

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



Как привлекать мужчин

Оксана Сергеева



50
правил
уверенной
женщины

Оксана Сергеева
Как привлекать мужчин. 50
правил уверенной женщины
Серия «Психология. Всё по полочкам»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6889734

Оксана Сергеева. Как привлекать мужчин. 50 правил уверенной женщины: Эксмо; Москва; 2014

ISBN 978-5-699-68655-1

Аннотация

«Она меня будто приворожила», – говорят мужчины о представительницах прекрасного пола, которые произвели на них незабываемое впечатление. В чем здесь секрет? Действительно ли некоторые женщины обладают особыми качествами? Можно ли развить эти качества и научиться привлекать мужчин?

Из этой книги вы узнаете, как улучшить свою внешность без особых материальных затрат; привлечь к себе внимание понравившегося мужчины, не говоря ни слова; использовать далее безошибочные вербальные сигналы; провести первое свидание так, чтобы он потерял голову; построить со своим избранником счастливые отношения.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Магнит во внешности	6
Правило № 1. Создайте эффект ухоженности, приятной глазу	6
Правило № 2. Подберите стиль, который соответствует вашему самоощущению	7
Правило № 3. Излучайте женственность	8
Правило № 4. Изучите свои достоинства и научитесь их правильно демонстрировать	9
Правило № 5. Добавьте изюминку в свой образ	10
Глава 2. Невербальный магнетизм	11
Правило № 6. Используйте манящие и интригующие жесты	12
Правило № 7. Научитесь красивой походке	13
Правило № 8. Найдите темп, который станет свидетельством вашей сексуальности	14
Правило № 9. Демонстрируйте пластику движений	15
Правило № 10. Поиграйте с мужчиной в невербальные игры	16
Глава 3. Вербальная приманка	17
Правило № 11. Умная женщина всегда привлекает внимание	18
Правило № 12. Грамотно выбирайте темы для разговора	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Оксана Сергеева

Как привлекать мужчин. 50 правил уверенной женщины

Введение

Женщина-магнит, женщина-колдунья, женщина-богиня – говорят мужчины о тех представительницах прекрасного пола, которые произвели на них незабываемое впечатление. Это впечатление мужчины чаще всего сравнивают с наваждением, видением, волшебством и приписывают воздействию дамы сверхъестественные свойства. Выражения, которые часто используют в таких ситуациях: она меня будто околдовала, с ума свела, поразила, лишила рассудка, отняла покой и сон, одурманила, ошеломила и так далее.

В чем здесь секрет? Действительно ли женщины, которые производят на мужчин столь сильное впечатление, обладают особыми магнетическими качествами? Можно ли развить эти качества? Можно ли научиться притягивать мужчин?

Легенда о женщинах, обладающих магнетизмом, справедлива лишь отчасти. Отметим сразу, что в этих чаровницах нет ни капли сверхъестественного и магического. Как правило, мужчин притягивают женщины, которые обладают вполне земными качествами. Они есть в каждой женщине. Однако не все девушки и женщины умеют замечать эти врожденные качества, и уж тем более не все умеют ими пользоваться.

Есть еще одно заблуждение относительно женского магнетизма. Считается, что женщина, которая магическим образом притягивает к себе мужчин, соответствует стандартным представлениям о красоте и обладает классической внешностью и типом фигуры. Но при умелой подаче своих природных особенностей и при правильной расстановке акцентов девушка с нестандартной внешностью имеет все шансы оказаться в более выигрышном положении, чем девушка с классическими данными.

В ваших руках особая книга, в которой собраны советы по обнаружению и усилению ваших магнетических способностей. Применение обозначенных правил на практике поможет вам ловить восхищенные взгляды мужчин чаще, чем это удавалось делать раньше. Вы сможете не просто заинтересовать, но и увлечь мужчину за собой. Вы научитесь регулировать свои магнетические свойства. Будете легко включать свой «магнетизм» в тех ситуациях, когда это необходимо, и уменьшать степень притяжения или вообще отключать «магнит» тогда, когда мужчина вам не нравится.

Что притягивает мужчин к женщине? Представление о магнетизме женщины менялось со временем. То, что привлекало в женщине, к примеру, пятьдесят лет назад, сейчас давно вышло из моды и не является действенной приманкой. Наши бабушки и мамы покоряли сердца мужчин, демонстрируя свою скромность, хозяйственность, покорность, желание следовать за мужем. Современные мужчины обращают внимание на яркую индивидуальность, образованность, открытость, коммуникабельность, оригинальность и многое другое. Женщина перестала быть приложением к мужчине. Она является самостоятельным полноправным членом общества, семьи, пары. Для того, чтобы достойно выполнять эту роль, женщине нужно немало потрудиться.

Магнетизм женщины зависит от следующих качеств:

- **шарм и обаяние;**
- **самостоятельность и уверенность в себе;**
- **оригинальность и яркая индивидуальность;**

- **смелость и позитивный настрой.**

Вы сомневаетесь, что задача вам по силам? Вас смущает возраст? Возможно, особенности вашей внешности? Какие-либо черты характера?

В книге вы не найдете советов сделать пластическую операцию или перестроить свой характер под потребности мужчин. Мы постараемся убедить вас, что вы – это прежде всего вы. Вы ценны для мужчины сами по себе.

Вам не нужно притягивать к себе всех без исключения. Вам нужно воздействовать только на тех мужчин, которые подходят именно вам. Для этого нужно хорошо понимать саму себя. Научиться ценить свои достоинства. Правильно представлять себя мужчине – умело, емко, лаконично. Ваш «рассказ» о себе должен состоять из нескольких частей: как вы выглядите, что на вас надето, как вы идете, что говорите, как общаетесь с мужчиной – все важно в вашем образе. Самое главное, чтобы вы научились выражать *свою суть*. Когда у вас это получится, вы станете привлекательны как раз для тех мужчин, которые вам подходят.

Глава 1. Магнит во внешности

Правило № 1. Создайте эффект ухоженности, приятной глазу

Не стоит и говорить, какое важное значение имеет уход за собой. Для того, чтобы произвести впечатление на мужчину, нужно следить за собой и делать это регулярно – ухоженность не появится за один день. Правильный уход за собой позволит вам выглядеть хорошо в самых разных ситуациях.

Итак, давайте разберемся, какие основные моменты рождают ухоженный образ.

- **Волосы и ногти должны быть в порядке.**
- **Здоровый цвет лица:** если природа не наградила вас таким подарком – используйте косметические средства.
- **Стильная и опрятная одежда** – и вовсе не обязательно дорогих брендов.
- **Ухоженные руки.**
- **Приведенные в порядок брови.**
- **Отсутствие растительности в тех местах, где ее не должно быть.**
- **Отсутствие неприятных запахов:** запах пота или запах изо рта может свести на нет все ваши усилия.

Это основные признаки ухоженности, которые отмечают мужчины как первостепенные. Что касается макияжа, то его наличие вовсе не обязательно. В будние дни вы можете использовать легкий дневной макияж. В отдельных случаях, например для занятий в спортзале или для похода на природу, вы можете вообще не использовать макияж.

Поговорим о волосах и ногтях. Очень важный фактор, на который обращают внимание мужчины. Если природа не наделила вас длинными густыми волосами и прочными, на зависть подружкам, ногтями, вам следует уделять этому моменту больше внимания. Настороженно относитесь к искусственным волосам и акриловым ногтям. Это смотрится неестественно и чаще всего вызывает негативную реакцию. Красота и индивидуальный стиль лучше проявляются в естественности и простоте подобранного образа.

Мы не всегда выглядим одинаково хорошо. В конце рабочей недели, во время стрессов и проблемных периодов у нас меньше времени и сил для ухода за собой – и наша красота тускнеет и теряет яркость. Какой тут может быть выход? Научитесь маскировать свои недоработки. Не успели сделать эпиляцию – не носите юбку, наденьте джинсы. Мужчины не увидят вашу небрежность. Сломали ноготь – не беда. Не стоит делать яркий маникюр в этот вечер. Подпилите все остальные ноготки чуть больше обычного. Воспользуйтесь бесцветным лаком для того, чтобы убрать акцент с недостатка. Не успеваете сделать прическу – купите несколько видов заколок для волос. Заберите волосы в хвост или соберите их на затылке. Наденьте длинные серьги или серьги-кольца. Подчеркните область шеи шелковым шарфом, издающим легкий аромат парфюма.

Как бы там ни было, если вам что-то не удалось привести в порядок нужно это заретушировать. Или потратить дополнительные пять минут, чтобы исправить слишком заметную погрешность. Помните о том, что ухоженность должна присутствовать всегда – даже дома, даже тогда, когда вы просто едете на дачу собирать урожай. Уделяйте уходу за собой больше времени. Особое внимание обращайтесь на проблемные зоны.

Ухоженность не появится в одночасье. Она требует усилий, времени и дополнительных финансовых затрат. Но это того стоит.

Правило № 2. Подберите стиль, который соответствует вашему самоощущению

Понятие стиля условно. Он отражает не столько ваш вкус и чувство моды, сколько ваше умение выражать себя в одежде. То, каким образом вы это делаете, очень важно для привлечения внимания окружающих. Ваш персональный образ формируется с учетом множества факторов. Одежда – весьма важный элемент вашего образа. И нужно тщательно подходить к выбору своего стиля.

Мы подбираем одежду, руководствуясь определенными критериями. Набор этих критериев у каждой женщины свой. Для кого-то важна практичность, для кого-то – элегантность, кто-то во главу угла ставит тренды сезона, а кто-то выбирает одежду по принципу антистресс.

Какие самые распространенные ошибки допускают женщины, подбирая одежду в соответствии с персональными критериями?

Бывает так, что женщина ориентируется исключительно на модные тенденции и при этом не учитывает особенности своей фигуры и типа внешности. Модные девушки, безусловно, привлекают внимание. Однако они далеко не всегда подбирают правильную одежду. Для них веяние моды – основное и подчас единственное условие для формирования своего стиля. Гардероб модницы состоит из стандартных вещей и аксессуаров. Часто он лишен персонального духа.

А вот еще один распространенный тип ошибки, которую совершают девушки, выбирая свой стиль. Некоторые представительницы прекрасного пола так увлечены изобретением своего собственного, ни на что не похожего, стиля, что в погоне за оригинальностью они теряют индивидуальность. Их выбор бывает настолько нестандартным и эпатазирующим, что за этой яркой оригинальностью личность исчезает. Вычурность съедает человека, поглощает его природную красоту. Кроме того, такой стиль бывает неорганичен и может даже навредить вашему образу.

Если вы стремитесь к оригинальности – старайтесь выбирать вещи по себе. Посоветуйтесь с близкими, которые дадут вашему стилю объективную оценку.

Есть еще одна распространенная ошибка в выборе одежды, которая может помешать вам привлечь внимание мужчин. Если вы не заботитесь о своем внешнем образе, не стремитесь выразить себя в своей одежде, не задумываетесь над тем, как будут сочетаться вещи из вашего гардероба друг с другом, то вы просто рискуете остаться незамеченной или нелепой спутницей вашей более стильной подруги.

Некоторые девушки, часто очень достойные и привлекательные, полагают, что мужчина сможет рассмотреть их добродетельность и достоинства и без соответствующего стильного образа. Однако, дорогие девушки, мужчина прежде всего визуал. И если вы не будете дополнять свои замечательные качества достойной огранкой, не будете красиво «упаковывать» себя, то не исключено, что мужчина вашей мечты просто пройдет мимо и увлечется девушкой, которая будет выглядеть ярче вас. Не забывайте уделять внимание своему стилю.

Как правильно подобрать свой стиль? Прежде всего обратитесь за советом к самой себе. Выбирайте то, что мило вашему сердцу. Не бойтесь экспериментировать.

Подберите на разные случаи одежду в разных стилях – в деловом, романтическом, спортивном. Во всей выбранной одежде вы должны чувствовать себя комфортно. Вам должно нравиться, как вы выглядите в зеркале. Вам должно нравиться то, что прохожие обращают на вас внимание.

Не бойтесь меняться – удивляйте мужчин. Они любят сюрпризы.

Правило № 3. Излучайте женственность

Попробуем понять, что такое женственность и обладаете ли вы ею в достаточной степени для того, чтобы привлекать внимание мужчин? Женственность – качество, которое определяет вас как женщину, выделяет для мужчины среди множества других представительниц женского пола. Существует несколько типов женственности. К одному из них относитесь и вы. Нужно только понять, к какому именно. Итак, давайте разбираться.

Для начала посмотрите на себя и постарайтесь объективно оценить себя как женщину. Тип женственности определяется вашими лучшими, самыми яркими качествами. Иногда девушка совмещает в себе несколько типов женственности. В разных ситуациях она проявляет себя по-разному и в зависимости от настроения, окружения, поставленной задачи может использовать тот или иной тип.

Самые распространенные типы женственности следующие.

Классический тип – женственная **красотка**. Это дамы, которые красивы от природы. Их красоту замечают, оценивают, хвалят. Они уверены в себе. Излучают спокойствие и очарование. Этому типу не свойственны игривые нотки. Они мало экспериментируют над внешностью. Они как скульптурный шедевр – статичны и прекрасны в своей идеальности и гармоничности. Для мужчин это довольно притягательный тип.

Женственность **соблазнительницы** иного рода, чем у красотки. К этому типу относятся женщины с яркой внешностью и нестандартным подходом к своему стилю. Такие женщины часто довольно агрессивно подчеркивают свою сексуальность, стремятся затмить других женщин и привлекают внимание активных мужчин-лидеров. Такая женщина может выступать как в роли добычи, так и в роли охотницы. Она меняет роль в зависимости от поставленной задачи.

Еще один тип женственности – **нимфетка**. Это в некотором смысле инфантильная женственность еще взрослеющей девушки. Такой тип может транслировать и взрослая женщина. Ей комфортно в амплу девушки-подростка, которое нравится многим мужчинам.

Вариант **тургеневской девушки** и пушкинской **барышни-крестьянки** – милый и естественный в своей простоте. Дамы с таким типом женственности нравятся мужчинам не меньше, чем в пушкинские времена. Однако важно не переигрывать и не углубляться в эпоху, когда принципы взаимоотношений между мужчиной и женщиной были совсем иные, чем сейчас. Иначе вы рискуете упустить вашего кавалера. Он просто не дождется вас.

Нетипичная женщина носит мужскую одежду, коротко стрижется. Причем с сексуальной ориентацией у нее все нормально. Этот тип женщин транслирует послы: не хочу быть как все. Своим внешним видом и поведением заявляет о своей нестандартности и неформальности. Этот тип очень интересен и привлекателен для определенного типа мужчин.

Если вы не нашли свой тип женственности, то, вполне возможно, у вас более редкий, но от этого не менее привлекательный тип. Попробуйте описать свой тип женственности и охарактеризовать его. Не стоит путать тип женственности с типом личности. Вы можете быть доброй и покладистой подругой, хорошей хозяйкой и чуткой женой. Но для мужчины вы интересны прежде всего как женщина, как сексуальный партнер.

Правило № 4. Изучите свои достоинства и научитесь их правильно демонстрировать

Поговорим о ваших достоинствах. Тема эта, безусловно, приятная, но не слишком легкая для обсуждения. Знаете ли вы свои плюсы? Можете ли вы их назвать? Всегда ли вам удастся преподнести себя с выигрышной стороны? Если нет, то что вам мешает это сделать? Не бывает ли у вас ощущения, что у вас попросту нет ярких и интересных качеств, о которых стоит говорить? Или вам кажется, что вы полностью состоите из одних только плюсов, и просто не знаете, на каком из них делать акцент?

Незнание своих достоинств или их преувеличение связано с неадекватной самооценкой. Для того чтобы правильно себя «позиционировать», нужно хорошо понимать, что именно вы хотите рассказать о себе, о каких качествах – реально существующих – стоит заявлять громко и не стесняясь.

Каждая женщина знает свои плюсы и минусы. Однако не каждая способна правильно преподнести информацию о своих достоинствах.

Женские достоинства можно разделить на два больших раздела – это внешние и внутренние качества. Демонстрировать следует как те, так и другие. Мужчина оценивает вас в комплексе. Безусловно, внешние факторы играют определяющую роль для первого впечатления. Однако привлечь внимание недостаточно. Нужно еще его удержать. Для этого следует пустить в ход ваши личностные качества.

Как сделать правильный акцент на ваших достоинствах? Не стоит их выпячивать и гиперболизировать. Не стоит слишком навязчиво демонстрировать свои достоинства. Легкий намек и аккуратный жест – этого будет достаточно, чтобы мужчина рассмотрел то, что вы хотите ему показать. Если у вас великолепный профиль, не стоит разговаривать с мужчиной, повернувшись к нему боком. Легкий поворот головы, словно вам показалось, что кто-то окликнул вас, позволит мужчине рассмотреть ваш привлекательный профиль более чем достаточно.

Рассказывая о себе мужчине, демонстрируя или намекая на свои достоинства, избегайте крайностей. «Я – само совершенство, выше всяких похвал». Довольно привлекательная для некоторых женщин позиция, которая, как они полагают, помогает выделиться среди других и поразить мужчину с первого взгляда. Часто такая позиция превращается в гонку за идеальностью, которая не всегда дает желаемый результат.

Девушки стремятся к абсолютному идеалу всеми возможными способами. Искусственные ногти, волосы, перманентный макияж, лазерная эпиляция и так далее. Мужчины поддаются на эти уловки. Но они зачастую воспринимают такую девушку только как красивое приложение к самому себе и ценят ее за кукольную, искусственную красоту. Если вам этого достаточно, то не требуйте от него впоследствии понимания и искренних переживаний. Если вы хотите привлечь мужчину, который будет ценить вас, оставайтесь собой. Впрочем, разумное следование философии Мэри Поппинс только добавит баллы в вашу копилку обаяния и женственности.

Другой вариант: «Я не обладаю никакими достоинствами, которые можно демонстрировать». Эта философия не сделает вас популярнее у мужчин. Женщина, которая не умеет выглядеть лучше других и выделяться на их фоне, не будет замечена мужчинами. Это не ваш вариант. Ищите и раскрывайте свои резервы.

Как узнать, чем вы лучше других? Это совсем не трудно. Уверена, вы об этом догадываетесь. А как лучше понять себя и научиться правильно выражать себя – об этом прочитаете далее.

Правило № 5. Добавьте изюминку в свой образ

Как быстрее и легче всего привлечь мужское внимание? Выглядеть ярко. Выглядеть нестандартно. Выглядеть интересно. Это, пожалуй, ключевые моменты, которые помогают привлечь и удержать внимание. Стандартный блеклый образ не заставит ни одного мужчину задержать на вас взгляд. Формируя свой образ, важно придать ему индивидуальность, добавить изюминку. Как это сделать?

Прежде всего давайте разберемся, как правильно привлекать внимание мужчин. Безусловно, этого можно добиться очень простыми способами – умеренное декольте, элегантное платье, короткая юбка, брюки в обтяжку – и прочими, довольно распространенными женскими хитростями. Они, как правило, действуют стопроцентно. Не будем же и мы отказываться от этих действенных и эффективных способов. Они работают. Это проверено.

Однако во всем следует соблюдать меру. Не стоит использовать все способы привлечения внимания одновременно. Следует быть сдержанной и лаконичной. Декольте плюс прозрачность – это уже вульгарность. Обтягивающие короткие шорты и полупрозрачный топ дают в сочетании образ девушки легкого поведения. Да, безусловно, в таком виде вы привлечете мужское внимание, но вот эффект от такого внимания будет не слишком приятным. Создавайте образ в соответствии с тем, как бы вы хотели, чтобы вас воспринимали, к вам относились.

Не забудьте, что ваша задача заключается не только в том, чтобы привлечь внимание, но еще и удержать его. А вот здесь уже многое будет зависеть от вашей фантазии и умения привносить изюминку в свой образ.

Нежный аромат парфюма придаст вам легкий шарм. Добавьте оригинальные аксессуары, которые не утяжелят образ, а лишь подчеркнут его уникальность и неповторимость. Сумочка и туфли – очень важные компоненты, на которые часто обращают внимание мужчины. Какими должны быть эти элементы? Универсального решения нет. Однако женственная обувь на каблучке способна взволновать мужчину куда больше, чем обувь на плоской подошве. Изящные маленькие сумочки, подобранные в соответствии с сезоном и стилем наряда, придадут вам больше шарма, чем сумки-мешки и сумки в спортивном стиле.

Эти рекомендации при всей своей универсальности не подходят для девушек с принципиально иным стилем, любящих свободу самовыражения. В случае если вы чувствуете, что ваш стиль отличается от общепризнанных стандартов, и вы не согласны его менять – сохраняйте верность самой себе и своему стилю. Единственное, вам нужно лишь убедиться, что ваш внешний вид не отпугивает и не отталкивает мужчин. Вы должны быть уверены на все сто процентов, что ваш образ привлекателен. Убедившись в этом, действуйте смело. Будьте неповторимой. Будьте собой.

Глава 2. Невербальный магнетизм

Глава посвящена невербальным сигналам симпатии. Невербалика многое говорит мужчине – пожалуй, даже больше, чем слова. Если вы освоите несложные правила использования жестов и невербальных сигналов, то ваш успех у мужчин возрастет во много раз.

В главе речь пойдет о невербалике, которая помогает женщине приманить мужчину. Мы поговорим о силе и умелом использовании невербального канала коммуникации для воздействия на мужчин.

Правило № 6. Используйте манящие и интригующие жесты

Некоторые женщины недооценивают значение невербальной коммуникации, полагая, что это второстепенный момент. Не многие умело используют жестикуляцию как способ привлечения внимания. Часто совершаются ошибки на невербальном уровне, которые отпугивают и отталкивают мужчину. Поговорим о жестикуляции как о способе дополнительного воздействия на окружающих.

Существуют так называемые жесты-приманки. Они как бы приглашают собеседника подойти чуть ближе, придвинуться к вам. Эти жесты не дают мужчине, находящемуся поблизости, забыть, что вы рядом.

Используйте жесты, которые делают акцент на вашей сексуальности. Для того, чтобы намекнуть собеседнику на вашу заинтересованность, а также слегка взбудоражить его воображение, вы можете использовать жесты, которые акцентируют внимание на эrogenных зонах. Лицо, шея, зона груди и живота, бедра, колени – прикосновения к этим частям вашего тела способны пробудить интерес у мужчин. Использовать эти жесты следует тактично и аккуратно. Ваша жестикуляция должна быть открытой и понятной и в то же время сдержанной.

Используйте жесты, указывающие на вашего собеседника. С их помощью на невербальном уровне вы говорите о вашей симпатии и выделяете его среди прочего окружения. Внимательный мужчина обязательно отметит для себя эти акценты.

Существует теория о сильнейшем эффекте тактильного воздействия. Это, безусловно, так. Прикосновения способны произвести в несколько раз более сильный эффект, чем жесты. Однако прикосновения следует использовать крайне осторожно, ведь это довольно явный признак сексуальной заинтересованности в мужчине.

Иногда такая лобовая атака хорошо работает – особенно в случае, если вы имеете дело с робким и неуверенным в себе мужчиной. Однако чаще всего агрессивное проявление заинтересованности не вызывает у мужчины интереса. Уместным может быть легкое, случайное прикосновение, которое будет длиться одно мгновение. Такое прикосновение не останется незамеченным и произведет на мужчину сильное впечатление.

Еще несколько важных моментов, связанных с негативным влиянием жестов. Следует помнить о том, что чрезмерная жестикуляция не украсит вас. Будьте умеренны и тщательно выбирайте жесты. Размахивание руками делает женщину похожей на ветряную мельницу.

Существуют жесты, которые не стоит использовать, если вы намерены произвести впечатление на собеседника. В первую очередь, это жесты отталкивания. К числу таких жестов можно отнести руки, вытянутые вперед, скрещенные руки. Не стоит использовать закрытые жесты и позы. Конечно, это вовсе не значит, что вы должны сразу пустить мужчину в личную зону, однако вы не должны закрываться от вторжения. Также не стоит использовать негативные жесты, обозначающие отрицание. Покачивание запястьем руки из стороны в сторону, скрещенные кисти рук – не слишком хороший невербальный фон для того, чтобы настроить вашего собеседника на нужный вам лад общения.

Правило № 7. Научитесь красивой походке

Походка – настолько сильный инструмент, что переоценить ее значение довольно сложно. Красивая грациозная походка покорила не одно мужское сердце. Отметим, что у каждой женщины свой тип походки – своеобразный и неповторимый. Вам не обязательно уметь ходить, как модель на подиуме, чтобы покориť сердце мужчины. Важно – найти свой стиль и ходить так, как вам удобно.

Немалую роль в формировании вашей походки играет обувь. Обувь на каблучке способна изменить походку и сделать ее более грациозной. Что касается высоты каблука, то выбирайте только ту обувь, в которой вам будет комфортно. Неумение ходить на высоком каблуке может превратить вашу походку в нелепое и бесформенное перемещение, точно на вас надели ходули. Лучше выбрать небольшой аккуратный каблук. И еще момент – не надевайте новую обувь на важное свидание. Конечно, она может быть очень красивой и эффектной, однако если она начнет натирать ноги – удовольствие превратится в испытание.

Поговорим о типах походки. Походка **Мэрлин Монро** демонстрирует сексуальность в каждом шаге. Для того чтобы освоить этот тип походки, вам нужно научиться делать акцент на бедрах. С каждым новым шагом выставляйте в первую очередь бедро, затем мягко подтягивайте колено и плавно приставляйте ступню. Освоить походку Мэрлин часто мешает мышечная зажатость. Прodelайте гимнастические упражнения для того, чтобы снять напряжение и освободить мышцы таза и бедер. Вращайте бедрами вправо и влево, стараясь увеличивать амплитуду вращения. При этом старайтесь сохранить плечи в неподвижном состоянии. Теперь упражнение – «восьмерочка»: в положении стоя вытяните позвоночник, зафиксируйте плечи в неподвижном состоянии (для контроля за неподвижностью верхней части туловища положите кисти рук на плечи), вращайте бедрами, описывая фигуру, напоминающую цифру восемь.

Походка деловой женщины. В ней минимум явной сексуальности и максимум концентрации. Основа основ такой походки – правильная осанка, сдержанные, продуманные, целенаправленные движения. Походка деловой женщины не должна напоминать походку солдата. Походка должна быть грациозной и интригующей, притягивающей взгляды окружающих.

Романтическая походка отличается от прочих типов воздушным, легким шагом. Для такой походки будет уместна обувь без каблука – балетки, сандалии, благодаря которым вы сможете порхать. Это максимально расслабленная, но не менее привлекательная из всех походок. Не забывайте, что расслабленность не допускает опущенную голову и плечи – осанка должна быть безупречной. Еще одной особенностью такой походки являются естественные, неразмашистые движения. Походка говорит о легкости, о внутренней свободе и хорошем настроении. Если к такой походке вы добавите изящную одежду, простую, но ухоженную прическу и, конечно, не забудете про улыбку, то ни один мужчина не пройдет мимо.

Обратите внимание на то, что вы можете использовать разные типы походки в зависимости от ситуации и вашего настроения. Для работы – более строгий вариант, для прогулки – простой и естественный стиль. Для вечеринки походка Мерлин придется кстати.

Правило № 8. Найдите темп, который станет свидетельством вашей сексуальности

Грაციозной походке во все времена уделяли большое внимание. Вспомните хотя бы забавный тренинг по обучению «походке от бедра и пластике пантеры перед прыжком» из к/ф «Служебный роман». А вот о темпе говорится крайне редко. И напрасно. Персональный темп – важный невербальный сигнал, который может дополнить, а в некоторых случаях и создать ваш персональный стиль.

Говоря о темпе человека, мы подразумеваем комплексный показатель, который включает в себя темп речи и жестикуляции, скорость реакции, быстроту эмоциональных реакций и так далее. К противоположным типам по этому признаку относятся Рената Литвинова и Тина Канделаки. Эти девушки создали свои неповторимые и уникальные образы. Конечно, это скорее крайности, чем эталоны для подражания. Но на их примере можно понять значение персонального темпа для создания уникального образа.

Зачастую мы не обращаем внимание на то, как мы говорим и с каким темпом передвигаемся, насколько быстро мы что-то делаем. Однако это очень важная составляющая нашего образа. Поиск своего персонального темпа поможет создать более продуманный образ и стиль.

Как определить свой темп? Как понять, какая скорость подходит вам больше всего? Для этого нужно обратить внимание на два фактора – ваш собственный комфорт и производимый эффект. Не стоит искусственно ускорять или замедлять ваш персональный темп. Держитесь в тех границах, в которых вы чувствуете себя удобно. Если вы видите, что собеседники засыпают во время разговора с вами, то слегка ускорьте свой темп. Если вам кажется, что вас плохо понимают из-за того, что вы постоянно торопитесь, то снизьте ваш темп для более удобного восприятия.

Ваш темп должен быть комфортным для вас и для окружающих. Иногда мы неосознанно загоняем себя или, напротив, чрезмерно расслабляемся, превращаемся в вялое, неактивное существо.

Как определить свой темп? Успокойтесь. Расслабьтесь. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Наедине с собой начните говорить так, как вам удобно. Постепенно вы сможете находить свой темп довольно быстро. Еще одно упражнение для поиска собственного темпа: спойте песню – первую, какая придет вам в голову.

Не нужно копировать чей-то темп. Нужно найти свой – и тогда вам будет комфортно общаться с людьми, а вашему собеседнику будет понятно то, о чем вы говорите. Помните, что правильно найденный темп помогает раскрыть ваш потенциал и реализовать вашу женственность и сексуальность.

Правило № 9. Демонстрируйте пластику движений

Поговорим о пластике движений – это фактор, который нельзя не учитывать, говоря о привлекательности женщины для мужчин. Лучшие всего пластика проявляется в грациозном движении, в танце. Но как продемонстрировать пластику в обычной повседневной жизни? Возможно ли привлечь внимание мужчины, сидя за компьютером или держась за поручень в общественном транспорте?

О женской пластике нужно помнить постоянно, вне зависимости от места, времени и ситуации. Конечно, пластика телодвижений зачастую явление, дарованное природой. Иван Бунин в своем рассказе «*Легкое дыхание*» описал героиню Олю Мещерскую, которая обладала безупречной врожденной женской пластикой: «Без всяких ее забот и усилий и как-то незаметно пришло к ней все то, что так отличало ее в последние два года из всей гимназии, – изящество, нарядность, ловкость, ясный блеск глаз...»

Ключевым моментом является естественность и непринужденность, которая рождает ту самую манящую женскую пластику, которая так нравится мужчинам. Конечно, не всем так повезло, как Оле Мещерской, от природы наделенной той самой грацией, о которой повествует Иван Бунин. Это именно те качества, которые, по мнению самой героини, делают женщину женщиной. Если вам кажется, что вы не обладаете врожденной пластикой движений, то вы можете попытаться овладеть этим навыком в достаточной степени, чтобы пластичность и чарующая грация читались в каждом вашем жесте.

Пластика и грация – достижимые цели. В качестве тренировки выберите танцы – любого направления и стиля. Не принципиально – записываться на занятия по классическим или латино-американским танцам. Выбирайте направление по себе. Это может быть R&B, джаз-модерн или что-то еще, что вам нравится. Главное, чтобы от занятий вы получали удовольствие. Постепенно танцевальная пластика, чувство ритма и красота движений придут в вашу повседневную жизнь. Для лучшего познания собственного тела подойдут занятия йогой, которые помогут почувствовать себя, а также прояснят разум и успокоят дух.

Если же танцевальные курсы по каким-то причинам для вас невозможны, то попробуйте просто понаблюдать за собой. Очень хороший прием наблюдения с зеркалом. Поставьте в своей комнате зеркало и время от времени смотрите в него. Обращайте внимание на то, как вы ходите, сидите, лежите, едите, работаете за компьютером и т. п. Вы могли просто не замечать своих угловатых поз и зажатых движений. С помощью зеркала вы научитесь контролировать себя и будете знать, когда вам удастся хорошая поза и удачный жест.

Но не стремитесь к абсолютной идеальности движений. Если вы будете чрезмерно правильны и аккуратны – это будет выглядеть неестественно и жеманно. Во всем соблюдайте меру. Не создавайте стандартный образ. Сохраняйте свой собственный стиль движений и пластики. Просто придайте вашим движениям более презентабельный и привлекательный вид, но при этом будьте верны самой себе – и вам удастся достичь спокойной пластики движений.

Правило № 10. Поиграйте с мужчиной в невербальные игры

Невербальные игры? Это вообще прилично? Вот распространенные вопросы, которые задают женщины, никогда не слышавшие о таком явлении. Все довольно просто. Ваша задача – сформулировать свое послание и передать его собеседнику с помощью жестов, мимики, пластики – всего комплекса невербальных сигналов, о которых мы говорили в этой главе. Успех невербальной игры будет зависеть от вас и от вашего умения тонко и грамотно передать свое послание. Как же сделать так, чтобы вас правильно поняли?

Первое и основное правило невербального общения – его не должно быть слишком много. Оно не должно доминировать и преобладать над вербальным. Безусловно, невербальные сигналы – важная часть общения, однако эта сторона нашей коммуникации настолько многозначна и туманна, что довольно сложно дать однозначную трактовку тому или иному невербальному сигналу.

Прежде всего убедитесь, что ваш собеседник видит и различает ваши сигналы. Здесь будет неуместно повторение. Непринятый и непонятый сигнал не стоит повторять и пытаться использовать заново.

Не стоит также слишком усложнять невербальную сторону общения, насыщать ее многочисленными сигналами, использовать слишком большое количество жестов. Достаточно одного-двух невербальных посланий для того, чтобы ваше сообщение стало понятно собеседнику. Если же вы не получили отклика на ваше сообщение, то, возможно, ваш собеседник не придумал ответ или ему требуется время для того, чтобы обработать полученную информацию, после чего он даст вам обратную связь.

Еще один важный момент – не используйте слишком явные сигналы. Достаточно легкого, но понятного намека. Посылая вашему собеседнику невербальное сообщение, не ждите, что вы сразу получите ответ на него. Невербалика тем и интересна, что здесь действуют совершенно иные законы, чем на вербальном уровне. Если нам задали вопрос – мы просто обязаны на него ответить. Отсутствие ответа будет признаком невежливости. В невербальном общении таких правил не существует. Если вам не ответили, то это вовсе не означает, что вам не хотят отвечать. Возможно, ваше сообщение обдумывается – и вскоре вы получите ответ на него.

Пример невербального диалога на основе невербальной игры «Симпатия»:

Она: улыбается, накручивая прядь волос на указательный палец (симпатия, прикосновение к волосам – заигрывание с партнером).

Он: улыбается, держится одной рукой за запястье другой (симпатия, старается взять себя в руки, сдерживает себя).

Она: закусывает нижнюю губу, меняет положение ног (сексуальная заинтересованность).

Он: расстегивает нижнюю пуговицу пиджака, оставляет одну руку на бедре, второй поправляет галстук или прикасается к шее (сексуальная заинтересованность).

Это всего лишь единичный пример. Мы постоянно играем с мужчинами в невербальные игры. Только мы не всегда учитываем нюансы и не всегда правильно расставляем акценты. Часто слишком большое значение мы уделяем отсутствию реакции, а это порой всего лишь признак размышления. Иногда воспринимаем игру слишком серьезно. Давайте относиться к ней проще и получать удовольствие прежде всего от процесса – тогда и результат будет намного эффективнее.

Глава 3. Вербальная приманка

Известное утверждение, что женщина любит ушами, а мужчина глазами, основывается на довольно условном и в последнее время неактуальном наблюдении. Мужчина воспринимает женщину в комплексе – обращает внимание на ее внешний вид, на умение преподнести себя, на пластику и гармоничность движений, но не забывает оценить, насколько ему интересно общаться с ней. Какой она собеседник? Есть ли у них общие темы для разговора?

В данной главе подумаем, о чем нам разговаривать с мужчинами. Есть ли запретные темы? Как правильно выбрать тему для разговора? И о многом другом – обо всем, что имеет отношение к вербальной стороне женского обаяния.

Правило № 11. Умная женщина всегда привлекает внимание

Покорность и скромность, которые когда-то вдохновляли мужчин на подвиги и благодаря которым женщина воспринималась как идеальный образец красоты и женственности, в последнее время мало привлекают мужчин. Современные рыцари обращают внимание на хороших собеседниц, знающих, как и о чем говорить. В тренде – умные барышни.

Почему изменились приоритеты? Женщины проявили инициативу и доказали, что умные дамы интереснее молчаливых. Почему? Это легко объяснить. Молчаливые особы покоряют своей загадочностью; их молчание привносит таинственность в образ, что не может не нравиться мужчинам. Однако часто бессловесность на практике оказывается либо маской глупости, либо следствием неумения выражать свои мысли. Когда молчаливая женщина все-таки открывает рот, мужчина очень часто разочаровывается в своей избраннице.

Еще один момент. Молчаливая женщина предоставляет мужчине свободу выражения мыслей. Происходит так: она молчит – он говорит. На первых порах это не может не доставлять удовольствие. Мужчина говорит много и о разном. Женщина, подобно немому собеседнику, внимательно его выслушивает. Однако ответить и оценить многое из того, что он ей говорит, она не может в силу нехватки опыта, знаний, вербальной интуиции. Постепенно такие факторы, как отсутствие понимания, неумение оценить значение сказанного, высказать свое мнение, поразмышлять на заданную тему, начинают раздражать.

Что делать, если вы принадлежите к категории женщин молчаливых и робеющих перед мужчинами? Пожалуй, здесь не нужно давать советы. Читайте книги, смотрите фильмы, заводите новые увлечения, знакомьтесь с новыми людьми, путешествуйте – все это очень помогает развиваться и набираться опыта. Вам обязательно будет о чем поговорить и что рассказать мужчине, чтобы произвести на него впечатление.

Не умничайте. Не бросайте слов на ветер. Не будьте слишком многословной и чересчур заносчивой в своих речах. Говорите о том, о чем действительно имеете представление, а не слышали где-то когда-то краем уха. Чрезмерная многословность, равно как и бессловесность, будет раздражать мужчину. Важно соблюдать баланс. Будьте приятным собеседником – и мужчина обязательно обратит на вас внимание.

Правило № 12. Грамотно выбирайте темы для разговора

Выбор темы для разговора – важный момент. О чем лучше всего говорить с мужчиной? Что понравится мужчине, а что может создать негативное впечатление? Как нужно готовиться к разговору с женщиной? Составлять ли план беседы? Стоит ли продумать запасные варианты на случай отсутствия общих тем? Давайте разберемся, является ли тревожным сигналом тот факт, что разговор ну никак не клеится на первой встрече.

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.