

Владимир Шамшурин

СВЕРХУ ПОЗИЦИЯ



КНИГА+
тренинг
В ПОДАРОК

ТРЕНИНГ ВНУТРИ КНИГИ
«От знакомства
до завтрака вдвоем» –
БЕСПЛАТНО!

Об общении с женщинами,
о бизнесе, целях
и самодисциплине



Книга-тренинг

Владимир Шамшурин

Позиция сверху: быть мужчиной

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Шамшурин В.

Позиция сверху: быть мужчиной / В. Шамшурин —
«Издательство АСТ», 2017 — (Книга-тренинг)

ISBN 978-5-17-101299-1

Книга не столько про соблазнение женщин, сколько о мужской философии, связанной с всесторонним развитием, силой духа и ответственностью за свою жизнь. В ней содержится огромное количество практических заданий и упражнений, которые можно применить сразу же после прочтения. Причем как по теме общения с женщинами, так и по самодисциплине, постановке целей, самодисциплине и самоопределению в жизни, как никогда не сдаваться и брать тотальную ответственность за свою жизнь. Плюс огромное количество примеров и реальных ситуаций из жизни автора.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-101299-1

© Шамшурин В., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

О чем эта книга	6
Начало	8
Каждый ищет выход по-своему	11
Speed dating	12
Сайты знакомств	15
Самообман	18
Проституция	22
Невольшебная таблетка от страха знакомства	24
Генезис страха подхода	26
Как все начиналось у меня	43
Мой первый шаг	47
И все же женщины – не самое главное в жизни	50
Цели. убеждения. мышление	56
Три кита целей	59
Цели. Как понять, что ты хочешь	60
Подготовься к своей мечте	62
Визуализация	64
Убеждения и мышление	67
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Владимир Шамшурин

Позиция сверху: быть мужчиной

© В. Шамшурин, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

О чем эта книга

Эта книга о том, как общаться с женщинами с «Позиции Сверху», и о том, как идти по жизни с «Позиции Сверху». Здесь, пожалуй, больше даже о жизни, чем о женщинах.

Она на 100 % основана на реальных событиях. Помимо обучающих моментов, я расскажу тебе о своем жизненном опыте и о том, что происходило со мной. За мои тридцать с небольшим у меня в жизни было очень много сложных моментов и кризисных ситуаций, наверное именно для того, чтобы я смог сейчас тебе помочь. Возможно, ты где-то узнаешь себя или свою историю, и я хотя бы косвенно смогу оказать тебе помощь. На это я и рассчитываю. Но не переживай, я не буду учить тебя жизни и навязывать свою точку зрения, как это делают бабушки возле твоего подъезда. Или преподаватели экономики в вузе, зарабатывающие чуть выше прожиточного минимума, или твой друг, женившийся на, мягко говоря, не очень привлекательной девушке, которая к тому же его постоянно пилит.

В этой книге я хочу дать тебе только полезную информацию, поделиться своим опытом по теме эффективного общения с женщинами, стремления к своим целям, поиска своего предназначения и по-настоящему твоей работы мечты. Я расскажу тебе, как никогда не сдаваться, не опускать рук, как выбраться из бедности и справиться со своими психологическими проблемами и комплексами, а также негативными программами рода и установками в твоей голове.

Как перестроить свое мышление, а это, пожалуй, самое важное, и как обрести веру в себя. Я расскажу тебе все это на своем примере, о том, как я все это преодолевал, какие практики, инструменты, способы и методы я применял для того, чтобы в корне изменить свою жизнь. О том, что давало мне силы и надежду, и как я не желал мириться с теми стартовыми условиями и обстоятельствами, которые я получил в этой жизни. Кто знает, если бы я родился в богатой семье где-нибудь в Москве или в Лондоне, учился в престижной частной школе и купался в роскоши с самого рождения, писал ли бы я сейчас эту книгу... наверное, нет. Стал бы я тем Шамшуриным, которого ты знаешь или которого пока еще НЕ знаешь... пожалуй, нет.

Но, раз уж я назвал эту книгу «Позиция Сверху», то давай объясню тебе, почему так, и что именно я вкладываю в это понятие. Впервые я услышал эту фразу на первом тренинге в моей жизни, лет десять назад, и мне она очень понравилась. Сначала я применял это только в контексте общения с женщинами, но позже я осознал, какой глубокий смысл содержит это выражение. Для меня это означает всегда знать себе цену, общаться с женщинами, давая им понять, что это ТЫ выбираешь, а не тебя. Никогда не сдаваться по жизни и всегда идти до конца, ставить себе самые амбициозные цели, держаться тогда, когда уже не за что и нечем, а также принимать решения, проявлять инициативу и нести полную ответственность за свою жизнь и результат своих действий или бездействие. Всегда быть выше любых обстоятельств. Никогда не сдаваться. Именно такой смысл я вкладываю в это выражение и в название книги соответственно.

Эта книга о том, как общаться с женщинами с «Позиции Сверху», и о том, как идти по жизни с «Позиции Сверху». Она о том, как выбраться наверх и подняться на ступень выше по всем фронтам именно с помощью желания нравиться женщинам. В хорошем и самом правильном смысле этого слова. Желание нравиться, быть востребованным у девушек и покорять их, а, в конце концов, найти самую лучшую стало для меня сильнейшей мотивацией, так же как для абсолютного большинства мужчин. Естественно, что это не единственная мотивация в жизни, но она вставляет очень сильно. Я считаю, если ничто другое уже не может помочь, то именно эта – самая подходящая. Вспомни, когда ты был маленьким, упал с велосипеда, ободрал себе все колени и локти, тебе очень больно, ты стоишь и громко плачешь, сжимая зубы от боли и обиды, как вдруг мимо проходит девочка, которая тебе уже давно очень нравится. И

ты тут же перестаешь плакать, делаешь такое лицо, как будто тебе не больно и это все пустяки, берешь велосипед и идешь домой, прихрамывая, но с лицом героя, настоящего мужика, способного стойко переносить удары судьбы. Понимаешь, о чем я? Твое общение с женщинами очень тесно связано с тем, какой ты по жизни.

Когда в моей жизни не было ничего, и даже веры в себя, желая быть востребованным и любимым девушками, я надевал на себя выражение лица того героя и двигался вперед. Женщины мотивировали меня, сами того не подозревая. Естественно, что не только они, но так уж сложилось, что благодаря тому, что я когда-то узнал об искусстве эффективного общения с ними, и тому, что этому можно научиться, моя жизнь круто повернулась. Именно поэтому в данной книге я буду в большей степени рассказывать тебе о том, как Ты можешь освоить это искусство.

...Мужчина, успешный с женщинами, просто не может быть неуспешным по жизни...

Книга полна практики, то есть упражнений, которые тебе необходимо будет применить в тот же момент, как только ты их прочитаешь, это даст нужный результат. А эффективное общение с женщинами – это исключительно практика, для которой тебе потребуется определенная смелость. Именно поэтому читай эту книгу, бери себя за известное место и начинай действовать не откладывая. Смелость приходит в бою.

Мой девиз по жизни и, соответственно, девиз этой книги: **МОИ ЖЕЛАНИЯ СИЛЬНЕЕ МОИХ СТРАХОВ!** Надеюсь, что он станет и твоим девизом.

Начало

«...Жизнь – она, как Шамшурин, берет дорого, но объясняет доходчиво»... (с) Кто-то из моих учеников.

Так уж сложилось, что большинство людей чаще недовольны своей жизнью, чем довольны, а осознание того, что все очень даже неплохо, приходит тогда, когда жизнь действительно нагибает...

Хочу начать эту главу со слов: мечтайте как можно смелее и ставьте перед собой самые амбициозные цели. Но, будьте осторожны в своих желаниях, все свои желания, цели и мечты нужно формулировать как можно точнее и четче, очень подробно и желательно на бумаге, чтобы потом не пришлось доказывать Вселенной, что ты не этого хотел или не совсем этого.

Лежу в больнице, в реанимации, уже сутки под капельницей, вставать нельзя, есть тоже нельзя, да это и невозможно, учитывая то, что из желудка выведена трубка через нос, можно только воду пить. Из живота торчат трубки, постоянно прошу врачей вколоть мне еще обезболивающее. Крики полуживых людей вокруг. Какая-то безумная бабушка на соседней кровати, кидающаяся своими же испражнениями во врачей. Слава богу, что за перегородкой. Открытая форточка, из которой тянет холодом, руки привязаны к кровати, вижу аппарат по переливанию крови, кто-то поделился со мной. Радует, если так можно выразиться, только, пожалуй, то, что, как мне сказали врачи – «Хорошо, что ты не умер в эту ночь». Родственникам сообщили, что я в реанимации в крайне тяжелом состоянии.

Есть два момента: 1. Как я здесь оказался? и 2. К чему я все это?

Итак, начнем с первого. График, забитый клиентами до отказа, по три-четыре человека в день на индивидуальный коучинг, куча организационной работы, как запланированной, так и нет, полное отсутствие выходных, и в связи с этим моральное, физическое и психологическое истощение. Работа с людьми всегда забирает много сил и энергии, причем на этот момент я еще не мог себе позволить осуществить свою маленькую мечту о том, чтобы самому вместо моего помощника смотреть на моих будущих клиентов по скайпу предварительно, чтобы выбирать, с кем я хочу работать, а с кем нет. Сплошной, практически хронический недосып, по причине наличия нескольких девушек одновременно, количество которых колебалось от 4 до 6, каждая из которых естественно требовала к себе внимания и секса. Много работы на перспективу, за компьютером, над моими многочисленными проектами, которые появлялись в моей голове чаще, чем я мог их реализовывать. Полное отсутствие выходных, плохая еда. Насчет еды, конечно, жаловаться грех, потому что могу позволить себе хоть каждый день есть в кафешках и ресторанах, но то, что иногда банально просто не успеваю поесть вовремя – это тоже сыграло свою роль. Еще, я с детства такой человек, что все воспринимаю слишком близко к сердцу, слишком серьезно. Плюс многолетние стрессы, связанные с бывшей нищетой, фобией и попытками всячески улучшить свою жизнь и поменять ее в лучшую сторону. Многочисленные семинары и тренинги, которые я сам посещал в качестве слушателя. А спусковым крючком к этой болячке, видимо, послужило мое трехдневное голодание на последнем тренинге Сатори. О нем я еще не раз расскажу тебе в этой книге как об одном из самых сильных, глубоких и лучших переживаний моей жизни. Там еда специальная, очищающая организм, без соли и сахара. Я просто не мог это есть. Если на предыдущем тренинге я еще хоть что-то ел, то в этот раз я просто приходил в столовую, вдыхал запах этой отвратительной еды, которая, надо сказать, кому-то даже нравилась с голодухи, и уходил обратно. В общем, три дня голодовки, а мне она просто жестко противопоказана. Из голода нужно выходить постепенно, не сразу много есть, но я же не выдержал и нажрался жареного мяса, острого и соленого, причем реально в прямом смысле слова обожрался. Сразу же с тренинга поехал в грузинский ресторан на Новом Арбате. Вот, видимо, это и стало последней каплей для моего организма.

Врачи сказали, что если бы я не вызвал «скорую», то я бы просто умер. А «скорую» я вызвал во многом благодаря одной прекрасной девушке, которая меня практически спасла. И потом спасала меня почти каждый день своими посещениями в больнице. Несмотря на мое скептическое отношение к ней, на то, что мне казалось, что она очень холодна ко мне и не способна заботиться и любить (у нас с ней на тот момент был только секс и какая-то имитация отношений), несмотря на это, она приехала, чтобы забрать меня на своей машине из центра и довезти до дома. Это она настояла на том, чтобы вызвать «скорую», если бы не она, я бы просто лег спать, думая, что это какое-то недомогание, которое вызвано переутомлением и скоро пройдет. Значит, еще раз доказано, что все в жизни не просто так. Светочка, если ты когда-нибудь прочитаешь эту книгу – прости меня за все, пожалуйста, ты мой Ангел-хранитель, я тебе об этом уже говорил, и ты это знаешь, надеюсь, ты счастлива, я искренне тебе этого желаю.

Вот так я попал в больницу.

А теперь ко второму – пара слов о том, к чему я все это здесь пишу. Все в этой жизни совсем не случайно, все взаимосвязано и для чего-то. События, ситуации, люди, якобы случайности, которые совсем не случайны, как потом оказывается. Даже бездомный у твоего подъезда может повлиять на твою жизнь. Как где-то написано про то, что бесконечный поиск мастера и духовного наставника, который должен быть у каждого мужчины, иногда может так ни к чему и не привести, но пара слов от прохожего алкаша может просто перевернуть твою жизнь.

Во всем нужно искать свои плюсы и положительные стороны. И это не пустой треп для начинающих оптимистов, это так и есть. Во всяком случае, оказавшись в критической ситуации, так лучше выйти из плохого настроения и депрессии, когда ты думаешь, что это для чего-то хорошего, и начинаешь искать положительные стороны, хотя я не понаслышке знаю, что бывают такие полосы в жизни, что хоть волком вой.

Видимо, жизнь давно намекала мне на то, что нужно отдохнуть, что нужно перестать нервничать и переживать, что нужно расслабиться, в некоторых смыслах принять и отпустить ситуацию. Но я этого не понимал и не слушал. Мое колесо жизненного баланса было смещено в сторону денег и работы настолько сильно, что просто не в состоянии было ехать. Я зарабатывал свои деньги на страхе. Мне очень хотелось как можно дальше и быстрее убежать от той своей прошлой жизни, мучающей меня отсутствием средств к существованию. Меня выбешивали даже плохие комментарии всяких хейтеров под моими видео, потому что я-то знал, как мне все в этой жизни трудно доставалось. Потом я просто пообещал себе никогда больше им не отвечать. Я даже собирался поехать через неделю к родителям в деревню, чтобы отдохнуть там на природе (хотя я сам прекрасно знаю, что я бы все равно работал за компьютером и не расслабился бы), я даже сделал себе в своем графике, висящем у меня на стене, целую неделю выходных в конце каждого месяца, но, видимо, организм решил не ждать больше и дал мне вот такой вынужденный «отдых». Все не случайно. Почему я говорил выше о том, что желания надо формулировать очень четко, потому что я только сейчас здесь, лежа на кровати с капельницей, вспомнил, что некоторое время назад я несколько раз очень эмоционально, вложив всю мою душу и оставшуюся энергию, повторил фразу: «Вот бы сейчас дней десять просто лежать и ничего не делать, хочется отдохнуть от работы и не видеть этого всего». Вот, видимо, Вселенная поняла мою просьбу не совсем так, как мне этого хотелось бы, и, естественно, как она всегда это делает, исполнила ее.

А еще я все последнее время повторял, что из-за многочисленных клиентов мне просто совершенно некогда писать книгу и работать над моими проектами. Некогда работать над программой тренинга личностного роста, над созданием пассивного дохода и много чего еще. Некогда, некогда, некогда. И вот результат – времени свободного хоть отбавляй! И таких примеров в моей жизни сотни. Как всегда любил и любит повторять мой друг Миша, живущий ныне в Германии и приведший меня в эту тему: «Вселенная дружелюбная! Она всегда выпол-

няет все твои просьбы!». В общем, к чему я это? Правильно, к тому, что Вселенная исполнила очередную мою просьбу. Она вообще ко мне благосклонна, я только сейчас это начинаю понимать. Хотя, лет семь назад, мучаясь от социофобии и бесчисленных и бесполезных попыток заработать денег и выбраться из замкнутого круга нищеты и депрессии, я этого не понимал. Вселенная или Бог, какая разница. Я сам человек православный, верую, иногда захожу в церковь к Матроне Московской на Пролетарке, но сейчас об этом не будем, мои отношения именно с церковью специфические, об этом я тебе еще расскажу.

В общем, из плюсов того, что я попал в больницу – проверил, какие женщины действительно меня поддерживают и приехали ко мне, выплусь, отлежусь, похудею, начну правильно и здорово питаться, наконец-то как-то начну свои новые проекты, благо мой друг Саня привез мой компьютер, правда, забыл привезти одежду, в частности шорты. Мой лечащий врач жестко словесно поимел нас обоих за это.

И самый главный плюс – я наконец-то найду время на эту книгу и смогу поделиться с тобой тем, чем давно хотел. (Правда, скажу тебе честно, книга вышла в свет только через 14 месяцев после этого.)

А если кто-то еще не понял, при чем здесь содержание этой главы – все же элементарно: если ты живешь неправильно, неправильно по отношению к себе в первую очередь, то жизнь очень быстро выпишет тебе отцовского леща, зачастую он может быть болезненным и чересчур дорогим, но именно так до тебя лучше дойдет. Жизнь самый жесткий учитель.

Именно поэтому лучше всего не доводить, как говорится, не затягивать и начать менять все, что тебя не устраивает, прямо сейчас. Не устраивает с женщинами, или с женщиной, так как жизнь может «наградить» тебя совсем не той, о которой ты мечтал. В работе, в бизнесе, с деньгами или в отношениях с родителями... Если же тебя ВСЁ устраивает, то даже не знаю, что тебе сказать. Пожалуй, эта книга все-таки для тех, кому есть над чем работать. И тут же хочется добавить, что нормальному мужчине всегда есть куда расти.

Когда мне было года 4–5, я часто приходил к маме на работу в библиотеку и делал там вот что: я подходил ко всем теткам, которые только попадались мне на глаза, разного возраста, мне было совершенно не важно, двадцать пять им или сорок, да и как они выглядели вообще, главное, чтобы это были женщины, и целовал их. «Дай поцелую», – говорил я каждой, на что они умиленно улыбаясь, подставляли свои щеки. Кто-то молодые и розовые, кто-то уже немного дряблые от почтенного возраста, мне было все равно, мне просто нравилось целоваться. Я не помню точно само ощущение, но, как мне рассказывала мама – я был очень довольным в этот момент. Наверное, оттуда все и началось...

Каждый ищет выход по-своему

В этой главе речь пойдет о том, как мужчины привыкли решать свои проблемы, связанные с женщинами или с отсутствием оных в их жизни.

Те, кто хоть как-то связан с темой тренингов по эффективному общению с женщинами и построению отношений с ними, наверняка слышали о таком термине как «натурал», и в данном случае это слово никак не является антонимом к слову «гей». Моя жизнь хоть и редко, но все же сталкивала меня с так называемыми натуралами, полумистическими персонажами, которые как-то без особых навыков и пикапа умудряются соблазнять очень красивых и качественных женщин и купаться в их внимании, причем это совершенно не связано с их финансовой успешностью или какими-либо другими выдающимися качествами и заслугами или внешними данными. Такие мужчины действительно есть, и я это признаю. Хотя встретить их так же сложно, как научиться от них чему-то, потому что они скорее всего даже сами не понимают, как у них это получается. Это просто заложено в них природой и было с ними всегда.

Но абсолютное большинство из нас в той или иной степени имеют множество проблем с женщинами, связанных как с отсутствием оных в жизни, так и с уже с существующими, а у некоторых даже с переизбытком прекрасного пола. За годы своей практики я видел ВСЁ, что только можно было увидеть. В этой главе я хочу надавить многим мужчинам на их старые раны и насыпать соли на проблему, которая называется – «Отсутствие девушек, или Девушки, в твоей жизни». Именно той девушки, которая нравится, которую ты выбрал сам, а не согласился на то, что тебе принесло течением жизни. К сожалению, вместо того чтобы штурмовать стену своих страхов и ограничений, большинство из нас упорно продолжает поиск легких путей и лазеек, которые в конечном счете никуда не ведут. Так уж устроены люди, комфорт для многих важнее всего.

Хочу в первую очередь рассмотреть, на мой взгляд, самый нелепый из современных способов решения этой проблемы, который наряду со всеми нижеперечисленными способами является бессмысленным, никуда не ведущим и глупым. Начнем с того, который чужд нашему русскоговорящему языку и руссковоспринимающему уху.

Speed dating

Спид-дэйтинг довольно известное и, надо с горечью сказать (для меня), популярное явление в наше время, все больше набирающее обороты. Быстрые свидания. Как любой профессионал своего дела, я не мог не поучаствовать в нем. Я взял с собой для смелости еще трех человек, моих бывших клиентов, а ныне друзей и товарищей, мы выбрали самый топовый сайт по этой теме и записались. Нас встретила приветливая симпатичная девушка, немного полная, но сексуальная, которая через четыре дня оказалась в постели у одного из нас, но сейчас речь не об этом. Мы пришли раньше большинства и заняли свои места. Нам раздали бейджики, чтобы мы написали свое имя. Условия были следующими: девушки сидят на местах, а мужчины пересаживаются по кругу и проводят с каждой собеседницей по пять минут. За это время ты должен ее заинтересовать своей легендой, и она тебя. Потом каждый ставит плюс либо минус у себя в специальной анкете, после чего те, у кого совпали плюсы, получают контакты друг друга.

Буквально после третьей-четвертой женщины нам надоело рассказывать всем одно и то же и мы написали на большом листе все ответы на стандартные и банальные вопросы: имя, возраст, чем занимаюсь, хобби и прочее, и после того как переходили к следующей девушке, просто здоровались и клали перед собой эту бумагу. Противоположный пол это одобрил и оценил.

Долго пытался подобрать слова поскромнее, но ничего в голову так и не пришло, поэтому пишу – я и мои товарищи были просто мужчинами мечты для всех этих девушек. Это был просто кошмар. Мой друг Стас был возмущен «недоработкой в организации мероприятия», как он выразился, и был совершенно прав. «Зачем мне, 26-летнему парню, подходить к женщине, которой на вид лет 45?» – возмущался он. И действительно, можно было бы хоть как-то разделить народ по возрасту. Но суть даже не в этом. Из 20 девушек и 20 мужчин не было ни одного достойного претендента ни с той, ни с другой стороны. Простите мне мой неубиваемый цинизм, но, по моему персональному мнению, по сути там собрались самые не востребовавшие представители обоих полов.

Начнем с дам. Женщины. Непривлекательные, неухоженные, несимпатичные, давно запустившие свою фигуру. Я говорю про основную массу, были, конечно, пара девочек даже симпатичных и, по всему видно, добрых, но в них лично меня не привлекало, а напротив, отталкивало вот что: от них веяло какой-то безысходностью, каким-то отчаянием, какой-то неуверенностью в том, что они вообще хоть когда-нибудь смогут построить отношения. Какой-то разочарованностью в жизни. Грустно, одним словом, а мужчина хочет видеть в женщине праздник, радость. Всякое бывает, конечно, и понятно, что мужчина должен спасти такую женщину, забрать в свою сказку, пожалеть, поддержать, но хотя бы вначале ему хочется увидеть что-то красивое и светлое. Вот представь: приходишь ты с работы, уставший, ожидающий, что сейчас ты увидишь радость на лице своей женщины, оттого что ты пришел, что тебе сейчас отдадут огромное количество светлой, чистой, позитивной женской энергии и ты вдохновишься на новые подвиги, а там... Грусть и печаль, да еще и жуткая неуверенность в себе.

Правильно, мне тоже так не хочется. Пара девушек сказали мне, что они здесь так, от скуки и безделья. Тоже мимо! Я таких женщин не люблю, которым заняться нечем, хотя с ними все ясно, что они где-то недоговаривают и дело совсем не в скуке... Всем им хотелось сказать: «Девушки, милые, ну начните хотя бы ухаживать за собой!» Понятно, что женщины возраят, что сейчас надо много денег, чтобы оставаться красивой, и что вот ни один мужчина не разглядел их красоту и не дал им денег на салон красоты и на коррекцию ногтей, и бла-бла-бла. Но извините, в наш век не так уж и много стоит элементарно привести себя в порядок. Вы же тоже мужчину встречаете по одежке, смотрите на его авто, костюм, кубики на животе, совершенно

не думая о том, что это все само по себе не появляется. Мужчина для этого приложил немалые усилия и лишь потом стал более привлекателен в глазах женщин, так и ВЫ тоже приложите хоть какие-то усилия, милые дамы. А с такой позицией, как у вас, далеко не уедешь.

Если отбросить внешнюю составляющую, то налицо еще одна проблема – Тараканы! Не так много времени было, чтобы что-то понять, но некоторых было видно практически сразу, их отношение к мужчинам и к жизни было просто фантастическим и, естественно, со знаком «-». Некоторые, будучи совершенно непривлекательными и ничего собой не представляющими, даже не пытались скрыть исключительно материальный интерес к нашим персонам, а некоторым я, УЖЕ только подсев к ним, оказывался что-то должен. Ну, из серии «Мужчина должен то, мужчина должен это...», по их логике я должен был чуть ли не денег на стол положить за то, что «звезда» согласилась со мной поговорить. Жесть!

Перейдем к мужчинам. Я даже не знаю, что тут сказать, все совсем плохо. Это некая смесь гипертрофированной галантности, переходящей в приступы подкаблучничества 80-го левела и нелепого рыцарства. Каждый из них был просто ходячим коктейлем из всего самого лучшего, что смог найти в своем гардеробе, вылитого на себя флакона туалетной воды, рассказов о том, какой он высококлассный специалист, и предложений продать почку, лишь бы только «Вы были со мной, прелестное создание». Это было похоже на собеседование по устройству на работу. А глядя на рвение отдельных мужчин, как будто бы собеседование было в рай.

Если не пройдешь, то гореть тебе в аду. Все это напомнило мне известную передачу на ТВ – «Давай поженимся», суть которой заключается в том, что мужчина выбирает себе спутницу из трех претенденток, либо наоборот, женщина соответственно из трех претендентов. Я еще могу понять, что когда мужчина в позиции выбираемого, когда он является претендентом, то он пытается всячески доказать даме свою состоятельность (причем не только в финансовом плане), но однажды меня эта передача просто поразила тем, насколько она отражает современные отношения между мужчиной и женщиной. Пришел мужчина, красивый, зрелый, лет 43, успешный, спортивный, сам себя сделавший, естественно не бедный, он выбирал. А на другом конце стола по очереди садились девушки, одна из которых была просто тупой как пробка, примерно 25 лет, неинтересная, пустая, хлопающая ресницами и вытягивающая губы в трубочку. Этим двум людям было совершенно не о чем друг с другом разговаривать. Как было сказано в одном известном фильме по сценарию Михаила Сегала – «О чем с тобой трахаться?». Самый показательный момент в том, что ведущая спрашивает ЕГО, мужчину: «Что вы готовы сделать для того, чтобы эта девушка СОГЛАСИЛАСЬ быть с вами»? Меня просто убила эта фраза! Этот мужчина Уже все сделал для того, чтобы все самые красивые и лучшие женщины хотели быть с ним! Он сделал себя! Вот оно, общество, заточенное под женщин, – он, оказывается, еще должен что-то делать, чтобы уговорить какую-то посредственную пустышку быть с ним.

Но еще больше поражает то, что он в этот момент действительно начинает буквально жонглировать перед этой девушкой, чтобы заслужить ее благосклонность. Это еще раз указывает на тот факт, что наличие денег и успеха в жизни, наличие дорогой машины и квартиры в центре Москвы – никак напрямую не связаны с количеством и качеством женщин в твоей жизни, если ты при этом продолжаешь жить с позиции «Снизу» по отношению к женщинам. Возможно, что у тебя будет доступ к более качественным и высокооплачиваемым проституткам (в прямом и переносном смысле), но настоящие и искренние отношения со взаимной любовью, с любовью к тебе с той стороны и уважением женщины к тебе, по-прежнему будут сложными, потому что женщины не влюбляются в слизней, которые готовы маму родную продать, лишь бы быть рядом.

Я пошел на Спид-дейтинг еще и потому, что хотел опробовать новый метод привлечения клиентов, по моей просьбе мои товарищи после окончания мероприятия вылавливали этих мачо и раздавали им визитки с приглашением на тренинг. Реакция потенциальных альфа-самцов была вполне ожидаемая. «Вы что? Мне это не надо! У меня все просто отлично!», или

«Да я и сам могу кого хочешь научить!». Собственно, ничего удивительного. Только успешный мужчина, нацеленный на развитие, или потенциально успешный может признать то, что: А) он в чем-то не идеален и Б) что ему не мешало бы получить новые знания и навыки, которые помогут ему по жизни.

Но я в очередной раз хочу сказать, что мы, мужчины, в этом не виноваты, нас такими вырастили. Более того, нам так привычно, нам так комфортно, но комфортно – не значит хорошо. По сути, это проблема, и ее надо решать как можно скорей, пока ты еще можешь успеть на проносящийся мимо экспресс с названием «Жизнь».

Сайты знакомств

Для многих из нас это единственный путь к спасению, свет в конце тоннеля.

Несмотря на то что я являюсь соавтором нескольких обучающих курсов по тематике знакомства в Интернете, я сам ярый противник этого способа и вижу в этом явлении очень много минусов, и самый большой и жирный из них я бы описал так: несоответствие ожиданий и действительности. На моем пути встречались девушки, которые в жизни были еще красивее и приятнее, чем в своих анкетах в Сети, но это было редко. Очень редко. Чаще всего на фото они выглядят в самом лучшем свете, фотешоп, ретушь, освещение, обстановка... А по факту бывает: она толще килограммов на десять. «Я немного поправилась сейчас, это мои старые фотографии», курит, ругается матом, ниже или выше ростом, чем ты ожидал, от нее неприятно пахнет, и, вообще, это совсем не та, что была на фото. Испугался? Возможно, что я где-то преувеличиваю, но факт остается фактом. Надо сказать, что девушки жалуются на совершенно аналогичную проблему с мужчинами из Сети.

Еще один отрицательный момент – в Сети девушку гораздо сложнее заинтересовать, чем в реальном знакомстве. Кроме слов и фото, на уровень заинтересованности либо незаинтересованности в тебе очень большое влияние оказывает твоя невербалика, то есть поведение твоего тела, жесты, мимика, движения и общий посыл. Все вышеперечисленные вещи не то что сложно, их просто невозможно продемонстрировать, набивая символы и тупые смайлики на клавиатуре твоего гаджета. Девушкам так же нужны эмоции, причем разные по полярности, а их гораздо сложнее дать через переписку.

К слову, по поводу эмоций, раз уж мы о них заговорили, они действительно должны быть разные, причем когда я говорю слово «разные», я имею в виду разные по знаку «+» или «-». Ошибка большинства мужчин в том, что они считают, что надо давать только позитив, причем как можно больше. Девочки с раннего возраста получают намного больше позитивных эмоций и всякого рода сюсюканий, чем мальчики. Вот тебе когда было лет пять, ты бегал себе с мячиком и бегал, и на тебя особо никто внимания не обращал. Ну да, веселый маленький сорванец в синяках, царапинах и с пятнами на футболке. Лишь бы только квартиру не поджог и кота с пятого этажа не выбросил. А девочек в этом возрасте все норовят потискать, понянчить, они такие милые и беззащитные. Родители, бабушки, знакомые, тети, дяди – все говорят им только хорошее, расхваливают, какие они красивые и прекрасные создания. То есть девочки с детства привыкают к комплиментам. Я не имею в виду сейчас какие-то дисфункциональные семьи, где что-то не так, я говорю о стандартных случаях.

Дальше девушки становятся старше, и в школе им достается много позитива (я говорю о красивых девушках, остальным повезло меньше), потом институт, куча внимания со стороны сокурсников и мужчин постарше. На работе в коллективе тоже многое прощается и облегчается благодаря тому, что «я же девочка». С одной стороны, комплименты и разного рода «милота» очень приятны, но с другой, они зачастую воспринимаются как должное, как что-то очень привычное и не имеют того эффекта, на который ты так рассчитываешь. А мы, мужчины, зачастую общаемся с женщинами так, что со стороны это выглядит как соревнование «Выдумай лучший комплимент».

Именно поэтому иногда с некоторыми (со многими) женщинами работают такие способы общения как «Подонки» или «Бэд бой», они дают девушкам негативные эмоции и одновременно с этим показывают твою полную непривязанность к результату общения, тем самым вызывая больший интерес к твоей персоне. Но ими надо пользоваться (я бы назвал это словом «Включать») очень осторожно, не перегибая палку, и ты должен сам верить в то, что делаешь или говоришь. Еще одна проблема многих парней в том, что, начитавшись книжек, они наде-

вают на себя маску мачо, из-под которой торчат испуг и волнение, а это всегда легко и просто считается женщинами. Но об этом мы с тобой еще поговорим в этой книге позже.

А что касается того, ЧТО именно мужчины в основном пишут женщинам в социальных сетях и сайтах знакомств, то это вообще иногда просто доводит меня до слез от смеха. Зачастую это выглядит как конкурс на самый красивый и оригинальный комплимент, изреченный с позиции червяка, относящегося к себе как нижайшему примитивному существу, решившему, нет, осмелившемуся пискнуть что-то в сторону женщины. ...«Хотел бы я быть стулом, на котором Вы сидите». «Куда пригласить такую Богиню, как Вы?»...

Самое интересное, что абсолютное большинство этих мужчин – в жизни вообще нормальные парни, многие даже примеры для подражания, бизнесмены, спортсмены, тайские боксеры, директора предприятий, топ-менеджеры и так далее. Но что же они вытворяют в сетях... Особенно, когда девушка на фото выглядит как женщина их мечты.

Самый простой способ доказать тебе, а скорее, даже наглядно показать тебе, что это полный бессмысленный бред, – создай аккаунт от имени красивой женщины на сайте знакомств. Только фотографии должны быть реалистичными, и их должно быть несколько, не голых с порносайта, а нормальных фотографий нормальной живой женщины. Напиши под ними описание, примерно такое, как делают девушки. Напиши в статусе какой-нибудь «Эпичный бред», вроде – «Меня трудно найти, легко потерять и невозможно забыть», знакомо?. После этого... Хммммм... Да, в принципе, после этого – ни-че-го!

Просто подожди денек и зайди на свою страницу.

Ты увидишь, что за один день к ней в друзья постучались человек сорок, половина из которых уже готова встать на колени, целовать ноги, осыпать подарками. Человек 10, наверное, подарили какие-то виртуальные подарки – цветочки и поцелуйчики. Остальные так, по мелочи, как правило все одинаковое: красивая, прекрасная, нереальная, он в шоке и прочее. Это, кстати, еще и один из способов открыть глаза на то, почему некоторые девушки так зазнаются. Вот проснулась она утром, вся такая воздушная, настроение не очень, правда, ПМС, или просто не выспалась, зашла на свою страничку в Сети, а там одни дифирамбы!

А теперь включи голову и подумай – даже если отбросить все эти сопли и слюни желающих угодить и заискивающих мужчин, присмотришься... Правильно – они все о-ди-на-ковы-е! Все пишут одно и то же, и даже те, кто пытается выдумать бред в стиле – «Ваши волосы как прекрасный водопад в жаркой пустыне», они тоже одинаковые. Тут дело не столько в словах, а в манере общения, в посыле, в позиции «Снизу».

ПОЧЕМУ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО СРЕДИ 40 ОДИНАКОВЫХ, ПРОСЯЩИХ, НЕЕСТЕСТВЕННО ВЕДУЩИХ СЕБЯ, КАК МИЛЫЕ ДОБРЫЕ ХОРОШИЕ ПОНЧИКИ, «МУЖЧИН» ОНА ВЫБЕРЕТ ТЕБЯ? Если ты ведешь себя так же? С чего ты это взял?

Ах, да, есть там, конечно, и исключения. Эти парни пишут что-то такое: «Детка, я тот, кого ты ищешь всю жизнь, наконец-то тебе повезло и ты встретила меня. Куда мне приезжать?» или «Я тот самый мальчик-негодяйчик, который тебе нужен!». Но они тоже отправляются мимо. Почему? Да потому, что, глядя на них, смеяться хочется, а не уважать их. Да и по-настоящему стоящий мужчина никогда не будет писать про себя такой бред. Ему нечего доказывать.

А как я об этом узнал? Почему я с такой уверенностью об этом говорю? Да потому что сам в свое время так делал, причем создавал несколько женских страниц, на одной из которых девушка была откровенно полновата. Потому что я был поражен всеми этими дамскими угодниками. Потому что в моем обучающем курсе по знакомствам в Сети, который я создавал совместно еще с несколькими экспертами, у меня есть даже такое задание, одно из первых – создать женский аккаунт, для того чтобы посмотреть и убедиться, что то, что ты писал ранее

– не работает, и чтобы вычленишь из этой массы редких парней, сообщение которых тебя бы все-таки заинтересовало, если бы ты был женщиной.

Ладно, что-то я разошелся.

Хотя, ты знаешь, я знаком с мужчинами, которые вполне сносно вытаскивают девушек из соцсетей на свидания, причем по несколько раз в неделю, и нормально себя чувствуют. Они выработали для себя некую эффективную схему и очень довольны. Но, при этом, они как не способны были познакомиться на улице, так и сейчас не могут. Подумай о том – ЧТО ты будешь делать, если вдруг во всем мире не будет Интернета, ну так, из области фантастики... Вдруг каменный век снова наступит, и люди будут тыкать пальцами в булыжники вместо своих айфонов.

Самообман

Так уж сложилось, что для многих из нас один из самых эффективных способов решения многих проблем – это просто не замечать их, или, еще хуже, пытаться их защитить или оправдать. Привычное всегда дорого нам, каким бы оно ни было, и если для тебя привычно то, что ты просто смотришь на проходящих мимо красивых девушек, оборачиваешься им вслед и думаешь: «Ээээх...», то это не значит, что это нормально. Если для тебя привычно, что твои женщины или женщина, видят в тебе только твои деньги и ресурсы, а не тебя самого и твою личность, то это тоже не значит, что так и должно быть. Я часто замечал такую картину, я и сам так делал раньше – когда люди сидят в автобусе и на светофоре разглядывают сверху мужчин, а иногда и женщин, сидящих за рулем дорогих авто. Для них это привычно, просто смотреть, и, к сожалению, большинство «зрителей» испытывают при этом далеко не позитивные эмоции, не побуждение к действию, а черную зависть и негатив. «Насосала», «папенькин сынок», «наворовали»... «Вот я честный человек, тружусь и работаю в полную силу, а во всем виноваты они и правительство».

Или, еще хуже, когда они думают, что и так все неплохо. Когда они считают этих людей в машинах полумифическими существами из параллельного мира. Существуют и существуют, меня это не касается, я уже привык так. Это уже другая стадия болезни, чаще всего необратимая. Привычное не значит нормальное или хорошее. Вот почему некоторые заключенные, отсидевшие в тюрьме по 15–20 лет, выходят на свободу (где явно условия лучше) и, не пробыв там и месяца, совершают новое деяние, чаще даже неосознанно, чтобы вернуться в привычную среду.

«У меня все отлично с девушками. У меня есть моя Ленка, ну и что, что мне стыдно показать ее друзьям, зато она добрая и... ну... в общем, добрая. Да если бы я хотел только, я бы хоть сейчас познакомился с самой красивой девушкой. Мне просто некогда заниматься всякими глупостями, времени нет». Это похоже на так называемый Стокгольмский синдром, когда заложник начинает защищать своего захватчика. «Да у меня все нормально. Я сам кого хочешь научу!» САМОЕ ТУПОЕ И УЖАСНОЕ, ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ В ЭТОЙ ЖИЗНИ, ЭТО ВРАТЬ САМОМУ СЕБЕ!

Мне в голову приходит такое сравнение: какое-то время назад я довольно часто болел простудой и ОРВИ, и самое печальное во всем этом было то, что каждая такая болезнь сама по себе проходила через 4–5 дней, но впоследствии всегда переходила в затяжной кашель, который мучал меня потом по две-три недели. Хронический бронхит в своем роде, и я ничем не мог его вылечить. В какие-то моменты я переставал понимать разницу между тем, что мне становилось легче и я меньше и реже кашлял, или я просто привыкал к этому кашлю. Иногда мне казалось, что он доставляет мне меньший дискомфорт и что он стал реже, но по факту я просто привыкал к нему.

С женщинами обычно все бывает примерно так же, да и вообще в жизни ты привыкаешь к низкой зарплате, к стремной квартире, в которой ты живешь, к своей вечно ломающейся старенькой машине, к тому городу, в котором ты живешь, к своим друзьям... И со временем все желания в твоей жизни переходят из разряда «Я намерен все изменить и получить то, что хочу» в разряд «Неплохо было бы». А это страшно тем, что следующая стадия называется – «У меня все нормально, я ничего не хочу менять», или «Уже поздно и бесполезно».

Особенно если тебе уже немного за тридцатничек.

Самое интересное, а для меня еще и забавное, потому что я нахожусь по ту сторону стены, что тебя, сегодняшнего, от тебя же завтрашнего, окруженного самыми красивыми женщинами, легко и непринужденно знакомящегося и проводящего свидания с теми, с кем действительно хочется, а не с теми, которые выбрали тебя, отделяет всего лишь некая невидимая стена, стена

твоего страха и комфорта. Причем ты даже не представляешь, КАК БЛИЗКО ты находишься от другой жизни. Ты можешь всего за один день увидеть ее с другой стороны, надо только перешагнуть через свой страх. Страх подхода и общения с женщинами, дискомфорт, волнение – совершенно бесполезны, потому что любой страх призван беречь тебя от чего-либо, но этот страх тебя не бережет ни от чего. Если только, пожалуй, от выхода из дискомфорта к качественно новой жизни.

Есть такой известный эксперимент с блохами, который легко можно найти в Интернете, когда в банку помещают насекомых и оставляют ее открытой, и большинство блох за какое-то время легко выпрыгивают из нее. Затем банку закрывают крышкой и оставляют так на какое-то время, и, после того как открывают снова, блохи уже не прыгают выше этой крышки, они привыкли, что она долго там была, и поэтому высота их прыжков стала соответствующей. Но еще больший прикол в том, что потомство, появившееся у этих блох и никогда не видевшее крышку ранее, тоже прыгает только до краев банки и не выше. То есть этот опыт передается по наследству на генном уровне. Препятствие вымышленное! Его НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!! Просто для тебя по каким-то причинам сейчас важнее пожалеть себя, остаться в своей бессмысленной зоне комфорта и «Не потерять лицо», то есть не выглядеть глупо. Хотя «глупо» ты и не выглядишь. Как может выглядеть «глупо» мужчина, подходящий к женщине? Это же сама природа выдумала, это естественный и нормальный процесс! Природный, физиологический, жизненный, какой угодно. Глупо и странно ты выглядел бы, если бы заигрывал с маленькой белой болонкой или двухметровым чернокожим мужиком.

Все мои клиенты по сути одинаковые, но в то же время очень разные. У них разные судьбы, доходы, внешность, здоровье, профессия, и бла-бла-бла. Их всех объединяет решимость и намерение улучшить свою ситуацию с женщинами. Есть среди них особо тяжелые, работать с которыми для меня – вызов собственному профессионализму, поэтому, собственно, я всегда за них берусь, даже тогда, когда от них отказались другие коучи и тренеры. Представь ситуацию – Первый день индивидуального обучения, мы пытаемся с клиентом подходить к девушкам и просто хотя бы начать с ними здороваться. Я и мои помощники это делаем очень легко, он же (клиент) с большим трудом, преодолевает свой дискомфорт с нашей помощью. Абсурдность ситуации в том, что мы с ним находимся в одном и том же месте, в одно и то же время, подходим примерно к одинаковым женщинам, мы рядом, он, возможно, намного богаче и успешнее меня, возможно, что у него более дорогая машина. Возможно, что он красивее и спортивнее, чем я, возможно... возможно... возможно... Но я это делаю легко, а он нет. Где логика? Объяснить это можно лишь тем, что его проблема исключительно вымышленная, ее не существует. Этих рамок нет! Этой стены нет! Она только в твоей голове!

РАМОК НЕ СУЩЕСТВУЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ!!!

И я еще раз повторяю, что перешагнуть туда, на ту сторону, на самом деле легко, и сделать это можно очень быстро! Надо всего лишь немножечко перетерпеть боль и дискомфорт. Это как уколчик в детском саду – немножечко больно, зато потом ты уже здоров. Хотя, надо сказать, что мои слова про боль и дискомфорт иногда бывают сильно преувеличены, так как половине мужчин освоение этого навыка дается совсем нетрудно. Иногда даже кажется, что мне просто надо было разрешить им подходить к женщинам, как будто бы им только этого дорожного знака (ну, знаешь, такой с пятью тонкими черными полосками на белом фоне) и не хватало.

Интересно, что практически каждый мужчина считает, что его случай уникален и, надо сказать, что это одна из причин того, почему он все еще бездействует. «Ты знаешь, Володя, вот у меня такая история – все девушки, которые мне нравятся, совершенно не обращают на меня внимания и не знакомятся со мной сами, а вот те, которые вообще не нравятся, они сами мне звонят». Спешу тебя обрадовать, хотя, может, скорее расстроить, потому что тебе, осознав это, придется оторвать свою задницу и начать действовать – У ВСЕХ такая история. У ВСЕХ!

Твоя нижняя задняя мягкая часть туловища все еще соприкасается с креслом? Отрывай ее уже скорее и вперед!

В жизни каждого мужчины есть по сути всего два пути: Первый – Встать на ступень выше, постоянно двигаться вперед и развиваться. Для этого всегда надо оставаться немножечко голодным и периодически осознанно загонять себя в состояние «Ч. С. М.», как говорят ребята из проекта «Бизнес Молодость».

«Чувствую Себя Мудаком». Сделать это очень просто – если ты, например, сейчас едешь на автомобиле стоимостью до 100 000 рублей или на общественном транспорте, просто раз в неделю начни ходить по автосалонам, где ценники начинаются от трех миллионов, записывайся на тест-драйв. Начни ходить по дорогим магазинам, повышать уровень кафешек, в которых ты обедаешь. Начни всячески сознательно затягивать себя в лучшую жизнь. В идеале, конечно же, попасть в тусовку людей, которые значительно успешнее тебя в той сфере, которая для тебя сейчас является самой актуальной и представляет интерес. Начни знакомиться и общаться с женщинами, которые явно выше тебя по статусу или по материальному положению. Тем самым ты неизбежно испытываешь чувство сильного дискомфорта, но дискомфорта в хорошем смысле. «Почему я еще не здесь»? «Как мне стать здесь своим»? И Второй путь – самобман и собственные отмазки. Дискомфорт кого-то толкает вперед, и это правильный путь, а кого-то заставляет сидеть в своем болоте, потому что ему не хочется чувствовать неудобство. Ощущение дискомфорта – это самая мощная движущая сила, настолько мощная, что многие выбирают просто никогда к ней не прикасаться. Словно волна, которая может просто накрыть тебя с головой, и ты уже не захочешь и не сможешь всплывать, или же она поднимет тебя и даст тебе колоссальную движущую силу.

Когда-то, несколько лет назад, когда я только переехал в столицу, мы с моим лучшим другом по несколько раз обошли все самые крутые автосалоны. Было время, когда он уже ездил на довольно дорогом авто, а я все еще был «подземным» жителем и передвигался на метро. Москва совершенно другая, она красивая, масштабная, огромная, яркая, не спящая никогда, переливающаяся миллионами огней, контрастная, деловая, успешная. Совершенно не такая, как в метро, которое выкачивает из тебя энергию и жизненные силы. Мне безумно хотелось выйти из подземелья и купить дорогой автомобиль. Мне нужна была мотивация, и я сам себе ее создавал. Первое время мне было очень некомфортно садиться в машины, вдобавок еще меня раздражали взгляды менеджеров и продавцов, которые, как мне казалось, смотрели на меня с презрением, говорили мне: «Эй, ты чего сюда пришел? Ты же бедный». Сейчас на своих тренингах я часто даю моим студентам задание, которое называется «Бутик» и «Автосалон» – зачем, как, что и почему, я думаю, объяснять не нужно.

В один из таких дней мы записались на тест-драйв Лексуса. К нам вышел менеджер, и мы пошли к машине. Что мне не понравилось сразу, что он попросил нас не материться, причем таким тоном, как будто мы его подчиненные. Мы с другом, когда смотрели машины, обычно выражали свои эмоции, используя ненормативную лексику, и, надо сказать, что менеджеры автосалонов, заточенные под клиента, иногда даже разговаривали с нами на нашем языке. Но не в этот раз. Я разволновался, потому что это был один из моих первых тестов, и почему-то нажал на педаль тормоза левой ногой, когда заводил автомобиль. Менеджер резко остановил меня и произнес фразу, которая еще долго крутилась в моей голове: «Я отказываю вам в тест-драйве, потому что мне кажется, что вы недостаточно хорошо водите».

Мое внутреннее состояние того времени не оставило мне ничего другого, кроме как молча проглотить эту ситуацию. НО, мне это дало колоссальный пинок вперед. Я несколько дней думал только о том, как приеду с сумкой, полной налички, позову именно ЭТОГО менеджера и со всяческими издевками заставлю его провести со мной тест-драйв, а потом продать мне машину, чтобы он подавился от зависти, потому что сам наверняка приехал на работу

на маршрутке. Детский сад? Согласен, знаю. Но это очень сильная мотивация. Злость – это вообще сильная мотивация, так как она дает много энергии.

Вернемся, наконец, к женщинам. Чуть не забыл о проституции.

Проституция

Для многих это единственный выход.

Раз уж мы коснулись здесь темы машин – в Тольятти, родине отечественного автопрома, можно часто видеть такую картину, когда парни навешивают на «лады» всякие спортивные зеркала, наклейки, спойлеры, лампочки и, самое стремное – иногда эмблему другой машины, например «Ауди». Видимо, это попытка обмануть себя и, используя те ограниченные средства, которые есть, представить себя владельцем дорогой тачки. Хм. Хотя-аааа, может быть, это некая разновидность визуализации.

Не видя возможности свободно общаться с теми девушками, которые нравятся, мужчины идут к проституткам, и здесь та же история – многим кажется, что за несколько тысяч рублей они закрывают свою потребность в сексе и женской ласке, и вроде бы все хорошо. Но эти ощущения даже рядом не стоят с настоящим наслаждением от настоящей близости с женщиной. Они так же далеки друг от друга, как старая «семёрка» от Porsche Panamera. Даже несмотря на то что эмблема вроде от «Порша». Секс с красивой женщиной для нас, мужчин, несет не только физиологическое наслаждение, но и психологическое чувство удовлетворения, уверенности, собственной полноценности, самости и крутости. Я могу! Красивая женщина отдалась мне! Значит, я достойный мужчина! И что бы сейчас ни говорили те, кто считает, что самооценка мужчины создается из другого, я в очередной раз утверждаю, что вы абсолютно правы, НО каким бы ты ни был крутым и успешным по жизни, если твоя ситуация с женщинами тебя не устраивает или рядом нет той достойной, кто все это оценит, то ты все равно не будешь полностью счастлив и удовлетворен собой. Не то что полностью, а даже наполовину.

Для мужчины женщина, которая рядом с ним, даже если на одну ночь, является неким показателем его возможностей, его уровня силы в виде завоевания. И чем красивее для тебя эта женщина, тем лучше твои ощущения. «Я завоевал такую красивую девушку». Именно женщина, которая нравится тебе, которую ты считаешь самой красивой, сексуальной, женственной – только такая способна тебя мотивировать на подвиги ради нее. Только такая, погладив тебя по голове и сказав, что ты самый лучший, что она в тебя верит и у тебя все получится, что ты нужен ей, – только такая способна разбудить в тебе нереальную силу. Только с такой женщиной ты начнешь раздвигать горы на пути к своим целям. Окрыленность – вот это истинное ощущение, которое ты можешь и должен получать от женщины.

А что с проститутками? Лично я люблю целоваться. КАК можно целовать ту, которая за день обслужила уже 8 мужиков и ты 9-й?! Я, конечно, все понимаю, что и девушка, с которой ты занялся любовью на третьем свидании, с которой ты познакомился в театре, тоже может быть до тебя с кем-то... и у кого-то... Но это было ДО тебя, и ты хотя бы об этом не знаешь, не думаешь и не догадываешься. Да и не хочешь об этом думать. В самом по себе сексе важно не только соитие, а еще и предварительные ласки, общение, эмоции, энергетический обмен. А последнее очень сильно зависит от женщины. Есть отдельные редкие представительницы древнейшей профессии, которые способны давать энергию, но это крайне редко. «Так я не буду! Не бери меня за шею, у меня синяки останутся! За волосы нельзя! Еще раз будем?» – это и еще много чего режет уши, плюс симуляция ею криков и стонов, а также ощущение брезгливости с твоей стороны и того, как она думает: «Когда же он с меня слезет» – с ее стороны. Гадость! Мне даже писать об этом неприятно. И это я коснулся только физиологии, а о психологической составляющей и говорить-то нечего. Самое ужасное, когда мужчины изменяют своим женам с проститутками, это самый верх неуважения и к своей жене, и к себе.

Таиланд, Паттайя. Именно это место на нашей планете как никакое другое олицетворяет весь ужас и грязь секса за деньги, всю фальшь и ненастоящность этого вида отношений.

Типичное зрелище – когда уже совсем преклонного возраста европеец, лет шестидесяти и выше, идет под ручку со шлюхой, и у него на лице гордость за себя, радость и счастье. Я все понимаю, что кому он нужен у себя там в таком возрасте, но неужели он не понимает или просто не хочет понимать, что она с ним только потому, что он платит?! Она изображает свою улыбку и гладит его по дряхлой руке только ради денег. Это же все равно не по-настоящему. Это же все суррогат. Это же не прикольно. Подделать можно все что угодно, но не собственные ощущения. А эти старички как будто гипнотизируют сами себя и получают радость.

А еще более постыдное зрелище, когда наш русский молодой паренек из Сибири сидит с этой грязной... за ручку на одной лодке со мной и смотрит на нее, как будто это его любимая девушка. Я бы со стыда сгорел. Зачем ее за руку-то держать?! Мне перед самим собой было бы стыдно, я бы сам себя просто сожрал вопросом: «И это ВСЕ, что я заслуживаю»? И ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЙ МАКСИМУМ?

Ну как? Насыпал соль на рану? Ты уже немного разозлился, я надеюсь? Отлично. Тогда давай начнем решать эту проблему вместе.

Неволшебная таблетка от страха знакомства

Если ты уже познакомишься с девушками и считаешь, что эту главу можно пропустить, то я скажу тебе вот что – практически Все мужчины и даже те, кто регулярно знакомятся, в той или иной степени больны страхом подхода. У каждого есть определенный уровень женщин, к которым он боится подходить даже на расстояние пушечного выстрела. И если тебе не страшно, то это лучший сигнал к тому, что ты топчешься на месте и тебе давно уже надо повысить планку.

Эта тема настолько болезненна для абсолютного большинства молодых и уже не очень молодых мужчин, что многие как умеют пытаются с нее соскочить и перевести разговор в другое русло. И в связи с этим у меня для тебя есть две новости, как в лучших традициях: хорошая и плохая. Начну с хорошей – я дам тебе «таблетку», которая вылечит тебя раз и навсегда. Плохая же новость заключается в том, что эту таблетку вряд ли получится быстро и безболезненно проглотить, запив стаканом воды, она будет застревать в горле, пытаться вылезти обратно, она будет очень горькой, причем для всех по-разному. Твой организм будет ее отторгать поначалу. Одним словом – тебе придется делать. Слово «делать» здесь является ключевым! Если ты из тех, кто просто читает подобного рода книги и потом демонстрирует свои глубокие теоретические знания своим друзьям в баре, когда вы сидите втроем. Вы такие крутые, но почему-то без девушек, причем у каждого из вас на это есть свое вполне логическое объяснение, а в это время за соседним столом сидит парень с шикарной блондинкой и лапает ее, а за другим столом сидят четыре веселые студентки. Но вы без девушек, либо они у вас есть, но их стыдно показать друзьям. Зато вы просто гении теории. Так вот, если ты из таких, кто якобы «знает», но не делает, то, наверное, стоит прямо сейчас захлопнуть эту книгу так сильно, чтобы хлопок был слышен в соседних районах города. Это будет олицетворять твою слабость и согласие плыть по течению жизни, куда принесет. Если же ты готов запихивать себе эту таблетку в рот буквально руками, то я буду помогать тебе в этом вопросе до конца. Поехали! (с) Юрий Гагарин.

Я как тренер просто обязан говорить людям правду, потому что осознание проблемы – это полпути к ее решению. И поэтому в этой главе я буду разносить тебя в пух и прах, чтобы ты хоть как-то зашевелился в этом направлении. По сути, я буду делать с тобой то же самое, что я делаю с моими студентами на тренингах.

Вспомни то чувство, когда ты уходил из клуба под утро один, а вокруг столько девушек. А те двое, которые тебе нравились, они уехали с какими-то «стремными» парнями. Вспомни, как недавно ты видел нереально красивую девушку с каким-то... Они шли мимо, и тебе даже показалось, что она посмотрела на тебя и слегка улыбнулась. «Что она в нем нашла?!!!» Это даже не вопрос, это сильнейшее чувство боли, от которого ты всячески бежал до этого дня, стараясь просто выкинуть его из головы. Или как на днях в метро ты переглядывался с прекрасной девушкой, но так и не смог заставить себя сделать первый шаг.

Все приходит именно тогда, когда должно прийти. И если эта книга попала тебе в руки именно сейчас, значит, ты как раз сейчас оказался к этому готов. Учитель приходит тогда, когда ученик готов. Не могу не подчеркнуть, что если твой уровень общения с женщинами уже перешел за черту страха подхода, то эта книга также будет для тебя крайне полезной и познавательной.

Еще пара слов о «таблетке». Чтобы вылечиться, тебе придется выходить из своей зоны комфорта. Постоянно! Какое-то довольно продолжительное время. Хочу тебе сказать, что, начав читать эту книгу, ты уже изменился, в твою голову проник вирус. Вирус того, что ты узнал, что все может быть совершенно по-другому. Та жизнь, которой ты жил до того и упорно защищал ее, говоря, что у тебя все отлично и что ты абсолютно счастлив – она уже никогда не

будет прежней. Теперь ты узнал, что то, как ты жил до этого – это ни фига не «Отлично», и мысль об этом, осознание этого не дадут тебе находиться в покое. Ты либо начнешь действовать, либо просто захлопнешь эту книгу и постарайся забыть о том, что здесь написано. Как сказал однажды мой бывший друг Дима, когда я рассказывал ему о своих похождениях: «Лучше не рассказывай мне, а то мне тоже захочется».

Генезис страха подхода

Давай начнем издалека. Самое интересное, что многие даже не признают в своей голове существование этого явления. Мужчина так устроен, что он всегда и во всем должен быть лучшим, первым, чемпионом, номером 1; я, конечно же, имею в виду нормальных мужчин, а не тех, которые давно уже опустили руки. Одно из самых главных качеств настоящего мужика – это умение признать необходимость собственного развития, но, к большому сожалению, это качество присуще немногим.

Страх подхода имеет преимущественно инстинктивный характер, это не выдуманная тобой минутная слабость, это очень серьезная и глубокая вещь. Естественно, что самого факта оказаться рядом с женщиной на расстоянии меньше метра ты не боишься, иначе бы в метро вагоны выглядели так, что в одной половине стоят женщины, а в другой, сбившись в кучу и прижавшись друг к другу, стояли бы мужчины и с ужасом поглядывали в противоположную сторону. Если тебя отправить к красивой девушке – коллеге по работе, чтобы ты попросил ее подписать пару документов, то ты легко это сделаешь, но если тебе сказать: «Иди и скажи ей, что она красивая и она тебе нравится», то, думаю, ты сразу же забеспокоишься. Это зрелище напоминает рекламу по ТВ, в которой рекламируют средство по борьбе с крысами. В клетке в состоянии покоя находится крыса, но как только включают какой-то хитрый прибор, работающий на основе ультразвука, крыса сразу же начинает метаться по клетке в ужасе, пытаясь убежать. Здесь то же самое – твоя внутренняя крыса в твоей голове начинает паниковать. Но что изменилось? Это все та же женщина, но почему контекст вашего общения так сильно повлиял на твое внутреннее состояние?

Уже давно не секрет, что ты боишься не подхода, а отказа. Ты боишься услышать от девушки слово «нет», что она откажет тебе в общении, не даст телефон, не вызвонится, не придет на свидание, не захочет целоваться, в целом не одобрит и не примет тебя.

Есть два момента, не важно в чем их смысл, я просто считаю нужным донести их до тебя. Первое – если процесс общения и соблазнения представить в виде линии (давай включай воображение) и разделить ее на отрезки, то получится примерно следующее: самый маленький отрезок – это отрезок от «увидел» до «подошел», дальше идет «открыть», потом «начать общение», «заинтересовать собой», «вызвать доверие», «взять номер телефона», «обработать возможные возражения и проверки», «сделать звонок», «попрощаться», «позвонить ей через пару дней», «пригласить на свидание», «провести свидание», «заняться сексом», «влюбить ее в себя», «не забыть влюбиться самому», «построить отношения...» К чему я это – во всей этой линии, разделенной на секторы, расстояние между «увидеть» и «подойти» является самым коротким участком. Это и есть твой страх подхода/отказа. Половина парней испытывают самые большие трудности именно на этом этапе. Если они уже подошли, то пусть коряво, но уже как-то могут общаться. Дальше они как-то поспокойнее себя чувствуют, для них критическим является именно момент перед подходом. Этот участок очень болезненный, но, одновременно с этим, он еще и очень короткий и маленький. Потому его более чем реально преодолеть. И это доказано уже не одной тысячей моих студентов.

Второй момент, с которым мне приходится сталкиваться в процессе моей работы – в том, что другая половина мужчин после преодоления первичного страха отказа в дальнейшем сталкивается с ним еще несколько раз. Например, ты можешь подойти, поболтать, и все вроде бы классно, но ты почему-то ушел и не стал спрашивать ее номер телефона, а мне ты потом говоришь, что просто она тебе не понравилась, или ты думал, что не даст. Здесь ты боишься, что она откажет в номере телефона. Дальше парни боятся звонить девушкам, всячески это откладывают, потому что переживают, что на этом этапе получают отказ в виде длинных гудков или,

того хуже – коротких. И так далее... На свидании с прикосновениями дело обстоит точно так же. На каждом следующем этапе мужчина боится столкнуться с отказом! Здесь важно быстро перескочить с одного этапа на следующий и далее по списку.

И первый, и второй случай одинаково поддаются лечению!

Итак, откуда все это взялось? Если особо не лезть в глубины биологии, антропологии и истории, то получается примерно следующее. С первобытных времен у любой женщины, как и у любой самки любого животного, есть инстинкт – произвести потомство, причем желательно от самого сильного самца, получить самый сильный ген. Но и у мужчины есть примерно такой же инстинкт – продолжить свой род. Отсюда и необъяснимое желание мужчин покорить как можно больше женщин. Это совершенно непонятно женщинам, особенно когда муж какой-нибудь топ-модели изменяет ей с простой серой секретаршей. Но не буду никого выгораживать и защищать, просто скажу, что это – инстинктивное желание распространить свое семя как можно шире, чтобы потомство гарантированно появилось на свет и выжило. Так как раньше продолжительность жизни была невелика, то саблезубые тигры, то холода, то болезни или нападение других племен – все это уменьшало шансы на то, что одна оплодотворенная самка сможет выносить потомство. Поэтому их должно быть много. Хотя это всего лишь версия, и не более. Но сейчас не об этом. Мужчине тоже нужно продолжить свой род, и если ему вдруг откажет в этом его потенциальная партнерша, то он просто не сможет это сделать. Лучшие самки всегда достаются самым лучшим самцам. То же самое, что и лучшие женщины всегда достаются лучшим мужчинам. Кто был сильнее, тот и получал самку, а остальные оставались ни с чем. Соответственно и наоборот – если ты не получаешь самку, то ты слабый. Может быть, кого-то не устроит такое, прямо скажем, животное сравнение, но это факт.

Женщина для мужчины это как лакмусовая бумажка, один из показателей его завоеваний и его силы. Чем она лучше или их больше, тем могущественнее самец – мужчина. Для него это своего рода мерило его статуса и могущества. Для него это уровень спокойствия и уверенности в том, что он сможет продолжить свой род. Это некий древний инстинкт.

А мужчина существо крайне логическое – он думает: «Если мне сказали «нет», отказали, значит, я чем-то не устраиваю, я какой-то не такой. Я не самый лучший». Самооценка мужчины, причем даже самого альфового, очень слаба и ранима, хотя внешне мы никогда этого не показываем, ходим в масках мачо и альфа-самцов. Она хрупка, как хрустальный фужер, как картонный домик, она чувствительна настолько, что отказ женщины может ее очень сильно порушить и пошатнуть. Один из самых сильных страхов мужчины в том, что он боится показаться несостоятельным в глазах женщины (я сейчас не про деньги). Я боюсь быть не ее героем. Я боюсь не быть героем. Ведь если она отказала, значит, я и не герой вовсе! Это удар по моему статусу, по моей силе, а значит, под сомнение ставится моя востребованность в глазах самок, значит, есть риск того, что ни одна не согласится со мной спариваться и я не смогу продолжить род! Все лучшие самки доставались вождю, вожаку, главному, и, соответственно, наоборот, если мне самки говорят: «Нет!», то я не главный, я самый слабый.

Мужчина очень боится того, что он сам о себе (а не дай бог, если еще и кто-то увидит его неудачу, как она ему отказала) подумает, что он какой-то не такой, не самый крутой. Логика работает прямо и просто: отказала – значит, я не достоин, значит, я не крут, значит, я лузер, выражаясь современным языком.

Поэтому большинство из нас предпочитает вообще даже не пробовать, чтобы не получить возможный отказ. Вероятность услышать «нет» примерно пятьдесят на пятьдесят, но эти пятьдесят в данном случае страшнее первого прыжка с парашютом или драки с бурым медведем голыми руками, страшнее, чем прыгнуть под движущийся танк. Именно поэтому:

Мужчины вынуждены обманывать сами себя. Опять же, возвращаясь к логическому уму мужчины, становится понятно, что любую вещь или состояние мы сами себе должны уметь объяснить логически. Страх высоты легко объяснить тем, что – «Ну я же не дурак! Я себе ноги могу сломать». И что касается любого вида страха – то страх это очень полезная штука, он бережет тебя от чего-то, защищает. Страх смерти заставляет идти на работу, так как деньги в наше время это вопрос выживания, страх за свое здоровье не даст тебе подойти к толпе дагестанцев в метро и спросить зажигалку, и дело не во вреде курения, страх высоты, глубины и прочее. Но страх подхода абсолютно бесполезен! Он ни от чего тебя не оберегает. Только лишь, пожалуй, от того, чтобы ты не стал выходить из зоны собственного комфорта.

И вот потому, что ты просто не можешь логически объяснить причину этого страха, ты начинаешь себя обманывать. А самое страшное в этой жизни – это врать самому себе! Об этом мы еще подробно поговорим с тобой в этой книге. «У меня ботинки грязные. Она меня точно пошлет. Я слишком маленького роста. Я слишком высокий и худой. Мне в другую сторону. Она же в наушниках. Она по телефону разговаривает».

Кстати, насчет наушников или того, что она разговаривает по телефону – на моих живых тренингах я всегда привожу парням такой пример. Представьте, что эта девушка совсем не девушка, а ваш бывший директор или компаньон по бизнесу, и он должен вам круглую сумму денег за вашу работу. Как-то глупо выглядит: «Блин, вот увижу его и заберу свои деньги! Что он от меня скрывается, скотина! А еще и за моральный ущерб с него сниму! Вот только я его найду...». Или, вот еще более точный пример – ты 11-классник, тебе должен денег 1-клашка, и ты ищешь его по всей школе. И тут ты видишь своего должника и... Ой, вон он! Но... блиииииин, он же в наушниках, неудобно как-то подходить, наверное он радио слушает. Давай-ка я в другой раз подойду. Потом свой долг заберу». ...Смешно, не правда ли?

Я в процессе своей работы постоянно сталкиваюсь с самообманом со стороны моих клиентов. Естественно, я все это понимаю, как никто другой, потому что весь путь я прошел для начала сам, а уж потом начал учить людей. Для меня это привычное явление, но иногда это доходит просто до смешного. Представь, я показываю клиенту девушку, к которой ему предстоит подойти, в буквальном смысле пальцем, она находится на расстоянии 3–4 метров от него и, кроме нее, в радиусе 5 метров нет никого. Это реально смешно, просто включи воображение, а я как смогу попытаюсь тебе это передать текстом. Еще раз, медленно – я показываю пальцем на нее, рядом никого нет, говорю: «Подходи вот к ней, к той, в красном!» А он в это время смотрит как будто сквозь нее или, еще хуже, – отворачивается в другую сторону и молча уходит в другом направлении или говорит мне: «Где?!! Да где?!! Я не вижу! К какой?» Как будто все девушки вокруг в красном, как на съезде КПРФ. Это так смешно наблюдать, как мужчина вдруг превращается в слепого и вот ну никак.

«Не видит», что перед ним красивая женщина! Обычно это происходит тогда, когда его мозг, до сих пор отговаривающий его от прохождения тренинга и спрашивающий его: «Что мы тут вообще делаем? Пойдем домой! Тебе это не надо!», вдруг наделяет обычную девушку какой-то только ему понятной сверхъестественной красотой и неприступностью. Иногда это выглядит настолько комично, что после этого мы оба начинаем ржать во весь голос, правда он при этом вытирает со лба капли пота и смеется чуть ли не сквозь слезы.

Давай-ка еще немного: «Она уже слишком далеко ушла.

У нее, наверное, парень олигарх. Я такую не потяну. Она слишком хороша для меня. А что я ей скажу? У меня сегодня вообще не мой день. Очень тороплюсь на работу» – и бла-бла-бла. А теперь представь, что за каждую девушку, к которой ты подошел, тебе бы давали деньги, ну, например, тысяч десять-пятнадцать. Ну, или по пятьдесят – сто тысяч, если для тебя это не деньги. Что, изменилось бы что-нибудь? Если ты считаешь, что и это никак бы не поменяло ситуацию, то представь, что тебе уже месяц нечего есть, ты банкрот, а тут такая акция: всего

лишь один день, за каждый подход к девушке тебе платят. И это не работает? Тогда представь, что тебе пригрозили физической расправой и, если ты к завтрашнему дню не соберешь деньги, то тебя просто-напросто убьют.

Почему я все время клоню в эту сторону, ведь ты считаешь, что: «Ну, не подошел я сегодня к девушке, ну пропустил, и что? Это же не смертельно». В том-то и дело, что это практически смертельно!!! Я хочу, чтобы ты осознал, что вопрос женщин, вопрос найти себе самую лучшую женщину для семьи и отношений (даже если ты сначала решил перетрахать всех красавиц твоего города, ты все равно рано или поздно захочешь создать семью) – это вопрос выживания! Женщины – это вопрос выживания!!! Ты должен это осознать прямо сейчас, не важно, в какой точке своей жизни ты сейчас находишься! Найти себе самую лучшую женщину, которая будет во всем тебя устраивать и которая не оставит тебя даже в самой критической ситуации, это вопрос номер

1. Деньги, карьера, носки, трусы, машины, квартиры и прочие материальные ценности – это очень важно, но все это вторично по сравнению с вопросом номер 1 – найти свою вторую половину.

В этой книге я еще не раз скажу о том, что женщины – это крайне важный аспект нашей жизни, хоть и не единственный. И, прошу тебя, будь внимателен, потому что где-то я буду говорить, что это вопрос № 1, вопрос выживания, для того чтобы ты уделил ему достаточно времени и внимания, а где-то я сознательно буду занижать его значимость и говорить, что это не самое важное в жизни. И это никак не связано с моим противоречием самому себе. Так надо. Ты поймешь все в процессе. Самое интересное, что и то, и другое – правда. Но в этой главе этот вопрос настолько важен, что, «закрыв» все остальные вопросы выживания, но не «закрыв» этот, ты никогда не будешь чувствовать себя полноценно счастливо. Даже более того, тебе в какой-то момент, возможно, вообще ничего, кроме этого, будет не нужно и все вдруг перестанет приносить радость.

Ты, конечно, можешь сказать, что можно найти эту самую свою половину и без пикапа, но шансы на это малы. И я не о физическом факте того, что ты найдешь себе женщину, женщину-то как раз найти нетрудно, я говорю о той, которую ты сможешь по праву назвать своей, любимой и любящей, самой лучшей. А чаще всего бывает, что эта самая «половинка» – это просто приплывшая по течению женщина, на которую ты вынужден согласиться, а она на тебя. А потом трахайте друг другу мозги всю жизнь, и это в лучшем случае, а в худшем вы создадите в той или иной степени дисфункциональную семью, в которой ваш ребенок будет видеть ваши отношения и потом скопирует его в своих отношениях, или вы вообще разведетесь и ребенок будет расти в неполноценной семье.

Возможно, и не все так плохо, бывает же в жизни все хорошо, причем само по себе как-то. Бывает, и если у тебя именно так, то дай тебе Бог. Но если все-таки есть определенная проблема, связанная со страхом перед женщинами, то моя задача как тренера надавить тебе на больное место. Боль, как и страх, дает очень много энергии, а энергия – это то, что будет двигать тебя вперед и позволит разорвать этот замкнутый круг. Мне нужно, чтобы ты испугался за свою жизнь или разозлился. Вспомни, скольких красивых и классных девушек ты упустил! А еще у каждого, наверное, была ситуация, когда ты смотрел на девушку, она была невероятно красивая, она тоже, как показалось, смотрела на тебя, но ты так и не решился к ней подойти. А потом дня три или даже больше ты вспоминал об этом случае и думал, что надо было все-таки рискнуть и попробовать. Но, уже поздно! А депрессняк, который ты словил, после этого мучает тебя уже несколько дней.

Прежде чем я дам тебе пошаговую схему по преодолению страха, которая, между прочим, работает на все 100 %, я скажу тебе еще пару слов. Почему так – чем красивее девушка, тем страшнее к ней подходить? Все более чем логично – красивая девушка это показатель твоих завоеваний и твоей собственной крутости! И чем красивее твоя спутница, тем приятнее тебе

выходить с ней в люди. А вспомни, наверняка у тебя была хоть раз такая девушка, что когда вы шли с ней в кино, она пыталась взять тебя за руку, а ты всячески старался держаться на расстоянии, чтобы никто из знакомых не увидел, что это твоя «Дама сердца». Потому что она тебе не нравилась, но выгуливать ее приходилось, она требовала. Хотя, может быть, такого рода тараканы были только у меня... Но смело заявляю, что у меня такое точно было.

Пожалуй, хватит тебя пугать, давай перейдем к решению.

1. Мне нужно, чтобы ты себе кое-что пообещал... Пообещай сам себе, мне твои обещания не нужны, я не девочка. Я со своей стороны даю тебе мой максимум, а ты в свою очередь из этой книги должен взять свой максимум. Пообещай, что будешь на 100 % выполнять все те задания, которые я тебе здесь задам. Это как у врача: ты приходишь и говоришь, что у тебя сильный кашель. Врач выписывает тебе таблетки, уколы, причем очень болезненные, и клизму! Врач обещает тебе, что, принимая все это должным образом, через пять дней кашель пройдет. Что делаешь ты – ты пьешь только таблетки, да и то через раз, а на уколы и клизму ты решил забить, потому что это якобы больно и неприятно. Так вот, тогда и не спрашивай потом врача, почему твой кашель никуда не делся и уже месяц, как ты продолжаешь болеть.

«Нельзя перепрыгнуть пропасть на 90 %», и бла-бла-бла. Это все красивые слова, хотя и очень действенные, но мне от тебя нужно простое обещание самому себе, и не более того. Повторяй за мной: «Я обещаю выполнять все задания на сто процентов!»

2. Чтобы научиться и побороть страх – прими вопрос женщин на ближайший месяц как самый главный вопрос в твоей жизни. Прими его как вопрос выживания. Это как Коан на ретрите Сатори Макса Красочкина. Коан – это самый главный вопрос. Это единственный вопрос, выверенный и точный. «В ближайший месяц я обещаю сам себе выделять достаточное количество времени и ресурсов на решение этого вопроса». «Достаточное» – это не раз в неделю один час, это ежедневно, либо как минимум через день. Это такой же навык, как и все остальные, и его освоение требует регулярных занятий. Если ты будешь учить английский, а лучше китайский, всего по одному часу в неделю, то вряд ли ты сильно продвинешься вперед в этом вопросе.

3. «Метод Рычага». Это задание я позаимствовал из книги Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина». Что тебе необходимо сделать? Бери бумагу и ручку (здесь я иногда буду просить тебя что-то написать, очень важно делать это именно ручкой по бумаге, а не с помощью клавиш! Договорились?) и напиши следующее – «Что случится с моей жизнью, если я сейчас ничего не изменю, если я не буду выполнять задания из этой книги и не поборю свой страх?» Задай себе именно такой вопрос и представь себя режиссером драмы или фильма с плохим концом. Ничего общего с негативным самовнушением или пессимизмом здесь нет. Просто попробуй представить, какой плохой будет твоя жизнь, если все оставить как есть. Например: «Если сейчас я не начну подходить к девушкам, то так и буду пользоваться услугами проституток, в один прекрасный момент я напьюсь в бане с одной из них и мы не будем предохраняться... Я подцеплю от нее очень неприятное заболевание, которое даст мне осложнение на всю жизнь (хотя заразиться можно и от любимой девушки; у меня был такой печальный опыт). Продолжаем – я так и буду одинок до 35 лет, потом меня друзья познакомят с не очень красивой девушкой, которая старше меня, и она на меня буквально сама набросится и потом с помощью угрызений совести заставит меня на ней жениться. Она будет меня унижать и гнобить, а еще возьмет на мое имя десять кредитов (кстати, и такой случай был в моей тренерской практике, очень жалко было парня, который ко мне пришел). Потом она накинется на меня со сковородкой, в попытке защититься произойдет несчастный случай, потом суд, потом колония, и бла-бла-бла...». Твоя задача написать именно Твою историю! Очень важно уделить этому не

меньше часа-полтора, и если даже ничего не лезет в голову – все равно сиди и заставляй себя думать! Пара предложений, написанных для галочки, – не подойдут! Задача в том, чтобы ты во время написания этого испугался своей будущей жизни и своего нынешнего бездействия соответственно. Всем нам хочется верить в чудеса, что вот со мной-то точно все будет хорошо! Что скоро со мной сама познакомится шикарная и добрая девушка, а потом мы вместе с ней найдем мешок с деньгами и купим домик у моря. Очнись! Будь реалистом! Само собой ничего не произойдет. Суть этого задания – ис-пу-гать-ся!

Есть еще некий обратный вариант выполнения этого задания: напиши, что хорошего тебя ожидает и как изменится твоя жизнь в лучшую сторону, какие плюшки и радости тебя ждут, если сейчас ты возьмешь себя в руки и все изменишь!

У некоторых срабатывает вариант с положительной окраской, но, как показывает моя практика, – мотивация «От» работает куда лучше на первых порах, чем мотивация «К».

4. Я специально решил начать с нескольких теоретических заданий, прежде чем ты приступишь к практике. Это тебя немного разогреет, но, опять же, здесь все решает практика и только практика.

Но, чтобы ты смог все поменять в своей жизни и чтобы ты при этом не запутался, а также для того чтобы тебе было максимально комфортно и минимально стрессово, ты должен выполнять все задания по очереди, ни в коем случае не игнорируя и не перескакивая. Это крайне важно! Поэтому, если ты прочитал предыдущие задания, но не выполнил их, решив продолжить читать, а потом выбрать самое подходящее, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** вернись назад и выполняй их по очереди. Прочитал, сделал и только потом переходишь к чтению следующего и, соответственно, его выполнению.

Итак, четвертое – Расписать свой страх подхода. Что это значит? Я уже говорил тебе выше, что ты боишься не самого факта оказаться рядом с девушкой, а чего-то другого. Если сейчас абстрагироваться от ее отказа, то ты, скорее всего, боишься того, что не знаешь, что ей сказать и, соответственно, выглядеть глупо в ее глазах. Боишься, что недостаточно хорошо одет для нее. Боишься, что придет ее парень и будет конфликтная ситуация, что увидят другие и будут смеяться над тобой, что у тебя слишком дешевая машина, и прочее, прочее. Да, вот еще что – ты слишком толстый, или совсем не накачанный, или телефон у тебя дешевый, или ты маленького роста, а еще, вот когда ты купишь наконец-то себе мотоцикл, тогда точно все девушки твои.

Твоя задача написать Свою историю, то есть чего именно боишься Ты! Садись и пиши! И этому опять же надо уделить время! Если тебе лень это сделать, тогда какого хрена ты вообще в жизни рассчитываешь получить, если даже для этого не можешь напрячь свою задницу? Смысл здесь такой, что надо твой страх превратить в проблему, а любая проблема, как известно, имеет свое решение, да еще и не одно. Например, ты боишься, что недостаточно хорошо одет – какое решение? Правильно – заработать себе на хорошие шмотки и приодеться. Ты боишься, что не знаешь, о чем говорить – делаешь упражнения на развитие коммуникации: «Горлом» и «Бредогенератор», мы о них еще поговорим с тобой в этой книге. Боишься, что мало зарабатываешь? Иди и найди другую работу! Все эти проблемы имеют решение! Расписывай свой страх подобным образом и ищи решение, причем не просто ищи, а решай их. Надеюсь, ты уже взял в руки ручку?

Мне один парень на скайп-консультации рассказывал, что он не подходит к девушкам знакомиться, потому что у него квартира не в центре Москвы, а на окраине, это якобы стремно, и вот когда он заработает на апартаменты на Китай-городе или на Тверской, вот тогда и будет подходить к девушкам и знакомиться... Угу, «конечно». Знаю я, как он будет подходить... Во-первых, жить надо Сейчас, а не когда-нибудь, во-вторых, я-то прекрасно знаю, чем это

закончится. Когда он купит квартиру в центре, он скажет, что она всего лишь двухкомнатная, а девушкам нужны парни с трехкомнатными как минимум. А потом он найдет себе другое, якобы логическое оправдание. Бред! А бывает еще и такое, что рушится бизнес, и он не дай бог не заработает на квартиру вообще. Что теперь делать?

Это задание по меньшей мере позволит тебе решить некоторые проблемы, стать лучше и, как следствие, более привлекательным во всех отношениях для женщин. Но еще один его смысл в том, что оно уничтожит все твои существующие отмазки и вскроет новые.

5. Написать минимум 10 пунктов, «За что я себя люблю, ценю и уважаю». Для чего? – Тебе надо осознать собственную ценность для женщин и для себя! Проблема в том, что многие мужчины, какими бы они ни были успешными, при первом общении с женщинами совершенно забывают о том, что они чего-то стоят, и в голову лезут мысли вроде: «Кто я такой? Что я ей могу дать? У нее, наверное, таких, как я, десятки. Она вон какая, а я кто?», причем мужик этот час назад мог просто орать на своих подчиненных или вчера купил себе новую машину, но как только он увидел девушку, которая нравится ему чуть больше, чем другие, – все! Он превращается в момент в ничтожное существо. Это, конечно, не у всех, но у многих. У меня был такой клиент, который сам переехал в Москву из маленького городка, он спортсмен, высокий, красивый, сам заработал себе на квартиру и машину, построил неплохой бизнес, но когда я попросил его написать эти 10 пунктов, он не смог выдать из себя больше двух. Нелюбовь к себе это очень большая проблема для многих, и давно не новость, что люди, неуверенные в себе и недолюбливающие себя, очень часто добиваются в жизни больших высот именно потому, что все время хотят сами себе и другим доказать, что они чего-то стоят. Резюмирую – это задание нужно для того, чтобы осознать свою социальную выгоду. Только не надо писать какую-то банальщину, вроде «Я красивый, я хороший, я добрый, я отзывчивый», напиши по факту либо качества, либо твои достижения, навыки и умения. Например: выучил английский язык, своими руками построил на даче туалет, помог своему другу, спас кого-то, научился водить космический корабль.

6. Начни замечать девушек. Наша с тобой задача влиться в процесс как можно более комфортно для тебя и постепенно. Этот пункт несет в себе следующий смысл – некоторые мужчины, привыкнув к своему страху, просто перестают замечать девушек вокруг, и это тоже своего рода защитная реакция, так уж устроены все живые существа, что они приспосабливаются к внешним обстоятельствам! Твоя задача уже сегодня, ну, или максимум завтра, выделить некоторое время, чтобы выйти в места обитания девушек в твоём городе и начать на них смотреть. По возможности не уводи взгляд в сторону, если они вдруг его на себе поймут, тут дело не во взгляде. Твоя задача просто смотреть на понравившихся тебе девушек и мысленно начать выговаривать, что именно в них тебе понравилось, что в них красивого и примечательного. Целенаправленно ходи и смотри по сторонам, если не хочешь ходить, присядь или встань в каком-либо проходном месте и высматривай девушек. Это крайне важная часть твоей борьбы со страхом. Хочу напомнить, что мой принцип как тренера – не лить лишней воды. Я всегда стараюсь давать клиентам только сухую выжимку, только реально работающие инструменты и упражнения, и эта книга не исключение. Здесь важно все, и поэтому я рекомендую тебе относиться к этому крайне серьезно. Твоя задача за ближайшие сутки заметить как минимум 30–50 девушек и проследить за своими ощущениями, если ты, конечно, живешь не в тайге.

7. Настраиваем свое мышление исключительно на «+». Процесс соблазнения очень тесно связан со всесторонним саморазвитием и позитивным образом мышления. И если отбросить рассуждения по поводу необходимого внутреннего состояния, то можно легко догадаться, что девушки тоже люди и у них куча своих проблем по жизни, и вполне естественно, что им нужен

мужчина, который заберет их в сказку, но уж если не в сказку, то хотя бы не будет грузить их своими проблемами и занудствовать. Но сейчас немного в другую сторону. Я регулярно сталкиваюсь с таким явлением, как обесценивание себя самого и своих достижений, в частности среди мужчин, хотя и женщины этому тоже подвержены. Например, вчера он даже смотреть в сторону красивых ног боялся, а сегодня за день, вернее за 3 часа практики он уже подошел к более чем 30 девушкам, а у одной даже умудрился взять номер телефона. С одной стороны, на его лице неподдельная детская радость и широкая улыбка, а с другой, он начинает говорить что-то вроде:

«Ну подумаешь, я что-то не особо рад, все эти девушки так себе, они со мной просто из вежливости здоровались». СТОП!!! ХВАТИТ! Зачастую это обесценивание своих успехов, пусть даже маленьких шажков вперед, связано с тем, что мозг, не желающий выходить из зоны комфорта, просто придумывает причины, чтобы тебя остановить, чтобы ты выдумал для себя, что это не работает, и перестал.

Я отправляю клиента к девушке, чтобы он просто поздоровался. Метро. Шум. Толпа. Он подходит, что-то бормочет себе под нос и быстро возвращается. Я спрашиваю: «Что»? Он говорит: «Ничего. Она даже не захотела со мной здороваться!» Я говорю: «Пойдем со мной» и, буквально взяв его за руку, иду к ней. Подходим, я уже громко говорю «Привет!» При этом, как всегда, очень широко улыбаюсь. Она не обращает внимания, тогда я легонечко трогаю ее за плечо, она как будто просыпается и вытаскивает наушники, которые просто не было видно под ее шикарными волосами. «Привет!» – ответила она, расплываясь в улыбке... Дальше не продолжаю. Суть в том, что мозг моего клиента решил придумать и найти причины, чтобы не делать подходы, чтобы не вылезать из болота собственных слабостей и комфорта, и, разумеется, он их нашел.

«Она же на меня даже внимания не обратила». Мозг всегда найдет подтверждение тому, что ему нужно. К сожалению, он не всегда на нашей стороне, вернее, он все делает ради нас любимых, но не всегда это идет нам на пользу. А оказывается, девушка просто элементарно не слышала, вот и все.

Поэтому начинай настраиваться на позитив, и твой мозг начнет искать этому подтверждение. Сейчас ты осваиваешь новый навык, и к этому нужно отнестись максимально серьезно. Представь, что это некие курсы повышения квалификации, завалив которые, ты просто потеряешь работу. Помнишь про вопрос выживания? Только здесь не работа, а жизнь, и ты рискуешь прожить ее не так, как хочется. Начни специально фокусировать свое внимание на мельчайших положительных моментах. Улыбнулась тебе девушка – отлично! Ответила приветом – здорово! Ты просто подошел за сегодняшний день больше раз, чем за всю предыдущую жизнь, – ну разве это не круто?! А уж если телефон взял или на свидание сходил, так это вообще бомба!

Для того чтобы лучше и качественнее проходил процесс концентрации на позитиве, я рекомендую тебе завести блокнот, в который ты будешь ежедневно вечером записывать – что хорошего сегодня случилось и произошло, и не только в аспекте общения с женщинами, но и вообще, почему ты сегодня молодец! «Я мужик! Я красавчЕГ! Я молодец! Сегодня я...». Когда-то в бурной юности, когда моя самооценка была просто истерзана бедностью и социофобией, я буквально поддерживал в себе жизнь этим блокнотом, и он хоть как-то, но спасал меня, а еще я наливал в стакан простой воды несколько раз в день и, перед тем как его выпить, наговаривал над ним шепотом какие-то хорошие слова в свой адрес, аффирмации и позитивные утверждения, я это делал перед зеркалом, глядя себе в глаза. Вода несет и передает энергию, и таким образом я как бы впитывал в себя эти слова. НЕ НАДО СЧИТАТЬ ЭТО БЕССМЫСЛЕННЫМ БРЕДОМ!!! Утопающий хватается за соломинку... С сегодняшнего дня у тебя должен быть блокнот-дневник. А вообще у каждого нормального мужчины должен быть ежедневник.

8. 50 приветов! Наконец-то мы с тобой добрались до этого самого легкого практического упражнения. Поздравляю! Обычно когда я неожиданно говорю клиентам: «А сейчас мы пойдем здороваться с девушками», – они просто меняются в лице, и их сердце резко начинает биться в три раза чаще! В этот момент они осознают, что вот сейчас уже дороги назад нет. Последний мост, ведущий во вчерашнюю жизнь тюленя, привыкшего греть пузо на солнце и пребывать в бездейственном релаксе, догорает на их глазах. Хуууух! – выдыхают они. Внимательно прочитай и, соблюдая все пункты и условия, сделай. Просто возьми себя за яйца и сделай! Твоя задача просто поздороваться с пятьюдесятью девушками за вечер. Для этого находишь самое проходное место в своем городе. Говоришь именно «привет», никак иначе, независимо от того, какого возраста девушки. Твоя задача не выбирать супермоделей. Ты здороваешься со всеми девушками, более или менее напоминающими человека. Если их двое – «Привет!» Если она одна – «Привет!» Если она с собачкой или с мамой – «Привет!» Если она идет навстречу, то очень важно не накидываться на нее, не пугать. Ты останавливаешься буквально за метра два и говоришь ей приветственное слово, для того чтобы она успела как-то отреагировать или не отреагировать на тебя. Если она идет, и ты ее догоняешь, то ты проходишь рядом с ней на некотором расстоянии, появляешься в ее поле зрения, чтобы она успела как-то тебя заметить, и здороваешься. Если она в наушниках, то показываешь ей жестом, чтобы она их вытащила. Представь себя героем компьютерной игры, который собирает грибки или звездочки, и ему по сути не важно, есть ли внутри бонусы или нет, для него важно количество! Цель номер один здесь – это ко-ли-чес-тво!!! И ничего кроме. Не надо рассуждать и переваривать реакции девушек. Поздоровался с одной, после этого сразу же беги к следующей. Задача – получить хоть какую-то реакцию на себя. Это может быть удивленное лицо, пытающееся опознать в тебе знакомого, может быть «привет» в ответ, может улыбка, может игнор, может что-то вроде «До свидания»... Думай только о количестве! Если 2,3 или 5 девушек подряд на тебя совсем никак не реагируют, то скорее всего ты говоришь тихо, и тебя просто-напросто не слышат.

Очень важно – твой мозг будет говорить следующее: «Раз я поздоровался, значит, надо что-то дальше говорить. Это же верх глупости – просто здороваться и уходить! Что они все подумают!» Так вот, Внимание – Первые 50 раз ты Ничего, кроме одного-единственного слова «привет», не говоришь!!! Это крайне важно! Как бы тебе ни хотелось! Даже если девушка сама начнет с тобой разговаривать и спрашивать: «А мы знакомы?», – ты просто молча уходишь дальше. Это обязательно выполнить именно в таком формате! Категорически обязательно!

В какой-то момент тебя отпустит, и ты начнешь получать от этого удовольствие.

Помню, когда я только начинал делать это задание, для меня оно казалось нереальным. Целых пятьдесят девушек за сегодняшний вечер. Вот в тот момент я еще раз осознал, что не все у меня так гладко, как я думал. Вроде бы нет ничего проще, но при этом и нет ничего сложнее, особенно учитывая то, что я вообще старался не привлекать лишнего внимания к себе, меня охватывал панический страх от внимания людей, направленного в мою сторону. А здесь надо сознательно его привлекать! Из-за моей фобии все задания этого тренинга мне давались в сто раз тяжелее, чем другим. Тем более, я так же, как и мои нынешние клиенты, думал: «Ну что я, как идиот, просто здороваюсь и молча дальше пойду? Что они обо мне подумают?» Лоб мой покрывался испариной, я краснел, у меня пересыхало во рту, дико колотилось сердце, но я шел и делал, буквально стиснув зубы. В тот вечер, зайдя домой, я просто свалился на кровать и растянулся без сил. Это было колоссальное нервное напряжение и борьба с самим собой. Но я это сделал!

Не могу не сообщить тебе, что часто бывает так, что после первого дня занятий, завтра утром, тебе может показаться, что вчерашнего дня и вовсе не было. Вчера, под конец, ты испытывал настоящую эйфорию и восклицал – «Неужели я могу такое?!» А утром ты вновь испытываешь страх, как будто ничего не делал вчера. Это вполне нормально. Примерно 70 % муж-

чин сталкиваются с этим. Мозг твой накануне испытал стресс, проспался, отдохнул и вновь расслабился. Подумал: «Ну ладно, помучали меня и хватит». Но, чтобы на следующий день вновь достичь определенной легкости, тебе нужно будет буквально пару подходов сделать. В этот раз будет быстрее и проще разогнаться, нужно только немножечко переступить через себя. Я надеюсь, ты не забудешь вечером записать свои достижения в дневник? Тебе нужно принять одну вещь – как и любой другой навык, этот навык нужно практиковать некоторое время, он не приходит за один день. Он требует регулярной практики, растянутой по времени. Единственная разница, что кого-то отпускает раньше, кого-то позже. У каждого свой уникальный путь. Я предлагаю тебе настроиться на месяц. Естественно, что ты не будешь целый месяц собирать приветы, прими для себя то, что ты четыре недели будешь осваивать полностью весь процесс эффективного общения с женщинами. При регулярном выполнении ты заметишь первые результаты уже дня через три-четыре.

Это кажется каким-то замкнутым кругом, и ты по-своему прав, но любой замкнутый круг можно разорвать, если непрерывно искать слабые места, действовать, делать, биться головой в стенки и прощупывать слабые места.

9. Осознаем, что дело не в тебе, а в женщинах. Твой страх подхода постепенно, маленькими шажочками начнет отступать, когда ты будешь логикой понимать, что разные девушки реагируют на тебя по-разному. Причем самым большим шоком для тебя будет то, что те, которые «попроще», скажем так – «на любителя», гораздо чаще выдают игнор или негатив в ответ, а те, в чью сторону даже смотреть страшно, очень красивые, зачастую реагируют неожиданно хорошо и приветливо. Для меня и для многих моих учеников это в свое время стало настоящим откровением! К слову, игнор (когда девушка молчит и совсем не обращает внимания) это самая болезненная для мужчины реакция со стороны женщин, потому что нет ничего страшнее, чем быть пустым местом для женщины. Лучше бы послала, чем так – как будто даже не видит и не слышит. Опять возвращаемся к нашему замкнутому кругу. Ты мужчина и Ты должен его разорвать, Ты должен сам поменять свою жизнь и построить ее так, чтобы не было больно и обидно за бесцельно прожитые годы. Вот тебе цепочка: чтобы понять, что страх подхода это всего лишь карточный домик, на который достаточно просто подуть, и он рассыплется, тебе необходимо понять, что дело не в тебе, во всяком случае не только в тебе, но и в женщинах. Чтобы понять это, тебе нужно получить разную реакцию от разных представительниц женской половины человечества; чтобы получить разную реакцию, тебе нужно подойти по меньшей мере к десяти девушкам, и не за всю свою жизнь, а хотя бы за час; чтобы подойти, нужно взять себя в руки и сделать это, но мешает страх... Разрывай этот круг! Ищи слабое место! НЕТ других способов и вариантов. Мне тоже довольно часто отказывают девушки, но я научился воспринимать это спокойно. Ты не можешь нравиться абсолютно всем, это просто нереально. Может быть, у нее только сегодня был классный секс с двухметровым красавцем, может быть, она лесбиянка или не любит рыжих; может быть, ей нечем платить за ипотеку; может быть, она погрязла в решении своих проблем; может быть, она замужем, в конце концов, или влюблена по уши в кого-то; или она просто-напросто отказывает каждому третьему, а ты как раз он и есть. Может быть, она просто ходячий таракан и сама уже измучалась от одиночества, но никак не может перестать выпендриваться, когда к ней подходят мужчины. Может быть, она бедненькая (а это здесь ключевое слово), рассматривает мужчин только через призму денег, а ты подошел пешком, вместо того чтобы твоё седалище поднесли твои рабы...

Причин для отказа множество, но это не значит, что дело в тебе! Конечно же, надо работать над собой по всем направлениям, надо прокачиваться, но на данном этапе тебе лучше убедить себя, что это «пчелы неправильные» (с) Винни-Пух. Так тебе будет легче переживать отказ.

Например, я подхожу к одной девушке, здороваюсь с ней и улыбаюсь, она в ответ очень мило и открыто реагирует. А буквально через 40 секунд я подхожу к другой, причем даже менее красивой, чем предыдущая, и она на меня смотрит как на говно, а потом молча уходит, не проронив ни слова. Но я же не мог всего за 40 секунд стать хуже, не мог резко измениться в сторону минуса. Это более чем понятно. Или наоборот, одна плохо реагирует (бывает, что и несколько раз подряд), а другая чуть ли не сама мой номер просит. И через некоторое непродолжительное время такой вот практики твой мозг понемногу начинает осознавать, что дело не в тебе, и начинает менее болезненно реагировать на отказы. Естественно, что я при этом поддерживаю и помогаю направить твоё мышление в положительное русло. Но, как я уже сказал, – чтобы тебя отпустило, надо просто пойти и попробовать.

Мы плавно перетекли в следующий пункт.

10. Учимся принимать отказы. Когда меня спрашивают: Как нам восстановиться после нескольких жестких посылов со стороны женщин? Так неприятно, так обидно!», и бла-бла-бла, я для начала говорю, что сильно сомневаюсь в том, что девушки именно «послали», потому что прекрасно знаю, что хоть мы и живем в России, где не всегда уровень культуры людей соответствует уровню величия истории нашей страны, но все же, чтобы услышать от девушки слова «Да пошел ты на ...!», мне кажется, надо ооочень сииильно постараться! А дальше мне хочется добавить, что «Антипосыльный спрей» еще не изобрели. Неплохо было бы, конечно, – девушка тебя слила, а ты побрызгался им и с каменным лицом побежал попытать счастье со следующей, а твоё внутреннее состояние осталось таким же безмятежным, как у столетнего кавказского старца. Но такого еще не придумали, хотя, кто знает, кто знает, спецслужбы не стоят на месте.

Научиться принимать отказы – это половина успеха в вопросе знакомства с девушками. Как только ты смиришься с тем, что не все будут говорить тебе «да», ты окончательно расслабишься, а чем ты спокойнее и комфортнее себя ощущаешь, тем легче к тебе приходит результат. Насколько уж сюда подходит это выражение, но Секрет силы в том, чтобы отпустить хватку. Позволь девушкам говорить тебе «нет», позволь себе принимать это «нет».

Очень любопытный и вполне объяснимый момент – если у тебя уже есть две или три девушки, с которыми можно встретиться в любой момент и которые тебе сами звонят и предлагают провести ночь вместе, твой страх отказа значительно притупляется, более того, он почти исчезает. Обязательное условие – эти девушки должны быть качественными (прости мне мой цинизм, но именно это слово доступнее всего передает суть). То есть эти девушки должны быть такими же красивыми и ухоженными, как и те, к которым бы ты хотел подходить. Осознание того, что у тебя уже есть что-то или кто-то, в данном случае очень сильно тебя расслабляет и дает возможность не переживать за результат.

Это как с деньгами. В моей жизни было сотни примеров того, как я трясся из-за того, принесет ли мне клиент денег или нет, и самое обидное, что, когда ты беден, хоть внушай себе, хоть не внушай, что пусть будет так, как будет, «Если мое, то придет, если нет – то и не надо», все равно ты будешь трястись из-за денег, если тебе нечем заправить машину или нечем кормить семью.

Упражнение – «Собрать 20 отказов». Наша с тобой задача представить, что тебе просто наплевать на результат, отказаться от него, представить, что это уже случилось, что тебя Уже послали. Как не бояться драки? – подраться. Как перестать бояться отказов? – пойти и получить сотню-другую и понять, что ни-че-го в этом мире не изменилось, ну нет и нет. Никто не умер, в конце концов. Настрой себя на то, что твоей единственной целью на ближайший вечер является услышать «нет» множество раз. И все ответы, кроме отрицательного, ты будешь воспринимать как ошибку системы. Эти женщины, которые будут реагировать на тебя позитивно – они просто сумасшедшие! НЕТ или игнор – это единственная реакция, которую ты готов

сегодня принять. Твоя задача не переставать подходить к девушкам, пока 20 раз не откажут. Если пять подряд будут с тобой мило общаться – не обращай на это внимания! Пропускай это, огорчайся от этого. Делай, пока не получишь результат в 20 отказов!

Те, кто не боятся упасть – достигают самых больших высот в жизни.

Можно привести отличный пример с бизнесом. Настоящие предприниматели никогда не сдаются. Если ты считаешь биографии некоторых богатых и знаменитых людей, то увидишь, что большая часть из них не родилась сразу в шоколаде, а много, очень много и упорно трудились. Они падали и поднимались, и на вершине оказались только те, кто после сотового падения находил в себе силы подниматься в сто первый раз. Известные бизнесмены проваливали не один проект, прежде чем их упорство было вознаграждено. Мне нравится фраза – «Кто пойдет дальше всех? Тот, кто не остановится!» И поверь мне, я знаю, о чем я говорю, моя жизнь до недавнего времени, примерно с 16 и до 29 лет, была сплошной полосой препятствий, преодолевать которые мне помогала лишь моя жажда жизни и упорство, я всегда был упрямым, как тысяча баранов. И до 16 было несладко, просто в этом возрасте я впервые пошел работать. Я после школы подрабатывал подсобником на стройке, ездил на велосипеде по дачным поселкам и спрашивал: может быть, кому-то надо было землю раскидать или еще что... Я только буквально последние 2–3 года немного выпрямил спину и более менее спокойно вздохнул. Не последние, а крайние, как говорят парашютисты и бейсджамперы. Еще можно провести отличную параллель со спортом – сколько в мире спортсменов? Тысячи? Сотни тысяч? А сколько таких как Месси, Мухаммед Али, Тайсон, Майкл Джордан, Федор Емельяненко, Усейн Болт – их единицы. Они выбрали для себя быть самыми лучшими, они преодолевали и превозмогали себя ежедневно, ежеминутно и ежесекундно, а ты сдуваешься от того, что тебе какая-то посредственная девка на улице не дала свой телефон.

11. «Привет + комплимент». Суть этого упражнения заключается в следующем. Ты так же здороваешься с разными девушками (напоминаю, если совсем страшно, то начни раздавать приветствия тем, кто не представляет для тебя сексуального интереса), но не уходишь молча в случае положительной реакции, а говоришь ей еще что-то, например: «Отлично выглядишь! Классная сумочка», – но это только в том случае, если она не сморщила свою гламурную физиономию, глядя на тебя. Если так, то всегда вспоминай, что – Ты рыцарь добра и света, а она унылое говно.

Привет... Пауза (ждешь реакции)... Комплимент (если реакция положительная). Это – программа-минимум, если вдруг чувствуешь, что она тебе реально понравилась, да еще и хорошо реагирует – попробуй просто поболтать, как умеешь – это программа-максимум. Это необходимо сделать не меньше 30 раз. Почему я все время называю какие-то цифры – дело в том, что когда ты думаешь о количестве, когда ты считаешь – часть твоего внимания переключается на подсчет, и зоне страха остается немного меньше внимания, иными словами – ты думаешь о количестве, а не о том, какой будет ее реакция. И опять же – здесь важно количество попыток, особенно на первых порах.

Хочу ненадолго вернуться к предыдущему пункту, на моих тренингах я всегда привожу два примера на тему того, что дело не только в тебе, а еще и в женщинах. В этом деле всегда присутствует так называемый человеческий фактор. Даже если ты супер-профессионал соблазна, то все равно иногда, причем не так уж и редко, тебе будут отказывать даже на стадии знакомства. И в этом нет ничего страшного. Представь, что ты, например, Майкл Джордан, один из величайших баскетболистов в истории, ты профессионал, гуру своего дела. Ты попадаешь в кольцо с трехочковой линии 99 раз из 100 попыток. Ты отточил свое мастерство до совершенства, но девушки – это то же самое кольцо. Ты бросаешь мяч или подходишь на улице познакомиться – какая разница? Ты делаешь попытку. Только вот девушка – это кольцо, кото-

рое все время движется и шевелится, тем самым делая твое мастерство не таким уж и всеильным. Если оно хаотично движется, то попасть намного сложнее.

Страшная тайна: не менее 60 % результата подхода зависит от девушки. Твоя задача – сделать попытку. Естественно, что нужно работать над тем, чтобы твои попытки выглядели все лучше и лучше, чтобы эти 40 % все время улучшались (речь, невербалика, внутреннее состояние, внешний вид), но так или иначе очень многое зависит от того, что у девушки в голове. Это есть неоспоримая истина.

Делай попытки, проявляй инициативу и позволь девушкам реагировать на тебя так, как будут, пусть будет то, что будет. Именно Ты мужчина, и по этой простой причине Ты всегда должен по жизни проявлять инициативу. Это как в овощной лавке, ты приходишь, чтобы найти себе помидоры (найти свою любимую девушку), берешь в руки один (подходишь), потом второй, смотришь на них (открываешь, общаешься), рассматриваешь внимательно, трогаешь (это я не про девушек, хотя иногда это можно и даже нужно делать), понимаешь, что он немного переспел или недоспел, или вообще гнилой (девушка реагирует негативно, да и вообще как-то неприятно тебе с ней), кладешь его обратно и продолжаешь поиск, пока не найдешь то, что нужно. Проведи параллель со знакомствами. Все то же самое. Ты же не будешь потом неделю валяться в депрессии оттого, что один из помидоров в магазине, который ты взял в руки, оказался гнилым? Ну, отказала и отказала, будет другая, самое главное, что ты попробовал. Так почему ты тогда так боишься отказов? Не в этот, так в следующий раз повезет. Везет тому, кто везет, кто совершает попытки, пробует, рискует. Хотя здесь ты точно ничем не рискуешь.

12. Мотивация от Шамшурина.

Женщины – это вопрос выживания! Прими это на момент обучения как самый главный вопрос! Запомни и вдолби себе в голову: Я МУЖИК! Я НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА! Я БЕССТРАШНЫЙ ВОИН! Я САМЕЦ! У МЕНЯ ЕСТЬ ЧЛЕН, И УЖЕ ТОЛЬКО ПОЭТОМУ МНЕ МОЖНО ВСЕ! Я СЕБЕ ВСЕ РАЗРЕШАЮ! МНЕ МОЖНО! Я ДЕЛАЮ ТО, ЧТО Я ХОЧУ! Я РЕАЛЬНО МОГУ ВСЕ! МНЕ ВСЕ МОЖНО! Я САМЫЙ ЛУЧШИЙ И ЕДИНСТВЕННЫЙ В СВОЕМ РОДЕ! ОСТАЛЬНОЕ ПО БАРАБАНУ! Я СИЛЬНЕЕ ВСЕХ! ОНА УЖЕ МОЯ, ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО ПОДОЙТИ И ВЗЯТЬ! МНЕ ВСЕ МОЖНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ВСЕМ НЕЛЬЗЯ!!! Я МУЖЧИНА, И Я СЕБЕ ВСЕ РАЗРЕШАЮ!!!

Я предлагаю тебе как можно чаще прокручивать в голове эти слова, особенно в те моменты, когда тебе страшно, когда твой мозг ищет лазейки.

13. После того как ты уже сделал задание «Привет + комплимент», тебе нужно будет добавить туда кое-что еще. Мы вообще будем добавлять и усложнять постепенно и плавно, но обязательно будем. Твоя задача постоянно находиться на грани своих возможностей, и пока что мы не будем переходить За нее, но будем где-то рядом.

На этот раз мы добавим пожелание чего-либо. Теперь ты снова выходишь на практику, задача которой в том, чтобы подходить к девушкам, настраиваешься минимум на 20–30 попыток, и, после комплимента, если она на него хорошо отреагировала, ты говоришь примерно следующее: «Слушай, я увидел тебя, и мне так захотелось тебе пожелать чего-нибудь хорошего, постой, я буду тебе желать...», – и после этого желаешь ей хорошего вечера, или, может быть, классного секса с ее парнем, или улыбаться почаще, если она идет грустная и задумчивая. Суть в том, чтобы ты настроился на то, что идешь к ней не для того, чтобы что-то забрать или получить (одобрение, номер телефона, результат), а для того, чтобы отдать, в данном случае поделиться своим позитивом.

Очень важный момент, чтобы ты делал это без заискивания, не строя из себя милого пай-мальчика, решившегося и набравшегося смелости отвлечь ее величество на минутку от ее

«важных» дел. Ты должен при этом сохранять собственное достоинство и делать это с позиции «Сверху».

14. Упражнение «Конфетки». Это очень эффективное действие, которое многократно испытал на себе и своих клиентах. Правда, есть нюанс, обычно я его даю уже после того, как студент полностью отработал схему знакомства и более или менее легко способен заинтересовать девушку и взять у нее номер телефона. Но в этой книге я решил дать тебе его именно в этот момент. Оно очень хорошо продолжает смысл последнего абзаца предыдущего пункта 13 и тесно связано с самонастроением на «Отдать», а не «Взять». Твое мышление на начальном этапе настроено таким образом, что, когда ты идешь знакомиться, весь твой мозг, твоё сознание и бессознательное думают и воспринимают это так, как будто бы только тебе нужна девушка, а ей мужчины не нужны и твоё общение, секс, ласки, отношения, любовь и романтика тоже якобы ей не нужны. И это опять же плод заведомо неправильной по отношению к тебе женской пропаганды, чтобы тебя было проще шантажировать. И вроде бы если спокойно сесть и подумать логически, то действительно – вполне очевидно, что обе стороны равно нуждаются в вышеперечисленном, но, когда ты подходишь знакомиться к красивой девушке, ты на физиологическом уровне начинаешь испытывать дискомфорт, который полностью выключает мозг и твою логику вместе с ним и думает только в одном направлении: либо – «Как бы мне свалить поскорее», либо – «Хоть бы я понравился, хоть бы, хоть бы...».

Многие из нас совершенно забывают о том, что для большинства женщин мы просто подарки. Именно это слово – «Подарок»! Если ты, конечно, не бухаешь неделями и твоя зарплата не ниже прожиточного минимума. Тем более, если ты вполне оправданно считаешь себя мужчиной достойным во всех отношениях, ты со временем научишься аккумулировать в себе, чувствовать и, главное, транслировать это ощущение во время общения с женщинами. Ты подарок для каждой женщины! Осознай это, наконец-то!

Плюс с практикой приходит осознание, что каждый твой подход к девушке – это попытка, попытка найти свою. Ты пробуешь, ты предлагаешь себя, такого замечательного мужчину, при этом важно, что предлагаешь именно с позиции «Сверху». «Хотите такой подарок, как я? Нет???? Ну, знаете ли, тогда до свидания!». Если на той стороне не берут Такое (тебя), то это явно их проблема, а не твоя.

Упражнение «Конфетки» связано с тем, что я сейчас говорил. О нем я упомянул в еще нескольких главах этой книги. Что ты делаешь: ты покупаешь в магазине хорошие и дорогие конфеты, такие, которые сам бы стал есть, не жалея на это денег. Потом ты раздаешь эти конфеты понравившимся тебе девушкам. Обязательно только тем, кто тебе понравился. Помнишь? – подписать документы по работе – ты легко подходишь к девушке и заговариваешь с ней, а сказать ей, что она тебе нравится – тебе сложно. Все зависит от контекста. В этом упражнении ты приучаешь себя к самому факту подхода, чтобы физически оказаться рядом с девушками, которые нравятся, пусть и в контексте – «Отдать», сначала так, а контекст мы потом дотянем. Не все девушки будут брать от тебя сладости, и ты испытаешь странное, возможно, не очень приятное ощущение, но твоя задача – обыгрывать это, шутить в этом состоянии, настаивать на своем. Представь, что это некий тренинг по продажам, когда вы с вашим боссом моделируете ситуацию – ты предлагаешь клиенту продукцию, а он не хочет ее брать, и ты всячески работаешь с его возражениями.

На моих живых тренингах мы в какой-то момент эти конфетки удаляем из процесса. Но так получается, что сладостей больше нет, а твой посыл и метасообщение остаются. Ты идешь общаться с незнакомыми девушками, но внутренне ты не настроен на то, чтобы что-то оттуда забрать (номер телефона, ее одобрение по отношению к тебе), ты идешь отдавать. Отдать хорошего настроения, отдать свой позитив и себя в целом, ты же такой классный парень.

15. Упражнение – «3 причины взять номер». Проблема большинства из нас в том, что мы хотим понравиться. Представь ситуацию, когда ты устраиваешься на хорошее место работы или пришел на переговоры по бизнесу, где все зависит от того, что скажет та сторона. Как ты себя чувствуешь в этот момент? Правильно, для тебя это крайне важно и, возможно, ты волнуешься. Здесь то же самое – ты знакомишься, говоришь что-то, а твой мозг в это время думает – «Как бы понравиться? Как бы понравиться? Интересно, что она сейчас думает обо мне? Правильно ли я все делаю?». Обычно из этого ничего хорошего не выходит. Представь теперь, как чувствует себя тот, кто проводит это собеседование. Скорее всего, он спокойно смотрит на тебя, прекрасно понимая, что будешь ты здесь работать или нет, зависит только от него. Он расслаблен. Возможно, что в этот момент он вообще мысленно где-то в другом месте, сидит и думает о секретарше своего шефа. Суть данного упражнения в том, что когда тебя оценивают и для тебя это важно, то ты волнуешься, но когда наоборот – ты спокоен. Переверни этот вектор в другую сторону. Сознательно начни оценивать девушку во время знакомства. Да, подходишь ты и ты можешь подумать:

«Как же Я буду оценивать, ведь это Я подошел, это же МНЕ надо?». Если ты дочитал до этой главы и до сих пор не понял, что это надо не только ТЕБЕ, но и девушке, то возвращайся в начало и читай заново. Ты подходишь потому, что ты всегда проявляешь инициативу, ты меришь кроссовки и спрашиваешь себя: «Какие три причины есть, чтобы я их купил?»

Твоя задача на ближайший вечер – подойти к 10 девушкам и во время знакомства не просто тупо думать – как бы поскорее взять телефон и как произвести впечатление, а в обязательном порядке оценивать девушек. Нравится ли тебе, как она выглядит на близком расстоянии? А иногда бывает такое, что издалека она кажется богиней, и ты судорожно ищешь причины не подходить, но когда ты все-таки подходишь, то... Кривой зуб, растительность на лице, возможно даже волосы в носу. Тебе неприятно это читать? Но такие девушки есть, причем немало, и, самое нелепое, что при этом их самооценка на высшем уровне, потому что отдельные личности даже перед самыми неухоженными девушками готовы танцевать с бубном. Возможно, кто-то из твоих друзей именно такой.

Оценивай, как она выглядит, как она говорит, нравится ли тебе ее голос, ее запах, ее манера общаться, ее ногти, одежда, туфли... **ВНИМАНИЕ!!!** – на протяжении всего процесса знакомства ты оцениваешь и ищешь три причины, почему ты можешь, хочешь и должен взять ее номер телефона.

Ну почему практически все забывают о том, что ТЫ ищешь СЕБЕ девушку и ты хочешь найти себе ту девушку, которая тебе нравится, так выбирай, а не пытайся понравиться и соответствовать. Я всегда говорю им: «Нравлюсь? – берите, не нравлюсь – не берите, я другую найду». Помни, что девушек много, а ты один! ТЫ приз!

16. Абсолютно каждый мужчина, пришедший ко мне, спрашивает меня: «А что я ей скажу? О чем мне с ней разговаривать?». Эта проблема никак не связана с твоей способностью к коммуникации или неспособностью к ней же. Но это является чуть ли не самой главной и железной отмазкой от знакомства с девушками. «Я не знаю, о чем с ней говорить, поэтому очень не хочу выглядеть глупо». Но, как я уже неоднократно повторял, – дело не в отсутствии слов, а в контексте. В том, что тебе некомфортно рядом с женщиной, поэтому твой мозг работает только в одном направлении – «Как бы поскорее уйти?» Ему нужна причина.

Что со всем этим делать? Ой, как я тебе не завидую, ведь тебе придется делать все эти упражнения самостоятельно, так же как и мне когда-то.

Скажу так – спасение от «не знаю, что говорить» есть! И оно железно работает. Но тебе снова придется пройти через определенный дискомфорт. Сейчас внимательно прочитай все пункты и сделай все правильно и неоднократно. Сказать этой проблеме «прощай навсегда» ты можешь всего за пару-тройку часов активной практики. Самое интересное, что какого-то универсального шаблона для разговора, можно сказать, не существует. Все люди разные. Вопрос

не в заготовленных фразах (как мне говорят мои клиенты на тренингах: «Дай нам побольше своих фишек»). Я стараюсь давать их по минимуму), вопрос в твоём расслабленном состоянии и понимании, что говорить можно все что угодно. Вообще, на первых порах без разницы ЧТО говорить, главное – КАК говорить. Общайся с достоинством и самоуважением, с позиции «Сверху». Шути, играй и не бойся сказать что-то лишнее.

Итак, подходишь к девушке, начинаешь как обычно: «Привет! Отлично выглядишь!» И потом просто описываешь ее. Критерием того, что все идет как надо, будет являться то, что девушки будут спрашивать тебя: «Что происходит? Что дальше? К чему все это? Вы художник? Модельер? Стилист? Придурок?». Задача – не вступая в диалог, просто описывать все, что ты видишь на ней и в ней, не менее 4–5 минут. Все, что вижу, все, что чувствую в связи с этим, то и говорю. Пункты, написанные ниже, являются важнейшими!

Тебе следует максимально соответствовать и выполнять их. Только правильное и многократное выполнение этого упражнения даст тебе нужный эффект! Но эффект будет просто потрясающим! Он стоит того!

- Засекай время перед каждым подходом или попроси друга.
- Выполни это упражнение не менее 10 раз, то есть с 10 разными девушками. В основном на тебя будут реагировать позитивно, но иногда, слава богу, будут попадаться злые и унылые девушки в плохом настроении, и они будут давать тебе соответствующую реакцию. Почему «слава богу»? Да потому что, в сотый раз повторяю, – одной из важнейших составляющих эффективного общения с женщинами является – умение принимать отказы и негатив. Умение переваривать их и идти дальше, осознание того, что дело не в тебе, а в женщинах. Напоминание самому себе при негативной реакции, что есть человеческий фактор и это нормально! Чем больше негатива и отказов во время тренинга, тем лучше, тем более стойким ты становишься, а как только ты перестаешь реагировать на реакцию со знаком «—», ты перестаешь бояться. Совсем бесчувственным и непробиваемым ты, конечно, не станешь, но тебе будет намного менее больно. Это своего рода закалка.
- Описывай девушку или девушек. Если их двое, то чередуй, то одну, то другую.
- Тебе следует выбрать тех, кто никуда не спешит, желательно тех, кто стоит или сидит.
- Описывай все: одежду, обувь, сумочку, аксессуары, то, что она держит в руках, ее поведение и жесты, волосы, руки, лицо, брови, родинки и прочее...
- Если в какой-то момент, а он обязательно наступит, причем секунд через 20, а не через 4–5 минут, выделенных на упражнение, ты впадешь в полный ступор, то специально ищи все мелкие детали, внимательно рассматривай, за что зацепиться.
- Не задавай вопросов, не отвечай на вопросы. Если девушка спрашивает – что происходит, то просто отвечай, что ты общаешься с ней. Ни в коем случае нельзя говорить, что ты выполняешь задание и что тебе надо ее описать. Тем самым ты оправдываешься.
- Не просто описывай, а раскрывай тему вокруг каждого предмета или части тела. Включай ассоциации и ощущения. На что это похоже, что это тебе напоминает? Когда ты видишь это, то думаешь о... или вспоминаешь про... «У тебя такая джинсовая курточка, помню, в детстве я ходил в такой же, и у меня было много карманов со всякими штуками». Или: «У тебя ногти такие ярко-красные, сразу бросается в глаза, красный – это мой любимый цвет, скоро я куплю себе красный «Феррари», и бла-бла...»
- Не захваливай девушек, но и не оскорбляй. Хотя самая распространенная ошибка – хвалить. Когда мы делаем это мегапросветляющее упражнение на моих тренингах, я или мои ассистенты сначала подробно объясняем, потом показываем сами, а потом уже пробуют сами студенты. Но, многие из них бессознательно пытаются оправдать свое якобы нелепое поведение (как им кажется) и начинают буквально восхвалять девушек. «Какой великолепный шарфик! Какие красивые брови! Какая удивительно красивая синяя сумочка». СТОП, СТОП, СТОП!!!

Это не соревнование на количество комплиментов в единицу времени, ты не должен давать оценку, ты должен просто констатировать факты!

- Знакомиться и брать номер категорически запрещено! Только описание!

Кстати, на моем сайте и в моей рассылке ты найдешь несколько видеопримеров выполнения этого задания – vsetvoi.ru

Я упомянул «Якобы нелепое поведение». Это упражнение, помимо того что дает тебе осознание, что говорить можно о чем угодно, оно хорошо еще и тем, что девушки любят слушать что-то о себе, и еще один важный момент – ты перестаешь бояться сказать что-то лишнее и выглядеть глупо.

17. Подведем итоги этой главы. Скорее всего, ты прочитал ее сразу и целиком и, возможно, решил начать действовать уже завтра. Ок. Это очень верное решение, но, еще раз, я рекомендую тебе исключительно пошаговое и постепенное движение вперед. Не беги впереди паровоза. Не торопись. Этот навык, так же как и любой другой, требует времени и старания. Чтобы тебе было максимально комфортно и эффективно – читаешь один пункт, затем полностью выполняешь практическое или теоретическое задание и только потом переходишь к следующему пункту.

Тебе очень хорошо помогут регулярные занятия спортом, обливание холодной водой, а также разнообразные практики, связанные с преодолением себя, воспитанием самодисциплины и силы духа.

Еще раз хочу напомнить: самые лучшие женщины достаются самым лучшим мужчинам, это некое межвидовое спаривание, если хочешь, подобные выбирают себе подобных. И, надеюсь, ты прекрасно понимаешь, что лучшими становятся только те, кто в состоянии преодолеть свою слабость и страх.

В этой главе я дал тебе все необходимое, поэтому постарайся взять из нее максимум и – вперед, действовать.

Как все начиналось у меня

Все началось с того, что я познакомился с Мишей. Пожалуй, именно с этого момента вся моя жизнь свернула немного в другую сторону. Моя история вообще полна, как я их называю, «Неслучайных случайностей», и знакомство с ним – это одна из первых. У меня был приятель, которого мы почему-то называли Конь, и мы с ним периодически выбирались на Самарскую набережную, в то время еще заставленную летними кафешками, чтобы знакомиться с девушками, ну, если это, конечно, можно было так назвать. Конь шурился и периодически прижимал пальцем глаз, потому что плохо видел, и каждую девушку, которую он пропускал, он просто не заметил, по его словам. У меня были какие-то свои отмазки, тоже не менее правдоподобные. Но все же мы делали какие-то слабые попытки. Еще у меня был просто знакомый Саша, который на тот момент работал вместе с Конем. Сейчас этот Саша мой лучший друг, которого ты наверняка уже успел увидеть на моем Ютуб-канале. Мы периодически встречались и гуляли втроем.

Самое интересное, что никто из нас троих, нынешних лучших друзей: меня, Мишки и Саши, так толком и не помнит, каким образом и при каких обстоятельствах мы все познакомились. Мне было, по-моему, 22 года. По официальной версии, мы как-то встретились на набережной, потом кто-то предложил пройтись вместе.

– Вы что тут, знакомитесь?

– Да.

– Погнали вместе.

– Погнали.

Примерно такой был наш диалог.

Я впервые увидел Мишу, ставшего впоследствии одним из тех людей, которые перевернули мою жизнь. Уже несколькими годами позже мы с ним на пляже сидели и рассуждали о том, что бы мы выбрали – какую-то огромную кучу денег (надо сказать, что тогда и сейчас для нас эти понятия сильно поменялись, понятия «огромная») и никогда не знать о пикапе, или так, как сейчас, но обладать теми знаниями о коммуникации с женщинами и таким же безудержным стремлением к развитию, которыми мы обладаем сейчас. Мы оба выбрали знания, даже несмотря на то, что в деньгах мы на тот момент ой как нуждались.

Итак, Миша, вернемся в наше время. Это темноволосый парень, довольно обычной наружности, плотный, спокойный, очень просто одетый. Я помню, как он в одной и той же футболке проходил больше года, она потом уже уменьшилась от стирки на пару размеров и стала короткой, из-под которой иногда торчал его пупок. В общем, так же как и я, он на тот момент выглядел довольно нелепо. Нас объединяло то, что мы оба мечтали выбраться из бедности, построить свои бизнесы и перевернуть этот мир вверх дном. Он жил в промышленном районе Самары, заселенном гопниками и рабочими с завода. Практически каждый день его кто-то спрашивал в его же дворе: «А ты кто по жизни»? Вот уж никогда не знал, что отвечать на такой бред. Да, впрочем, с теми людьми, которые задают тебе вопросы подобного рода в темной подворотне, разговаривать вообще бесполезно, нужно сразу бить, а потом бежать. Потом еще несколько лет Мишка поддерживал меня морально в моменты отчаяния, которых у меня было очень много. Иногда он поддерживал материально, привозя мне пятилитровую бутылку бензина, потому что мне нечем было заправить машину, вернее не на что.

Надо сказать, что я несколько наших первых встреч так и не видел никаких примеров знакомств с девушками с его стороны, так как мы встречались ненадолго и разговаривали в основном о том, как заработать. При этом его друзья, которые периодически появлялись, мне

уже все уши прожужжали про какой-то тренинг по общению с женщинами, после которого все девушки буквально у твоих ног.

Я, как, наверное, и любой, кто совершенно с этим не знаком, говорил на тот момент, что это какой-то бред для лузеров, что у меня-то все в порядке с девушками, и что надо быть полнейшим идиотом, чтобы туда пойти. А ведь самое интересное, что практически каждый мужчина говорит, что у него все в порядке с женщинами, половина из них, оставшись наедине с собой, думают иначе, но все равно на словах они никогда в этом никому не признаются. И в этом их главная ошибка.

Я искренне считал, что у меня все хорошо, потому что несмотря на временами сильно мучающую меня «социофобию», я все равно умудрялся перебороть свой страх и волнение, забыть про свое краснеющее лицо, сердцебиение, потеющие руки, перебои с дыханием и связаный со всем этим ужас, что окружающие это увидят, и знакомился с девушками. Я знакомился так, как умел, редко, коряво, но знакомился. Я реально считал, что у меня с женщинами все нормально.

Как раз в тот момент моей жизни я ухаживал за некой Мариночкой. Дарил ей цветы, подвозил куда надо и когда ей было надо. Я даже однажды оказался с ней на турбазе в отдельном домике, но мои слабые попытки сблизиться с ней вдребезги разбились о ее возражения и банальные женские проверки. «Убери руки, я не готова, мы друзья, не сейчас, и бла-бла-бла...». Я видел только дом и подъезд, из которого она выходила, номер квартиры она никогда не говорила мне. Наверное, потому, что жила в подъезде как БОМЖ.

В один прекрасный и полный для меня надежды момент, я каким-то чудом узнал код домофона и номер ее квартиры, проник в подъезд и на скотч приклеил к ее двери букет цветов и записку с каким-то мимимишным содержанием. «Вот сейчас-то я ее покорю», – думал я. Но, видимо, после того как я незадолго до этого оказался в ее домике на турбазе, в котором, кстати, именно ОНА предложила мне остаться спать, а я просто ничего с ней не смог сделать, проще говоря прощелкал... После этого мои шансы уже были равны нулю. Она, конечно, написала СМС с благодарностью за цветы, но только и всего. Я и тогда не понимал: что не так? Почему она мне не дает, предлагает только дружить, а сама прыгает в машину к какому-то мужику, который с ней груб и буквально ноги об нее вытирает. Я успел заметить это уже неоднократно.

В общем, это я называл: «У меня все отлично с девушками». И, прежде, чем мы вернемся к Мише, вот тебе еще одна очень любопытная история, которая вот 100 %-но, только не надо говорить, что «нет», произошла хотя бы раз в жизни и с тобой. Если ты, конечно, жил до этого не в лесу и хотя бы раз в год практиковал знакомства с женщинами.

Как-то я познакомился с одной девушкой. Мы были с моим другом Тиграном, а он как истинный армянин был практически полным натуралом (натурал в нашей теме это тот, кто без специальных навыков как будто с самого рождения знал, как правильно общаться с девушками, и который легко мог соблазнить практически любую за счет своей врожденной позиции «Сверху» по отношению к девушкам. Это я так, напомнить). Было две подружки на красной «Шкоде». Я в этот вечер был чем-то очень расстроен и зол. Но, несмотря на это, мы с ними познакомились. Тигран изначально общался жестко, с подколами, с издевками. Я в этот вечер почему-то тоже жестил, видимо, из-за моего настроения и неверия в то, что эти девушки на нас поведутся. В общем, в итоге мы как-то сконнектились. Через пару дней я встретился с одной из них, Олей, и мы пошли гулять. Если промотать весь тот бред, который я нес ей, в итоге я очень сильно повелся на эту девушку, и, похоже, она на меня тоже.

Она знала, что мне пригласить ее было некуда, поэтому через 4 дня наша прогулка закончилась ее предложением поехать к ней выпить чаю и покормить меня. Я, естественно, согласился. Мы приехали к ней в дорогую квартиру в старой части города, она переделалась в очень сексуальный халатик и стала готовить поесть. Мы болтали, смеялись, потом я поел, и мы пошли в комнату. Я прилег на диван, так, полусидя, она как бы оперлась на меня спиной. Так мы

сидели или лежали, не знаю, как это назвать, примерно полчаса. Я ее не трогал. Наверное, даже не столько потому, что боялся и не знал как, а потому, что искренне думал, что сейчас она положит меня спать, вернее мы ляжем вместе, и тогда все само собой как-то случится.

Я искренне надеялся остаться у нее. НО, видимо, поняв, что секса со мной она так и не дожидается сегодня, она сказала: «Ну... Ладно... Тебе, наверное, пора. Времени уже много, да и я спать собираюсь». В итоге через десять минут я уже стоял внизу, возле подъезда ее дома, смотрел на свет в окнах и даже не понимал, что очень жестко накосячил своим бездействием.

Как и следовало ожидать, несмотря на еще вчерашний ее интерес ко мне, когда я позвонил ей на следующий день и предложил встретиться, она отказалась, сославшись на то, что сегодня договорилась с подругами. Через день была уже другая причина, и так она постепенно слилась.

Для тех, кто еще совсем не понял, в чем причина – объясняю: познакомился довольно грубо, у девушки включился инстинкт – «О! Наконец-то сильный самец, наконец-то он возьмет меня, а не будет два месяца за мной бегать». Она немного даже подвлюбилась. А я тогда работал на стройке и был бруталом с потрескавшимися от цемента руками, загорелым и небритым. Но, после того как я не взял свое, а секс, естественно, должен быть исключительно мужской инициативой, у нее просто пропал ко мне интерес. Именно физиологический интерес как к самцу, как к мужчине. Зачем ей такой мужчина?

К слову, кроме этих женщин было еще много упущенных мной. Буквально незадолго до этого я тоже ночевал у одной гоу-гоу танцовщицы, очень красивой, с которой я познакомился на одной рабочей встрече, потому что днем она подрабатывала секретаршей. Так вот, я ночевал у нее, мы спали в одной кровати. Она даже специально закидывала ногу на меня, прижималась ко мне, а я с этим НИЧЕГО ТАК И НЕ СДЕЛАЛ! Сейчас, когда я пишу этот текст, мне и смешно и обидно, каким же я был идиотом. Единственное, что осталось в памяти – ее небольшая татуировка в виде ящерицы, на шее под волосами, которую она мне показывала, а я в этот момент истекал слюной... Но... Я то ли боялся, то ли стеснялся. А может, скорее всего, и то и другое. И я, наверное, думал, что если сейчас начну ее трогать, то все испорчу. И испортил, но только тем, что не трогал. Она тоже пропала после этого.

Это лишь малая толика примеров того, как я тупил с женщинами в моей прошлой жизни. И я продолжал смеяться и подкалывать моих новоиспеченных друзей, когда они рассказывали истории про тренинги по соблазнению, ровно до того момента, пока мы как-то целенаправленно не выбрали в пятницу вечером гулять и знакомиться с девушками. Недели две прошло с первой нашей встречи с Мишей. Такое ощущение, что Миша просто не хотел меня посвящать в тему, пока не проверил. В этот вечер он просто подходил к девушкам, он и его друзья. Ну, то есть для Него это было на тот момент уже просто, а для меня... Он не говорил мне: «Смотри, как я умею! Зацени!», – он просто шел со мной и периодически прерывался, чтобы подойти к девушкам. Так мы проходили до вечера, после чего пошли в ночной клуб «Аура», где он просто творил чудеса. Он трогал девушек, он их нюхал, он с ними разговаривал о сексе. Со стороны это выглядело так – большой человеко-робот (мы так его потом и называли – «Киборг», его фамилия очень похожа на это слово) с практически лишенным мимики лицом, близко подходил к девушкам, брал их руки и клал себе на грудь, после чего жестким голосом говорил: «Запоминай, меня Миша зовут, повторяй: Миша!», при этом он гладил их ручками себя по груди, держа их руки в своих. В тот вечер было еще много чего, что я никогда в жизни не видел. Если бы увидел это со стороны, я бы не поверил, что они до этого не были знакомы. Таким образом за вечер он настрелял под десяток телефонов, причем брал номера он только у самых лучших, и облапал практически всех девушек в округе.

Я все это время просто наблюдал и почти не разговаривал. Это был настоящий ШОК! Первое, что я спросил у него, когда мы вышли из клуба подышать воздухом: «Когда будет

ближайший тренинг? И что нужно, чтобы туда попасть?». А второе, что я спросил: «КАК, КАК ты это делаешь? ЧТО ты им говоришь? Почему они разрешают тебе себя трогать?».

После этого мы выходили гулять вместе с ними буквально каждый вечер. Надо сказать, что я еще какое-то продолжительное время не мог привыкнуть к тому, что он и его друзья делают с девушками. Были моменты, когда мы вместе подходили к девчонкам знакомиться, парни начинали говорить им примерно так: «Очень классная грудь», а у меня все внутри просто переворачивалось от этого, я тут же вмешивался в разговор и пытался оправдать моих новых друзей, говоря девушкам, чтобы они не обращали внимания, что мои друзья просто так шутят, что вообще-то они хорошие и нормальные, просто не ведают, что творят. Для меня это было дико, равно как и то, что девушки при этом на них велись. Миша говорил: «Вован, подожди минуточку, не мешай, мы сейчас пообщаемся и я подойду», – при этом брал за руку одну из девушек, отводил в сторону и брал у нее номер телефона. Я реально мешал ему. Но я не мог понять: КАК, КАК это все работает!

Ближайший тренинг собирался в Самаре еще не скоро, а потом еще несколько раз переносился, естественно, город-то небольшой, да и люди настроены были более скептически, чем сейчас. Я начал читать книгу, которую они мне посоветовали по этой тематике. Меня все больше это увлекало. Потом я стал просить дать мне те задания, которые они сами выполняли. Причем, основной причиной, по которой я хотел попасть на обучение, были не столько женщины, сколько я видел в этом возможное избавление от своей фобии. Ведь там нужно будет делать задания, связанные с людьми. «Иди туда, где твой страх. Там твоя сила» (с), кто-то. Поэтому я и думал, что меня это может спасти.

Мне было страшно. МНЕ БЫЛО ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ СТРАШНО. Когда мне сейчас кто-то из клиентов говорит про свой страх знакомства, я иногда, сейчас уже с улыбкой, вспоминаю, каково было мне. Я ведь не просто познакомиться боялся, я даже просто по людным улицам ходить не мог. Когда я делал свои «50 Приветов», я истекал потом, краснел, меня всего трясло, я постоянно умывался водой из бутылки, пересыхало во рту. Мне очень хотелось бросить все, мне каждую секунду хотелось все бросить и убежать туда, где никого нет, спрятаться от всех.

Но еще больше мне хотелось Жить! Хотелось справиться со своей фобией, хотелось вырваться на новый уровень, хотелось красивых женщин, денег, успеха, вырваться за рамки обыденности. Это была САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ БИТВА С САМИМ СОБОЙ.

Мой первый шаг

Было это в начале лета 2005 или 2006 года, точно уже не помню. День города в Самаре или какой-то другой праздник, сейчас уже точно не скажу. Все дороги в центре перекрыты, время уже часов 10 вечера, люди собрались посмотреть на салют, всюду толпы народа, море девчонок, и мы вышли на охоту. Бывает, что что-то в жизни происходит такое яркое и необычное, такое быстрое и стремительное, что ты только потом осознаешь и анализируешь все происходящее. Мы заходим на огороженную территорию с открытым летним танцполом и кафешками по краям. Я смотрю на проходящих мимо и танцующих девушек, как какой-то герой компьютерной игры, который заработал себе бонусов и купил некое секретное супероружие. Я еще даже не знаю, какой эффект от него будет, но чувствую невероятную внутреннюю силу, мощь и уверенность. Приятное, но вместе с тем и волнительное ощущение какого-то предвкушения. Хотя уровень волнения очень сильный. Сегодня я официально решил все это попробовать.

Проходим мимо двух сидящих в углу девушек, нас трое, их двое. Я обратил внимание на одну, она тоже посмотрела на меня. Но мы прошли мимо. Я говорю Мишке: «Мне вон та понравилась. Очень. Что делать-то?». – «Давай! Действуй! Мы в тебя верим! Она только и ждет этого! Тебе все можно! Разреши себе!». Я выдохнул и пошел к ним. Дальше все как в тумане.

Знакомлюсь, отвожу ее в сторону от подруги, как оказалось, они уже разъезжаться собрались. Общаюсь с ней недолго, потом решаюсь ее обнять, она очень положительно реагирует. Прощается с подругой, я в это время под предлогом, что иду в «Комнату для маленьких принцесс», побежал к своим, чтобы спросить, что делать дальше. Мое сердце бешено колотилось.

– Попробуй сразу увести ее домой.

Домой? Но КАК?

– Просто попробуй, предложи сначала покататься, она же с тебя глаз не сводит, мы в тебя верим!

Я вернулся к ней и предложил прогуляться, тем более что машина моя стояла очень далеко. Я взял ее за руку, и мы пошли. Она спросила, почему у меня так вспотели руки, я ответил, что жарко, и после этого они вспотели еще сильнее. Мы останавливались, и я обнимал ее через каждые несколько метров. Мне очень хотелось это делать, несмотря на сильное волнение и то, что я постоянно ждал, что она меня остановит и сольет. Но она меня не останавливала. Меня больше всего поражало, что она принимала абсолютно все, что я делаю. Это, надо сказать, еще больше меня волновало. Через некоторое время мы оказались у меня дома, в моей съемной квартире, а вернее даже, комнате в коммуналке. Как? Я и сам этого не заметил. Я просто не знал, что с ней делать дальше, я не знал, как действовать и вести себя, я сам с трудом верил в то, что произошло. Практически незнакомая более чем симпатичная девушка оказалась у меня дома примерно через час после знакомства. Похоже, что она и сама не понимала, как это вышло. Кстати, новичкам в этом деле всегда везет, особенно если уровня энергии хватает, чтобы выключить все свои рамки и запреты.

В итоге это так ничем и не продолжилось, и мы с моей вечерней гостьей просто разошлись, побыв у меня дома минут пятнадцать. Я подвез ее и уехал к все еще гуляющим моим новым друзьям.

Расстроился ли я? Нет. Я, напротив, был так воодушевлен тем, что произошло, тем, что я смог это сделать и я способен на такое, что меня буквально распирало поделиться этим. Я уже давно не чувствовал себя таким уверенным и сильным. Это фактически положило начало всему, что было в последующие несколько лет. Это было незабываемое приключение, показавшее, что все рамки только в моей голове.

Многие удивляются, когда же это я успел, как мы говорим, «Полноценно пообщаться» с более чем тремястами женщин. Хотя уверен, что к этому моменту их было уже под четыреста, просто я уже давно перестал считать. Ну если сесть и прикинуть, что за четыре года совместной практики с моим другом, который потом уехал жить в Германию, мы минимум шесть дней в неделю, вернее вечеров и ночей, практиковались в знакомствах, соблазнении, а я еще и в построении отношений, то... Иногда мы вместе гуляли, иногда отдельно, но всегда находили приключения на свои молодые и не самые успешные задницы.

Миша однажды установил свой собственный рекорд – за 14 календарных дней он соблазнил 9 девушек. Я звонил ему вечером, и он говорил, что сейчас общается с девушкой. Потом я видел его утром на авторынке, где он работал, где нас с ним называли маньяками, он был совершенно измотан и выглядел невыспавшимся. Если бы существовал такой словарь, в котором в виде картинок изображалось объяснение того или иного слова, то напротив слова «усталость» можно было смело прикрепить Мишкину фотографию. На мой вопрос, пойдет ли он куда-то сегодня вечером со мной, он отвечал, что его планы – это лечь пораньше и крепко выспаться. Но, когда мы созванивались вечером, он снова говорил мне: «Я перезвоню, я сейчас с девушкой общаюсь». Казалось, что его желание, как он выражался, «поработить Вселенную» намного сильнее, чем желание спать.

Его «общение» выглядело так: он заезжал за девушкой, пока катались на машине, он ее заинтересовывал, вызывал доверие и наращивал кинестетику. В итоге, в лучшем случае они выходили пройтись минут на пять, потом ехали куда-нибудь посидеть, но это «куда-нибудь» как правило «Запиналось» об одно из относительно безлюдных мест на берегу Волги, где обычно собирались максимум 2–3 машины затем же, зачем и Мишка. Самое интересное, что все девушки были довольны, для всех них было полной неожиданностью, что им попадется такой смелый и быстрый парень, и они потом все ему звонили на следующий день и приглашали либо уже к себе домой, либо просто встретиться, но у Мишки был принцип: «Каждая девушка достойна секса, но не каждая второй раз». То есть ему почему-то и в голову не приходило, что второй раз, и третий, и так далее – еще приятнее, потому что девушка раскрывается и вас начинает что-то сблизать не только телесное. Причем, важно заметить, что все девушки были более чем достойными и симпатичными, а некоторые даже очень красивыми и востребованными. Это как раз для тех, кто считает, что пикап помогает, как они сами, эти «Умники», говорят – «раздвигать ноги легкодоступным шлюхам». Не-ееет уж. Неужели они думают, что если у тебя в гараже стоит с десяток шикарных автомобилей класса люкс, то ты добровольно выберешь себе какую-нибудь дешевенькую малолитражку. Пикап – это возможность получить ВСЕХ женщин, практически любых, это неограниченный выбор, который, извини за тавтологию, ограничен только твоими ограничениями в твоей же голове, больше ничем.

У меня же было несколько иначе, я одновременно состоял в отношениях с несколькими девушками и, когда кто-то отваливался или я сам уходил, я находил новых. Но практически всегда и все они знали, что каждая из них не единственная.

Статистика той части моей жизни, которую я называю «После того как я прозрел» – если минимум брать по 3 соблазненных девушки в неделю, то за месяц получалось 12. Если 12 умножить на 12 месяцев, то 144. Если это умножить даже на 3 года, то получается уже 432. Меня, честно говоря, всегда бесили люди, считающие своих женщин, как будто галочки. И это пишет человек, только что озвучивший тебе эти цифры. Этот подсчет я сделал только сейчас и, исключительно для того, чтобы ты понимал масштабы моей практики и то, сколько времени я тратил на все это. Если бы я тратил все эти вечера на что-то другое, например на изучение каких-либо практик или бизнеса, то сейчас я, наверное, уже был бы каким-то известным гуру чего-либо. Может быть, бизнесменом или художником. Кроме количества соблазненных, было несколько десятков тысяч знакомств, подходов, попыток, отказов, обидных и не очень, смешных и опасных ситуаций и много-много чего-то еще... Но так уж получилось, что я тратил все

свое время на соблазнение, и, может быть, если попробовать поискать в этом плюсы, то одним из них будет то, что ты сейчас читаешь эту книгу, которая обязательно поможет тебе в жизни. Я в этом даже не сомневаюсь. А другим плюсом, которым я горжусь, является несколько тысяч моих учеников или какой-нибудь Паша из Челябинска, 43 лет (а в данном случае это совершенно конкретный существующий персонаж), который недавно позвонил мне и долго благодарил: «Вова, я женюсь! Я Женюсь! Я просто кипятком писаю от счастья. Такая женщина! Такая женщина! Если бы не ты, то я бы к ней даже не подошел!». И это действительно приятно и радостно для меня.

Тебе совершенно не обязательно перебирать огромное количество женщин. Потому что то, что я тратил на это столько времени – это не есть правильно и не есть нормально. Я делал это скорее всего потому, что был закомплексованным парнем с очень низкой самооценкой, и поскольку у меня не получалось ее поднять, потому что я как ни крутился, так и не мог заработать даже себе на жизнь, да и вообще, поэтому я затыкал дыры в своем эго бесконечным количеством соблазненных женщин. Хотя, ты знаешь, когда я встал на ноги и у меня появились деньги, я понял, что моя нелюбовь к себе совершенно не была связана с отсутствием оных. Это было не причиной, а лишь одним из следствий.

Тебе ни в коем случае не нужно тратить все свое жизненное время на женщин. Развивайся по всем фронтам, а на практику соблазнения уделяй какое-то ограниченное количество времени, хотя важно, чтобы оно было регулярным. И, если уж ты решил выполнить задания и упражнения с флешки, которую ты получил вместе с этой книгой (а если не получил, то ты можешь найти ее здесь \$\$\$\$), то тебе придется все-таки выделить этому ближайшие пару месяцев. Об этом ты прочитаешь в следующей главе.

И все же женщины – не самое главное в жизни

Несомненно, что в жизни мужчины есть вещи более важные, чем женщины. Что может быть прекраснее, чем проснуться теплым, солнечным летним утром... нет, сейчас я не о красивой голой девушке. Проснуться в кровати родительского дома, когда у тебя все живы и здоровы, мама, папа, ты лежишь и морщишься от пробивающегося между штор солнечного лучика, зовешь к себе маму, она на кухне, готовит завтрак, отзывается и идет к тебе. «Вставай, соня», – говорит она, приветливо улыбаясь. Цените каждую секунду жизни, она проходит очень быстро.

Есть вещи, которые ты никогда не купишь ни за какие деньги и по сравнению с которыми все, что происходит в мире, – просто тлен.

Какое-то довольно долгое время я продолжал испытывать злость ко всем тем людям, которые меня как-то обидели в финансовом плане. Мне долго потом еще хотелось вернуться ко всем тем, мм... которые, как я считал, эксплуатировали нас за копейки (хотя по факту, мм... в этой ситуации можно назвать лишь меня, потому что никто не виноват, что я работал за копейки, кроме меня), и кинуть им в лицо их сэкономленные на нас пару тысяч рублей. Они могли покупать себе дорогие вещи, машины и телефоны, предметы необязательной роскоши, но на нас они экономили. Они практически все считали, что физический труд ничего не стоит. Их любимой фразой было: «Дай мне инструмент, я сейчас сам все за пять минут сделаю, что тут трудного-то»? Хотя, сейчас-то я понимаю, что во многом мы Сами притягивали к себе таких людей. Среди них были и хорошие, щедрые, адекватно ценившие нашу работу, но их было очень мало. Один из таких помог мне устроиться в учебное заведение, это, пожалуй, была единственная халява в моей жизни до того момента. Этот Мужчина купил себе первое авто только в сорок лет, а к шестидесяти стал очень богат, только вот вопрос: «А Нужно ли все это в Таком возрасте?» Тем более что он в шестьдесят умер от рака. Из этого можно вынести только один вывод – Работайте пока молоды, не жалея себя (естественно, головой или хотя бы С головой), Старайтесь заработать уже сейчас. И начинайте работать как можно раньше. Также работайте на перспективу, никогда не сдавайтесь, и Вселенная обязательно вас вознаградит.

Многие молодые люди в наше время, особенно из состоятельных семей, не спешат начинать самостоятельную трудовую деятельность. Они не просто не торопятся зарабатывать большие деньги, они не хотят даже элементарно становиться самостоятельными и осознанно отказаться от родительской поддержки. Они все хотят продлить свое беззаботное детство, студенческие годы и прочую фигню. А если еще и денег нет, то какая радость-то от этого студенчества, если единственное, что ты можешь себе позволить – пить пиво из полтарашки с такими же оболтусами, как ты. Чем раньше ты начнешь работать или хотя бы осваивать какой-то навык, какое-то мастерство, тем больше шансов, что ты не в сорок пять и не в шестьдесят, а в 25–30 лет пожнешь свои плоды и начнешь жить, как человек. А в таком возрасте этого особенно хочется.

Я начал работать в 16 лет, но то была хаотичная деятельность, направленная на зарабатывание минимальных средств себе на еду и одежду. Эта работа была не от желания, а от безысходности и бедности. И это была работа руками + Я так же не торопился взрослеть, и как только у меня появлялись средства на удовлетворение самых базовых потребностей, я расслаблялся. Все из-за того, что мой уровень нормы был очень низким. Если бы Я начал работать в одном направлении и по одному виду деятельности, да еще и регулярно по многу часов в день, возможно, я сейчас был бы очень успешным бизнесменом, хотя я тот еще гуманитарий. Но я вместо этого каждый вечер, и в дождь, и в снег, выбирался в какие-то телкоемкие места (как мы их тогда называли) и занимался пикапом, я знакомился, соблазнял и проводил свидания.

Мой абсолютный рекорд был 5 новых соблазненных девушек за неделю (с которыми дошло до секса), а рекорд моего друга Миши, как я уже писал ранее составлял – 9 новых девушек за 14 дней (две недели). Самое забавное, что у кого-то за всю жизнь столько не было. Хотя повод для гордости, пожалуй, довольно сомнительный... Я тратил огромное количество драгоценного времени именно на это. Но, если бы не потратил несколько лет на практику, то... Но, что ни говори, сейчас я на своем месте. Эта практика и потраченное время позволили мне достичь того, что у меня есть сейчас, и стать тем, кто я сейчас. Но к этому приходят единицы, поэтому, если ты не планируешь стать тренером по эффективному общению с женщинами и коммуникации (а это, еще раз напомним – очень тяжелый труд, высокий уровень ответственности и, как минимум, очень сложно продаваемый продукт, до тех пор пока ты не докажешь людям свою экспертность), то выдели на освоение искусства соблазнения четко ограниченное время. Когда я только начинал вести тренинги, особенно групповые, я видел в этой работе только кайф. Несмотря на то что я намного больше устаю, я и сейчас могу назвать ее работой мечты. Это похоже на то, что ты капитан сборной по футболу, командир отряда диверсантов, отправляющий в бой своих бойцов! Ты переживаешь за них, ты говоришь им: «Вон девушка, возьмите ее! Вперед! В бой!»; ты говоришь им, что делать и как делать. Все эти люди безмерно тебе благодарны, потому что ты избавил их от вымышленных границ. Но вернемся ко времени. Тебе следует уделять соблазнению женщин, пока ты учишься или проходишь тренинг, – пару месяцев обязательно, а потом не более 10–15 % своего свободного времени. Занимайся своим развитием по всем фронтам, а не только этим.

В те полосы моей жизни, когда я работаю с клиентами непосредственно «В полях» (сейчас это уже происходит реже, в основном работает моя команда), я постоянно нахожусь в центре Москвы, в самых людных местах, в торговых центрах, метро и так далее. Надо сказать, что я больше люблю работать летом, потому что тепло и люди, в частности девушки, ходят по улицам. А зимой мне просто приходится буквально жить в торговых центрах, выставках, модных показах и в клубах. Не люблю торговые центры, особенно по выходным, потому что в них слишком много народу, даже чтобы просто пообедать в одном из кафе, зачастую приходится выстоять в очереди. Плюс там орудует очень много пикаперов, особенно начинающих, и они, как мы говорим, «выжигают поля». Все очень просто – когда я отправляю своего ученика к девушке и, если к ней уже за последние полчаса подошли человек десять, причем делали все очень неестественно, неконгруэнтно и коряво, то, скорее всего, она подумает, что это очередной ботаник, которого сейчас просто трясет всего и сразу же (еще за два метра) она его сольет. Многие ученики, не успев открыть рот, уже получают негатив от девушки. Слава богу, МОИ ученики все-таки сильно отличаются от этой однообразной массы дергающихся и набрасывающихся на женщин горе-пикаперов. Я сразу же учу, чтобы все выглядело не как спланированное знакомство, а как будто ты только увидел эту девушку секунду назад, даже если ты уже 20 минут за ней наблюдаешь. Все очень просто – не надо набрасываться на них из-за угла. Представь, вот идет девушка по магазину или на улице, тут к ней подлетает какой-то парень и что-то начинает втирать, а может, еще и хватает ее. Что она в это время думает: «Наверное, он пьяный», или: «Какой-то маньяк, он представляет опасность», или: «Точно он пикапер», потому что обычные нормальные парни в обществе так не подходят. Если человек чересчур резок и уверен (во всяком случае, он надел маску мачо), то что-то не так. Обычные мужчины ведут себя намного скромнее и сдержаннее.

Поэтому – самое идеальное пикап-знакомство со стороны выглядит так, как будто вы и не знакомитесь совсем. Оно выглядит мягко, плавно, естественно, и люди могут подумать, что вы уже сто лет как знакомы. – Я специально выделил эту фразу. Она крайне важна. Да, во время прохождения тренинга мы с клиентами бегаем от одной девушки к другой, но тут слово «бегаем» не надо воспринимать буквально, так как только ты приближаешься к девушке, ты включаешь эту кнопку «А ля случайного знакомства» либо вообще делаешь вид, что про-

сто идешь мимо, и так, мимолетно, кидаешь девушке какую-то фразу – «Привет» или «Какие у тебя прикольные джинсы!» и, не дожидаясь ее ответа или реакции еще больше увеличивать расстояние между вами, то есть показывать всем своим видом и посылом, что ты просто идешь мимо и тебе реально все равно, что будет дальше. Так девушки гораздо лучше реагируют, потому что если с ними знакомиться, то они тут же на бессознательном уровне начинают немного выпендриваться, ставить барьеры и проверки. Это их природный механизм, от которого никуда не деться.

Вернемся к работе. Вернее, даже к развитию по всем фронтам. Как я уже сказал выше – не надо все свои жизненные силы и энергию направлять только в одну сторону (пикап), надо развиваться всецело – в этом миссия настоящего мужчины. Женщина очень тонко чувствует как внутреннее состояние мужчины, так и вообще То, доволен ли он собой и своей жизнью. Какая у него на самом деле самооценка и уровень его энергетики. Когда ты занимаешься любимым делом (причем я ни в коем случае не призываю сейчас всех бросить работу на дядю и заняться бизнесом), которое приносит тебе не только деньги, но и удовлетворение, когда ты не забываешь про свое тело, про духовное развитие, когда ты постоянно стремишься вверх и твоя жизнь наполнена, красивые девушки сами будут к тебе притягиваться и тянуться, останется только научиться их соблазнять, главное не быть заикленным на этом. Вот ЭТО есть правильный путь, а есть парни, которые пытаются повысить свою самооценку и наполнить свою жизнь с помощью женщин. Если тебе лет 20, то это не так страшно; если ты счастлив и доволен собой и своей жизнью, то тоже не так страшно, самое главное не задерживаться в этом. Я и сам таким был долгое время, потому что мужчине так или иначе необходимо чувствовать себя мужчиной. Для этого нужны разные вещи, чаще всего: семья, дети (это когда ты уже постарше), любимая работа, признание друзей и коллег и много чего еще. Но одно из самых главных в наше нынешнее время – это деньги! И те, кто сейчас скажут что: «Я имею деньги, но все равно не чувствую себя мужиком», вам я отвечу: «Перестаньте зарабатывать и посмотрим, как вы запоете, когда вам нечем будет за квартиру заплатить и машину заправлять». И, конечно же, кроме денег, еще и женщины. Много женщин, когда ты молод, и одна любимая и единственная, когда ты уже созрел и готов к этому. Ты никогда не будешь чувствовать себя полноценно, пока у тебя не закрыты эти два вопроса: деньги и женщины!

Сейчас со мной не согласятся просветленные и всякого рода «высокодуховные» люди, но я человек мирской, да и ты, я думаю, тоже, раз эта книга попала к тебе в руки, и мы с тобой живем в реальном и материальном мире. Хотя, если нет душевной гармонии, то и то, и другое бесполезно. Надо работать по всем направлениям.

Я долгое время сам был таким. Меня спасали от окончательного морально-психологического истощения, связанного с бедностью и неопределенностью в жизни, только женщины. Спасибо вам всем огромное, всем девушкам, с которыми у меня был секс и какие-то (иногда долгие, иногда не очень) отношения. Все эти женщины чему-то меня научили, что-то мне дали, и я, в свою очередь, отдавал им себя, кому-то немножко, кому-то на все сто.

Я сумел развить свои навыки общения настолько сильно, что 90 % женщин, которые мне нравились, были мне по зубам. Всегда были девушки, плавающие в более высоких социальных слоях, но я просто физически и материально не мог оказаться в тех местах, в которых они встречались. Мне не хватало ресурсов. Вернее, их вообще не было. Даже если бы я физически мог на тот момент попадать в эти дорогие клубы, я все равно бы чувствовал себя не в своей тарелке.

Помню такой случай. Одно время, летом, у меня была следующая схема действий: я знакомился с девушкой, а вместо свидания и на свидание я приглашал позагорать ее со мной на пляже. Многие соглашались. Только был один нюанс, о котором девушки узнавали уже оказавшись у меня в машине по дороге на пляж. Это был полупустынный почти безлюдный пляж

в пригороде, на котором, особенно в будни, днем почти никого не было. Время от прибытия на пляж до секса часто не превышало 1–1,5 часа. Одни сплошные плюсы: природа, девушка уже в купальнике, массаж беспрепятственно, никого вокруг и машина для уединения под боком. Правда, часто она даже не пригождалась, все происходило прямо на полотенчике на песке.

Мне были доступны женщины, но не все остальное. И вот однажды я сидел и смотрел на воду, а там уже несколько часов подряд катались два парня на мощных спортивных гидроциклах. Я видел, как им было весело, скорость, с которой они носились по водной глади, была запредельной! Они кричали, смеялись и выписывали невероятные трюки. В общем, получали удовольствие от жизни. На берегу стоял припаркованный дорогой внедорожник, на котором они приехали. «Вот это кайф! – подумал я. – Мне бы так!»

Я понимал, что они могут себе это позволить, а я нет, зато я был уверен, что им и не снились такие женщины, с которыми я был. Им не доступна возможность знакомиться с несколькими девушками в день, секс на первом свидании или фаст, шесть девушек одновременно, с которыми есть какие-то отношения. У меня есть навык, о котором они и мечтать не могут. Более того, они и не знали о существовании другой, параллельной реальности. А что толку? Счастлив ли я? Нет. Как можно быть счастливым, еле сводя концы с концами. Счастье, конечно, не в деньгах, но для того чтобы это понять, надо их сначала заработать.

Если бы мне сейчас предложили на целый день покататься на таком вот аппарате по Волге или по морю, или на целый день какую-нибудь Мисс... Мира, Москвы, России, не важно. Что бы я выбрал? Я бы не задумываясь выбрал скорость, драйв, ощущение свободы и беззаботности. Потому что счастье не только в сексе, и кроме него в жизни огромное количество радостей, удовольствия, интересных мест, событий, но мне на тот момент было доступно только одно из них. И если первое время это очень сильно повышало мою самооценку, и от нас с другом просто фонило сексуальной энергетикой, то все равно нам чего-то не хватало. Когда мы заходили с ним в кафе, в котором за столиками сидели девушки, отдельно и с парнями, то практически все они на нас смотрели, даже оборачивались нам вслед, совершенно не смущаясь своих парней. Как будто бы на нас было написано «Секс! Секс! Секс!» Или как будто мы светились изнутри. Это было чертовски приятное ощущение, ловить на себе их взгляды. Если первое время самооценка поднималась, и даже мои панические атаки становились на время менее болезненными, то по мере того как я взрослел, я все больше ощущал необходимость зарабатывать и чувствовать себя мужчиной. В одной из песен группы KREC есть такие слова: «... Это выход из бедности, как из камеры пыток...» Я могу сказать, что это одно из самых точных определений, характеризующих мою босоногую провинциальную юность.

Я немного выше писал тебе о пикаперах, которые «выжигают поля». Одно время я почти ежедневно появлялся в одном из центральных торговых комплексов столицы со своими клиентами и каждый раз неизменно встречал там нескольких парней. Я постоянно видел, как они в прямом смысле слова бегают за девушками и явно показывают свою позицию «Снизу». Они там каждый вечер! У меня вопрос:

«Мужчины, неужели в вашей жизни нет ничего кроме глупо выглядящих ежевечерних приставаний (в их случае именно это слово) к девушкам посредственной внешности? А как же развиваться и зарабатывать деньги?» А в данном случае их нет, по ним это сразу видно, хотя бы потому, что они все время в одной и той же одежде, причем не самой дорогой. Как же читать, учить иностранные языки, заниматься спортом или фитнесом? Как же все это? Как же глобальные цели? Когда мужчина посвящает этому каждый вечер на протяжении нескольких месяцев и если он не планирует становиться тренером, то это не очень нормально, вернее, не эффективно для его собственной жизни.

Наверняка, если тебе за 35 и ты сейчас это читаешь, то в голову закралась мысль: «Я уже не мальчик, чтобы бегать за девушками. Мне это уже не к лицу. Не солидно как-то». Ко мне очень часто обращаются мужчины за 40, богатые, успешные, уже давно обеспечившие себя и

всех своих близких. Единственное, конечно, что я даю им несколько иную модель знакомства и общения с девушками, соответствующую их возрасту, социальному статусу и тем местам, в которых они практикуют. Да и цели там, как правило, – найти жену, самостоятельно выбрав ее.

Но суть в чем: если ты настроен избавиться от своих внутренних ограничений и рамок, если хочешь ощутить состояние легкости в общении с любыми женщинами, то тебе какое-то время (непродолжительное) придется заняться этим, потому что это такой же навык, как и любой другой, освоение которого требует самодисциплины и полной отдачи. Как это происходит, например, у меня на тренинге – 8 дней интенсивной работы по несколько часов, от 2 до 4 в день, и, потом, ты уже можешь все, причем в самом прямом смысле этого слова – **МОЖЕШЬ ВСЕ**. А уже после этого ты получаешь задания на месяц, которые занимают не более 20 минут в день, но строго обязательно должны выполняться регулярно. Для того чтобы не откатиться назад и для того чтобы сформировалась хорошая привычка. Это как бегать по утрам. Первый день, как правило, по фану, потом начинается самое сложное, но, если ты смог заставить себя делать это в течение недели, то потом это входит в привычку. А уже после всего ты ничем не ограничен. Тебе совсем не обязательно тратить все свои вечера на это, ты достигнешь легкости и сможешь применять этот навык в режиме Лайф Стайла, то есть тогда, когда тебе необходимо, после определенного времени, потраченного на это.

На самом деле, во время прохождения тренинга мы очень интенсивно занимаемся практикой несколько дней подряд. Но я сказал ДНЕЙ, а не месяцев. Если бы они, те парни, бегающие месяцами по ТЦ, проходили тренинг и выполняли домашку, я бы и слова не сказал, но не может же тренинг длиться год с лишним. Если бы хоть был результат от таких знакомств, например свидания, секс, отношения... Так какие свидания, если я видел их там каждый вечер, а раз они каждый вечер бегают за девушками, то они не могут одновременно находиться и на свидании с ними. Ладно, я там работаю, а они-то чего?

А еще они выбирают только девушек до определенного уровня, не выше, я имею в виду социальный статус и красоту. Понятно, что внешность понятие относительное, но все же в случае с ними все было ясно. Я ни разу не видел, как они подходили к действительно красивым и неприступным девушкам.

Я бы понял все это, если бы им было года по двадцать три, но некоторые из них куда старше. Вместо того чтобы развиваться и созидать, они застряли в детстве. Я прекрасно понимаю, что потребность в женщинах в свое время не была закрыта, и они пытаются компенсировать сейчас, я согласен на все сто, что я сам очень неуверенный в себе и поэтому ударился в свое время в массовое соблазнение девушек... Но: 1. Зачем тратить на это все свое время? 2. От них просто фонит **НУЖДАЕМОСТЬЮ**, они похожи на маленьких бездомных собачек, которые подбегают к людям и кланчат еду. А заниматься соблазнением с таким посылом точно бесполезно. 3. Им следует срочно сменить паттерны поведения и расслабить хватку, потому что, чем больше они держат эту ситуацию за горло, чем больше они хотят что-то от нее получить, тем меньше получают. 4. Они пытаются наполнить свою пустую жизнь положительными эмоциями через женщин, то есть забрать у них что-то (я не про секс, а скорее, про что-то энергетическое и ментальное). А так нельзя.

Мужчина должен отдавать – в этом его миссия, или забирать силой у врагов и конкурентов. Если ты и делаешь это, повышаешь свое эго с помощью женщин, то скорее это должна быть вынужденная и, главное, временная, исключительно временная мера. Параллельно с этим ты должен стараться, рваться, биться, стучаться, делать попытки до тех пор, пока не выстрелит и ты не встанешь на ноги, пока ты не начнешь зарабатывать деньги, пока ты не придешь к другим своим целям, и не только связанным с заветными бумажками. Тем более что девушки в мужчинах их возраста ищут опору и поддержку, в том числе и материальную, что вполне нормально (если не перегибать). Они даже не думают, наверное, что если девушка будет дей-

ствительно стоящая, то куда они ее поведут, в какой ресторан и на что? Где они будут с ней жить – у мамы? На что они будут жить? Такие мужчины не нужны женщинам! Женщина это та, кто берет, а мужчина – тот, кто отдает! Надеюсь, тебе хватит ума понять эту фразу правильно и не связывать ее только с материальным.

Когда мужчина занимается собственным развитием и созиданием, когда он регулярно прокачивает себя, преодолевая трудности, когда его жизнь наполнена ежедневным стремлением к маленьким и большим целям, все это дает ему энергию. Эта энергия, в свою очередь, крайне необходима в общении с женщинами, и, если ее нет, то как бы ты привлекательно ни выглядел внешне, как бы красиво ни говорил, каким-то странным космически необъяснимым образом девушки будут тебя сливать, и я сам неоднократно сталкивался с этим, но об этом мы еще поговорим.

А когда я выше написал про этих мужчин, уже несколько месяцев изо дня в день бегающих за женщинами, заполняющих этим все свои вечера, я говорил о крайности. Колесо баланса, колесо жизни, веер, не важно, как это называется, важно то, что оно должно быть равномерным. Нужно развивать все. Иначе «Машина» не поедет.

Хочешь сказочную женщину? Сам стань принцем, создай свою сказку и забери ее туда с собой. Иначе никак.

Смысл всего вышесказанного: не делай из этого культ и не пытайся наполнить свою жизнь только через женщин!

Прежде чем мы с тобой вернемся на несколько лет назад к тому, как все начиналось, хочу поделиться своим опытом, как наполнить свою жизнь во всех ее сферах, а вернее даже будет сказать – с чего начать это делать. Об этом следующая глава.

Цели. убеждения. мышление

...Иногда нужно действительно заставлять себя делать то, что тебе нравится, как бы глупо это ни звучало.

В этой главе мы поговорим с тобой о целях, убеждениях и мышлении. Начнем с целей, их важности и опыте их достижения. Прежде чем углубиться в данный вопрос, давай начнем с одной очень полезной техники, которую ты можешь внедрить прямо сегодня.

Чтобы проще было поверить в достижимость своих глобальных целей, необходимо начать с маленьких, но регулярных. Плюс, если ты видишь, что твои небольшие промежуточные цели вполне осуществимы и реальны, все запланированное осуществляется, в этот момент ты наполняешься энергией и верой в себя для достижения более крупных результатов и более крутых высот.

Путь к своим глобальным целям начинается с планирования шагов, своего времени и жизни в целом.

Я сам очень долго шел к планированию своего времени и жизни, к прописыванию и постановке своих целей. Я прочитал много литературы на эту тему, советовался с большим количеством профессионалов и разного рода специалистов, проходил массу тренингов и, в конечном итоге, относительно недавно пришел к более или менее привычной для себя схеме.

Я делаю себе график в начале каждого месяца. Как это выглядит: беру несколько листов формата А4 вертикально и склеиваю их между собой скотчем с обратной стороны. Затем расчерчиваю на вертикальные полосы, количество которых равно количеству дней в месяце, и заполняю их.

Прежде чем их заполнить, я сделал следующее – сел и очень крепко подумал, какие сферы в моей жизни для меня наиболее важны, какие из них меня не очень устраивают и их надо дотянуть. У меня получилось: отдых, здоровье, деньги, тело, саморазвитие, женщины и что-то еще. После того как я определил все сферы, я написал, что именно я хочу улучшить в них. После этого я написал, как именно я буду это улучшать. Скажу сразу, на это может потребоваться до 4–6 часов времени. А из моего опыта, многие просто очень не любят думать. Думать всегда тяжело. Гораздо проще и легче продолжать тянуть свою привычную рутину. Поэтому, если ты решил для себя, то обязательно выдели нужный объем времени. Я сам, когда садился писать цели или думать, постоянно придумывал какие-то дела и отмазки и пытался куда-то убежать, лишь бы только этого не делать.

Если ты хочешь все изменить в жизни, или не все, а хотя бы то, что тебя не устраивает, то придется посидеть и подумать. Люди очень не любят думать и писать свои цели, потому что, как правило, та точка, в которой ты хочешь оказаться, очень далека от того места, где ты сейчас. Мозг просто не может выстроить логическую цепочку и найти дорогу к этой цели, поэтому он отказывается верить, и это несомненно причиняет определенную боль. Писать цели – это больно. Мой друг Александр в минуты моего отчаяния повторял мне: «Расслабься, Вован, обязательно будет такой месяц или день, когда ты заработаешь столько, сколько до этого зарабатывал за целый год». Так и произошло, один в один. А потом еще раз и еще раз. Причем, когда это случилось впервые, то по всем логическим законам этого произойти просто не должно было.

После того как я расписал действия, то есть как именно я буду улучшать эти сферы, я превратил эти действия в маленькие регулярные цели. Еще раз повторяю – это необходимо для того, чтобы накопить энергию, поверить в себя, поверить в достижимость небольших высот и приучить себя к самодисциплине и обязательности. Научиться держать слово, данное самому себе. А, как известно, самая трудная борьба – борьба с самим собой.

Например, тело, спорт: ежедневно обливаюсь ледяной водой. Ежедневно же отжимаюсь по утрам. 3 раза в неделю тренировка. 1 раз в неделю баня, и так далее... И так по каждой сфере. По окончании каждого дня ты ставишь галочки или вычеркиваешь то, что сделано.

Очень важный момент – обязательно должен быть контроль выполнения. Можно, конечно, кого-то привлечь на первое время, потому что иногда элементарная человеческая лень мешает выполнять даже самые незначительные данные себе обещания. Но лучше всего самому себя контролировать. Только ни в коем случае нельзя себя ругать за невыполнение. Здесь не должно быть эмоций, во всяком случае, негативных, и уж тем более по отношению к себе. НЕ сделал? Проанализировал почему, что помешало? Пообещал себе впредь больше так не делать и постарался выполнить данное себе обещание.

Это, кстати, еще и с женщинами помогает, несмотря на то, что с ними практически не связано. Я имею в виду то, когда ты все свои аспекты жизни приводишь в порядок и выполняешь регулярные цели по ним, то в тебе начинает накапливаться достаточное количество энергии для того, чтобы женщины сами начали обращать на тебя внимание, плюс ты смещаешь фокус с них на другие немаловажные вещи. Тем самым, как только ты отпускаешь хватку, то, что тебе не давалось, начинает само легко приходить.

На моем семинаре в Санкт-Петербурге один из слушателей задал вопрос: «Почему в последнее время мне девушки даже телефоны давать перестали? Хотя я хожу «в поля» буквально каждый день и знакомлюсь минимум с 20 девушками за вечер?». В моем опыте это было, я уже говорил, что тебе этого делать не надо. Не нужно смещать акцент всей своей жизни только на женщин. Так как, судя по его вопросу, он только на это и тратил все свои вечера.

У меня в жизни был подобный опыт, уже когда я был тренером, да, пожалуй, год назад был такой период, что я, во-первых, тратил очень много энергии при работе с клиентами, просто чертовски уставал, а во-вторых, я практически к каждой девушке, с которой знакомился, подходил с таким посылом: «Мне нужна жена», – и, возможно, их в этом что-то смущало. Причем, я буквально заиклился на этом, и чем больше я это делал, тем больше меня отшивали с первых секунд знакомства. Доходило до того, что я уже начинал завидовать собственным ученикам, потому что они делали то, что я им говорил, и у них все получалось, а у меня – как будто бы девушки видели какой-то невидимый знак или ауру, которая их отпугивала. Это было очень непростое время. Но более подробно я еще расскажу тебе об этом далее в книге.

Чем больше я держал ситуацию за горло, тем сильнее она сопротивлялась. Я объяснял это себе отсутствием энергии, потому что ни одним другим логическим способом я этого объяснить не мог. Единственным выходом было переключиться и поменять паттерны поведения. Именно тогда я и ушел в этот график-календарь с головой. И, самое интересное, что, выполняя все, что я сам распланировал, у меня каким-то чудесным образом решилась проблема с женщинами. Как будто бы узел сам собой сначала ослаб, а потом и вовсе развязался. Я не знаю, как именно это работает, но это работает. Скорее всего, опять же, у меня появилось больше энергии, и я перестал цепляться за результат.

И самое главное – надо всегда четко понимать, для чего ты делаешь те или иные вещи, любые свои действия. Какова их конечная цель? У ЛЮБЫХ действий, даже если они направлены на развлечение, должна быть своя цель. Какова цель того парня, который ежедневно знакомился с 20 девушками и заиклился на этом? Он и сам не знает. Вот Вселенная ему и закрыла кран.

Если цель найти себе самую лучшую женщину и жениться на ней, то для этого совсем не обязательно все свободное время тратить на знакомства. Если цель – регулярный секс, то и здесь нет необходимости «выжигать поля».

Кстати, найти себе лучшую женщину и создать с ней семью – это тоже цель, причем намного более важная, чем материальная, особенно для тех мужчин, которые эти материаль-

ные цели давно уже воплотили в жизнь. И ее также сначала необходимо четко сформулировать и записать.

Для этого есть Задание – «Образ женщины». Большинству своих клиентов, тем, кому за 30, я рекомендую это сделать. Ты берешь лист бумаги или блокнот, ручку или карандаш и пишешь. Не рекомендую тебе делать это на компьютере или планшете, и даже не спрашивай меня почему, просто знаю, что на бумаге это работает куда лучше. Опиши образ своей идеальной женщины по 4 параметрам. Представь, что ты просто делаешь себе заказ во Вселенском каталоге, и он очень скоро придет к тебе. 1. Внешний вид. Если тебе все равно, темненькая или светленькая, то наверняка есть какие-то особенности тела, которые для тебя важны. Пиши все, от ногтей, до пальчиков ног, от формы губ, до родинок и щиколоток. Как можно более подробно и объемно по каждому пункту. 2. Характер. Какой у нее должен быть характер. 3. Времяпрепровождение. Как бы ты хотел проводить с ней совместное время, что вы будете делать, чем увлекаться, куда ездить. 4. Ее отношение к тебе. Задача: описать как можно более конкретно каждый пункт, затем внимательно перечитать это, с ощущением того, что такая девушка уже едет или летит или плывет по направлению к тебе. А потом просто убери этот листочек куда-нибудь и на время забудь про него.

Самое интересное, что большинство парней, которые это проделали, рано или поздно звонят мне и с восторгом говорят, что 80 % из этого списка они нашли в какой-то девушке, с которой им очень хорошо, и они собираются связать с ней свою жизнь.

Вернемся к календарю-графику. Сюда же, в этот календарь, включаются все дела по работе и бизнесу, но только они имеют вторичный приоритет. Постарайся сделать акцент на чем-то важном для себя лично, а потом уже на работе, даже если ты работаешь по найму. Это очень приятное ощущение, очень мужское, когда ты как минимум понимаешь, что имеешь контроль над своими слабостями и ленью, и выполняешь все данные себе обещания. Календарь работает на все 100.

Три кита целей

1. Знать, что ты хочешь, то есть цели вообще должны у тебя быть.
2. Ты должен подготовиться к ним, подготовить все что возможно для их осуществления.
3. Убеждения – как некий мост к осуществлению твоих целей и желаний. И если этот мост слабый, то он просто не позволит тебе переправиться с одного берега (Точки А) на другой (в Точку Б).

А сейчас обо всем этом подробнее.

Цели. Как понять, что ты хочешь

Давай сразу к делу. Начни с того, что хотя бы напиши, Что именно ты хочешь в и от этой жизни. Самое простое и первое упражнение, связанное с целеполаганием, с которого я советую тебе начать, – Упражнение «100 желаний». Пишешь только ручкой и по бумаге. Никаких компьютеров, планшетов и телефонов. Как обычно это происходит? Первые 3–5 идут влет, потом чуть медленнее, потом еще медленнее, и, как происходит у большинства, примерно после 20–30-го наступает полный ступор. Твой мозг сталкивается с интересным открытием – «Я не знаю, чего мне хочется». Самое важное – этот ступор пересидеть, не бросать все на полдороге, а сидеть и думать, вспоминать то, что ты хотел в детстве, в студенчестве. Даже если ты не веришь в то или иное желание – все равно пиши его. Пиши все, что приходит в голову, не распределяя их по значимости и важности, пиши конкретно с подробностями и деталями. Через какое-то время мозг словно снова заработает, и ты начнешь рожать новые желания, возможно, хорошо забытые, или те, о которых ты раньше даже не думал. Важно написать это в один заход. Это принципиально важно! Не растягивая на несколько дней, и если тебе придется просидеть за этим занятием несколько часов, значит, так надо. Перед написанием – выдели этому достаточное количество времени и поставь телефон на бесшумный режим, выключи компьютер и телевизор, в общем, не отвлекайся. В свое время я при написании целей выезжал куда-то за город на природу и специально не брал с собой телефон.

Ты наверняка спросишь – что делать с этими желаниями дальше? Что ж, нормальный вопрос, но ты сначала Это напиши. Задача в том, чтобы хоть как-то первично вытащить что-то из твоей головы наружу. А дальше ты ставишь дедлайны, то есть ограничения по времени, дробишь крупные цели на более мелкие и – вперед! Почти все, что я пишу в этих списках, рано или поздно сбывается.

Есть несколько другая вариация этого задания, ее можно назвать так: «100 вещей, которые мне нужно сделать, пока я не сдох». Суть та же самая, но если предварительно проанализировать то, сколько лет тебе осталось жить, учитывая, что третью часть суток ты спишь, ешь, валяешься, и то, сколько лет ты Уже прожил, а также то, что под словом «жить» я подразумеваю молодой и средний возраст, когда ты здоров и полон сил, то получается совсем мало. Возможно, что осознание того, что осталось катастрофически мало времени, как-то лучше тебя замотивирует к действию и сработает в твоём случае.

Причем цели не должны быть только материальными. Носки, трусы, машины и квартиры получить проще всего. Это все решается деньгами, а деньги субстанция преходящая. Попробуй вспомнить то, что ты хотел в детстве, в студенческие годы. Может быть, ты хотел куда-то поехать, что-то создать, кого-то увидеть. Кем-то стать. Это, как правило, самые истинные цели и желания, а материальное просто навязано нам извне. А кем-то стать, кого-то увидеть или где-то побывать, как правило, либо подтягивает за собой материальное, либо сбывается при наличии определенных ресурсов, поэтому думай о целях, а остальное сложится само собой. Немного дальше я расскажу тебе о том, как осуществились мои самые важные желания в жизни, переломившие ее ход.

В твоём списке целей также должна быть одна или несколько таких, в которые твой мозг ну просто совершенно отказывается верить. Например, попасть в список Форбс или полететь в космос, хотя для кого-то и это не предел.

Как показывает практика, цели человека могут сильно меняться с течением времени или в связи с определенными жизненными обстоятельствами. Например, после рождения ребенка может все очень сильно поменяться, или после тяжелой болезни, или после поездки в Индию

на месяц. Также они глобализуются параллельно с расширением твоих собственных рамок сознания. Так или иначе, нужно постоянно задавать себе вопрос: «Что я хочу? Чего я хочу?»

Подготовься к своей мечте

Есть у меня один приятель, Сережа, он просто замечательный парень, красивый, не пьет и не курит, во всех отношениях он просто молодец. Но вот есть одно Но – он никак не может найти себе спутницу жизни, несмотря на то, что ему уже 36 лет. Долго копаться в причинах его одиночества не будем, здесь я хочу донести до тебя другую мысль. Есть один минус, который, я считаю, никак не вяжется с семейной жизнью, – это его работа. Он работает месяц через месяц вахтовым методом на Севере. Таких ребят, нефтяников или моряков, в нашей стране немало, и, в основном, у всех подобные графики работы. Есть даже целые города, в которых практически абсолютное большинство мужчин уходят в море на несколько месяцев, а жены их ждут. Там это единственный способ заработка для мужчин. Но там у них это годами и десятилетиями складывалось, они уже привыкли, и мужчины, и женщины. А в случае с Сергеем, он живет в таком городе, где мужчин очень много, и они все разом не уходят на вахту. Может быть, меня не все поддержат, но лично мое мнение – как можно создавать молодую семью, если то и дело ты уезжаешь на целых тридцать дней? И если бы это было временно, так нет же – он работает так уже больше 10 лет. Мое мнение таково, что ни одной нормальной молодой и красивой девушке это не понравится (если, конечно, она его полюбит, а бывают такие, что им удобно так жить), она согласится потерпеть это немного, но не более. Месяц – это слишком много.

Я не утверждаю, что именно его работа препятствует появлению любимой женщины в его жизни и созданию семьи, но я сторонник того, что нужно подготовить плацдарм. Хотя бы используя те возможности, которые сейчас есть. Жизнь научила меня тому, что всегда необходимо создавать условия для своих целей заранее, и я не только о женщинах, я о любой цели. Что я имею в виду: если ты четко сформировал намерение найти женщину и создать с ней семью, то необходимо двигаться в этом направлении, как и к любой материальной цели. Ты спрашиваешь себя: «Что мне нужно сделать, чтобы получить желаемое или чтобы помочь ему прийти в мою жизнь?» Или что тебе мешает.

Я когда-то считал, что сначала надо машину купить, а потом права получить, и в моем случае произошло именно так, но это бывает не всегда, особенно если мы говорим о нематериальных целях. Правильнее было бы наоборот, а главное – эффективнее. Например, ты думаешь: «Вот найду себе девушку и тогда брошу курить». Лучше сделай наоборот. Хотя бы потому, что вряд ли потом ты бросишь, и потому что ты можешь никогда ее не встретить, поскольку тебе совершенно не хочется бросать курить в глубине души, и, соответственно, причину для этого ты к себе не притянешь. В случае с моим другом, он говорит, что прекрасно понимает ситуацию, в которой его работа не самая лучшая для семьи, но почему-то так ничего и не меняет. Не создает условия. Задумал жениться – подумай о жилье (если пока нет денег на покупку, то хотя бы в аренду, но отдельное), иначе куда ты приведешь свою женщину? К своим родителям? Не-е-е-е-еет. Нет ничего хуже этого. Брось курить, поправь свое здоровье, задумайся о своем финансовом положении, о своем графике. Хочешь купить себе мотоцикл, но пока нет денег? – Купи то, что относится к твоей цели, и то, что можешь позволить себе сейчас – купи шлем.

Так же совсем недавно на одном из моих групповых тренингов был мужчина 43 лет, который мечтал о семье, он до этого ни разу не был женат, и ему дети уже во сне снились, по его словам. Всю свою жизнь он привык работать, пахать с утра до вечера! У него сейчас просто нет времени на семью, равно как нет уже необходимости работать сутками. В первые годы ведения бизнеса, естественно, приходилось буквально жить на работе, и он это делал, потому что совсем не было средств к существованию. Но потом появились деньги, немало денег, а он уже привык и не может остановиться. Он не умеет по-другому. Мы вместе с ним решили, что первое, что ему необходимо – заставить себя в обязательном порядке выделять время на себя,

любимого, и на поиск своей жены. Иначе ей просто некуда (в плане пространства и времени) будет приходить.

Я в 2010 году победил в конкурсе и поехал на море, впервые в жизни! Мне тогда было почти 27 лет. На тот момент я хаотично пытался хоть как-то заработать денег, в частности, именно в этот период я торговал пластиковыми окнами. А параллельно с этим я всеми силами пытался справиться с социофобией и низкой самооценкой, посещая психологов. История с моей первой поездкой в Таиланд подробно описана в этой книге. У меня не было ничего, от веры в себя до денег в кармане. Я говорил психологу, что очень хочу хотя бы на денек на море, но у меня для этого нет средств. Она спрашивала: «Скажи мне, что еще нужно для того, чтобы ты смог поехать?» Деньги, а у меня их нет, – был я об одном и том же. «Что еще?» – настаивала она. «Сумку надо купить, загранпаспорт сделать, выбрать, куда именно я хочу», – пробормотал я, считая все это совершенно бесполезным, без самого главного, как мне казалось. Я успел купить только сумку, потом поехал к Красочкину в Москву, где совершенно случайно от него узнал о конкурсе, в котором выиграл, и вскоре надо было лететь на море. У меня не было заграничного паспорта, и денег на ускоренное изготовление его тоже не было. И, надо сказать, что я успел забрать свой документ утром того же дня, когда вечером у меня уже был поезд в Москву. Я собирал необходимые документы бегом, боясь, что просто могу не успеть. Вселенная мне очень сильно помогла. Если бы я не успел сделать паспорт, то не полетел бы на море, моя мечта сломалась бы из-за бумажки, я бы, наверное, просто впал в последнюю стадию депрессии, из которой я всеми силами вытаскивал себя все эти годы. Я дал себе обещание, что, если смогу победить, то начну заниматься пикапом вплотную как работой, а не как предыдущие три года. Я бы так и остался в Самаре, а мои родители, которых я через год смог отвезти на океан, туда же, чтобы показать, что мир совсем не такой однообразный, бедный и серый, как они его себе представляли, они бы так никуда бы дальше Казани по Волге и не сплавали. Возможно, что я так и не справился бы со своей фобией, потому что врача, который поставил точку в этой проблеме номер один, мучавшей меня несколько лет, я нашел в Москве. Я бы не смог помочь десяткам, потом сотням, а потом и тысячам людей, я бы не смог помочь себе. Не произошло бы очень и очень многое. Жизнь могла так и не повернуться в другое русло. А все из-за того, что я просто не успел бы сделать себе заграничный паспорт. Но, более подробно обо всем этом ты еще успеешь прочитать в этой книге, а сейчас вернемся к теме.

Отсюда только один вывод – готовься к своим целям заранее, к исполнению своих желаний. Даже если путь к ним кажется непреодолимым, сделай хотя бы то, что можно сделать сейчас. Подготовь пространство для осуществления своей мечты. Начни думать о том, что у тебя уже есть то, что ты хочешь. Как будто оно уже пришло в твою жизнь.

Да, вот еще что, твоя цель не осуществится, если ты будешь буквально заиклен на ней. У меня был и такой опыт. Здесь самое главное – захотеть, очень сильно захотеть, представить, и потом просто забыть, иногда вспоминая. Самое главное, не думать об этом 24 часа в сутки. Необходимо найти эту тонкую грань, держать в голове, но не заикливаться, а спокойно работать и совершать поступательные действия в направлении цели. Иногда желаемое приходит в тот момент, когда ты про него забыл. Например, год назад мы с другом катались по Испании и решили слетать на Ибицу. И, только гуляя по местному порту, я вдруг вспомнил, что пару лет назад очень хотел сюда попасть.

Визуализация

Одной из составляющих подготовки к приходу того, чего ты хочешь, является визуализация. Я ничего нового здесь не скажу, так как это уже сотни раз написано до меня более умными людьми. Я не буду их повторять, я просто поделюсь с тобой тем, как это сработало у меня.

Я хочу рассказать тебе о том способе, который не будет для тебя слишком напряжным и энергозатратным. Том, на который хватило Моей силы воли и времени. Все великие мужи, написавшие свои книги о целях и успехе, в один голос твердят о визуализации, то есть, например, каждый вечер перед сном или днем в специально отведенное время ты должен представлять себе то, что ты хочешь. Ты должен погружаться в этот процесс максимально глубоко. И это дает невероятный эффект. И действительно, так и есть. Но проблема большинства людей в том, что им либо не хватает энергии, чтобы заставлять себя каждый день делать это, либо просто мешает элементарная лень и очень смутное и неясное видение пути к своим целям. Соответственно, не видишь дороги, шагов, этапов, и не особо веришь. Мозг штука логическая, в этом вся его проблема. Он привык верить фактам.

Именно для ленивых и не очень верящих в «Квантовый скачок», парней, как говорят ребята из БМ – я рекомендую следующее: хороший вариант визуализации своих целей – поставить изображение того, что ты хочешь, на рабочий стол своего компьютера, а еще лучше на заставку телефона. У одной моей знакомой я как-то обратил внимание на то, что на ее заставке фотография белого крокодила, альбиноса, который куда-то там ползет. Я спросил: что это означает и для чего это? Она ответила, что просто так. Я посоветовал ей поставить туда именно то, что она хочет, и через непродолжительное время она это получила. Как в сказке, правда? Но прежде чем ты пойдешь скачивать с Интернета фотографию мешка денег, подумай хорошо, нужен ли он тебе. Это работает так, что ты даже можешь не обращать внимание на картинку, но она так или иначе мелькает у тебя перед глазами и проникает в подсознание. Я уже многократно проверил это на себе.

Я думаю, что большинство из нас уже успело прочитать книгу Ронды Берн «Секрет» или посмотреть одноименный фильм, где говорится о так называемой Доске мечты. Несмотря на то что нормальному, особенно русскому человеку, закаленному суровыми реалиями жизни, сложно поверить в разумность этого, могу сказать только одно – на моем примере это работает. Я просто потратил один вечер на то, чтобы найти фото того, чего я хочу, в Интернете, потом другой вечер на то, чтобы эти фотографии распечатать и вклеить туда мое лицо с других фотографий. Все. От того, что ты потратишь совсем немного времени, жизнь хуже не станет. Просто повесь их на стену и забудь. Но когда ты вскоре осознаешь, что у тебя появилось или осуществилось одно из того, что там изображено, ты поймешь, что это работает. Во всяком случае, хуже не будет, если только друзья посмеются, но я уже говорил, что таких друзей за... и в музей.

Когда ты постоянно на что-то натыкаешься, даже визуально, то на уровне бессознательного впускаешь это в свою жизнь. Это может работать как со знаком «+», так и со знаком «-». Отрицательных примеров в моей жизни тоже хватает. Например, у меня в телефоне есть напоминания, я постоянно пользуюсь ими, так как это помогает не забыть о чем-то важном. Некоторые из них я ставлю на повтор, и они повторяются ежедневно в одно и то же время. Однажды, когда я лежал в больнице на обследовании, я удалял накопившиеся старые памятки и обнаружил, что у меня каждый день всплывало напоминание «В больницу на обследование». Я поставил его когда-то, чтобы не забыть сходить на обследование желудка, но так и не сходил. И тут я понимаю, что я оказался в палате, причем не по доброй воле, потому что видел эту памятку ежедневно. Она каждый день оседала у меня в мозгу, и вместо того чтобы ее удалить,

я ее просто закрывал. Сам себя программировал. Может быть, кто-то скажет что это никак не связано, но я в это верю.

Тебе не надо тратить время на то, чтобы визуализировать, просто окружи себя картинками для начала. А еще очень хорошо работает прикосновение к желаемому. Именно поэтому мы с самого первого дня жизни в Москве с моим другом обошли все автосалоны, магазины часов и дорогих шмоток. Прокатились на всём, чём только можно, и всё перемеряли. Правда, нам, конечно же, поначалу было некомфортно, и мы постепенно поднимали планку. Это сейчас мы берем в тест-драйв дорогие «Порше» или «Ролс-Ройс», а начиналось все с банальных «мерсов» и ВМВ. Я помню, когда только переехал в столицу, у меня совсем не было денег, и я купил себе пуховик у своего знакомого Антоши, который он до этого носил целый год. Но, ничего, нормальный был пуховик, как новый. а мой друг Саша, первую машину купил – красный «Ситроен» на механике, и над ним посмеивались его друзья, что автомобиль явно не мужской. Но... Все меняется... Особенно если ты не сидишь на жопе ровно. К слову, об автосалонах. Я уже говорил тебе выше, что цели – это боль, но в этом случае тебе ничто не мешает ее ощутить, а ощутить ее надо. Особенно больно после тест-драйва какого-нибудь «Рейнджровера» за 12 миллионов спуститься в переполненное метро или сесть в холодный трамвай. И я искренне желаю тебе как можно больше такой боли в жизни, ведь чем ее больше, тем лучше. Боль дает энергию, злость в хорошем смысле слова, спортивную злость.

Если тебе не больно, то тогда это уже крайняя стадия «болезни», как у смертельно больных, крайняя стадия – это Смирение. Когда человек опустил руки и покорно ждет смерти. У нас половина страны сейчас живет так, как будто у нее та самая последняя стадия. Эти люди ничего не ждут, ничего не хотят и ничего не делают. Не будь таким, как они. Борись до последнего вздоха. Даже если ты уже сотни раз пробовал. Бог любит троицу, но всегда есть смысл попробовать еще раз.

Ты не просто начинаешь визуализировать свои цели и мечты, ты начинаешь двигаться в этом направлении, окружать себя чем-то или кем-то, что/кто относится так или иначе к твоей мечте. Ты постепенно погружаешь все свои мысли в эту среду, все свои действия направляешь туда, и то, что ты хочешь, в какой-то момент все-таки приходит.

Вот два совершенно противоположных примера по знаку «+» и «-». Ты наверняка читал или слышал историю о старушке, которая всю жизнь мечтала стать летчицей, причем военной, но, так и не получив желаемого, просто устроилась уборщицей на аэродром. То есть она так или иначе приблизилась к своей мечте настолько, насколько смогла. И в один прекрасный момент, уже в преклонном возрасте, ей все-таки удалось полетать, не помню точно как именно, но факт, что ее прокатили на истребителе, и она там, по-моему, даже успела как-то порулить.

А вот другая история. У меня в детстве был друг. Он был обычным парнем, невысоким, коренастым, очень крепким, красивым и талантливым. К тому же он был тем самым мифическим натуралом, который соблазнил всех девушек в округе. Когда мы выросли, закончили школу и разбежались кто куда, он очень увлекся околотюремной темой. Слушал их музыку, начал жить по понятиям, жаргон, портак, базары и прочее. Подружился с теми, кто уже откинулся, и теми, кто еще сидел. В общем, в то время, когда кто-то просто учился, кто-то работал, кто-то спивался, я метался в поисках себя и более менее приличных заработков, он занимался тем, что собирал на воле наркотики и деньги и переправлял тем, кто сидит в тюрьме. Не знаю, как точно называется это занятие, да и знать не хочу. Для чего? Чтобы заслужить уважение тех, кто там сейчас сидит. Зачем ему это уважение? Лично мне этого никогда не понять.

В итоге он сознательно погрузился в эту среду и сам вскоре попал за решетку, его посадили за наркотики.

Все, что здесь написано, в этой главе и в книге в целом, совершенно не только для тех, у кого все плохо, кто находится на самом низшем уровне. Всегда есть куда расти, и даже те, у кого сейчас уже все в жизни налажено: личная жизнь, финансы, здоровье, карьера, даже они иногда

просто не впускают в свой мозг самые смелые мечты и глобальные цели. Хотя, несомненно, границы мышления расширяются постепенно, и это самое сложное.

Как раз об этом пойдет речь дальше. Чтобы поверить в себя и свои цели, нужно мечтать о многом, но ставить какие-то более или менее реальные маячки. Это очень тонкий момент. Человек, зарабатывающий 10 000 рублей в месяц, просто не сможет уместить в своей голове 1 000 000. У него не получится его заработать. Поэтому нужно держать его в голове, но прописать более реальные маячки и идти к ним. Попробовать увеличить эту цифру для начала в 2 раза, потом в 5 раз, потом в 10 раз, а потом уже мышление постепенно перестроится, и миллион будет не за горами.

Все вышесказанное относится и к визуальным образам. То есть если ты сейчас едешь на «Жигулях», то целесообразным будет поставить картинку какой-то средней иномарки. Если у тебя сейчас внедорожник класса люкс, то... то какого хрена я тебе сейчас все это объясняю, ты и сам меня чему-то сможешь поучить. Но, если серьезно, все это работает на любом уровне. Без исключения.

Причем когда ты уже встал на ноги, заработал себе на все свои нужды и не только, порой ставить цели бывает еще сложнее. От минуса к плюсу перейти намного проще, чем от плюса к плюсу. Мешает комфорт и понимание того, что те категории, которыми ты мыслил раньше, и те цели уже достигнуты. А для больших нужен совершенно новый уровень мышления. У многих еще проблема возникает из-за того, что они просто не хотят снова погружать себя в дискомфорт, им хочется наслаждаться тем, что уже есть, хотя бы немного передохнуть, и я их вполне понимаю. Здесь уже нужно мыслить масштабно. Как говорит Д. Трамп: «Если ты способен мыслить вообще, то почему бы тебе не мыслить масштабно. Этого же у тебя никто не отнимет».

Кто пойдет дальше всех? Тот, кто не остановится!

Что касается моих целей, то практически все те, которые я ставил еще 3–5 лет назад, выполнены. И только сейчас я осознаю, как они были невелики. Причем они в основном как раз из разряда материальных. Но это ни в коем случае нельзя обесценивать, потому что раньше я и мечтать о таком не мог. Да и сложно мечтать о масштабном, когда у тебя еще не закрыты элементарные базовые потребности. Сейчас я вышел на новый виток своего развития и мышления и, как говорится, посмотрим, что из этого выйдет и куда меня приведет эта дорога. Я искренне желаю тебе того же.

Убеждения и мышление

...Вернулся в Самару на пару недель. Решил сделать себе творческий отпуск. Очень приятно гулять по тем местам, в которых прошла моя юность. В этом городе мне известен каждый закоулок. Буквально на каждом перекрестке и в каждом дворе, доме или районе у меня что-то происходило. Там с девушкой познакомился, тут работал, здесь обедал, там чуть не отхватил и так далее. Живя в Москве или в любом другом месте, где довольно большая концентрация успешных людей, многие, поднявшиеся с самых низов, парни иногда себя обесценивают, причем довольно сильно, особенно когда дело доходит до общения с девушками и выстраивания отношений с ними. И я тоже до сих пор ловлю себя на самообесценивании, не в контексте с женщинами, конечно, а в целом.

И возвращаться в родной город, или то место, где все было намного хуже, чем сейчас, это крайне полезное занятие. Мне нравится бродить по родным местам. Здесь моя родина и прошла вся моя юность, хоть и босоногая. Причем босоногая в самом прямом смысле слова, так как у меня даже иногда не было лишних денег, чтобы купить себе обувь. Это сейчас я могу позволить себе одеваться в ЦУМе и покупать обувь за несколько сотен евро, но так было не всегда. А если я что-то себе и покупал, то руководствовался своим бюджетом, а не вкусом. Я покупал не то, что нравится, а то, на что хватало денег, и уже из этого надо было выбрать что-то более, менее меня устраивающее. Есть такое понятие «Дорогой глаз», то есть когда ты смотришь на вещи в магазине, или на любые другие вещи, имеющие какую-то ценность, твой взгляд останавливается на самых дорогих. Тебе нравится футболка, ты говоришь – «Вот эта очень классная», а она оказывается самой дорогой по цене, и мне очень сложно было одеваться не имея средств, потому что все, что нравилось, как назло стоило дорого. Сейчас, слава богу, все изменилось.

И как бы там ни было в жизни, черные или белые полосы, кризисы или падения, больше всего меня радует то, что обратно я уже не вернусь. Как говорится – от сумы и от тюрьмы не зарекаются, тьфу-тьфу-тьфу, но я не об этом, я именно о психологии и мышлении. Внутри своей головы я уже никогда не стану прежним. Переключатель моего мышления щелкнул. Это как вынырнуть из зловонного болота и вдохнуть глоток свежего воздуха, опьянеть от него. И даже если жизненные обстоятельства заставят вновь погрузиться под воду, я уже никогда не забуду тот пьянящий глоток свежего воздуха, его вкус, и это просто не даст мне жить спокойно, я не успокоюсь, пока не всплыву совсем, раз и навсегда, и не просто всплыву, а поднимусь над этим болотом на десятки, сотни и тысячи метров. Именно так работает мышление. Это как езда на велосипеде, ты сначала падаешь, пробуешь, учишься и снова падаешь, питаешь надежду, проявляешь упорство, идешь через боль и отчаяние, оттого что упал и больно ушибся, ободрал себе колено. Но ты хочешь научиться, ты жаждешь этого, потому что тебя вдохновляет то, как ребята постарше проносятся мимо на своих двухколесных конях, кто-то даже под рамкой. И, когда ты неожиданно для себя вдруг поехал и уже ни разу не упал, наступает переломный момент. Ты уже никогда не разучишься. Ты научился раз и навсегда. И, даже, если когда-нибудь, катаясь с горки, ты рухнешь, несколько раз перевернувшись в воздухе, ты все равно починишь свой велик, снимешь гипс и – вперед. Теперь это в программе твоего мозга. Дороги назад нет. То же самое и в общении с женщинами.

Единственный минус моей малой родины, пожалуй, в том, что мне просто не о чем разговаривать с теми людьми, которые остались там. Есть, конечно, друзья и приятели, знакомые и бывшие коллеги, с которыми всегда рад встретиться раз в полгода или спустя несколько лет. Но, когда они предлагают увидеться завтра вновь, я вежливо сливаюсь, потому что мне действительно не о чем с ними говорить. Мы как будто с разных планет. Большинство из них думает, что мне кто-то помог и именно поэтому я живу в Москве, много путешествую и езжу

на дорогом, по их меркам, авто. Большинство из них любит говорить: «Тебе хорошо, ты же не работаешь так, как мы», совершенно не думая, что по ту сторону невидимой стены под названием «Мышление» я оказался только потому, что работал в сотни раз более упорно, чем они, и никогда не опускал рук и не сдавался. Они не знают, как мне это дается. Как написано у В. Тарасова: «Смысл деятельности лежит за ее пределами». Они живут в относительном комфорте и даже не представляют то количество и уровень стрессов, которые приходится преодолевать, разрывая пленку на своем мозге, сдерживающую масштабы твоих желаний. Это как процесс рождения, такой же болезненный и тяжелый, только растянутый во времени, и, иногда, к сожалению, довольно надолго.

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.