

Ш К О Л А Н Л П

НЛП

ПАВЕЛ КОЛЕСОВ



**КАК ВДОХНОВЛЯТЬ
МУЖЧИНУ НА ПОДВИГИ
МУЗА ДЛЯ ЛЮБИМОГО**

Школа НЛП

Павел Колесов

**НЛП: Муза для любимого.
Как вдохновлять мужчину
на подвиги. Тренинг за
5000 долларов за 3 часа!**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.962
ББК 88.6

Колесов П. Б.

НЛП: Муза для любимого. Как вдохновлять мужчину на подвиги. Тренинг за 5000 долларов за 3 часа! / П. Б. Колесов — «Издательство АСТ», 2018 — (Школа НЛП)

ISBN 978-5-17-113903-2

Как все-таки вернуть счастье в отношения между мужчиной и женщиной? Как сделать так, чтобы в животе «порхали бабочки», хотелось жить и любить весь мир? Чтобы ваш мужчина носил вас на руках и делал для вас все. Чтобы вы могли наслаждаться своей женственностью и тем, как вы живете. А если вы пока одиноки – как притягивать восхищенные мужские взгляды. И получать еженедельно предложения о замужестве. В новой книге Павла Колесова есть все, что поможет развернуть корабль вашей семейной жизни от тоски, депрессии и скандалов – к близости, счастью, радости и взаимной любви.

УДК 159.962
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-113903-2

© Колесов П. Б., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Благодарности	6
Вступление	8
Предисловие	9
Глава 1. Зачем вам быть Музой?	11
Деньги в отношениях	16
Роли мужчины и женщины в паре	18
Спираль гармоничного обмена	22
Генератор желаний	29
Как просить правильно	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Павел Колесов

НЛП: Муза для любимого. Как вдохновлять мужчину на подвиги. Тренинг за 5000 долларов за 3 часа!

© Колесов П., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Я с удовольствием рекомендую и коллегам, и заинтересованным людям новую книгу Павла Колесова и надеюсь, что он еще раз встретится с нами как автор все новых и новых увлекательных произведений.

Тимур Гагин

Благодаря этому тренингу я поняла свои изначальные, глубинные, истинные мотивы: что я хочу и зачем я это хочу. Я осознала, зачем мне быть Счастливой Женщиной, как стать по-настоящему счастливой в своих отношениях и наслаждаться ими, гордиться своим мужчиной и вместе идти к своим целям и мечтам.

Виктория Веремеенко

Я начала себя легче и спокойнее чувствовать. Я стала мягче. Мне нравятся такие перемены, и я буду продолжать применять техники и практики из тренинга для создания отношений моей мечты.

Елена Михеева

И случилось чудо! Я научилась быть Женщиной! Мы с мужем очень благодарны Павлу Колесову – наша жизнь расцвела новыми красками!

Мария Полякова

Сердечно благодарю Павла Борисовича и его коллег. Тренинг просто перевернул мою жизнь!

Ольга Балина

«Муза для любимого» – это настоящий шедевр нашего любимого автора! Мне очень здорово и легко, потому что впереди теперь столько радости и удовольствия!

Анна Гончарова

Малое, что ты приобретешь, прочитав эту книгу, – это понимание себя и внутренний покой. А успокоившись и поняв себя, ты захочешь большего. Тебе захочется быть счастливой. Иди и будь счастлива. Просто стань Музой! Получилось у нас всех, сможешь и ты!

Светлана Глотова

Читается на одном дыхании, дает реальные методы и инструменты по улучшению личной жизни!

Надежда, Красноуфимск

Благодарности

Традиционные, но очень важные слова про важных людей.

Хочется выразить огромную благодарность и любовь моим замечательным родителям – Колесову Борису Павловичу и Колесовой Тамаре Дмитриевне. Мои дорогие родители, хочу сказать вам спасибо за то, что вырастили, воспитали и вложили в меня и мое развитие свою любовь и свою душу. Без вашей заботы и поддержки я никогда бы не стал тем, кем являюсь сейчас. И эту книгу я посвящаю вам. И хотя моего папы уже нет на этом свете – я надеюсь, что он может наблюдать мои дела и мои достижения и гордиться мной. Вы были для меня образцом – как можно строить отношения в семье.

Также я хочу сказать спасибо моим родным братьям Илье и Дмитрию. Общение с вами меня многому научило.

Я искренне признателен Тимуру Владимировичу Гагину. Талантливейшему человеку, у которого я очень многому научился. Разработчику Достигаторства, конфайнмент-моделирования®, «нашей традиции НЛП» и многих других полезных для жизни вещей. Без Тимура Гагина я не смог бы стать тем тренером, которым я стал. Тимур, спасибо тебе за твою мудрость!

Я благодарен Николаю Ивановичу Козлову, который подтолкнул меня к изучению человеческой психологии.

Я благодарен Алексу Айвенго, который открыл мне путь в мир инфобизнеса и вебинаров.

Хочу сказать спасибо Андрею Парабеллуму, «папе» российского инфобизнеса. Андрей Парабеллум показывает собой дальнейшие пути развития и вдохновляет на новые свершения в инфобизнесе. Спасибо!

Я благодарю Николая Мрочковского за его системный подход в обучении людей и развитии инфо-бизнеса.

Я благодарю всех моих учителей и наставников в психологии, с которыми мне выпало счастье встретиться на разных этапах жизни: неподражаемого Фрэнка Пьюселика, Джона Гриндера, Бэтти Элис Эриксон, Джудит Делозье, Михаила Николаевича Гордеева, Михаила Романовича Гинзбурга, Жана Беккио, Стивена Гиллигана, Джеффри Зейга, Энтони Роббинса, Нормана Воотона, Светлану Сергеевну Бородину, Алексея Кельина, Бориса Алексеевича Кириленко, Юлию Петровну Зотову, Сергея Шишкова (Сталкера), Игоря Незовибатько, Станислава Сергеевича Уколова, Линде Николая Дмитриевича, сэнсэя Васильева Николая Анатольевича.

Я от всего сердца признателен одноклассникам и друзьям, с которыми меня связывает многолетняя дружба: Кабанову Михаилу, Капустину Сергею, Колтуну Павлу, Милованцеву Павлу, Храмцову Олегу, а также их замечательным женам.

Огромная благодарность участникам моих живых и интернет-тренингов (вебинаров), нескольким тысячам моих студентов и выпускников. Спасибо вам за поддержку развития Достигаторства и технологии Устранения Внутренних Конфликтов в России и мире. Благодаря вашему интересу и подсказкам мы развиваем эти направления. И продолжаем исследования, наполняя мои тренинги и курсы новыми «фишками», техниками и технологиями.

Хочется также сказать «благодарю» моим коллегам и партнерам, с которыми мы вместе работали и работаем. Они оказывали и оказывают мне неоценимую помощь на разных этапах становления, развития и работы тренинг-центра pavel-kolesov.ru: замечательной Москаленко Алене Юрьевне и ее мужу Москаленко Александру Ивановичу, Перевезнюку Ивану Александровичу, Панину Андрею, Ращинской Лане, Коробковой Наталье, Роману Фролову, Алексею Петрову, Корольковым Юле и Денису, Усынину Андрею, Пуговкиной Елене, Оголю Игорю Николаевичу, Зубаковой (Можейко) Наталье Павловне, Анне Нащанской и Ирине Шевченко.

Дорогие друзья, коллеги и близкие! Хочется сказать большое спасибо всем вам, всем хорошим людям, с которыми свела меня жизнь. Спасибо вам за то, что вы появились в моей жизни, участвовали в ней, дарили свое общение и помогали двигаться дальше.

Вступление

Чему посвящена эта книга?

Как вернуть счастье в отношения между мужчиной и женщиной? Как сделать так, чтобы в животе «порхали бабочки», хотелось жить и любить весь мир? Чтобы ваш мужчина носил вас на руках и делал для вас все. Чтобы вы могли наслаждаться своей женственностью и тем, как вы живете.

А если вы пока одиноки – как притягивать восхищенные мужские взгляды. И получать еженедельно предложения о замужестве.

Именно таковы результаты участниц в моем онлайн-тренинге «Муза для любимого», по которому создана эта книга.

К сожалению, статистика ужасает: в России через 3 года распадается 80 процентов браков. Из оставшихся 20 процентов только в 4 процентах люди живут по-настоящему счастливо.

Почему так происходит? Потому что нигде не учат такой науке, как «семейное счастье». Не объясняют мужские и женские обязанности в отношениях. Не рассказывают про различия мужской и женской психики. Не дают готовых алгоритмов Просьбы, Критики, вывода мужчины из состояния депрессии.

И все это есть в данной книге. Все, что поможет развернуть корабль вашей семейной жизни от тоски, депрессии и скандалов – к близости, счастью, радости и взаимной любви.

Если вы хотите вернуть радость и счастье в ваши отношения, эта книга – для вас!

Ну а если вы уже бабушка – подарите эту книгу своим дочерям или внукам. Они будут вам благодарны, когда наладят свои отношения и обретут счастье.

Все, что нужно делать, – это следовать алгоритмам и советам из этой книги. И у вас все получится.

Вы готовы раскрыть свой женский потенциал? Разобраться, в чем ваша настоящая сила? Стать счастливой женой? И начать получать подарки от жизни и окружающих мужчин?

Тогда перелистните страницу!

Предисловие

Здравствуйте, милые дамы!

Вы держите в руках необычную книгу. Эта книга – билет в путешествие на троих. Я приглашаю в него вас, вашего мужчину и – ваши отношения.

Возможно, в данный момент вы одиноки. Ничего страшного! Отправляйтесь в путь, а «попутчики» присоединятся позднее. Вы с самого начала убережете себя от ошибок, которые способны в одно мгновение разрушить ваше счастье.

Куда приведет вас эта книга? Туда, где исполняются женские мечты. Мечты о Прекрасном Принце, который способен сделать для вас буквально все.

Я не шучу: все, что вы пожелаете. Туда, где вы живете «долго и счастливо», как в старой сказке. Где вы для него – единственная, неповторимая и бесконечно обожаемая.

Хотите? Тогда читайте эту книгу и делайте то, что я рекомендую. Вы сами не заметите, как начнете меняться. Вместе с вами начнет меняться отношение мужчины к вам и все, что между вами происходит.

С чего началась эта книга? С моего интереса к женщинам, которых обожают мужчины. Мне стало интересно: что такого делают женщины, которым мужчины дарят шубы, квартиры, машины и путевки на Мальдивы? Я начал наблюдать за такими женщинами, общаться с ними, задавать им вопросы. Это оказалось безумно интересно.

При этом я не просто мило улыбался и разговоры разговаривал. Мне удалось уловить главное в их рассказах: правила жизни счастливых богатых замужних женщин. Эти правила я объединил в систему под названием «Технология Возвращения Женственности». Именно она стала основой этой книги.

Почему это работает? Одна из женщин, которая рассказывала мне о своих правилах жизни, за год помогла своему мужу вырасти из простого менеджера до миллионера, владельца собственного яхт-клуба. Его доходы стабильно увеличиваются, и при этом у них с женой сохраняются замечательные отношения.

Другой мужчина с помощью и поддержкой своей женщины из рабочего превратился во владельца одного из лучших агентств недвижимости в нашем городе.

Получается, что эта книга – не теория, а самая практичная практика. Она о том, как женщина может сделать свою жизнь легкой и в то же время изобильной. О том, как женщине стать «сердцем и душой» своей семьи, а работу «мускулов» и «мозгов» оставить мужчине. При таком распределении ролей мужчина способен реализовать весь свой потенциал и по-настоящему «взлететь по жизни». Его путь лежит к вершинам карьеры, бизнеса, творчества, науки или спорта. А женщине достанется такое количество благ, которое она даже в самых смелых своих мечтах не увидит.

Для кого эта книга?

- Для той, кто пока не встретила своего мужчину и уже почти махнула рукой на пустоту и одиночество.
- Для той, кто устала от того, что мужчина лежит на диване, а она «и швец, и жнец, и на дуде игрец».
- Для той, кому не хватает заботы и знаков внимания от мужчины.
- Для той, кто никак не может добиться выполнения своих просьб от мужчины и уже давно предпочитает делать все сама.

- Для той, кому давно и катастрофически не хватает времени, сил и средств на себя, на свои женские потребности.

Вы нашли себя в этом списке? Тогда у меня для вас хорошие новости: эту ситуацию можно и нужно исправить. Именно для этого вы взяли в руки книгу «Муза для Любимого». Книга не простая: в ней минимум теории, максимум практики и совсем никакой магии, мистики и эзотерики.

По мере того как вы будете прочитывать главу за главой и выполнять одну рекомендацию за другой, вы будете волшебным образом преображаться. Замученная бытом «тетка» превратится в сказочно прекрасную фею, а одинокая «разведенка» – в любимую и любящую «половинку». Я не скажу, что это будет легко: работы впереди у вас очень и очень много. Но, поверьте, результат того стоит. Когда «Муза...» станет для вас настольной книгой, в вашей жизни начнут происходить чудесные изменения: в ней станет больше изобилия и достатка, больше внимания и заботы от мужчин, больше времени для себя любимой и радости для всех окружающих.

Я, Павел Колесов, приглашаю вас в такую жизнь. Переверните страницу – и в путь!

Глава 1. Зачем вам быть Музой?

Милые дамы, давайте с самого начала будем предельно честными: то, что происходит в вашей семье и в ваших отношениях, – по большей части именно ваша «заслуга». Если вам сегодня не хочется идти домой, значит, вы что-то делали в своей личной жизни неправильно, неэффективно.

А теперь хорошая новость: вы несете за это некоторую долю ответственности, но вы в этом не виноваты. Быть женой, быть любимой, быть Музой нигде не учат. Да, когда-то в советских школах (да и то не во всех) в 10-м классе в течение полугода шли занятия по предмету «Этика и психология семейной жизни». Но и они канули в Лету вместе с красными галстуками и бесплатными завтраками. Наверное, те, кто в нашей стране отвечает за образование, решили: как-то само должно наладиться. Увы, не наладилось.

Дело в том, что построение отношений, исполнение мужских и женских ролей в семье – это такой же навык, как программирование, кладка кирпича, вождение автомобиля или управление предприятием. А обучать этому некому и негде. Наших родителей и родителей наших родителей тоже никто не учил семейной жизни. Из-за жуткого невежества в вопросах отношений у нас так много одиноких мужчин и женщин, так много несчастных семей.

По статистике, 80 процентов браков распадаются в течение первых лет, еще в 80 процентов оставшихся семей люди терпят друг друга, стиснув зубы.

Получается, что только 4 процента пар могут сказать про себя: «Мы счастливы!»

Внимание! Дорогие мои читательницы, только не надо сейчас начинать рвать на себе волосы, рыдать в голос и ругать себя: «Ах, какая я плохая жена, посмотрите, что я наделала». Гоните чувство вины поганой метлой.

Да, вы совершали ошибки, но это было вчера. Перелистните страницу прошлого и начните действовать иначе. Перед вами откроется мир счастливых женщин и сильных успешных мужчин, которые живут вместе в гармонии и удовольствии.

Почему еще современные семьи такие нестабильные по сравнению с тем, что было 50, 100, 200 лет тому назад?

Дело в том, что с тех пор мир изменился очень и очень сильно. Поэтому и концепция семьи сейчас совсем другая.

Все очень просто: раньше семья нужна была для того, чтобы выжить.

Представьте себе, что централизованное водоснабжение появилось в крупных городах нашей страны только в середине XX века, каких-то 60 лет назад. Для того чтобы элементарно попить чаю, нужно было с ведром сходить до колонки, принести воду домой, растопить печь и долго греть воду. И так по каждому делу. Жить было тяжело.

Чтобы обеспечить себе минимальный комфорт, люди объединялись в семьи: так проще выживать. В традиционных семьях каждый нес свою долю ответственности: мужчина выполнял мужские дела и обязанности, женщина – женские. «Лежать на диване» мужчине было просто невозможно, немыслимо: тогда ему и его семье грозила бы голодная смерть.

Сейчас в нашу жизнь пришел прогресс: чтобы выпить чаю, не обязательно тащиться за водой с ведром к ручью или к колонке. Не нужно рубить дрова и кидать их в печь. Кран открыл – вода потекла. Кнопку на чайнике нажал – через 5 минут чай готов. Захотел поесть – на газовой плите за 20 минут обед приготовил, а то и в микроволновке разогрел за полторы минуты. Сами понимаете, задача «Выжить вместе» уже неактуальна.

В наше время люди остаются в отношениях, если они понимают: с этим партнером лучше, чем одному. Женщина понимает, что с этим мужчиной ей спокойней и радостней. Мужчина понимает, что с этой женщиной ему уютней и теплее.

Причем «уютней и теплее» в этом случае совсем не про быт. Бытовые задачи на 80 процентов решаются домашней техникой, для остального можно нанять домработницу или задействовать сервисную компанию. Стирать, штопать и готовить – уже недостаточно для того, чтобы тебя любили. Условия для семейного счастья стали другими. Какими? Ищите ответы на страницах этой книги.

У меня к вам будет одна большая просьба. Когда вы будете читать эту книгу и выполнять советы и рекомендации, которые я даю, держите в голове очень важную вещь: ответ на вопрос: «Зачем мне отношения с этим мужчиной?» Без этого ни одна техника, ни одно правило работать не будут. И я очень надеюсь, что ваш ответ звучит примерно так: «Потому что с ним мне лучше, чем одной». И вашему мужчине лучше с вами, чем одному. Я надеюсь, что у нормальных вменяемых взрослых осознанных людей цель отношений – обеспечить максимальный комфорт обеим сторонам на длительное время. А попросту говоря, сделать счастливыми, насколько это возможно, и себя, и партнера.

Очень часто женщины забывают об этой главной цели отношений. И рано или поздно начинаются ненужные сложности в виде слез, скандалов, ревности, истерик и всего остального. Повторяйте себе: «С ним мне лучше, чем одной» – каждый раз, когда вам захочется учить, «лечить», критиковать вашего мужчину, бурно ревновать, допытываться о его досуге, высказывать мнение о его друзьях, спорить с ним о политике, религии, цвете его штанов или галстука. Задайте себе в этот момент всего один вопрос: «Стоит ли ради правоты или сиюминутной выгоды рисковать спокойствием, радостью и нашими отношениями?»

Мне много раз доводилось консультировать семейные пары, которые или состоят в браке, или уже не один год живут вместе. Вы просто не представляете, как часто конфликт в паре вспыхивает совсем не от того, что мужчина что-то не то сказал или сделал. Как вы думаете, с чего обычно начинается семейная ссора? А вот с чего: женщина в своей голове придумала проблему, а потом раздула до масштабов трагедии отсутствие реакции у мужчины на эту надуманную проблему.

Просто определитесь раз и навсегда: вы хотите быть счастливыми или вы хотите страдать? Желающих страдать прошу закрыть книгу и поставить ее обратно на полку. Навсегда, желательно. С остальными мы продолжаем разговор о том, как восстановить семейное счастье и сохранить его на долгие годы.

А сейчас, пожалуйста, вспомните: что вы уже делали, чтобы улучшить ваши отношения? Только не говорите, что читали журнал «*Cosmopolitan*» и пытались применять ту ерунду, которую там советуют. Поверьте, это лучший способ угробить отношения окончательно и бесповоротно.

Возможно, вы старались не критиковать, не спорить, давать высказаться. Может, говорили комплименты или слова поддержки, старались быть ласковой и нежной. Все это правильно и очень разумно. Но подход к улучшению отношений гораздо глубже: в них нужно вкладывать свое время. Можно сказать, что отношения питаются вашим временем. Возможно, для улучшения отношений вам придется подвинуть другие «статьи расхода времени»: книжки, телевизор, подружек. Стоит оно того или нет – решать вам.

И второй подход к улучшению отношений, на котором и построена моя Технология Возвращения Семейного Счастья: крайне важно поддерживать, подтягивать, повышать самооценку вашего мужчины всеми возможными способами. На мой взгляд, потребность в повышении самооценки есть у 99 процентов наших мужчин. Им это нужно, понимаете? Они это ищут во всем, в том числе в отношениях. И женщина, которая помогает мужчине повысить его самооценку, всегда будет окружена его заботой и вниманием, осыпана ласками и подар-

ками. Получается равноценный обмен: вы ему «массаж Эго», он вам цветы, подарки, помощь, страстный секс... ну и далее по списку.

Нет, для этого не нужно приносить ему тапочки в зубах, смотреть ему в рот и разрешать вытирать ноги об себя. Это уже другая крайность, и она так же вредна для отношений, как и чувство ложного превосходства над мужчиной.

У вас есть самооценność, вы ценны и важны сами по себе. Помните об этом и учитесь любить и ценить себя. Помогайте мужчине поднимать самооценку, от этого он будет счастлив и навсегда останется с вами, чтобы в ответ сделать счастливой вас.

А еще не надо бояться, что мужчина «задерет нос» и «станет слишком много о себе думать». Всегда можно подсказать мужчине, куда расти, на что направить свою энергию, в чем совершенствоваться. Новые вызовы выравнивают его отношение к себе и принесут вам в итоге его восхищение и глубокое уважение.

Я предлагаю прямо сейчас начать перестраивать модель ваших отношений с женщиной. Для этого можно и нужно делать только одно: исправлять ошибки в вашем поведении. Только после этого мужчина начнет преображаться.

Да, я знаю, что вы твердо намерены измениться, и теперь все будет по-другому, обязательно! Меня радует ваш энтузиазм, но его мало: прежние поведенческие привычки прочно сидят у вас в подсознании. Ваши сознательные решения мало что изменяют.

Если не верите мне, вспомните, сколько раз вы уже «решительно решали» что-то начать или что-то перестать делать. И что? Скорее всего, «воз и ныне там».

Для быстрого и эффективного изменения поведения нужно получить доступ к структурам подсознания. И я дам вам ключ от этой двери.

Технология доступа к подсознанию называется «трансовые техники» (самогипноз) и подходит любому человеку, который говорит и думает на русском языке. Это похоже на медитацию, но сходство только внешнее: трансовые техники действуют на более глубоком уровне, гораздо быстрее и эффективнее¹.

Итак, займите удобное положение. Лучше, если вы будете сидеть, а не лежать. Лежа вы, скорее всего, просто уснете. Сядьте максимально удобно, ноги вытяните. Текст можете начитать на диктофон в телефоне спокойным, неторопливым голосом. Эту запись вы потом можете прослушивать столько раз, сколько вам будет нужно для достижения эффекта. Но не меньше двадцати дней подряд. Готовы? Включайте запись, и начинаем².

Транс «Изобильная Я»

Итак, я попрошу вас принять удобную позу, закрыть глаза и позволить себе начать расслабляться. Пускай ваше тело найдет свой собственный, максимально комфортный именно для вас способ полностью расслабиться.

Сделайте, пожалуйста, глубокий вдох и медленный выдох, еще один глубокий вдох и медленный выдох и позвольте своему телу начать расслабляться.

¹ Если вам интересна эта тема – купите и прочитайте мою книгу «НЛП. Погружение в транс, снятие стресса и экспресс-релаксация». Купить ее можно на ozon.ru. – *Здесь и далее примеч. авт.*

² Если вы хотите получить аудиозапись этой медитации в моем исполнении – зайдите на мой сайт на страницу <http://pavel-kolesov.ru/muza-podarok> и оставьте свои контактные данные.

Можно почувствовать, как начинает расслабляться ваша левая нога от кончиков пальцев до бедра или наоборот.

Можете почувствовать, как начинает расслабляться ваша правая рука от кончиков пальцев до плеча или наоборот. Можете почувствовать, как начинает расслабляться ваша правая нога от кончиков пальцев до бедра или наоборот. Можете почувствовать, как начинает расслабляться ваша левая рука от кончиков пальцев до плеча или наоборот.

Вы можете почувствовать, как начинают расслабляться ваши ягодицы. Расслабляются мышцы живота. Мышцы солнечного сплетения. Мышцы груди. Расслабляются мышцы спины: мышцы поясницы, мышцы спины в районе лопаток, мышцы спины вдоль позвоночника.

Расслабляются мышцы плеч. Расслабляются мышцы шеи. Расслабляются мышцы челюсти. Расслабляются мышцы щек. Расслабляются мышцы носа. Расслабляются мышцы век. Расслабляются мышцы глаз. Расслабляются мышцы бровей. Расслабляются мышцы ушей. Расслабляются мышцы на коже головы под волосами.

Можно почувствовать, как вас мягко омывает волна расслабления с головы до пят или наоборот. И можно продолжать дышать с удовольствием.

И можно представить, что внутри вас в том месте, где находится ваш женский центр, в области вашей матки просыпается Внутренняя Женщина.

Эта женщина – самая прекрасная на всем белом свете. Эта женщина, которая умеет любить и которая достойна любви самого замечательного мужчины на земле. В ее жизни все легко, гармонично. Она окружена вниманием, заботой, любовью. Эта женщина расслабленная, текучая и получает изобилие просто так, по праву своего рождения.

Дышите глубоко, дышите с удовольствием. И чувствуете, как с каждым вашим вдохом ваше тело наполняется расслаблением. Ваше тело наполняется любовью. Ваше тело наполняется нежностью, радостью жизни, легкостью. Ваше тело наполняется всем тем, что прямо сейчас вам необходимо.

И с каждым вашим выдохом вы избавляетесь от напряжения. С каждым вашим выдохом вы выдыхаете все ваши тревоги, вы выдыхаете все ваши сомнения в собственной привлекательности, неуверенность в себе.

Вы выдыхаете излишнюю жесткость, вы выдыхаете авторитарность, вы выдыхаете желание контролировать мужчину, вы выдыхаете все, что мешает вам быть счастливой, вы выдыхаете все, что мешает вам жить счастливой, изобильной, обеспеченной жизнью.

С каждым выдохом вы избавляетесь от того, что мешало вам раньше быть по-настоящему счастливой женщиной.

Вдох – и вы наполняетесь теми качествами, которыми хотите наполниться: уверенностью в себе, осознанием собственной привлекательности, мягкостью, женственностью, сексуальностью, расслабленностью, нежной эмоциональностью. Выдох – и вы избавляетесь от всего того, что вам мешает: страхи и сомнения, печали, негативные воспоминания, прошлый негативный опыт.

Вдох – и вы наполняетесь теми качествами, которыми вы хотите наполниться: умение и желание понимать мужчин, договариваться с ними, умение восхищаться мужчинами, говорить им комплименты, умением позволять себе быть просто слабой женщиной, умением убеждать спокойно, умением получать удовольствие от своей жизни, умением получать удовольствие от всего хорошего, что есть в вашей жизни.

Выдох – и вы избавляетесь от всего, что вам мешает: прошлые негативные воспоминания, сомнения в том, что у вас все получится, страха перед будущим, сожаления о прошлом, желания все время все контролировать. Выдыхаете, выдыхаете, выдыхаете.

Дышите глубоко и свободно. Чувствуете, как пробуждается в вас женщина, как все ваше тело наполняется этой мягкой женственностью. Чувствуете, какой нежной, мягкой, какой потрясающе привлекательной вы становитесь. И в этом состоянии вы будете создавать только

лучшие отношения с собой, с окружающим миром, с мужчинами, со всем изобилием, благополучием щедрой, любящей Вселенной.

Вы, как магнит, начинаете притягивать те отношения, которых вы так сильно хотите в своей жизни.

Отношения, где ваш мужчина сильный, надежный, успешный, заботливый. А вы просто красивая и счастливая женщина, наслаждающаяся собой, своим мужчиной, своей жизнью.

И в этом состоянии вы полны гармонии, полны легкости. Почувствуйте, как эта легкость начинает заполнять ваше тело, как вы становитесь легкой, как ваша жизнь становится легкой, и как в этом состоянии вам так легко быть радостной и принимающей, благодарной, доверяющей. Вам легко чувствовать себя, свои желания. Вы наполнены женственностью, наполнены красотой, наполнены легкостью.

Продолжайте глубоко дышать. Продолжайте ощущать, как с каждым вдохом вы становитесь все легче, все притягательнее, все красивее, все женственнее и как с каждым выдохом из вас уходит все напряжения, все сомнения, все опасения, вся тяжесть. И позвольте своей груди сделать еще несколько глубоких вдохов и выдохов, ощутите свое тело. Ощутите, как полна женственностью, полна мягкостью каждая клеточка вашего тела.

И, когда вы ощутите легкость во всем вашем теле, когда вы ощутите наполненность, переполненность женственностью, переполненность легкостью и гармонией, позвольте своей груди сделать еще несколько глубоких вдохов и выдохов.

И когда вы будете готовы, можно будет начать постепенно возвращаться обратно с хорошим самочувствием, и хорошим настроением, и ощущением легкости во всем теле. И когда вы будете готовы, медленно-медленно открываете свои прекрасные глаза и возвращаетесь обратно. Возвращайтесь, этот мир ждет вас!

Вы можете сохранить у себя эту запись и время от времени переслушивать ее. Это поможет вам сохранить легкость, ощущение полета. Ну или своевременно ее восстанавливать.

Для чего? Большинству мужчин не нужна тяжелая приземленная женщина. Настоящим успешным мужчинам нужна рядом легкая, летящая женщина, у которой на душе спокойно и радостно. Держите внутри себя такое состояние, и внимание мужчины (или мужчин) вам гарантировано.

Деньги в отношениях

Итак, сейчас у нас на повестке дня тема денег. Очень острая тема. Прошу всех сосредоточиться.

Внимание, вопрос: хотите, чтобы в вашей семье, в ваших отношениях было больше денег? Тогда нужно очень подробно выяснить для себя: а что значат *для вас* деньги в отношениях? Это важно, от ответов на этот вопрос зависит и успех отношений в целом, и уровень позитива в доме и в семье. Что стоит у вас за желанием богатства, изобилия, достатка? Какие ваши потребности удовлетворяют деньги семьи, деньги отношений? Аналогом чего они являются? Когда у мужчины станет больше денег – что это вам даст?

Прямо сейчас возьмите ручку, бумагу и напишите минимум пять вариантов ответов: что дают деньги для ваших отношений с мужчиной?

Допишите фразу «Деньги в отношениях для меня равны...» в пяти вариантах, а лучше – больше. И это должно быть именно ваше, не мамы и не подруги. Не пытайтесь натянуть на себя чужую жизнь, ищите ответы внутри себя. Отложите книгу и возвращайтесь к ней, когда выполните задание.

Зачем я попросил вас это сделать? Очень хочется, чтобы как можно больше женщин в нашей стране начали жить счастливо. Платой за счастье и успех является осознанность: вы должны совершенно отчетливо понимать, что и зачем вы делаете.

Обязательно нужно видеть, где вы сейчас находитесь и куда хотите прийти. Без этого невозможны ни успех, ни счастье.

Большинство людей, к сожалению, живут неосознанно, как зомби, не оглядываясь вокруг и не глядя вперед дальше завтрашнего дня. Их интересы лежат в узком пространстве от полочки до зарплаты. Поверьте, это очень грустная жизнь. А вы достойны большего.

Надеюсь, что вы прониклись важностью момента и выполнили задание. Потому что дальше я задам вам еще более интересный вопрос: **А зачем вам финансовые успехи вашего мужчины?**

Да, все нормальные женщины хотят этого – а зачем? Все хотят видеть рядом с собой успешного мужчину, но не все задумываются – а для чего?

Даю подсказку: не для счастья. Мои бабушка и дедушка не были нищими, но и богатыми их назвать нельзя было. При этом они на самом деле были счастливы вместе.

Поверьте, счастье и деньги не одно и то же. Связывать счастье с большим количеством денег – одна из самых глупых ошибок, которые вы можете совершить в жизни. Деньги – это здорово, это великолепно, но это далеко не все. Если вы связываете семейное счастье с деньгами, то у вас есть шанс выйти замуж «за деньги» – и на этом все закончится.

У меня для вас грустные новости. До тех пор пока вы не найдете ответа на вопрос: «Зачем мне финансово успешный мужчина?», он в вашей жизни или вообще не появится, или появится, но ненадолго. Пожалуйста, ответьте себе на этот вопрос максимально честно! Тогда вам будет проще и найти такого мужчину, и выстроить с ним отношения, и помочь «взлететь по деньгам» тому мужчине, который рядом с вами.

А знаете, что еще нужно мужчине, чтобы постоянно увеличивать свой доход? Вы будете изумлены, когда узнаете: ему нужны желания женщины, ваши желания. Именно они и есть двигатель успеха мужчины.

При условии, конечно, что высказаны в правильной форме, в правильное время и в правильном месте. Если у женщины нет желаний, если она ничего не хочет для себя – такие отно-

шения обречены. Если у женщины слишком много желаний... А вот так не бывает. Невозможно хотеть «слишком много». Чем больше у человека желаний, настоящих, его собственных, тем сильнее ему хочется жить. Они наполняют человека радостью и энтузиазмом. Если у женщины всего три собственных желания – можете представить, какой у нее уровень энергетики. Ну а если три тысячи? То-то и оно.

Это все негативные установки, которые нам закладывали с детства: «много хочешь, мало получишь», «будь скромнее», «не высовывайся», «нужно уметь довольствоваться малым»... Именно они тормозят «хотелки» у женщин.

Я, как тренер, как гуру достигаторства, благословляю вас на беспредельное (да, именно так!) количество желаний. Я предлагаю вам хотеть безгранично, по максимуму – и вдохновлять своего мужчину на то, чтобы он этот «максимум» тащил в дом.

А когда он это притащит – благодарить его и тут же начинать хотеть больше и лучше. По сути, хотеть много – это прямая женская обязанность.

И не просто хотеть, а хотеть радостно, а также грамотно передавать свои желания мужчине. Если у вас уже много желаний, но мужчина не торопится их исполнять или не справляется? Это означает только одно: вы неправильно их передаете мужчине.

Читайте дальше, и мы обязательно разберемся с тем, как правильно высказывать желания, чтобы мужчина выполнял их с радостью, с удовольствием. Можно сказать, что я дам вам инструкцию по «прокачке» вашего мужчины, и тогда вы сможете ему «взлететь», а в обратном порядке получите деньги, подарки, путешествия и желаемый уровень комфорта.

Надеюсь, вы нашли для себя ответ: «Что для вас деньги в отношениях?»

И теперь часть вторая задания: выяснить у своего мужчины, а что *для него* деньги в отношениях? Это крайне важно для вашего продвижения, для развития отношений.

Причем не деньги вообще в жизни, а деньги в отношениях между вами.

Если в данный момент мужчины у вас нет, можно спросить у бывших (если с ними сохранились хорошие отношения) или у друзей-мужчин. Правда, учтите один момент: если задавать этот вопрос «в лоб», наскоком, некоторые мужчины «отмораживаются». Поэтому будьте аккуратны. И спрашивать лучше все-таки лично, не рассчитывать на телефон, e-mail и других посредников. Дерзайте!;)

Роли мужчины и женщины в паре

Про мужские и женские роли сейчас не говорит и не пишет только ленивый.

Но мы не будем обсуждать весь этот спектр, разноцветный, как павлиний хвост. Он останется за рамками моей книги.

Среди этого многообразия есть главная, на мой взгляд, роль, которую стремятся играть все мужчины без исключения.

Если вы ее знаете, принимаете и поддерживаете, то вам очень легко получать от мужчины желаемое. Те несчастные женщины, которые об этой роли не знают или не поддерживают ее, вынуждены воздействовать на мужчин слезами, истериками и прочим эмоциональным шантажом.

Итак, внимание!

Главная мужская роль – быть Героем, быть Победителем, быть Номером Один.

Мужчина по-настоящему счастлив, только совершая подвиги. Социум оценивает мужчину по его достижениям, и никак иначе. Общество говорит: смотрите, он смог сделать то, что не смогли другие.

Исключение составляют только мужчины, которые приняли осознанное решение служить высшим силам: миссионеры, священники, духовные учителя...

Я с уважением отношусь к их выбору. Но вам нужны другие мужчины, верно? Поэтому вы обращаете внимание в первую очередь на тех мужчин, которые реализуют себя в социуме.

Возьмите себе на заметку: мужчины живут и действуют в условиях конкуренции и жесткой иерархии. Так они устроены, для них это привычно. Женщины к иерархии относятся спокойно: есть и есть. А для мужчин это очень важно: кто главнее и кто всем здесь командует, кто наверху.

К сожалению, большинство современных мужчин не могут реализовать себя в социуме. Они не строят бизнесы, не совершают открытия, не создают шедевры, даже спортом толком не занимаются.

Значительная часть нереализованных мужчин не находит себе лучшего применения, кроме как уйти с головой в компьютерные игры. Вот там они разворачиваются в полный рост: становятся королями и маршалами, строят корпорации и государства, ставят рекорды, сражаются со злодеями... А толку? Это только иллюзия, и на самом деле мужчины это понимают.

У каждого мужика в голове есть шкала от «супермена» до «полного неудачника». И в каждой ситуации, которая с мужчиной происходит, он себя сознательно или подсознательно оценивает: «Я – герой, победитель» или: «Я – лузер».

И чем чаще мужчина рядом с вами будет чувствовать себя героем, тем лучше будут ваши отношения.

Часто, если мужчина не может нигде реализоваться, он начинает самоутверждаться за счет женщины: кричать на нее, унижать, оскорблять, распускать руки и так далее. Поэтому, милые дамы, в том числе и для профилактики подобного отношения к вам – помогайте мужчине быть героем и направляйте его энергию, его активность в социум.

А теперь вопрос, что называется, «на засыпку»: насколько часто вы позволяете мужчине почувствовать себя героем-победителем рядом с вами? Сколько раз в день? Или в неделю? Или в месяц? Или вообще только по большим праздникам? Или никогда?

Кстати, вы можете очень легко заметить такое настроение у мужчины, его видно невооруженным глазом. Когда мужчина чувствует себя героем, когда он понимает, что сделал что-то значимое, он меняется даже внешне.

Вот признаки «геройского» самоощущения: плечи расправлены, грудная клетка выпячена, подбородок выдвинут вперед, глаза блестят, походка становится шире и размашистей, голос звучит громче и тверже обычного. И в этот момент мужчина говорит себе: «У меня получилось, я – молодец, я классный, я крутой». Тогда ему хочется идти дальше, делать больше, чтобы еще раз пережить это замечательное чувство.

А если побыть героем для него редкость, тогда и особой мотивации к подвигам, в том числе к зарабатыванию больших денег, у него нет. Сознательно и неосознанно он задает себе вопрос: «А зачем?» И не находит на него ответа.

Женщинам в этой ситуации проще: у них есть волшебное слово «зато...». «Я толстая, зато готовлю вкусно». «Я много не зарабатываю, зато у меня детки замечательные». «Мы живем в маленькой квартире, зато от родителей недалеко и отношения с ними хорошие». Женщин это успокаивает. Они всегда могут реализоваться через какое-то другое направление жизни.

А для мужчины слово «зато...» не работает. Нет у них такой лазейки. Есть результаты в социуме, выраженные в деньгах, – значит, он герой. Нет ни денег, ни результатов – соответственно, неудачник.

И неважно, что у вас в семье хорошие отношения, что у него «золотые» руки, что его ценит начальство. Мужчина ничем для себя не может компенсировать то, что у него недостаточно высокий (на его взгляд) статус и доход.

Поэтому, чтобы он не сорвался в апатию, в игры, в алкоголь, давайте ему возможность быть героем-победителем дома, в семье, в отношениях. Дайте ему почувствовать, что он – лучший. Это тоже прямые женские обязанности: позволять мужчине быть героем и провоцировать, вдохновлять его на подвиги. Справедливо и действительно для всех мужчин в возрасте от 5 до 105 лет. Именно так устроена мужская психология.

Да, можно сделать так, чтобы у мужчины источник самооценки переместился внутрь, чтобы ему не требовались внешние подтверждения. Но это огромная психологическая работа, и не все к ней готовы.

С одной стороны, желание самоутвердиться в социуме как раз и двигает мужчин вперед, к вершинам бизнеса, карьеры, спорта или творчества. С другой стороны, это же очень сильно их «вымораживает» и отнимает силы. Причина проста: практически всегда находится тот, кто круче тебя. И надо снова поднимать себя за шиворот и идти дальше. И никаких других вариантов.

Это мы все о мужчинах.

У женщин совсем не так. **Глубинная женская потребность – быть Единственной и Неповторимой для своего мужчины.** Конечно, это стремление условно. В мире 7 миллиардов людей, и где-то есть почти полная ваша копия, по крайней мере, внешне. Но все равно, еще с первобытных времен любая женщина хочет твердо знать: «Я у него одна!»

Причина проста: если я у него одна, значит, он с охоты вернется именно ко мне и накормит меня, я и мои дети с голоду не умрем. И страх остаться одной, и ревность – все это растет из тех времен, когда еда бегала по полям и лесам. Для того чтобы женщина и дети могли поесть, кто-то должен был эту еду догнать, стукнуть ей каменным топором между глаз, увернувшись от рогов и копыт. А потом дотащить домой и разделать.

Женщина тех времен на это не была способна в принципе: в силу анатомических особенностей она бежит медленнее, физическая сила меньше. Если мужчина не принесет еды, тогда все – голодная смерть, на корешках долго не протянешь. И такая ситуация существовала

практически во всем мире до середины XX века с его торжеством промышленного производства и бытовой техники.

Поэтому программа «быть единственной» «защита» в вас сотнями и тысячами поколениями женщин. Собственно, она и обеспечила выживание вашего рода, иначе вас бы просто на свете не было. Исправить ее практически невозможно, остается только принять. Вот так устроена психология женщины. Для нее хотеть быть Единственной – это естественно и нормально.

И вот здесь мы подходим к одной большой «засаде» в отношениях. Наверное, вы слышали такую фразу: обращайся с другими людьми так, как ты хочешь, чтобы обращались с тобой. Это в корне неверно.

Например, вы придерживаетесь вегетарианства в питании, а в гости к вам пришел заядлый «мясоед». Если вы его будете угощать огурчиками да орешками, как себя, он какое-то время посидит из вежливости, а потом уйдет. Естественно, туда, где едят вкусное мясо в самом разном виде.

Обратная ситуация еще интереснее. Если вы – мясоед и попытаетесь (из самых лучших побуждений!) накормить своего друга-вегетарианца вкуснейшим жареным мясом, от которого у вас самой слюнки текут, то он просто есть его не сможет. Настоящему вегану жареное мясо встанет буквально поперек глотки, уверяю.

Но на самом деле речь не о вкусной и здоровой пище. Я привел этот пример, чтобы было понятно, насколько по-разному устроена психика мужчины и женщины. И как сильно отличаются их глубинные потребности.

Напоминаю: **мужчина хочет быть Лучшим**, хочет быть Героем-Победителем, хочет быть Номером Один хоть в какой-то сфере.

Женщина хочет быть Единственной.

И не надо путать: давайте другому человеку то, что хочет он. Не знаете, чего он хочет, – спросите.

Впрочем, я вам и так скажу: если вы будете называть своего мужчину «единственным», есть вероятность, что он очень скоро плотно обживет диван. Просто потому, что вы убили в нем стремление к соревнованию. Мужчины привыкли жить и действовать в условиях жесткой конкуренции. А если он единственный, то зачем дергаться и куда-то стремиться? Все, конкуренция закончилась! Лучше него уже никого нет. Смысла соревноваться и действовать – нет.

Для мужчины подходит совсем другой формат комплиментов: «герой», «рыцарь», «молodeц», «самый умный», «виртуоз», «ты так классно все это делаешь», «ты крутой», «у тебя это получается лучше всех».

А у женщин все с точностью до наоборот: если вас назовут «самой лучшей», то вы поймете, что где-то здесь было сравнение и перебор вариантов. Почему-то мне кажется, что от этого вам станет сильно не по себе.

Я тоже наступал на эти грабли: когда я говорил своей женщине, что она «самая лучшая», мне казалось, что это хороший комплимент. И был в недоумении: почему же она на меня обижается?

В общем, хвалите мужчину правильно. От этого у него в голове постоянно будет срабатывать датчик: «Да, я крут! Я великолепен!»

И не надо бояться, что мужчина перестанет действовать от этого. Во-первых, у него масса своих идей появится по улучшению себя и своей жизни. Во-вторых, а вы-то на что? Вы и покажете ему следующую ступеньку: куда стремиться, в чем совершенствоваться, чего достигать.

Чем чаще мужчина будет чувствовать себя рядом с вами Героем и «самым лучшим», тем лучше будут ваши отношения. Тем больше он будет зарабатывать, тем больше он денег будет

тратить на вас и ваши отношения. Тем больше у вас будет поводов его похвалить. И так ваши отношения будут развиваться по восходящей спирали.

Все это замечательно, НО! Есть одно большое «но».

Моя задача – предупредить вас об этом «подводном камне». Герои не совершают подвигов, когда их есть кому совершать. Они лежат на печи и чешут пузо. А зачем напрягаться, когда все происходит без их участия?

Если есть женщина, вся такая прекрасная и замечательная. Она и мамонта на скаку останавливает, и в избу притащит, разделает, пожарит и на тарелочке подаст: кушай, дорогой. У мужика в голове возникает законный вопрос: «А зачем я буду вообще вставать с дивана и шевелиться?»

Поэтому, дорогие мои читательницы, хватит совершать подвиги и тащить добычу в дом! Это истинно мужская задача, что бы там ни пытался навязать вам социум.

Посмотрите на ваши отношения трезвым взглядом и оцените: рядом с вами есть место для мужских подвигов? Если нет, срочно освобождайте!

Потому что, если вы не подбрасываете ему вызовы, если не даете возможность почувствовать себя победителем, он или заляжет на диване перед телевизором, или пропадет в компьютерных играх. Вот там у него есть возможность почувствовать себя крутым, а рядом с вами – нет.

А самый активный просто соберется и уйдет туда, где будут востребованы его лучшие мужские качества.

Вернемся к тому, с чего мы начали эту главу. В современных условиях выживать вместе уже неактуально. Мужчина и женщина живут вместе, потому что вдвоем лучше, чем по одному.

А для мужчины «жить лучше» – это иметь возможность сказать себе: «Сегодня я был крут! Сегодня я был на высоте! Я герой, я победитель!» Это и будет для него ответом на вопрос: «Зачем я с ней живу?» Чтобы чувствовать себя героем каждый день.

В мужчинах глубоко на подкорке зашита соревновательность. Все виды спорта, кроме, пожалуй, художественной гимнастики и фигурного катания, изначально были мужскими. Соревноваться, стремиться к победе для мужчин привычно и нормально. Как в мужчинах эту соревновательность поддерживать, будем разбираться в следующих главах. А пока возьмите себе на вооружение одну простую истину: Герой и Победитель в вашем доме – он. Даже если пока он об этом не знает...;)

Спираль гармоничного обмена

Этот раздел мы тоже начнем с небольшого экскурса в историю. Но на этот раз не в каменный век, а ближе: Россия, XX век. Начиналось все мирно и в буквальном смысле этого слова – патриархально. Большая часть населения живет в деревнях: мужчины пахут, возделывают землю и выращивают скот, женщины возятся с хозяйством и кучей детишек. Дедушки и бабушки, прочие родственники живут по соседству, постоянно общаются и помогают друг другу.

В городах ситуация не слишком отличается: мужчины работают на фабриках и в мастерских, торгуют, служат, а женщины опять же по хозяйству и с детьми. Но маховик истории уже разогнался: Первая мировая война, революция, Гражданская война, индустриализация, коллективизация, раскулачивание, ГУЛАГ, «чистки», Вторая мировая война, «застой», «перестройка», «дикий» капитализм...

Плюс стартовавшая в начале XX века борьба женщин за свои права, превратившаяся в борьбу за право женщин быть «как мужчины». А теперь давайте посмотрим, как история оставила свой след в нынешних взаимоотношениях мужчин и женщин.

Во-первых, все это время практически целенаправленно истреблялись лучшие мужчины. Они первыми вставали в атаку из окопов, они отправлялись в лагеря и ссылки, они уезжали из страны, надеясь найти лучшую жизнь на чужой земле. Женщинам пришлось заменять мужчин везде и всюду, брать на себя не свойственные им функции. Именно тогда возникла поговорка: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик». Те немногие мужчины, которые оставались, часто оказывались инвалидами в физическом или душевном плане, надеяться на них было нельзя. Их можно было только пожалеть, чем наши женщины по доброте душевной и занимались. Вроде из лучших побуждений, убивая при этом в них остатки мужественности.

Во-вторых, советская административная система к середине XX века переродилась и начала глушить всякую инициативу в тех же мужчинах. Зарплата у всех одинаковая. Карьеру без «партийной линии» не сделаешь. Про бизнес лучше вообще молчать – отправят далеко и надолго, в буквальном смысле этого слова. Что делать? Пить... В условиях тотального дефицита добытчиками стали женщины. Они лучше ориентировались в слухах и сплетнях, быстрее договаривались, могли поторговаться и подвинуться – и терпеть многочасовые стояния в очередях. Мужчины просто ходили на работу, больше от них уже никто ничего не ждал.

В-третьих, был напрочь разрушен традиционный семейный уклад. Практически все семейные связи были разорваны, члены одной семьи, одного рода перемешаны по всему пространству от Мурманска до Владивостока. Множество людей пропало без вести, не осталось ни информации, ни фотографий, ни писем, ни даже могил. С другой стороны, заниматься воспитанием детей женщине стало некогда: в полугодовом-годовом возрасте младенец сдавался в ясли, мама бегом-бегом на работу. Все, традиционная семья «как она есть» просто исчезла.

Получилось, что несколько поколений мужчин выросли без примера истинно мужского поведения. Равно как и несколько поколений женщин – без примера поведения женского.

В итоге этих и других глобальных процессов взаимоотношения мужчин и женщин, распределение ролей в семье исказилось до неузнаваемости. Причем это характерно не только для России. В Европе и в Северной Америке ситуация еще хуже: там победили воинствующий феминизм и «толерантность». Борьба женщин за право быть «как мужчины» привела к тому, что Европа и Америка вырождаются. Множество женщин бездетны, в большинстве семей по одному ребенку, 30 процентов детей воспитывают отчимы.

Замечу, что это относится к «коренным» европейцам и «белым» американцам. Турки, арабы, африканцы в Европе, мексиканцы и чернокожие

в Америке прекрасно плодятся и размножаются. Знаете, почему? А у них сохранилось традиционное распределение ролей: мужчины – добытчики, женщины – по хозяйству и с детьми.

И на этом, слава богу, плохие новости у нас заканчиваются. Далее будем о хорошем. Теплые, гармоничные отношения мужчины и женщины можно восстановить. При этом я не призываю следовать буквально канонам «Домостроя», помните: «Жена да убоится мужа своего». Как-никак ХХI век на дворе.

Я готов помогать вам в построении отношений на новом уровне. Собственно, для этого и написана книга, которую вы сейчас держите в руках. И в этом процессе нам будет помогать сама природа, сама суть мужчины и женщины. Поэтому у вас все получится.

Восточная философия говорит о том, что все в мире развивается: а) по спирали; б) как взаимодействие мужского и женского начал. Один процесс плавно сменяется другим. Мужчина действует исходя из своей мужской сущности, женщина – исходя из своей женской сущности.

Шаг первый. Женщина начинает... и выигрывает. Все начинается с женского желания, с ее «хочу». Свое желание женщина не может или не хочет реализовывать сама. И обычно она понимает, что проще попросить мужчину, чем напрягаться самой.

Шаг второй. Его делает мужчина. Он ищет варианты реализации женского желания. Он как будто прицеливается, выбирает направление движения.

Шаг третий. Действие переходит к женщине. Она предоставляет пространство для реализации желания, очерчивает его границы: хочу вот тогда, вот так, вот такого цвета... да, и чтобы обязательно со стразами!

Шаг четвертый. Ход снова за мужчиной. Он отыскивает и обрабатывает информацию, необходимую для реализации желания. А затем воплощает желание в жизнь.

Шаг пятый. Женщина «обживает» созданное и реализованное, наполняет собой то, что получилось. Поскольку границ у женских желаний нет, то наполнение может происходить бесконечно.

Шаг шестой. Мужчина ставит точку в процессе наполнения, говоря: все, дорогая, хватит. Нам уже достаточно.

Шаг седьмой. Женщина останавливается и осваивает то, что получилось, оценивает его качество: что можно улучшить, что убрать, что добавить. На этом шаге появляются новые женские «хочу», и спираль раскручивается по новой.

Такова общая схема взаимодействия женщины и мужчины. Я обязательно поясню эту схему на примерах, следите за текстом внимательно. Шаги, которые я обозначил, очень условные. Скорее, здесь один виток спирали плавно переходит в другой.

Итак, мы выяснили, что все человеческое движение в мире начинается с женского «хочу». И вот здесь некоторые женщины могут впадать в одну из двух крайностей. Обе одинаково дисгармоничны.

Первая крайность. Брать, ничего не давая взамен. Есть такие женщины, которые к мужчине относятся только как к «подателю благ». Они озвучивают только свое «дай, дай, дай», стремясь получить от мужчины все и сразу, выжать его досуха, а потом выкинуть на обочину жизни, особо не интересуясь, что будет дальше.

Если мужчина в силу каких-то причин не торопится или не справляется, то в ход идут все способы эмоционального шантажа: истерики, слезы, упреки, «подколки» и так далее. Нормальные мужики в таких случаях встают и выходят из отношений. Они находят себе более адекватную женщину, которая не стремится превратить его в «дойную корову».

Менее уверенные в себе мужчины вроде остаются, но тоже «сбегают» периодически: в алкоголь, в игры, к друзьям и так далее. Они в итоге полностью истощаются морально, энергетически, быстро стареют и рано уходят из жизни.

Вторая крайность. Ничего не хотеть для себя. «Мне ничего не надо, я как-нибудь обойдусь». В итоге женщина полностью обесценивает себя, а мужчина, вот парадокс, находит себе другую женщину!

Вспомните психологию мужчины и поймете, что здесь нет ничего странного. Главная потребность мужчины – быть Героем-Победителем. Если женщина ничего не хочет, то где ему совершать подвиги? По какому случаю проявлять свои лучшие мужские качества?

Женская скромность – очень спорная позиция. У вас что, нет других достоинств, чтобы выставлять скромность на первый план? Поймите, что скромность у людей, как правило, от страха и от низкой самооценки. Человек с нормальной адекватной самооценкой понимает, что он не кинозвезда, но и обесценивать себя он тоже не будет.

Скромность – это зло, по крайней мере, в отношениях. Скромные люди не бывают по-настоящему счастливы, рано или поздно наружу вылезают их проблемы и комплексы. Мужчине с такой женщиной становится скучно, неинтересно, он начинает смотреть «налево», а потом уходит.

Где найти «точку равновесия» между излишней скромностью и потребительским отношением? Даю подсказку: начните относиться к своему мужчине как к волшебнику, который творит чудеса для вас. Помните, как в старом фильме: «А кто у нас муж? – Волшебник». Или как к рыцарю, который совершает подвиги в честь Прекрасной Дамы. Тогда вы сможете удержать равновесие.

Если ваш мужчина еще не совершил ничего героического, значит, его подвиги еще впереди. Не торопите события. Мужчины так устроены, что им самим мало что нужно.

Посмотрите на заядлых холостяков: если они не ведутся на рекламы и социальное программирование, то живут очень скромно. Пиво, пельмени, с друзьями в баньке посидеть, на рыбалку съездить... А если мужчину, не дай бог, «зацепили» социальные стереотипы, то он начинает тратить деньги куда попало.

У меня есть знакомый, владелец бизнеса. Всей IT-сферой в его организации управляют специально обученные люди, он в это вообще даже не вникает. Тем не менее у него дома собран полный набор популярных гаджетов: компьютер, ноутбук, планшет, смартфон, умные часы... Пользуется он ими, по большому счету, раз в неделю: почитать почту. На резонный вопрос «Зачем?» он отвечает: «Ну как? У всех есть, а я чем хуже?» Так у него реализуется потребность в поддержании самооценки.

Вот и получается, что подсказывать разумные направления траты денег – тоже задача женщины. Вспоминаем расхожую байку: «Деньги не портят мужчину. До тех пор, пока рядом с ним есть женщина, способная „снять порчу“».

Если женщина ничего не хочет, ничего не подсказывает мужчине, то он двигается либо по программе, которую заложили родители, либо по велениям социума. Как вы понимаете, ни то, ни другое не приводит его к счастью.

Да, есть осознанные, «проработанные» мужчины, которые в состоянии сами выбрать себе путь. Но, к сожалению, их немного.

Кстати, здесь же есть еще два варианта отсутствия гармонии, две ошибки, которые совершают женщины.

Ошибка первая. Указывать не туда. Грубо говоря, женщина выбирает, направляет, а там вместо ожидаемого дворца – сарай. Или пещера. Мне, как мужчине, было бы крайне неприятно видеть, что мои затраты сил и времени ни к чему не привели.

Ошибка вторая. Быть непоследовательной. Если дергать мужчину в разные стороны, задавая сегодня одно направление, завтра другое, а через два дня третье, то в конце концов он плюнет и никуда не пойдет. До тех пор, пока вы не определитесь со своими желаниями. И это уже вопрос вашей женской мудрости, вашей осознанности и ответственности за свои желания. У вас должно быть видение, где, в итоге, вы хотите оказаться, какими будут ваши отношения и ваша жизнь в целом.

Поэтому для вас следующее задание: составить максимально подробный рассказ о вашем общем будущем: какими будут ваши отношения через пять лет. Где вы хотите оказаться вместе с вашим мужчиной?

Причем не с потолка: «Мы едем на Мальдивы, он мне дарит цветы каждый день, мы страстно занимаемся сексом», – нет. Опишите обычный будний день вашей совместной жизни через пять лет. Я специально не буду давать никаких подсказок. Это ваша жизнь, вы за нее отвечаете.

У вас сейчас нет этой картинки перед глазами? Тогда сядьте и подумайте, причем обязательно письменно. Если вы ничего для себя не решите – не удивляйтесь, что через пять лет или ничего не будет, или в отношениях будет полная ерунда. Не ограничивайтесь штампованным набором абстрактных картинок: «он мне принес кофе в постель», «я целую его перед поездкой на работу», «мы ужинаем вместе при свечах»... Смотрите глубже. Описывайте то, что вы видите, то, что вы слышите, и то, что вы чувствуете. Иначе эти образы не вдохновят ни вас, ни вашего мужчину.

Да, и пока не обязательно озвучивать ваши планы мужчине. Чуть дальше мы разберемся, как это сделать правильно.

Возможно, у вас уже есть планы на пять лет. Прекрасно! Двигайтесь дальше. Опишите свою жизнь в дальнейшей перспективе – через 15 и 30 лет.

И здесь, на этапе целеполагания, включается еще одна важная задача женщины: стимулировать мужчину выходить за зону комфорта. Вы прямо-таки обязаны бросать мужчине вызов, чтобы он начал делать страшные и неприятные для себя вещи. Если вы не будете этого делать, он так и будет лежать на диване. И тогда вашим отношениям тоже не позавидуешь: рано или поздно они превратятся в болото.

Естественно, одновременно с вызовом мужчине нужно «гладить по шерстке»: «Ты молодец, ты обязательно справишься, ведь ты у меня самый лучший!»

Вот мы и подошли к еще одной существенной разнице между мужчиной и женщиной. Женщины в большинстве своем любят комфорт: уютный дом, удобная мебель, вкусная еда, свежее постельное белье. Да, и чтобы за всем этим домработница следила.

И очень часто женщина по ошибке думает, что и мужчина хочет того же. А вот тут она в корне ошибается! Мужчина ищет соревнования, конкуренцию, победу, лидерство, одним словом – вызов и стресс. И если вы не создаете мужчине адекватный уровень стресса, он становится... женщиной. В морально-психологическом плане, разумеется. Но все равно приятного мало.

Конечно, «грузить» его изо всех сил тоже нельзя, иначе быстро перегорит. Мужчины вообще менее выносливы, чем женщины, даже физиологически. Поэтому от вас потребуется очень тонкая работа: заряжать мужчину на подвиги утром и снимать ему стресс вечером. О правильном снятии стресса мы обязательно поговорим чуть позже, не переживайте!

Приведу пример, как это работает в жизни. Есть у меня знакомая пара. Оба – духовно и душевно развитые люди: она живет в женских энергиях, он в мужских. Вот только с деньгами у них в семье не очень. Куча долгов вдобавок ко всему. Мужчина старается, упирается, а дела не идут, хотя потенциал у

него есть. Я посмотрел повнимательнее на их жизнь и общение. Оказывается, женщина живет в режиме: «Мне ничего не надо, я довольствуюсь тем, что есть». Принес муж две копейки в дом – и ладно. День рождения скоро – да ладно, обойдусь и без праздника, и без подарков. Причем муж сам хочет и праздник организовать, и подарки принести, а она отказывается.

Если не вдаваться в подробности, то вроде все хорошо: экономная женщина, без лишних претензий, принимает то, что приносит муж. Но если посмотреть глубже, то получается, что она сама перерезает шланг, по которому от нее к нему идет энергия, помогающая создавать изобилие. В итоге мужчина так и остался на том же уровне статуса и доходов.

Есть другая история, про другую пару. Женщина постоянно от мужчины чего-то хотела: то в Италию, то на Бали, то шубу, то сережки, то посудомоечную машину... И через некоторое время мужчина очень хорошо поднялся по статусу – стал главой фирмы, зарабатывает сотни тысяч каждый месяц. Естественно, денег в доме становилось все больше и больше.

Вот вам подтверждение тому, что именно женское «хочу» помогает мужчине раскрыть свой потенциал.

Желание женщины толкает мужчину на охоту, за добычей, на подвиги. Нет «хочу» – нет и движения мужчины: «А зачем, и так все хорошо?»

И теперь у меня вопрос к вам, дорогие, ненаглядные мои женщины: а насколько правильно вы формулируете свои желания?

Большинство тех женщин, с которыми я общался, делают это в корне неправильно. Как люди советского и постсоветского воспитания, они концентрируются на нехватках и недостатках.

Вот, к примеру, сломался диван. Что делает обычная женщина? Начинает стенать и причитать: ой, сломался диван, денег нет, отремонтировать не на что, купить вообще нам не по карману. В итоге вся энергия ее эмоций уходит в сломанный диван. Естественно, от этого диван не ремонтируется и новый не появляется. Так вообще ничего не работает.

Даю подсказку: **хотеть надо радостно!** Измените свою позицию, войдите в состояние изобилия и радости и из него высказывайте желание. Если, конечно, вы хотите, чтобы мужчина воплощал ваши желания.

Может, вас устраивает, что вы его пилите по полгода, а он сначала вяло отмахивается, потом устало огрызается, а когда наконец делает, вы получаете ну совсем не то? Хорошо, продолжайте в том же духе.

Не поленись, напишу еще раз: крайне важно, в каком состоянии вы просите.

Важно не только *что* вы говорите, но и *как*: с какими интонациями, с какими эмоциями, как при этом смотрите на мужчину.

Если вы в момент просьбы в тоске, печали и депрессии, то в ответ получаете или отказ, или отговорку, или предложение самой решать этот вопрос. Потому что у мужчины появляется отчетливое чувство, что его используют, причем без его согласия. Ни один нормальный мужчина на это не согласится.

Когда вы что-то просите, разумно что-то предлагать в ответ. Напоминаю, «выдоить досуха и выбросить» – глупая стратегия, работающая только на короткой дистанции. Хотите, чтобы мужчина был с вами долго и с удовольствием? Давайте ему что-то взамен за выполнение ваших просьб.

И лучший вариант этого «что-то»: радость, восхищение, комплименты, позитивный настрой. Иначе мужчина будет считать, что его держат за «дойную корову», за «кошелек на ножках». А ваши радость, искреннее восхищение им хорошо компенсируют его усилия и затраты.

Некоторые женщины делают еще одну безумно вредную для отношений вещь. Они делают мужчину виноватым во всех проблемах: «Это я из-за тебя, такого неудачника, не могу себе позволить...» А потом она еще чего-то от него требует, и еще, и еще.

Естественно, мужчине уже неохота просто домой идти, не то что «мамонта» тащить. Зачем ему женщина, которая вызывает у него неприятные ощущения? Да он лучше в гараж пойдет или к друзьям. Если мужчина любит эту женщину, какое-то время он еще может выкладываться. Может делать из побуждения: «Да на уже, на, только не грузи меня больше своими страданиями». Но без компенсации его усилий энергией женской радости и восхищения он быстро выгорает, и тогда все. Просто в один прекрасный момент все заканчивается.

Хотите научиться «накачивать» себя радостью, энергией, позитивом, чтобы передавать эту энергию мужчине и получать от него деньги, заботу, комфорт, подарки? Тогда используйте трансовую медитацию «Круг радости», текст которой я привожу здесь.

Трансовая техника «Круг радости»

Я попрошу вас занять максимально удобную позу, начать закрывать глаза, начать расслабляться.

Можно позволить своей груди сделать глубокий вдох, выдох, закрыть глаза, расслабиться и начать погружаться куда-то внутрь себя. Там, где может быть по-настоящему хорошо. И можно почувствовать, как у вас постепенно расслабляются левая нога от кончиков пальцев до бедра или наоборот. Можно почувствовать, как у вас расслабляется правая рука от кончиков пальцев до локтя или наоборот. Можно почувствовать, как у вас расслабляется правая нога от кончиков пальцев до бедра или наоборот. Можно почувствовать, как у вас расслабляется левая рука от кончиков пальцев до локтя или наоборот.

Можно почувствовать, как у вас расслабляются мышцы живота, мышцы диафрагмы, мышцы груди. Расслабляются мышцы поясницы, мышцы спины в районе лопаток, мышцы спины вдоль позвоночника. Расслабляются мышцы плеч. Расслабляются мышцы шеи. Расслабляются мышцы лица. Расслабляются мышцы век. Расслабляются мышцы глаз. Расслабляются мышцы челюсти.

Можно позволить себе сделать глубокий вдох и выдох. И на выдохе отпустить напряжение и позволить себе расслабиться максимально, расслабиться, насколько это возможно прямо здесь и прямо сейчас.

И, оставаясь с закрытыми глазами, можно почувствовать, что вы теряете ощущение своего тела. И, возможно, вы внутренним взором увидели, что находитесь в каком-то пространстве – очень мягком, очень нежном, очень заботливым. И можно увидеть, что вы стоите на полу, и перед вами на полу находится круг. И это круг радости. Какого цвета этот круг? Как он звучит?

Внутри этого круга чистая искренняя детская радость. Та радость, которую вы наверняка чувствовали в своем детстве. И вы можете сделать несколько шагов, начать приближаться к этому кругу, кругу радости, сделать шаг внутрь этого круга. И, возможно, у вас в голове начнут всплывать какие-то ситуации, в которых вы чувствовали чистую детскую радость, огромное удовольствие и счастье от того, что происходит. Возможно, вам что-то удалось особенно хорошо. Возможно, вам подарили что-то очень, очень удачное. Возможно, вы встретили кого-то. У каждого человека есть такие воспоминания. Позвольте себе погрузиться в этот круг радости, окунитесь в эту радость. Проживите ее, как будто все эти замечательные прекрасные события происходят прямо здесь и сейчас. Разрешите себе впитать каждой клеточкой это прекрасное состояние, состояние чистой детской безмятежной радости.

Как звучит этот круг радости, как он резонирует с вашим телом? Что вы чувствуете ногами, когда вы стоите в этом круге радости? И любым способом, который выберет ваше тело, впитайте эту радость в себя и принесите эту радость, этот восторг в настоящий момент.

Принюхайтесь, а как пахнет эта ваша чистая детская радость, счастье, удовольствие. Позвольте этому запаху наполнить вас. Позвольте этим звукам чистого безмятежного удовольствия, чистой детской радости проникнуть в вас, наполнить каждую клеточку вашего тела. И любым способом, который выберет ваше тело, перенесите эту радость, этот восторг в настоящий момент.

А теперь представьте себя полной чашей, соединенной со всем изобилием Вселенной. Эта чаша всегда полна, всегда переливается сияющими искрами богатства и процветания, потому что она наполняется бесконечно вечным источником вселенского изобилия. Позвольте этой радости войти в вас. Позвольте этой радости питать вас. Позвольте этой радости звучать в вас. Позвольте этой радости проливаться через ваши глаза, через вашу улыбку, через ваш смех, через вашу мимику, жестикуляцию, через ваши движения, чтобы вы могли быть источником радости в ваших отношениях с мужчиной. Позвольте своему телу запомнить этот опыт, чтобы, когда вам потребуется это состояние радости, вы опять могли в него включиться и могли просить своего мужчину именно в этом состоянии легкости, воздушности, удовольствия. Позвольте своему бессознательному сделать всю необходимую работу для того, чтобы, когда вы в следующий раз начнете просить своего мужчину, у вас легко и свободно включалось это состояние, состояние легкости, удовольствия.

И можно продолжать наслаждаться этим состоянием, пропускать сквозь себя эту радость, это счастье, чтобы стать проводником радости и счастья в ваших отношениях.

Эта работа может продолжаться столько времени, сколько необходимо. И когда эта работа будет успешно завершена, нужно будет начинать постепенно возвращаться обратно с хорошим самочувствием, с хорошим настроением. И я буду считать от пяти до одного. И с каждым следующим счетом можно будет постепенно возвращаться обратно с хорошим самочувствием и хорошим настроением. Пять, четыре, три, два. И, сделав глубокий вдох, плавный выдох, медленно открываете свои прекрасные глаза, сохраняя состояние чистой радости и соединенности с вселенским изобилием. И можно с удовольствием потянуться, улыбнуться, зевнуть и почувствовать, что жизнь прекрасна и изумительна. Возвращайтесь, этот мир ждет вас!³

Итак, надеюсь, вы воспользовались техникой, которую я только что привел. Значит, сейчас вас переполняют радость, восторг и много других положительных эмоций? Великолепно! Этого я и добивался, когда составлял текст транса «Круг радости».

А вот теперь представьте себе реакцию мужчины, когда вы у него что-то попросите в таком состоянии, – когда вас распирает от радости и счастья. Да он горы свернет ради вас! Между вами будет честный взаимообмен: вы ему – океан энергии, счастья и радости, он вам – «мамонтов» штабелями. Вот так это работает.

Обратите внимание, дорогие женщины: вы не сможете вдохновлять мужчину в постоянном режиме, если сами не будете полны счастья и радости. Создавайте внутри себя радость, становитесь ее постоянным источником – и щедро делитесь этой радостью с мужчиной. Тогда и он станет щедрым и великодушным с вами. Именно в состоянии радости и вдохновения нужно идти к мужчине со своими желаниями и просьбами. Вам просто никто не сможет отказать. Хотите, чтобы мужчины ни в чем вам не отказывали? Излучайте радость и счастье!

А в следующем разделе мы с вами разберемся, как правильно генерировать желания, которые вы будете передавать мужчинам для исполнения и воплощения в жизнь.

³ Если вы хотите получить аудиозапись этой медитации – зайдите на мой сайт на страницу <http://pavel-kolesov.ru/muza-podarok> и оставьте свои контактные данные.

Генератор желаний

Очень важный шаг на пути к семейному счастью – научиться правильно желать и ставить цели. Если у вас что-то в жизни никак не появляется, значит, вы или этого не желаете, или желаете неправильно.

Во-первых, желание должно быть про вас: «Я выхожу замуж», «Я провожу со своим мужем два часа ежедневно и полностью воскресный день...»

Формулировать цель в духе «хочу, чтобы муж дарил мне цветы каждую неделю» – бесполезно. Вы не можете напрямую влиять на действия вашего мужчины. Косвенно – да, и об этом я обязательно расскажу в следующих главах этой книги. А пока учитесь ставить цели и загадывать желания относительно **себя**.

Во-вторых, в формулировке этой цели должен участвовать глагол, который описывает ваши действия: «Я еду с мужем отдыхать на курорт», «Я вдохновляю мужа на достижение нового уровня дохода». Все результаты вы получаете только от своих действий. Нет действий – нет результатов.

В-третьих, формулируйте желания в активной позиции. Простое «я хочу получать подарки» не годится. Да, есть осознанные «продвинутые» мужчины, которые сами дарят женщинам подарки. Но таких очень и очень немного. Остальным нужна мотивация от женщины. Как это делать правильно – чуть попозже.

В-четвертых, желания должны быть максимально конкретными. Как попросите, так и получите. Мужчины мысли читать не умеют, намеков не понимают, нюансов не чувствуют. Вселенная же имеет очень своеобразное чувство юмора. Ваше примерное желание может реализоваться так заковыристо, что вы будете хвататься за голову и думать: то ли смеяться, то ли плакать.

Последнее, и при этом первое по важности: формулировки должны быть позитивными. Неправильно: «Не хочу, чтобы мужчина спрашивал, на что я потратила деньги, которые он дал». Правильно: «Хочу свободно распоряжаться деньгами, которые дал мне мой мужчина».

Для тренировки вам задание: взять ручку, бумагу и написать минимум 30 своих желаний. Можно больше. Меньше нельзя ни в коем случае.

Напоминаю: желания про вас, с действием, максимально конкретные, в активной позиции и с позитивными формулировками. Могут быть большими, например: «Переехать семьей в новый двухэтажный дом в пригороде на берегу озера». Могут быть маленькими, сиюминутными: «Хочу вкусного фисташкового мороженого с орешками». Чем конкретнее вы пропишете желание, тем проще потом будет его озвучить мужчине.

Пишите все желания, которые приходят в голову, и ни в чем себе не отказывайте в этот момент. Поймите, что желание может реализоваться самым разным способом: руками любимого мужчины, бонусом на работе, премией от начальства, подарком от друзей.

Рекомендую при выполнении задания сделать упор на материальных желаниях: то, что можно взять в руки, пощупать, потрогать. К нематериальным желаниям перейдете позже.

И, пожалуйста, отслеживайте, насколько легко и радостно вам это писать. Можете также на отдельный листок выписать мысли, которые приходили к вам в голову во время выполнения этого задания. Очень любопытно будет потом этот список проанализировать. В нем будут мысли, которые ведут вас к изобилию и радости. И рядом с ними будут мысли, которые от изобилия и радости уводят. А вот их давно пора отправить далеко-далеко.

После составления списка желаний работа с ними не заканчивается. Знаете, почему вы несчастны? Как показала моя многолетняя практика, большая часть желаний людей на самом деле принадлежат не им. На самом

деле это желания мамы, папы, бабушки, дедушки, школьных учителей и других значимых персон.

Просто люди (и вы в том числе) почему-то приняли эти желания за свои, тратят время, энергию и силы на их реализацию, а никакой радости от достигнутого не получают. Похоже? Поэтому предлагаю прямо сейчас вычистить «чужие» желания из вашего списка и навсегда про них забыть.

Как определить, ваше это желание или нет? Для этого есть простая техника.

Техника «Проверка желаний на истинность»

1. Встаньте, положите левую (для левшей – правую) руку на грудь и закройте глаза.
2. Представьте себе, что ваше желание УЖЕ сбылось. Как вы будете жить с этим исполненным желанием? Какой станет ваша жизнь? Погрузитесь в эту картинку, услышите соответствующие звуки, проживите в ощущениях.
3. Проверьте свое эмоциональное состояние и отклик в теле.
4. Если у вас внутри радостное предвкушение «да-да, хочу-хочу туда скорее» и тело буквально потянулось вперед – значит, желание на самом деле ваше и в его реализацию имеет смысл вкладываться.
5. Если внутри пусто, грустно, уныло и делать ничего не хочется – нет, это «не ваше». Возможен вариант сомнений и метаний: это связано либо с нечеткими представлениями о желаемом. Либо с тем, что вы сами себе запрещаете реализацию желания. Либо с тем, что у вас есть Внутренние Конфликты по поводу вашего желания.

Проверьте все желания в своем списке по этой методике и вычеркните явно «не те». Сомнительные перепроверьте позже, а реализация истинных... ну, вы поняли, к кому вам обращаться.

Все, наш первоначальный список желаний готов. Предполагается, что вы будете постоянно его пополнять и расширять. Каждую неделю – хотя бы 7 новых желаний.

И никогда, слышите, никогда не отказывайтесь от своих желаний из-за того, что не видите способов их реализации прямо сейчас. Всему свое время.

Итак, поняв суть отношений мужчины и женщины, зарядившись радостью, со списком желаний наперевес вы отправляетесь к нашим дорогим мужчинам.

Зачем? Чтобы попросить их, как настоящих волшебников, превратить вашу жизнь в сказку. Пусть не всю сразу. Главное здесь – начать. И не останавливаться на достигнутом⁴.

⁴ Если вам интересна тема легкого исполнения желаний – купите и прочитайте мою книгу «Сбыча Мечт» (ее можно купить на ozon.ru). В этой книге мы подробно разбираемся, как должны быть сформулированы ваши желания, чтобы они легко сбывались.

Как просить правильно

В предыдущих разделах мы выяснили: для того чтобы получить что-то от мужчины, нужно у него это попросить, нужно ему это озвучить как просьбу. Мужчины не телепаты, мыслей читать не умеют.

Мало того, если они действительно заняты каким-то делом, они могут не обратить внимания на вашу деятельность, на ваше самочувствие и так далее.

Нет, не потому, что они сволочи бесчувственные и им на вас наплевать. Просто сосредоточены на чем-то своем.

Поэтому не ждите, озвучивайте свои просьбы и пожелания. А чтобы вы с самого начала делали все правильно, читайте внимательно этот раздел.

Итак, начинаем с малого, особенно если вы до этого ничего не просили. Попросите своего мужчину – пусть он заварит вам чай, поможет накрыть на стол, донесет сумки, подарит цветы.

Вот так, мелкими шагами, планомерно, вы и придете к своей легкой и изобильной жизни.

Кстати, если прямо сейчас у вас нет постоянного спутника, тренируйтесь на других мужчинах в вашем окружении. Просите коллег достать коробку с верхней полки или занять вам очередь в буфете. Просите родственников подвезти вас из магазина с тяжелыми сумками или забить тот самый пресловутый гвоздь в стену.

Кстати, если у вас есть сын и вы воспитываете его без участия отца, то небольшие разумные просьбы о помощи к нему помогут ему почувствовать себя мужчиной, занять мужскую позицию в жизни.

Тут есть следующие Правила, как просить мужчину.

Правило первое.

Не спешите просить сразу о большом. Готовясь сразу, без тренировки, попросить что-то масштабное, вы начнете сомневаться и межеваться. Состояние радости пропадет, мужчина это сразу «просчитает», начнет напрягаться. Вы, скорее всего, получите отказ или выполнение «сквозь зубы». Оно вам надо? Не торопитесь.

Начните с малого, что вам просить легко.

Правило второе.

Дорогие мои женщины, а понимаете ли вы разницу между просьбой и приказом? Если вам сложно уловить различия, представьте, что он – великий и могучий, а вы – слабая и беззащитная. Тогда у вас сразу проявится и нужное настроение во взгляде, и правильные интонации в голосе. Просите, а не приказывайте, тогда получите желаемое, а не заряд грубости в ответ. Вы же ему жена, а не начальство.

Собственно говоря, он вам ничего не должен. Кстати, как только вы выкинете из головы предположение «он должен...», качество вашей семейной жизни, в том числе качество секса, вырастет на порядок. Не верите – проверьте.

Следовательно, если вы своему мужу не начальница, то он и не обязан ваши просьбы выполнять. Ни вообще, ни, тем более, к сроку, который вы ему указали. Может сделать, а может и не сделать. Это уже будет его решение, и вы не можете на него обижаться. Нет у вас на то моральных оснований.

Вот вам понравилось бы жить в мире, где вы были бы обязаны выполнять все просьбы мужчины? Думаю, нет. Мужчинам тоже не нравится «обязаловка». Особенно их бесит, когда женщина вроде бы попросила, а потом начинает эмоциональный шантаж: слезы, упреки, истерики... Они потом уже любую просьбу воспринимают «в штыки».

Поймите одну очень важную вещь: если мужчина на вашу просьбу отреагировал не сразу, то это не потому, что он вас не любит и не ценит. Он может быть занят, сосредоточен на чем-то другом. Возможно, ему не хватает каких-то ресурсов или мотивации. Как правильно мотивировать мужчину, я тоже вам расскажу. Но чуть позже. А сейчас жизнь не закончилась. Не сделал сразу – сделает позже. Не выполнил эту просьбу – выполнит следующую. Ваша задача – совершенно искренне в это верить.

Поэтому – просите, а не требуйте!

Правило третье.

Выбирайте удачное время для просьбы. Плохая идея – вываливать на мужчину все просьбы и пожелания, как только он вечером переступил порог после рабочего дня. Помните, как в сказке: «Ты сперва добра молодца напои, накорми, спать уложи, а уже потом спрашивай». За последнюю тысячу лет мало что поменялось.

Не очень хорошо влезать с просьбами в то время, когда он занят любимым делом, пусть даже это просмотр футбольного матча. И точно недопустимо лезть к нему с разговорами, когда он ведет машину по городу. Это уже вопрос безопасности.

Да, я понимаю, что не терпится. Учитесь чувствовать его настроение, учитесь привлекать его внимание.

Вот он пришел домой, привел себя в порядок, поел, отдохнул, расслабился. В таком состоянии он максимально открыт к вашим просьбам. Просите все, что хотите. Отдельная «фишка»: просить мужчину о чем-то после секса. Как это делать правильно – знают немногие. А я рассказываю об этом только участницам моего тренинга «Муза для Любимого» и только на ВИП-блоке. Участвуйте в тренинге и получайте от мужчины максимум того, на что он способен.

Просите мужчину тогда, когда он расслаблен и может вас выслушать. А не когда в стрессе и думает о чем-то своем.

Правило четвертое.

Просите в состоянии радости и благодарности: «Сделаешь – замечательно, не сделаешь – ничего страшного, ты у меня все равно самый лучший».

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.