на этом внимание не стоит.

Если ноги полноваты в икрах, то юбки до середины икры будут идеальным вариантом. Если же ноги худые, то следует избегать слишком широких юбок. К тому же следует правильно выбирать обувь: при полных икрах лучше носить светлую обувь с крупными деталями, при худых – обувь маленьких объемов без «наворотов». Стройность хорошо подчеркивает чулок со швом сзади ноги по всей ее длине.

В любом случае главное, чтобы ноги были ухоженными и на них была красивая обувь.

Ежедневный уход за ногами поможет не только вызвать восхищение мужчин, но и сохранить их красоту надолго. Поэтому не забывай о процедурах, которые позволят влюбиться в твои ноги:

- контрастный душ и ванна с морской солью помогут снять усталость, охлаждающий гель снимет напряжение и боль;
- массаж со смягчающим кремом после ванны или принятия душа сделает кожу идеально мягкой;
- раз в неделю следует позаботиться и о пяточках: отшелушивающий крем для ступней или обычная пемза помогут сделать ступни мягкими;
- после душа можно использовать антицеллюлитный гель, чтобы кожа ног стала еще более упругой и красивой;
- правильная эпиляция по мере необходимости поможет ногам быть красивыми в любое время года.

Главное – любить свои ножки и не забывать их баловать, и тогда они станут гордостью каждой женщины и объектом восхищения многих мужчин.

Правило № 6. Создай свой неповторимый образ

Ничто так не помогает женщине стать настоящей красавицей и создавать постоянно новые образы, как макияж. Это тот редкий случай, когда красоту можно купить. Кроме того, именно правильный макияж помогает подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки или даже небольшие внешние изъяны.

Женщина-загадка, женщина-вамп, роковая женщина и т. д. – все это эталоны красоты, созданные с помощью незамысловатых косметических средств. Эти образы не случайно вызывают восхищение у сильной половины человечества, ведь мужчину всегда притягивает недоступность и раскованность. Кроме того, мужчина любит женщину, которая нравится кому-то еще или всем. Каждой женщине необходимо научиться использовать макияж, дабы привлечь своим внешним видом заинтересованные взгляды.

Макияж – прекрасное средство для обольщения, которым может пользоваться каждая женщина. Но грамотно нанести макияж – это целое искусство. Можно изучить эту хитрую науку либо пользоваться услугами профессионалов, но никогда нельзя забывать о том, что макияж всегда должен подходить именно тебе и соответствовать ситуации.

Поговорим о некоторых хитростях, которые помогут тебе создать свой неповторимый образ, а может, и не один.

Макияж поистине может творить чудеса. Так, можно за несколько секунд из загадочно бледной девицы превратиться в загорелую красавицу. Если мужчине нравятся такие девушки, почему бы не попробовать, особенно в зимнее время или если ты не любишь солярий. Главное, чтобы тебе шел загар.

Легкий румянец неярких приглушенных персиковых оттенков подойдет, пожалуй, для любого случая и каждой женщине, так как он сделает цвет лица более естественным и здоровым.

Цвет губ должен быть на несколько оттенков темнее или ярче натурального. Припухлость губ, созданная с помощью контура, придаст некую детскость выражению лица.

Тушь, удлиняющая ресницы, позволит подчеркнуть глаза. Тени и карандаш помогут придать взгляду томность, мягкость, выразительность и т. д. – в зависимости от твоего настроения и случая.

Для вечернего макияжа следует использовать более темные оттенки и пользоваться растушевкой теней.

Для карих глаз подойдут такие цвета, как шоколадный, фиолетовый, для голубых – синий и голубой, для зеленых – синий и зеленый, для серых – синий, стальной и т. д.

Однако помните, что следует выделять либо глаза, либо губы.

Самое главное – не переусердствовать с цветами и количеством нанесенной косметики. Ведь макияж должен лишь подчеркивать твою индивидуальность, добавляя к ней сексуальность и притягательность. Нужно знать свою цветовую гамму и не использовать слишком насыщенные цвета.

Мужчину можно слегка одурманить, но не обмануть. Поэтому самый главный совет – здравый смысл в выборе своего неотразимого образа для обольщения мужчин.

Правило № 7. Не теряй голову

Прическа играет важную роль в привлекательности женщины. Чистые, здоровые и блестящие волосы и подходящая твоему лицу прическа уже выделяют тебя из толпы. Поэтому голова должна быть ухоженной всегда – ты же не знаешь, где и когда встретишь своего принца.

Прическа может быть любая, но главное – аккуратная: будь то распущенные волосы или собранные заколкой. Если ты обладательница шикарных длинных волос, то помни, что волосы не только притягивают взгляд мужчины, но и вызывают желание их погладить, пропустить через пальцы. Поэтому следует позаботиться о том, чтобы волосы всегда были расчесаны, не путались и не слипались от средств по уходу.

Убранные в хвост или пучок волосы открывают шею и вызывают желание прикоснуться к ней губами. Поэтому если шея красивая, то стоит ее иногда «оголять», это придает сексуальность твоему образу.

Короткие волосы должны быть хорошо уложены, не торчать и не лезть в глаза, рот и т. д. Локоны придают их обладательнице нежность. Слегка опущенная на глаз челка придает некоторую скромность и загадочность. Правильная прическа поможет скрыть уши неправильной формы, а также диспропорции лица.

Нельзя забывать и о цвете волос. Главное – они не должны быть неопределенного цвета. Наиболее эффектно выглядят волосы сочных оттенков. Однако цвет волос должен подходить под цвет кожи и глаз.

Кроме того, данный от рождения цвет волос отражает внутренний характер и темперамент женщины, не зря называют блондинку легкомысленной, рыжую – страстной, брюнетку

– темпераментной, а обладательницу платиновых волос – холодной. Поэтому лучше всего лишь оттенять свои волосы, дабы быть самой собой. Здесь подойдут краски натуральных оттенков: при своем светло-русом цвете беспримесным вариантом будет выбор платинового или пшеничного тона. Темной от природы шатенке подойдет цвет кофейных зерен или шоколадно-коричневый. Менять цвет кардинально следует с особой осторожностью. Хотя эксперименты в этой области могут в одночасье изменить не только внешний образ, но и внутреннее состояние. Главное, не забывать о том, что это все-таки временное явление. А еще нужно помнить о том, что придется ухаживать не только за волосами, но и за их отрастающими корнями.

Какими бы ни были у тебя волосы, им нужен уход. Потому что самые красивые волосы – здоровые волосы. А прическа будет хороша та, которая подходит именно тебе и выглядит уместно на твоей голове.

Правило № 8. Каблук – оружие, бьющее мужчину прямо в сердце

Женщина на каблуках – это символ сексуальности. Чем выше каблуки – тем сексуальнее выглядит женщина. Изящные туфельки на шпильке сразу привлекут к тебе внимание мужчин.

Высокий каблук – это прежде всего знак изящества и красоты. Любые женские ножки выглядят эффектно в обуви на каблуках, так как она делает форму голени более точеной, а щиколотки – более тонкими. Ноги на таких каблуках становятся более рельефными, выделяются мышцы, что, в свою очередь, говорит и о здоровье ног.

Конечно же, самым модным и самым красивым является каблук-шпилька, получивший название «стилет». Такие каблуки делают фигуру стройнее, ноги – длиннее, а походку – плавной и грациозной. Именно поэтому такие каблуки называют оружием быстрого захвата, действующим на мужчину беспримесно.

Ходить на таких каблуках нелегко. Однако красота требует жертв. И чем красивее женщина хочет выглядеть, тем серьезнее жертвы. Но чем жертвовать – выбирать тебе: красотой или комфортом.

Форма каблука может быть различной, так же как и цвет и фактура, она меняется и соответствует моде. Главное при выборе подобной обуви – это удобство. Поэтому выбирать следует обувь известных марок, зарекомендовавших себя удобной колодкой.

При этом, конечно, необходимо соизмерять свои силы и выбирать обувь для каждого определенного случая. Совершенно неуместна такая обувь при вождении автомобиля, для этого всегда должны быть сменные удобные туфли. Также не стоит носить высокий каблук, если в течение дня ты много стоишь или ходишь. К вечеру, а то и раньше, ты будешь чувствовать себя не лучшим образом.

Обладательницам пышных форм следует выбирать не очень высокий каблук, дабы не выглядеть нелепо из-за невозможности устоять на высоченных шпильках.

Нельзя забывать и о домашней обуви, которая может также иметь небольшой каблук, дабы не расслаблять мужчину в домашних стенах.

Тем, кто все-таки решится на такой поступок, как ношение каблуков – а это действительно поступок, – следует помнить не только о выборе красивой и удобной обуви, но и о здоровье своих ножек. Ведь они потребуют еще более тщательного ухода, так как при ношении каблуков ноги намного быстрее устают и даже отекают. Но и для этого существуют средства, помогающие нам выглядеть всегда на все сто и быть при этом здоровыми.

Правило № 9. Не забывай об аксессуарах

Аксессуары в женском арсенале – отличные помощники в обольщении мужчин. Именно они делают женщину женщиной и придают ей особый шарм. Они манят своей красотой и притягивают мужской взгляд.

Женщины давно используют аксессуары для привлечения к себе внимания противоположного пола. Кроме того, многие аксессуары просто необходимы и крайне удобны.

Так, скажем, сумка – это не только самый популярный и часто используемый аксессуар, это ведь в первую очередь необходимый атрибут для любой женщины. Но какая бы ни была мода на сумки, самыми женственными будут все-таки модели небольших размеров, в которых можно поместить только самое необходимое. Пикантно выглядят сумочки на цепочках.

Перчатки также являются необходимым аксессуаром, который может создать весьма соблазнительный и притягивающий взгляды мужчин образ. И если на улице перчатки мало заметны, то в вечернем наряде они могут сыграть чуть ли не самую важную роль. Скажем, перчатки выше локтя, облегающие руку, способны превратить вечерний наряд в необыкновенно сексуальный. Для женщин с красивыми плечами – это отличное решение при выборе наряда для особых вечерних мероприятий.

Очки, которые в последнее время стали пользоваться большой популярностью даже у тех, кто видит хорошо, могут стать неплохим аксессуаром, дополняющим образ обольстительницы. Они помогут привлечь внимание к глазам, придать облику загадочный вид, если, конечно, они подходят своей хозяйке и подчеркивают достоинства ее лица. Удачно подобранные темные очки добавляют женщине загадочности и эротизма.

Украшения всегда привлекают к себе внимание. Чем они оригинальнее, тем больший интерес они вызовут. Однако будь внимательна, не перебарщивай. Одна-две яркие детали твоего наряда подчеркнут твою женственность и индивидуальность, а если таких деталей окажется четыре-пять или больше – ты будешь похожа на новогоднюю елку. Мера и хороший вкус – твои надежные помощники в выборе аксессуаров.

Правило № 10. Правильно подбирай одежду

Одежда – как обертка конфеты – должна привлекать, вызывать интерес и рассказывать о начинке, то есть о внутреннем мире женщины. Надевая ту или иную вещь, подумай, что именно она может поведать о тебе.

Одежда – не только красивая обертка, но и отражение внутреннего мира женщины. Недаром говорят: по одежке встречают. Это действительно так. Ведь первое, что бросается в глаза – а мы говорили, что мужчины любят глазами, – это одежда, которая прикрывает, но в то же время подчеркивает все прелести женского тела. Поэтому очень важно, хотя порой не просто, правильно подбирать одежду.

Правильный выбор одежды для создания собственного имиджа позволит тебе не только привлекать внимание противоположного пола, но и чувствовать себя уверенно и раскованно.

Не секрет, что мужчины предпочитают видеть на женщинах юбки или платья. Ты не прогадаешь, если на встречу со своим возлюбленным наденешь этот предмет своего гардероба. Выбирая одежду, ты должна точно знать, какие фасоны тебе подходят. Беспроигрышным вариантом для хорошей фигуры будет облегающая одежда. Именно она может подчеркнуть все изгибы тела и соблазнить любого мужчину.

Эластичные ткани, нежные материалы, такие как шелк, бархат, атлас, приятны на ощупь и крайне привлекательны. Полупрозрачные и даже прозрачные топы, скрытые, например, под женственным пиджаком, вызовут волнение и интерес со стороны мужчины. Обтягивающие джинсы также хороши, если они уместны для той или иной ситуации.

Что касается цветов, самым сексуальным и насыщенным энергией является красный цвет. «Lady in red», или «девушка в красном», – всегда прекрасна, она притягивает взгляды и выделяется из толпы. Белый цвет освещает женщину, придавая ей мягкость. Черный цвет ассоциируется с образом роковой женщины. Он подойдет для любой фигуры и случая. Цветовая гамма для будней – это спокойные цвета, что же касается вечерних нарядов, то для обольстительницы подойдут яркие, сочные краски.

Однотонные ткани подчеркнут целостность фигуры. Ткани с узорами тигровыми, змеиными, леопардовыми делают облик женщины более чувственным и слегка хищным. Такие дамы не останутся незамеченными. То же касается и блестящих тканей со сверкающим завораживающим эффектом. Главное – уметь носить подобные вещи и преподносить себя в них с достоинством.

Не стоит также забывать о домашней одежде, которая должна выглядеть не менее, а даже более сексуальной, ведь это позволяет домашняя обстановка. Не забывай о роли нижнего белья, которое как нельзя лучше расскажет о тебе и твоих желаниях. Будь разной, но всегда сексапильной и привлекательной, и тогда твой мужчина не будет часами смотреть телевизор, а ужину предпочтет общение с тобой.

И вообще, побольше остроты и фантазии. Должна же быть в женщине какая-то загадка. Так позволь мужчине постоянно находиться в состоянии боевой готовности и вызывай желание завоевывать тебя и разгадывать твои тайны.

Глава 2. Сила женщины в ее слабости

Сильная женщина притягивает слабых мужчин, нуждающихся в опеке, в то время как слабая и хрупкая – привлекает внимание настоящих мужчин, готовых позаботиться о ней. Какого мужчину ты хочешь видеть рядом с собой? Если тебе нужен надежный партнер, который сможет поддержать тебя в трудную минуту, научись быть нежной и слабой женщиной.

Правило № 11. Не взваливай все на свои хрупкие плечи

Женщина, которая справляется со всем сама, не вызывает у мужчины желания быть нужным и полезным для нее. Такая женщина может вызвать интерес, но скорее из любопытства или корыстных целей. Кроме того, если женщина привыкла быть сильной и самостоятельной, она расхолаживает мужчину и позволяет ему стать рядом с ней слабым.

Для начала проведем небольшой тест для определения твоей «силы».

Мужчина должен забрать тебя с работы, но у него это не получилось:

- а) ты знала, что на него нельзя положиться;
- б) подумаешь, не он, так другой;
- в) это ужасно, как он мог?

Мужчина взял кредит, который не может выплатить в данный момент:

- а) я оплачу сама;
- б) придумаем вместе, где взять деньги;
- в) его проблемы, он же мужчина.

Твой кавалер упрекает тебя в том, что ты уделяешь ему мало внимания:

- а) пусть скажет и за это спасибо, при моей-то занятости;
- б) пожалуй, он прав, надо подумать над своим поведением;
- в) это он не уделяет мне внимания.

Мужчина зовет тебя в отпуск в то время, когда у тебя полный завал на работе:

- а) отпуск подождет;
- б) я улажу дела на работе, но своего мужчину не подведу;
- в) это предложение очень вовремя!

Подруга жалуется на своего любимого:

- а) сама виновата;
- б) попробую разобраться, чтобы помочь;
- в) все мужчины одинаковые.

Ответы: а – 10 баллов, б – 5 баллов, в – 0 баллов.

45—60 баллов. Ты – очень сильная личность. Но не позволяй все взваливать на твои плечи. Пусть твои близкие тоже принимают участие в решении проблем. Не стоит возлагать на себя всю ответственность.

25—40 баллов. Несмотря на то что ты можешь справиться с проблемами, ты правильно понимаешь такие понятия, как ответственность и независимость. На тебя можно положиться.

Менее 20 баллов. Ты знаешь, что сила женщины – в слабости. Но из-за эмоциональной несдержанности часто делаешь все наоборот. Старайся контролировать свои эмоции, и тогда ты не будешь страдать от отсутствия внимания к себе, а близким забота о тебе будет доставлять еще большее удовольствие.

Как бы ты ни стремилась быть независимой и самостоятельной, помни, что рядом с тобой – мужчина. Позволь ему быть настоящим мужчиной, и тогда ты сможешь поверить в него и разделить счастье и беды с ним.

Правило № 12. Позволь мужчине быть нужным

Главная проблема сильной женщины состоит в том, что она пытается возложить все на свои плечи и полностью контролировать ситуацию – будь то дома, на работе или даже на отдыхе. В этом случае основная помощь мужчины состоит в том, чтобы позволить своей избраннице почувствовать себя женщиной. Но для этого необходимо понимание и искреннее желание самой женщины.

Не каждая женщина способна признаться, что ей действительно нужна помощь. Возложив на себя груз ответственности за свое будущее, женщина лишает себя не только женского счастья, но и возможности иметь рядом с собой настоящего сильного мужчину. Ведь задача мужчины – дать женщине чувство стабильности, защищенности и уверенности в будущем рядом с ним.

Совет один – даже если ты сильная женщина и можешь решать все свои проблемы сама, а тем более в ситуации, когда ты понимаешь, что сама можешь далеко не все, – научись пользоваться предложенной помощью и не стесняться говорить мужчине о своих проблемах.

Теперь поговорим о том, как это сделать. Самым эффективным и действенным способом будет использование своей силы и энергии в «мирных» целях и на благо других – это может быть любимая работа или хобби. Дома и в свободное от работы время все-таки следует отдыхать. Поэтому научись для начала разделять работу и отдых, а то многие, даже уходя с работы, остаются на ней мысленно, а это раздражает даже самого терпеливого мужчину. Кроме того, это позволит тебе сохранить свое здоровье и нервы.

Умей пробудить в мужчине желание помочь, если это необходимо тебе, и ни в коем случае не отказывайся от помощи, если это нужно ему. Казалось бы, все просто. Однако зачастую женщине не удается побороть свою гордыню или застенчивость. И тут опять же может помочь мужчина, который позволит своей избраннице прорваться через ее собственные комплексы. Доверься мужчине, поделись своими проблемами – это и будет первый и главный шаг в создании образа настоящей женщины, хрупкой и беззащитной, вызывающей желание оберегать и помогать в любую минуту.

В идеале взаимопомощь должна быть результатом договоренности партнеров. И в этом нет ничего зазорного, мы все нуждаемся в помощи – советом или делом. Не бойся говорить об этом, и твой мужчина почувствует себя настоящим рыцарем.

Правило № 13. Будь слабой на фоне своего мужчины

Ни один мужчина не смирится с мыслью, что он слабее женщины. Если речь, конечно, идет о настоящем мужчине. Но мы здесь других и не рассматриваем. Твоя главная задача позволить мужчине быть сильным рядом с тобой. А для этого, как мы уже говорили, в первую очередь надо позволить себе быть женщиной.

Если ты хочешь, чтобы рядом с тобой был сильный мужчина, не забывай показывать ему свою слабость и превозносить его силу.

И вот еще несколько рекомендаций, простых, но безотказно действующих:

1. Если мужчина взялся за какое-то дело, пусть он доделает его до конца.
2. Не лезь со своими советами, если он об этом не просит. Этим ты только разозлишь его.
3. Не бойся учиться, позволив мужчине поучать тебя.
4. Научись доверять своему мужчине.
5. Пусть твой мужчина будет главным в отношениях.
6. Наслаждайся своей слабостью. Ты заслужила иногда давать себе отдых.
7. Не стесняйся казаться зависимой, ведь, по сути, зависеть – это значит переложить груз ответственности на другие плечи. Пусть этими плечами будут плечи твоего мужчины.
8. Никогда не тяни одеяло на свою сторону, какой бы ни была ситуация.
9. Не бойся просить о помощи. Правда, стоит соизмерять свои потребности и его возможности.
10. Не высказывай свои претензии при посторонних.
11. Хвали мужчину за любую мелочь, этим ты только разожжешь его желание быть полезным.
12. Не переусердствуй с просьбами, проблемная женщина – уже проблема.
13. Не будь занудой, не говори мужчине о своих просьбах слишком часто. Дай ему время на решение той или иной задачи.
14. Не «пили» мужчину, даже если он сделал что-то не так. Этим ты отобьешь его желание делать что-то для тебя в будущем.
15. Будь благодарна за любую оказанную помощь, не скупись на банальное спасибо, нежный поцелуй или приготовленное для него любимое блюдо.
16. Всегда восхищайся своим мужчиной. Он это обязательно оценит.
17. Принимай подарки и его поступки с радостью, даже если ты ожидала чего-то другого.
18. Люби своего мужчину таким, какой он есть, не пытайся его переделывать, ведь это бесполезно.
19. Помни, именно мужчина может дать женщине ощущение удовлетворенности собой и окружающим ее миром, доказав ей, что она нужна и любима. Не лишай себя этого чувства.

Правило № 14. Борись за его сердце, но сдавайся ему без боя

Насильно мил не будешь. Это избитое выражение знакомо каждому. Насилие не приносит хороших результатов, ведь заставить взрослого человека измениться практически невозможно, а зрелого мужчину – тем более. Поэтому лучше оставить безрезультатные попытки и переключиться

на другой объект. Но что делать, если именно на этом мужчине для тебя «сошелся клином белый свет»?

Если ты действительно влюблена и хочешь во что бы то ни стало добиться определенного мужчины, то надо забыть о расхожем выражении, предваряющем это правило, и попытаться стать милой именно для этого мужчины. Это нелегкий труд, поэтому важно понимать, надо ли тебе это и насколько далеко ты готова зайти в данном направлении.

Хорошее отношение нужно заслужить. И если ты готова сделать все, чтобы человек изменил к тебе свое отношение, то дерзай.

Тебе придется научиться ждать и даже терпеть некоторое время отсутствие должного внимания к себе. Не торопи события, а лучше займись собой. Попробуй узнать мужчину как можно лучше и постарайся стать такой, какой он хочет тебя видеть.

Милая – это значит славная, хорошая, привлекательная. Ты должна стать для этого человека приятной, доставляя ему удовольствие и наслаждение своим видом, голосом, поведением.

Не старайся подчинить его себе. Это весьма распространенная женская ошибка, которая очень быстро разрушает отношения. Ты можешь попытаться сломать волю мужчины, но нужен ли тебе безвольный партнер? Ведь мужчина должен стать тебе поддержкой и опорой.

Если ты все-таки решишься на подобный поступок, то иди до конца. Не бойся делать ошибки и выглядеть смешной и нелепой. Но всегда помни: главная мудрость женщины – не победить мужчину любой ценой, не подчинить его себе, а сдаться ему самой.

Правило № 15. Управляй своим мужчиной

«Мужчины по своей сути слабы и зависимы. С того самого момента, как их в прямом и переносном смысле оторвали от груди, они из всех сил стремятся вернуться обратно. Они ищут того самого умиротворяющего чувства от каждой женщины и потому так легко попадают в расставленную ловушку».

Юлиус Эвола

Женщине нужно постараться, чтобы не только «поймать» мужчину, но и удержать его рядом с собой. Поэтому женщине нужно научиться быть той самой «шеей», которая вертит мужчиной, помогая ему совершать те поступки и действия, которые она считает нужными и даже необходимыми для себя.

Женщина должна быть актрисой – в хорошем смысле этого слова. Ее задача научиться скрывать свою силу и желание быть первой и главной.

Ведь, по сути, каждая женщина понимает, что именно она заставляет мужчину совершать поступки. Но для мужчины важно осознание своей силы и главенства. Позволь ему быть таким. Пусть любое, даже самое простое решение будет выглядеть как принятое мужчиной, даже если оно было совместным. Мир в доме и тепло в отношениях можно сохранить только при условии, если мужчина чувствует себя главой семьи.

Кроме того, ты должна стать для своего мужчины необходимой. Куда голова без шеи? Для этого не так много надо: любовь, забота, понимание. Ты должна быть для него другом, женой, мамой и т. д. – всем тем, кого он хочет видеть рядом с собой.

Научись слушать и слышать своего мужчину. Пусть он привыкнет рассказывать тебе о своих проблемах, раскрывать свою душу. Ведь таким образом ты сможешь всегда быть в курсе происходящего и лучше понимать настроение своего любимого. А это уже немало: сказать слова поддержки или, наоборот, промолчать, когда это необходимо.

Изучи его слабые и сильные стороны и используй их для правильных действий. Создай условия для того, чтобы он захотел измениться в лучшую сторону. Научи его доверять тебе и прислушиваться к твоим советам.

Но помни: только в открытых и доверительных взаимоотношениях возможна гармония. Строить такие отношения должны оба, однако именно от женщины зависит, захочет этого мужчина или нет.

Стань ему нужной! И тогда мужчина ради тебя горы свернет.

Правило № 16. Направь свою силу в нужное русло

Куда же девать женщине силу, если рядом с мужчиной она должна быть слабой? Все очень просто, лучше всего направить свою силу в мирное и полезное для себя русло – например, в спорт, который делает женщину стройной, привлекательной, здоровой и счастливой.

Занятия спортом – хороший способ подтянуть мышцы и освежить мысли. Кроме того, спортзал еще и отличное место для знакомства в случае, если объекта симпатии у тебя пока нет. Где еще, как не в тренажерном зале, можно встретить сильного мужчину?! А мужчина в женщине помимо хрупкости оценит еще и подтянутое здоровое тело и бодрый дух. В общем, самое время задуматься о походе в фитнес-центр, если ты до сих пор еще этого не сделала.

Помимо прочего, спорт делает нас счастливее, и это научно доказано. Занятия спортом повышают концентрацию «гормонов счастья». А это значит, что мы на время забываем о заботах и проблемах, становимся спокойнее и радостнее.

Можно выбрать тот вид спорта, который будет доставлять удовольствие сам по себе: плавание, бег, силовые нагрузки. Попробуй разные виды и выбери для себя что-нибудь по душе. Только не забывай о том, что занятия должны приносить пользу, поэтому обязательно проконсультируйся с врачом, ведь существуют и противопоказания для определенных нагрузок. И лучше всего начинать любые занятия с тренером, который оценит ситуацию, выберет для тебя нужные упражнения и будет контролировать весь процесс.

Еще очень важно не переусердствовать, нагружая себя слишком сильно. Особенно если до этого ты не занималась или давно занималась спортом. Также можно заменить занятия в тренажерном зале, например, танцами или йогой. Это помимо всего приносит еще и эстетическое удовольствие. В наше время существует много видов всевозможных школ и студий, в которых ты сможешь как проявить свое творчество, так и развить себя физически.

Конечно, во многих из нас живет непреодолимая лень, но ты встала на путь завоевания мужчины, а это значит, что нужно использовать все шансы, а спорт – это не только прекрасный шанс, но и действительно полезное занятие.

Быть красивой – это труд, быть здоровой – упорство, а быть счастливой – искреннее желание, подкрепленное действиями.

Правило № 17. Тренируй силу воли

Воля – это способность человека управлять своими действиями, преодолевать трудности для достижения поставленных целей. Именно сила воли позволяет идти к поставленной цели и главное – ее достигать.

Для чего же нужна сила воли? Прежде всего для того, чтобы стать личностью, заслуживающей внимания и уважения. Сила воли позволяет найти общий язык с окружающими, научиться сдерживать свои эмоции. Кроме того, сила воли говорит о силе характера, поз-

воляющего «горы свернуть». Безвольный человек – это слабый человек, неспособный на поступки и риски, а значит, лишенный многих благ, в том числе – блага быть счастливым.

Силу воли можно и нужно развивать. Это довольно трудный процесс, требующий немалых усилий. Довольно сложно заставить себя делать то, что не хочется, и, наоборот, отказаться от того, что хочется. Но существуют специальные способы развития силы воли:

1. Сделай то, чего ты давно не можешь сделать из-за собственной лени. Например, займись наконец спортом. О пользе этих занятий мы уже говорили. Спорт прекрасно тренирует не только мышцы, но и силу воли, позволяя побороть собственную лень.

2. Регулярность – залог успеха. Начав тренировать свое тело, мысли и желания, делай это регулярно. Для этого можно даже составить некий план своих действий и помечать ежедневно свои успехи. Это поможет тебе стать более собранной и научиться гордиться собой.

3. Встав на путь развития своей силы воли, не останавливайся на достигнутом. Начав заниматься спортом, не делай это только для того, чтобы выглядеть хорошо 8 Марта, а далее – как пойдет. Только постоянная работа над собой дает положительный и стойкий эффект.

4. Работай на результат. Всегда добивайся поставленной цели. Это и будет лучшей тренировкой твоей силы воли.

Несмотря на то что развитие силы воли – процесс довольно длительный и даже мучительный, научись делать все с хорошим настроением и желанием. Помни о поставленной перед тобой цели: быть счастливой и иметь рядом с собой мужчину твоей мечты – и это поможет тебе настроиться на нужный лад.

Правило № 18. Правильно оценивай свои силы

Прежде чем нарисовать себе образ идеального мужчины, нарисуй свой «портрет». Пойми, какая ты на самом деле, разберись со своими мыслями и желаниями.

Попробуй оценить ситуацию со стороны и решить для себя, на правильном ли ты пути. Ведь возможно, что ты бьешься как рыба об лед, а результатов все нет и нет. Постарайся тогда остановиться и подумать: нужно ли это тебе? Часто бывает, что на пути достижения цели меняются наши желания, так как меняемся мы сами. Возможно, и представления о мужчине твоей мечты у тебя изменятся. Не бойся этого. Самое главное – это твоё стремление к лучшему. Чем больше ты будешь стараться, тем большего ты заслужишь.

Не посягай на «запретный плод». Не стоит тратить время на «занятого» мужчину. Ведь даже добившись его расположения, ты не будешь счастлива, если разрушишь чьи-то отношения.

Все мы еще с детства влюблены в актеров, певцов и известных людей. Но ведь мы прекрасно понимаем, что это скорее красивая картинка, нарисованная нашей фантазией, или несбыточная мечта. Кроме того, зачастую мы сильно приукрашиваем образ мужчины, а потом сильно разочаровываемся от того, что он на самом деле не такой. Поэтому воспринимай своего избранника таким, какой он есть, с его недостатками и отрицательными чертами характера. Не идеализируй и не надумывай себе больше, чем есть на самом деле, тогда и разочаровываться не придется.

Не стоит менять себя ради мужчины до неузнаваемости. Во всем хорошо чувство меры, поэтому делай только то, что сможет сделать тебя лучше. Не стремись быть самой красивой, самой умной и самой привлекательной. В любой женщине есть изюминка. Найди ее в себе.

Будь сама собой. Только так ты найдешь того мужчину, который заслуживает тебя и которого заслуживаешь ты.

И еще: делай все от души и с душой. Не обманывай себя и окружающих, мужчины хорошо чувствуют, когда их обманывают.

Добившись цели, не расслабляйся, чтобы не потерять то, чего ты так долго добивалась. Люби себя и свою жизнь – и тогда кто-нибудь обязательно полюбит тебя.

Правило № 19. Не насилуй себя

Не путай силу воли с насилием над собой. Для достижения твоей цели тебе понадобятся и сила, и воля. Как ими воспользоваться и как их тренировать, мы уже сказали. Теперь стоит поговорить о чувстве меры, которое не позволит тебе наделать ошибок и испортить себе жизнь.

Насилие над собой – убитое время. Мужчина любит ту, которая любит себя. А если ты любишь себя, ты не позволишь себе заниматься самоистязанием. Поэтому, несмотря на то что ты хочешь добиться своей цели и завоевать мужчину, не стоит делать это любыми путями.

Не надо мучить себя до изнеможения диетами и спортивными упражнениями. Составь конкретный план действий на определенное время и просто старайся придерживаться его. Очень полезно прямо по пунктам записать то, что ты хочешь исправить, и рядом отмечать свои результаты. Это поможет тебе, во-первых, контролировать свои действия, во-вторых, работать над собой постоянно, а не раз в год по обещанию, в-третьих, научиться гордиться собой и своими успехами. Прежде всего не нужно заставлять себя делать что-то, пока ты не убедишься, что это тебе не повредит. Кроме того, пользу принесут только те мероприятия, которые ты научишься делать с хорошим настроением. А для этого ты должна придумать условия, которые позволят тебе это настроение создать.

Кроме того, прежде чем начать что-либо делать с собой, обязательно проконсультируйся со специалистами, будь то занятия спортом, диета или даже окраска волос. Не стоит экспериментировать со своей внешностью в одиночку или по советам подруг и гляцевых журналов. Все мы неповторимы, и к каждому должен быть индивидуальный подход. Слепое следование моде или подражание образу с обложки еще никого не делало счастливой.

Всегда помни, что ты у себя одна. Поэтому старайся рационально распределять свои силы, чтобы их хватило на все намеченные тобой планы.

И не забывай, что любой результат – это не только усилия, но и время. Понимая это, ты не будешь требовать от себя больше, чем можешь. Воспитай в себе чувство меры и прислушивайся к своему внутреннему голосу. Люби себя чуть больше, чем мужчин, и это уберет тебя от ошибок и ненужных разочарований.

Правило № 20. Не отступай от цели

Несмотря на все трудности и риски, встав однажды на путь достижения цели, не сворачивай и не отступай. Ведь путь осилит только тот, кто пройдет до конца, и только он будет вознагражден сполна.

Дабы не тратить время впустую и не расходовать свои силы, определись в самом начале своего пути: что именно ты хочешь? каким должен быть твой избранник? каких отношений ты хочешь с ним? какой ты видишь себя в этих отношениях?

А дальше – иди вперед не оглядываясь. Распрощайся со своими комплексами и прошлыми неудачами. Это очень важно для того, чтобы начать все «с чистого листа». Постарайся мобилизовать все свои силы для достижения целей. Продумай свои действия и создай план.

Чтобы облегчить его выполнение, делай все последовательно. Для этого следует выделить основную цель и вспомогательные, создав для себя некую цепочку действий, которая позволит шаг за шагом приблизиться к главному – исполнению твоего желания.

Не сдавайся, даже если у тебя не сразу все получается. Не ругай себя за неудачи, лучше научись извлекать из них опыт. Пусть твоим девизом будет «Все, что нас не сломало, обязательно сделает сильнее».

Дай себе время и не торопи события.

Никогда не отказывайся от своей мечты, даже если она кажется тебе очень далекой и несбыточной. Наши мысли материальны. И чем больше ты будешь думать о своих желаниях и представлять их в своей голове, тем ближе ты будешь приближаться к своей мечте.

Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет причины. Ищи возможности и не откладывай ничего на завтра. Поверь в свои силы и хвали себя даже за самый маленький успех – ведь это уже достижение.

Не бери на себя слишком много, чтобы не разочаровываться тем, что не успела или не смогла.

Распределяй свои силы так, чтобы их хватило не только для достижения цели, но и для того, чтобы, добившись желаемого, ты смогла насладиться результатом, а не свалиться в изнеможении.

Учись радоваться даже маленьким достижениям, и тогда, добившись цели, ты сможешь почувствовать себя счастливой.

Глава 3. Женская мудрость или женские хитрости

Умная женщина учится на своих ошибках, мудрая – на чужих. Умная любит, мудрая – позволяет себя любить. Но главная женская мудрость заключается в том, чтобы не завоевывать мужчину, а дать ему возможность завоевать себя.

Правило № 21. Кратчайший путь к сердцу мужчины лежит через ум

Миф о том, что мужчины любят глупых блондинок, давно развеян. Какой бы красивой ни была женщина, если в ней нет внутренней красоты, она становится лишь картинкой, на которую приятно смотреть, ее можно желать, но видеть такую женщину рядом с собой в качестве своей половинки мужчины не готовы.

Любимая женщина – это та, которая может стать партнером по жизни, а это значит, что она не должна уступать мужчине в интеллектуальном развитии. Женщина со своим мнением, своей жизненной позицией, стремлением к развитию – это успешная женщина. Она не будет смотреть в рот мужчине и терпеть оскорбления и грубые высказывания в свой адрес. Такая женщина интересна как собеседник, опасна как сильная личность и притягательна как загадка, которую хочется разгадать.

К сожалению, многие девушки считают, что главное в жизни – удачно выйти замуж, и делают для этого все. Но зачастую это «все» заключается лишь во внешних преобразованиях: красивой одежде, модной прическе, ухоженном теле и т. д. При этом они так увлекаются своей красотой, что о внутреннем мире совершенно забывают, не развивая себя как личность.

Но почему же тогда, достигнув своей цели, многие оказываются у разбитого корыта? Да потому, что сильный мужчина, добившийся в своей жизни определенных результатов, будет всегда стремиться к тому, чтобы его женщина была достойна его самого. А развернув красивую обертку и откусив конфету, он довольно быстро разочаровывается в ее начинке – слишком примитивной и незатейливой. Поэтому не стоит полагаться только на свои потрясающие внешние данные, но стоит задуматься и о том, что у тебя в голове, в душе и на сердце.

Помни: всегда работай над собой и своим внутренним миром. Развивай свои способности и используй все возможности для реализации своих талантов. Тренируй не только тело, но и мозг, например чтением полезных книг. Всегда будь в курсе событий, происходящих в мире. Будь интересной для своего мужчины. Будь той загадкой, которую хочется разгадать.

Правило № 22. Любой мужчина нуждается в понимании

«Сердитый мужчина нуждается в нашем понимании, несчастный нуждается в нашем утешении. Ущербный мужчина нуждается в нашем поощрении, холодный – в нашем тепле. Но мы не можем «исправить» мужчину, который замечателен сам по себе».

Р. Норвуд

Идеальных мужчин не бывает, бывает лишь слепая вера в идеал. Помни, что любой мужчина прежде всего человек со своими чувствами и эмоциями. И хотя мужчины намного лучше женщин умеют скрывать свои чувства, это не делает их менее ранимыми. Скорее,

наоборот, мужчина нуждается в женщине даже больше, чем женщина в мужчине. Он подсознательно ждет от своей избранницы сочувствия, похвалы, совета. Он нуждается в ее понимании.

Сильный мужчина никогда не покажет свою слабость, но он всегда примет помощь от своей женщины, если он доверяет ее мнению и знает, что его не просто выслушивают, но и относятся с пониманием.

Постарайся узнать своего мужчину лучше. Изучи его внутренний мир. Поинтересуйся его работой и увлечениями. Будь в курсе его планов и надежд. Все это поможет тебе лучше понимать своего избранника.

Это не значит, что нужно забыть о своих интересах и вместо походов в театр начать ходить на футбол, а посещения парикмахерской заменить просиживанием часами на берегу с удочкой. Все должно быть гармоничным и естественным. Если тебе интересен человек, ты и так будешь стремиться узнать о нем как можно больше, однако не стоит погружаться полностью в своего избранника и начинать жить его жизнью. Ты хороша и интересна своему избраннику со своими увлечениями и жизненными позициями.

Чтобы лучше друг друга понимать, надо научиться прежде всего друг друга слушать и слышать. А еще надо чувствовать своего мужчину, уметь читать его эмоции. Если он злится, стоит промолчать, если делится событиями на работе – выслушать, если спрашивает совета – высказать свое мнение и т. д. Понимание – это прежде всего поддержка. Поэтому иногда стоит переступить через свои эмоции, воздержаться от критических высказываний и постараться встать на его место.

Женская мудрость заключается в том, чтобы уметь быть для своего мужчины одновременно самым верным другом, самым интересным собеседником, самым искренним близким человеком.

Правило № 23. Пусть инициатива исходит от мужчины

Не стремись во всем проявлять свою инициативу, лучше воспользуйся намеками. Подсказывай, а не требуй. Вызывай у мужчины желание действовать и чувствовать себя всегда нужным и полезным.

Женская хитрость заключается в том, чтобы мужчина считал себя инициатором всех важных и не очень важных дел. А это значит, что если ты хочешь пойти в гости, сделай так, чтобы в итоге этот поход не просто состоялся, но был по инициативе твоего мужчины. Как это сделать? Да очень легко. Не стоит предлагать сходить в гости. Можно просто напомнить о том, что друзья вас приглашают, а твой любимый хотел давно посмотреть фильм, который они как раз сегодня приобрели.

Не стоит давить и упрашивать, всегда лучше приводить аргументы и делать предложения, от которых он не сможет отказаться.

Проявление женской инициативы может спровоцировать мужчину на обратные действия, ведь таким образом ты лишаешь его инстинкта охотника и добытчика. А это может привести к проблемам в отношениях, отчуждению и даже охлаждению к тебе.

Многие мужчины вообще категорически отвергают женскую инициативу. Поэтому лучше использовать женскую мудрость, добиваясь своего маленькими хитростями, а не навязыванием своего мнения и настойчивостью.

Если же мужчина с радостью принимает любую твою инициативу, то будь осторожна. В этом случае ты можешь добиться того, что в итоге возьмешь на себя главную роль в отношениях, и даже когда тебе захочется расслабиться, от тебя все равно будут ожидать решительных действий. Поэтому лучше не злоупотреблять своими лидерскими качествами, а получать удовольствие от того, что ты женщина.

Научись сдерживать свою энергию и направлять ее в нужное русло. Позволяй мужчине проявлять себя и день за днем завоевывать тебя и твое расположение. Не осуждай его, даже если тебе его идеи совершенно не нравятся. Лучше деликатно откажись или объясни свое нежелание. Будь мудрее, это поможет сделать ваши отношения еще более гармоничными и счастливыми.

Правило № 24. Не верь, не бойся, не проси. Так ли это?

Для того чтобы построить гармоничные отношения с мужчиной, надо понимать, насколько ты можешь ему доверять; какие страхи, реальные или мнимые, влияют на твое общение с ним; какими просьбами не стоит злоупотреблять, чтобы не разрушить взаимное уважение и симпатию.

Теперь разберем все по порядку.

Начнем с веры. Вера в себя – незаменимое оружие и главный тыл любой женщины. Вера в любимого – надежная опора в отношениях.

Однако существуют ситуации, когда и себе-то до конца не веришь, не говоря уже о других. И правильно делаешь. Нельзя слепо верить в то, чего на самом деле может не быть. Нельзя абсолютно доверять кому-то, кроме себя. Не зря говорят: «Доверяй, но проверяй». Правда, проверяя любимого каждый раз «на прочность», можно и потерять его. Поэтому мы и говорим об этом в главе про женские хитрости.

Большую роль здесь играет интуиция, и если она тебе подсказывает, что что-то не так, то вместо банальных проверок карманов, телефонов и т. д. постарайся вывести своего мужчину на разговор. Объясни, что тебя волнует. Но делай это так, чтобы ему захотелось тебе все рассказать. Ведь если мужчина что-то скрывает, то прежде всего мучается от этого он сам. Поэтому чаще всего можно прочитать по глазам и проследить по поведению, что у человека появились проблемы или секреты. Однако реши сначала для себя, хочешь ли ты знать их, ведь недаром говорят: меньше знаешь – крепче спишь. Это не значит, что надо совсем закрывать глаза на происходящее, но и нервничать по каждому пустяку тоже не стоит. Если ты решила доверять своему мужчине, то лучше покажи ему это, и тогда он вряд ли захочет тебя обмануть.

Страх – это внутреннее состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения перед какой-либо опасностью, бедой. Причинами страха может быть как реальная, так и надуманная опасность. Очень часто мы, женщины, беспокоимся по пустякам и сами себе изобретаем поводы для тревоги на ровном месте.

И хотя страхи всегда будут преследовать женщину в силу ее тонкой душевной организации, стоит все-таки с ними бороться, выяснив их причину. Так, скажем, страх неуверенности в себе проще всего побороть поднятием самооценки. Добиться этого можно, даже просто изменив свой имидж, например сменив прическу. Ничто не делает женщину уверенной в себе быстрее, чем понравившееся ей самой отражение в зеркале.

Страх одиночества часто толкает нас на необдуманные поступки, такие как ненужные свидания – просто ради того, чтобы доказать себе, что ты кому-то нужна. Или общение с людьми, которые тебе совершенно не интересны. Или ухаживание мужчины, который тебе совсем не мил. Совет: не стоит разбрасываться и терять время на то, что не приносит тебе морального удовлетворения. Не бойся быть собой, и тогда тебя будут окружать только те люди, которые принимают тебя такой, какая ты есть.

Теперь о просьбах. Здесь хотелось бы сказать несколько слов о тех просьбах, которые заставляют твоего мужчину быть тем, кем он не является. Говоря проще, не проси больше, чем человек может себе позволить тебе дать. Ты хочешь бриллиантовое кольцо, а у твоего мужчины может банально не хватать на него денег. Или ты хочешь в отпуск, а у него совер-

шенно другие планы, связанные с его работой. А может, ты просишь его починить кран, а он не знает, как это сделать. Твоя просьба может быть не только не уместна, но и совершенно безрезультатна.

Поэтому, прежде чем что-то попросить, во-первых, подумай, насколько тебе это нужно, во-вторых, оцени возможности своего партнера, в-третьих, не заставляй делать его то, что он делать не хочет или не может.

Правило № 25. Дружба укрепляет отношения

По-настоящему счастлив мужчина, который нашел в своей женщине не только любовницу и хозяйку домашнего очага, но и друга. Ведь для мужчин нет надежнее уз, чем дружеские.

Что такое дружба? Это прежде всего бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на доверии, искренности, взаимной симпатии, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются доверие и терпение. Без этих составляющих нельзя выстроить гармоничные отношения между партнерами.

Дружба между мужчиной и женщиной нередко перерастает в любовь, так как друга хорошо знаешь, понимаешь и даже чувствуешь, другу хочется помочь, с другом готов разделить беду и радость. Подсознательно мужчина стремится к подобным отношениям в браке. Поэтому, если хочешь завоевать мужчину, прежде всего стань ему другом.

Дружба поможет не только сблизиться с мужчиной, но и продлить эти отношения, сделать их прочными и взаимообогащающими. С другом можно поделиться самым сокровенным, другу можно поплакаться или рассказать о своих успехах. Но самое главное достоинство дружбы – это доверие и открытость. Если ты научишься доверять своему мужчине, у тебя не будет поводов разочароваться в нем, так же как и у него – в тебе.

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.