

Элена Гамаюн и Алиса Андреева

# Женский пикап

Найди достойного мужчину  
и стань его Королевой!



[www.womenpickup.ru](http://www.womenpickup.ru)

Элена Гамаюн

**Женский пикап. Как  
найти достойного мужчину  
и стать его Королевой**

Издательско-Торговый Дом "СКИФИЯ"

2012

УДК 159.98  
ББК Ю-88

**Гамаюн Э.**

Женский пикап. Как найти достойного мужчину и стать его  
Королевой / Э. Гамаюн — Издательско-Торговый Дом  
"СКИФИЯ", 2012

ISBN 978-5-903-463-79-4

Эта книга – секретное оружие, которое поможет тебе понять и завоевать мир мужчин. Ты узнаешь их тайные мысли, тебе откроются мотивы их действий. Как часто представительницы прекрасной половины человечества сетуют: «Я некрасивая... У меня проблемы с фигурой...» «Я до сих пор не вышла замуж... А вдруг так и останусь одна?...» «Я неудачница, мне не везет с мужчинами...» «Я боюсь, что он мне изменяет...» Конечно, чаще всего эти переживания беспочвенны, но как избавиться от комплексов? Как поверить в свою неотразимость? Как найти достойного мужчину и стать для него единственной и неповторимой? Если тебя хотя бы немного интересует мужская психология, если ты хочешь найти достойного спутника жизни или сделать существующие отношения более гармоничными, соответствующими твоему идеалу, значит, эта книга для тебя! Ее авторы – опытные психологи с многолетним стажем и мастера международного уровня по женскому НЛП и техникам женского пикапа – предлагают простой, но очень действенный психологический тренинг, который помог избавиться от неуверенности в себе и найти достойного мужчину уже сотням тысяч девушек и женщин во всем мире. Воспользуйся их советами и ты – это реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему!

УДК 159.98

ББК Ю-88

ISBN 978-5-903-463-79-4

© Гамаюн Э., 2012

© Издательско-Торговый Дом  
"СКИФИЯ", 2012

## Содержание

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение. Искусство жизни и женские премудрости                                                | 7  |
| Глава 1                                                                                        | 9  |
| С чего начать?                                                                                 | 10 |
| Знакомство и первое свидание: основные шаги к сердцу мужчины                                   | 12 |
| Теория и практика пикап-знакомства                                                             | 13 |
| Глава 2                                                                                        | 15 |
| Вот он был – и нету                                                                            | 16 |
| Как распознать истинное лицо мужчины                                                           | 17 |
| Проверки избранников на пути к женскому счастью                                                | 20 |
| Задумайся, почему он не хочет тебе помогать?                                                   | 21 |
| Глава 3                                                                                        | 22 |
| Глава 4                                                                                        | 27 |
| Кто такой сердцеда?                                                                            | 29 |
| Признаки сердцеда и его действия. Почему он начинает тобой управлять?                          | 30 |
| Как «отшить» сердцеда, знаешь?                                                                 | 32 |
| Что ты можешь сделать? Как рушится защита от сердцеда и появляется включенность энергетически? | 34 |
| Учись властвовать собой                                                                        | 36 |
| Как вести игру с достойным мужчиной                                                            | 37 |
| Глава 5                                                                                        | 38 |
| Что я о себе думаю, и к чему это приводит?                                                     | 39 |
| Повышаем самооценку                                                                            | 40 |
| Глава 6                                                                                        | 41 |
| Входим в привлекательный образ                                                                 | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                              | 43 |

**Элена Гамаюн, Алиса Андреева**  
**Женский пикап: как найти**  
**достойного мужчину и стать**  
**его Королевой! Эксклюзивная**  
**настольная книга для женщин**

*Посвящаем эту книгу всем девушкам и женщинам, которые хотят  
сами вершить свою судьбу!*

## Введение. Искусство жизни и женские премудрости



Когда мы с коллегами и издателями обсуждали идею написания этой книги, я сказала: «Здорово! Жаль, ничего подобного не было, когда я пыталась найти своего мужчину и выйти замуж!». Конечно, и тогда продавались книги типа: «Как удачно выйти замуж...» и т. п., но те, которые я читала, мне не особенно помогли, а скорее запутали. В них было много предостережений, бессмысленных правил и инструкций типа: «Как быть хорошей девочкой». И я тоже стремилась быть хорошей, доброй и скромной, в общем, как все... Однако почему-то мужчинам нравились совершенно другие девушки, а мои более активные и даже нагловатые подруги одна за другой высказывали замуж... На самом деле я всегда хотела находиться в центре внимания и роль скромной «серой мышки» меня не устраивала. К сожалению, тогда я даже не представляла, с чего начать.

Возможно, у тебя та же проблема. Если так, обещаем: эта книга поможет тебе стать такой, как ты хочешь, и не только в отношениях с мужчинами. Более десяти лет на наших тренингах мы помогаем девушкам и женщинам избавиться от истинных и мнимых комплексов, поверить в себя, завоевать внимание достойного мужчины и стать его Королевой. Многие из них уже нашли свое счастье.

Ты тоже обязательно научишься быть удачливой и успешной, узнаешь, что надо делать, если хочешь влюбить в себя самых достойных и прекрасных мужчин. Не все рождаются красивыми и знаменитыми, однако самые известные и популярные женщины мира достигли успеха, поскольку знали, чего хотят, и много работали над собой. Ты тоже сможешь это сделать! Твой мужчина уже ждет тебя!

Мы откроем тебе древнее знание Востока – «искусство жизни», ты узнаешь, как сохранить жизненную силу и энергию, молодость и красоту... Всеми этому мы долго обучались в Индии и на Тибете. Теперь на наших тренингах мы делимся своими знаниями, чтобы наши замечательные девушки и женщины нашли свое счастье, как и многие другие – те, кто руководствуется в своей жизни тысячелетними традициями Востока.

Если бы люди знали космические законы сохранения энергии, взаимоотношений мужчины и женщины и следовали им, то не было бы войн и насилия, больных детей и несчастных семей. Один из важных аспектов искусства жизни – «женские премудрости». Основа женского счастья – сама женщина! Интуиция, тонкая наблюдательность, житейская мудрость, правильное понимание своего места в мире мужчин, умение создавать себе и окружающим хорошее настроение – без этого не обойтись, и всему этому можно и нужно учиться.

Именно от тебя, дорогая читательница, зависит не только твое счастье, но и счастье твоего будущего мужа, детей и твоих близких. И запомни: главное, сделать правильный жизненный выбор, а в этом тебе поможет древняя мудрость Востока.

Какую судьбу ты выберешь для себя? Судьбу матери-одиночки, потерявшей надежду на счастье, бизнес-леди, постоянно думающей, как заработать, давно позабывшей, что она прекрасная женщина, достойная внимания и любви, или, еще хуже – судьбу женщины, у которой муж только для «галочки», нелюбимый и нелюбящий, а в семье царят равнодушие и привычка?..

Но есть и другая судьба – судьба счастливой женщины, окруженной любовью, заботой и вниманием мужа и близких, ценящей и уважающей себя, успешной и уверенной!

Пусть эта книга станет для тебя руководством к действию. Прочь уныние и апатия, впреди новая интересная жизнь, радость обретения себя, постижения сокровенной тайны женского начала мироздания!

Если у тебя возникнет желание отшлифовать мастерство обольщения, умение правильно вести себя с мужчинами, наконец, полностью раскрыть свою уникальную женскую сущность – мы ждем тебя на наших занятиях. О том, как они проходят, какие упражнения и техники осваивают наши ученицы, как они сами оценивают свои достижения, какие уроки извлекают из личного опыта, ты узнаешь, прочитав эту книгу. Надеемся, что тебе будет интересно, и это послужит дополнительным стимулом к тому, чтобы самой поучаствовать в тренингах.

Запись на тренинги в Москве, Новосибирске, Омске, Астане, Алма-Ате, Санкт-Петербурге, Казани и других городах на сайте: [www.womenpickup.ru](http://www.womenpickup.ru)

Пиши нам, делись своими мыслями и чувствами, мы будем рады узнать твое мнение об этой книге, порадоваться твоим успехам и разрешить твои сомнения.

*Элена Гамаюн и Алиса Андреева*

## Глава 1

# Женский пикап – твоя судьба в твоих руках!

*Есть одна забавная вещь в жизни.  
Если ты выбираешь только самое лучшее,  
то, скорее всего, ты получишь именно это.*

*Сомерсет Моэм*

Если не ты, то кто? Знакомство и развитие отношений. Основные шаги к его сердцу. Теория и практика пикап-знакомства. Выбор «рыбного места». Места знакомств.



## С чего начать?

У многих девушек не ладится личная жизнь. Они взрослеют, кто-то выходит замуж, но счастья как не было, так и нет. В повседневной суете некогда задуматься, в чем причина, что мешает понять близкого человека, раскрыть свой женский потенциал, найти свой образ. И когда у некоторых, наконец, наступает прозрение, позади уже не только юность, но и зрелость. Есть такая поговорка: «Если бы молодость знала, если бы старость могла».

Давай же не будем ждать старости, а займемся своей личной жизнью прямо сейчас! И начнем... с женского пикапа. Сначала уясним, что означают два этих слова. *Женский пикап – это искусство знакомства с мужчинами (от английского pick-up – «случайное знакомство»).* На наших семинарах мы учим женщин постигать это искусство. Как начать знакомство? Как добиться того, чтобы оно развивалось в нужном тебе направлении? Как завоевать мужчину и сделать отношения интересными, сохранить их надолго? Как обрести самодостаточность? И конечно, самое важное: как найти себя, свой женский образ, раскрыть свою женскую сущность и стать счастливой?

Ох уж эти наши любимые мужчины! Ты стараешься, выстраиваешь отношения, окружаешь Его заботой и вниманием, вникаешь в его проблемы, посвящаешь ему всю жизнь, а он?

- Он не перезванивает, хотя обещал.
- Он пропадает без объяснений после второго свидания.
- Он удобно устроился в этой жизни, а на твои интересы и желания ему, собственно говоря, наплевать.
- Он попросту перестал замечать тебя.

А что же ты? Ты уже не ощущаешь себя красивой, желанной... И наконец начинаешь задумываться: «Что же я делаю не так?». Но кто ответит тебе на этот вопрос? Твои подруги, которые и сами мало в этом понимают? Твои родители? Но сейчас все так изменилось, что их советы тебе вряд ли помогут. Можно, конечно, учиться на своих ошибках, однако на это уходит масса времени, а у женщины его не так много... Давай не будем терять его понапрасну и сразу примемся за дело. Тебе предстоит кропотливая работа, в награду за которую ты получишь такого мужчину, о котором мечтала! В общем, ты обретишь лучшего из представителей мужского пола.

*Банкиры, олигархи, звезды шоу-бизнеса... Как ты думаешь, такой мужчина подойдет к тебе в метро и спросит: «Девушка, а вашей маме зять не нужен?»* #. Вопрос, конечно, чисто риторический. Ясно, что искать нужно самой. Для начала расскажем небольшую историю одной нашей ученицы.

### **Участница тренинга, Оксана, 30 лет:**

Я пришла на ваш тренинг, абсолютно отчаявшись найти своего мужчину. Как мне казалось, в мои годы у меня уже нет шансов. Многочисленные неудачные попытки знакомств через друзей, неспособность понять, чего же хотят от меня мужчины, закончились одиночеством...

Сначала я была настроена скептически, но потом... Результаты превзошли мои ожидания. Я полностью изменилась как внешне, так и внутренне. Мне помогли найти привлекательный образ, я почувствовала уверенность в себе, научилась легко провоцировать мужчин на знакомство. Из «серой мышки» я превратилась в яркую, сексуальную, молодую женщину. На горнолыжном курорте в Шерегеше я, используя методики тренинга, познакомилась с Сергеем. Теперь мы собираемся поехать отдыхать вместе.

Я поняла, что могу знакомиться и выбирать не только лучшее платье, но и лучшего мужчину для построения идеальной семьи...

Итак, твоя задача познакомиться с интересующим тебя мужчиной. Есть универсальный алгоритм успешной «охоты», выполняя который, любая девушка достигнет своей цели. А цели могут быть разные: кто-то хочет выйти замуж, кто-то просто жить в роскоши и богатстве, вести гламурную жизнь, кто-то мечтает с помощью мужчины создать свое дело, свой бизнес и реализовать себя... В общем, цели могут быть любые!

#### **Алгоритм успешного знакомства**

1. Приведение себя в боевую готовность (привлекательный внешний вид, легкая походка, соблазнительные манеры, стрельба глазками и, главное, использование техники «Я – Королева», которой мы обучаем на наших тренингах и семинарах).
2. Инициатива.
3. Выбор «рыбного места».
4. Составление плана действий (техники и способы знакомства).
5. Самопрезентация (умение показать «товар лицом» уже на первом свидании).
6. Изучение и наблюдение.
7. Искусство взаимоотношений. Правило композиции, как не дать «сорваться с крючка».
8. Заключительная стадия. Окончательное приручение, достижение поставленных целей.

## **Знакомство и первое свидание: основные шаги к сердцу мужчины**

Завязать романтическое знакомство или перевести дружеские отношения в любовные для многих не так-то просто – где бы они не происходили в школе, вузе, на работе, в своем дворе, в санатории и т. д. Еще сложнее, когда приходится знакомиться в случайной обстановке (такие знакомства ничуть не хуже других, ведь никто не мешает, прежде чем идти в загс, хорошенько узнать человека). Но всему можно научиться.

Для начала запомни главное: *нужно самой проявлять инициативу и выбрать верную стратегию знакомства!*

Народная мудрость гласит: «Под лежащий камень вода не течет». Если ты будешь активно искать новых знакомств, круг твоего общения расширится, и при определенном навыке твои шансы найти надежного спутника жизни значительно возрастут. Главное, правильно проявлять инициативу и полностью контролировать весь процесс – от первого взгляда до марша Мендельсона.

**Правильная женская инициатива** в корне отличается от мужской – это провоцирование мужчин на знакомство. И надо устроить все так, чтобы у мужчины было ощущение, что инициатор знакомства он сам, что это его желание.

Откроем два секрета.

*Первый секрет* успешного начала знакомства заключается в умении сразу произвести нужное впечатление, чтобы он захотел познакомиться поближе.

Первое впечатление создается за несколько минут, но именно оно определяет, состоится ли знакомство и захочет ли Он назначить тебе первое свидание. Возможно, первое впечатление будет не самым сильным, но совершенно точно самым запоминающимся. Это тот случай, когда второго шанса не дано: мужчина всегда будет помнить тебя такой, как в день знакомства! Поэтому тебе предстоит научиться производить потрясающее первое впечатление на любого мужчину, который тебе понравился и с которым ты хочешь познакомиться.

*Второй секрет* – в правильно проведенном первом свидании: нужно заинтересовать мужчину и направить развитие отношений в желательное для тебя русло.

Уже после первого свидания твой избранник решает, какие именно отношения с тобой он хотел бы развивать и будут ли они вообще. Поэтому главное на этом этапе заинтересовать мужчину, вызвать у него желание продолжить знакомство. Кроме того, необходимо, чтобы он на первом же свидании понял, какую роль в своей жизни ты ему отводишь (в дальнейшем ты должна помогать ему играть эту роль ☺). Например, поддерживать заботливое отношение к тебе, желание быть щедрым. О том, как этого добиться, ты узнаешь в следующих главах.

## Теория и практика пикап-знакомства

### Выбор «рыбного места»

Прежде всего, поищем места для знакомства с твоим будущим избранником. Для опытной «пикапщицы» они везде, но если ты хочешь найти «своего человека» и построить отношения с далеко идущими планами, то обрати внимание на тренажерные залы, фитнес-клубы, элитные бассейны, кафе, рестораны (особенно во время бизнес-ланча), презентации, выставки машин, оборудования и т. д.

Кроме того, мужчины любят экстремальный и экзотический отдых – конный спорт, дайвинг, горные лыжи... Направление понятно?

Ну и конечно, офис, работа, где по статистике начинались романы «секретарша – начальник», «менеджер – директор» и многих других пар.

Ночные клубы не подходят – туда люди идут в поисках легких знакомств. И воспринимать тебя будут соответственно: словно ты пришла «сниматься» и тебя легко затащить в постель.

### Что я сделала не так? Ошибки женщин

Как часто мы не понимаем, почему отношения с понравившимся мужчиной не продолжаются. Проходит первое и второе свидание, а он вдруг перестает проявлять инициативу, даже не звонит...

#### Участница тренинга, Марина, 30 лет:

Мы познакомились с ним в Интернете. В этот же день обменялись телефонами и встретились. Договорились пойти в кафе. Он сразу сказал мне, что ему некогда терять время на бессмысленные встречи и что он уже не мальчик. (Конечно, это мне сразу понравилось и повысило его шансы по сравнению с другими мужчинами). *Я спросила, есть ли у него жена, но он ушел от ответа.*

Боюсь, я рассказала ему о себе много лишнего, в том числе о том, как сильно хочу выйти замуж. Он даже спросил: *«А тебе что, все равно за кого выходить, лишь бы выйти?»*. Я ответила: «Конечно, нет, но ведь мне уже тридцать...». Расстались мы хорошо, но потом он пропал. Я скинула ему смс, но ни ответа, ни звонков. Что я сделала не так? Ведь это не первое мое неудачное свидание...

Есть много причин, по которым мужчина не перезванивает. Вот, например, в этом случае Марина совершила три ключевые ошибки.

Во-первых, додумала мужчину вопросами: а женат ли он, а был ли женат, что обычно очень напрягает мужчин на первом свидании. Возможно, он еще не готов общаться на такие личные темы, и если Марина не применила техники пикапа, чтобы войти к нему в доверие (а, судя по результату свидания, это так и было), не стоило задавать ему подобные вопросы.

Во-вторых, слишком явное желание выйти замуж обычно отпугивает мужчин. Каждый подсознательно боится потерять свободу, и такой напор может навсегда отпугнуть достойного человека от девушки.

В-третьих, у Марины явный «комплекс возраста» и полная неуверенность в себе как в женщине. Когда она сокрушенно заявила, что ей уже тридцать, он решил, что от безысходности она готова выйти замуж за кого угодно. И, естественно, сделал вывод, что ему такая девушка не нужна.

Подробнее о том, что и как следует говорить о себе на первом свидании, мы расскажем дальше.

Иногда случается, что девушки сами лишают себя шанса на удачное знакомство, ошибочно решив, что мужчина женат или у него есть девушка. Вот одна из подобных жизненных ситуаций.

**Рассказывает Елена Гамаюн:**

Кафе. За одним из столиков очень достойная компания: двое солидных мужчин (Андрей и Сергей – мои хорошие друзья, и только), и девушка (подруга Сергея). Сидят, курят кальян. Я пришла и села рядом.

За соседним столиком расположились две девушки. А мой друг, Андрей, любит заигрывать с представительницами прекрасного пола, заводить новые знакомства. Он с интересом посматривает на одну из девушек. Потом спрашивает меня: «Ты вот разбираешься в таких вещах, скажи – почему она на меня не смотрит? Я уж и так и сяк. Ведь они же сюда пришли, чтобы познакомиться. А сидят будто замороженные, даже не улыбнутся. Как такое возможно?».

«Они думают, что я твоя девушка, – ответила я ему. – Вот сейчас я встану и уйду, а ты передай записку через официанта». «Все равно она подумает, что я с тобой, просто тебе изменяю».

Я встаю, подхожу к этой девушке, говорю: «Девушка, это не мой мужчина, а вы ему очень понравились». И ухожу. Девушка просто в шоке! Потом звонит мне Андрей и говорит: «Все нормально. Сразу ожила. Мы познакомились».

Вот такая ситуация. Почему девушку так замкнуло? Ведь я вела себя чисто дружески, не флиртовала, не целовала. А она навоображала невесту что...

Вывод один: если мужчина явно тобой заинтересовался, то не упускай своего шанса, даже если рядом с ним девушка (конечно, если они не целуются или как-то иначе с особой нежностью не общаются ☺).

## **Глава 2**

### **Удачный выбор – секрет женского счастья, или Принцы, какие они разные**

*Каждая девушка должна всегда знать две вещи: чего и кого она хочет. Женщины, как правило, гораздо тщательнее выбирают для себя ночную рубашку, чем мужа!*

**Коко Шанель**

Как понять, кто перед тобой? Секрет женского счастья. Изучение и наблюдение: какого типа «экземпляр»? Таблица классификации типов мужчин. Как за 2–3 свидания выяснить, достоин ли он тебя, а не тратить на это годы жизни!

## Вот он был – и нету

### Рассказ участницы тренинга

Как-то вечером я решила пойти куда-нибудь развеяться... Зашла в кафе, села за столик и стала рассматривать посетителей-мужчин... У меня возникло дурацкое ощущение, что я проститутка: *«Боже! Какой ужас, – буквально вопил мой внутренний голос. – Прийти в кафе одной! Да как тебе только не стыдно!»*. Перед глазами возникло мамино лицо, она смотрела на меня сукором... Мама всегда учила меня быть скромной, порядочной... Только вот эти достоинства счастья мне не принесли – с мужем я разошлась...

Я заказала вина и, пригубив бокал, погрузилась в свое прошлое. Передо мной, как в кино, мелькали кадры моей жизни: первая робкая любовь, свадьба, истерики и скандалы, пьяные разборки с мужем, его измены, желание умереть... «Да-а, – усмехнулась я сама себе, – что-то со мной не так», – и в этот момент слезы навернулись на глаза...

– Что скучаем? – обратился ко мне симпатичный незнакомец с глазами цвета бирюзы.

О Боже! Внутри что-то дрогнуло: может, он и есть мой мужчина?

– Можно присесть рядом? Я Антон, а Вы?

– Марина.

– Что же Вы, Мариночка, пьете в одиночестве? Смотрите, что у меня есть... (он достал смятый бумажный цветочек) – это Вам.

– Спасибо, – улыбнулась я в ответ.

– Предлагаю выпить за Вас... Вы так прекрасны!

Сердце мое радостно забилося! Вот оно, наконец-то...

Мы разговорились, Антон был вежлив, осыпал меня комплиментами. Заказали еще вина, десерт. Время летело незаметно, потом Антон предложил:

– Мариночка, а давайте пойдем ко мне, я ТЕБЕ стихи почитаю... Я насторожилась: с одной стороны, он мне понравился, а с другой – я вовсе не собиралась отдаваться первому встречному.

– Нет, Вы знаете, я сегодня не могу...

– Почему? Как говорится в фильме: *«Вы привлекательны, я чертовски привлекателен, так зачем же время терять?»*.

– Ну-у... – протянула я – что-то не хочется.

Антон продолжал настаивать, потом вдруг сказал:

– Прости, я оставляю тебя ненадолго, у меня деловой разговор... – и вышел.

Прошло 20 минут, кафе закрывалось, ко мне подошел официант:

– Ваш счет, – с усмешкой сказал он.

– Да, сейчас мой кавалер подойдет...

– *Да не подойдет, он давно ушел, – официант уже откровенно смеялся надо мной.*

Как добралась домой, не помню. Стала судорожно рыться в сумке в поисках успокоительного, в конце концов, вытряхнула на пол все содержимое и вдруг увидела желтый листок с надписью: «ЖЕНСКИЙ ПИКАП». Черт возьми! Как мне надоели все эти мужики, пропади они пропадом! Вот стану стервой и всем им отомщу!...».

## Как распознать истинное лицо мужчины

*Если бы все женщины при выборе мужчин всегда выбирали в первую очередь тех, которые по своей сущности являются лидерами и способны нормально содержать семью, то через сто лет выросло бы новое поколение людей, гораздо более умных и приспособленных к жизни.*  
**Алексей Виноградов**

На самом деле понять, что представляет собой твой избранник и каковы его намерения, совсем несложно. Нужно только проанализировать его поступки и слова. Поможет тебе в этом наша таблица классификации типов мужчин. Ты можешь быть уверена в ее достоверности – ведь она составлена квалифицированными психологами на основе многолетнего опыта работы с участницами тренингов и мастер-классов. Большинство девушек и женщин, воспользовавшихся «показателями качеств личности», уже встречаются, а некоторые даже имеют серьезные отношения с достойными, щедрыми и благородными мужчинами, которых они выбрали сами!

Возьми на вооружение эти данные! Не бойся создавать мужчине ситуации, в которых он проявит себя таким, какой есть на самом деле! Только так ты узнаешь, с кем собираешься связать свою жизнь и будет ли ваш союз счастливым.

**Таблица классификации типов мужчин**

| Достоинные                                                                                                                                                                                              | Недостойные                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Признаки, действия и поступки                                                                                                                                                                           | Признаки, действия и поступки                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ЩЕДРОСТЬ</b>                                                                                                                                                                                         | <b>ЖАДНОСТЬ</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. При расчете в ресторане оставляет чаевых не менее 100 рублей; если он с друзьями, то сам оплачивает весь счет.                                                                                       | 1. При расчете в ресторане оставляет мало чаевых, внимательно проверяет счет.                                                                                                                                                                                      |
| 2. Если ты просишь купить тебе косметiku или платье, или говоришь, что хочешь посетить косметический салон, сделать прическу и т.д., просто спрашивает, сколько нужно, и дает больше, чем ты попросила. | 2. Если ты просишь купить тебе косметiku или платье, или говоришь, что хочешь посетить косметический салон, сделать прическу и т.д., говорит: «Ты и так красивая, без косметики, вообще лучше естественная красота, я тебя и такую люблю и т.п.»                   |
| 3. Сам предлагает: «Давай мы тебе что-нибудь купим», – если видит, что ты плохо одета, и покупает пальто, шубу, сапоги и т.д.                                                                           | 3. Если вы вместе заходите в магазин, он под каким-либо благовидным предлогом отходит в сторону (например, позвонить), лишь бы не платить за твои покупки.                                                                                                         |
| 4. Если ты выбираешь в подарок что-то дешевое, может обидеться на тебя, подумав, что ты считаешь, что у него мало денег, и он не в состоянии оплатить покупку.                                          | 4. Когда вы только познакомились и ты предлагаешь сходить в ресторан, он приглашает тебя попить кофе, ведет в какое-то дешевое кафе, говоря, что тут вкусно кормят, а обстановка не главное.                                                                       |
| 5. Если вы вместе заходите в магазин, он у кассы все оплачивает (начиная от продуктового магазина и заканчивая ювелирным).                                                                              | 5. Когда ты говоришь о своих проблемах (нечем платить за жилье, есть долг, мало зарабатываешь или хочешь что-то купить, но денег нет), он говорит: «Ну, ничего, все как-нибудь образуется, не волнуйся, все будет хорошо», – и при этом ничего для тебя не делает. |
| 6. Когда вы только познакомились и ты предлагаешь сходить в ресторан, он приглашает тебя в самое достойное место.                                                                                       | 6. При просьбе одолжить тебе денег, он одалживает мелкие суммы и потом требует обратно.                                                                                                                                                                            |
| 7. Когда ты говоришь о своих проблемах (нечем платить за жилье, есть долг, мало зарабатываешь или хочешь что-то купить, но денег нет), он говорит: «Все решишь, сколько нужно?». И дает деньги.         | 7. Дарит подарки только по праздникам и дешевые (на свидании).                                                                                                                                                                                                     |
| 8. Дарит подарки без повода, причем дорогие.                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9. Когда ты просишь положить тебе деньги на телефон, кладет не менее 500 рублей.</p> <p>10. Сам может спросить: «Может тебе что-то нужно?».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>например, одну розу и конфеты или только конфеты).</p> <p>8. Напрашивается к тебе в гости, приносит вино и конфеты, все выпивает и съедает сам, а потом пристаёт.</p> <p>9. Когда ты просишь положить тебе деньги на телефон, кладет от 50 до 150 рублей.</p> <p>10. Если ты просишь у него деньги, говорит, что у него все на карточке, а при себе мало, и ничего не дает.</p> <p>11. Может сказать: «Я люблю самостоятельных женщин, которые сами зарабатывают на жизнь». Или: «Ты что, сама не можешь заработать? Как ты так живешь, что просишь у меня...».</p> <p>12. Говорит: «Все хотят от меня денег, а мне нужны чувства, но ты же не такая? Не люблю меркантильных женщин...».</p> <p>13. Говорит: «Сначала надо узнать друг друга поближе, а потом я тебе все подарю...».</p> |
| <p><b>БЛАГОРОДСТВО</b></p> <p>1. При просьбе о помощи (например, у тебя прокололо колесо, надо что-то перевезти и т.д.) с радостью помогает или просит своих друзей, коллег, подчиненных тебе помочь.</p> <p>2. Не задает лишних вопросов, если ты не хочешь о чем-то говорить.</p> <p>3. Сам предлагает решить проблемы любого характера.</p> <p>4. При малейшем упоминании о том, в чем он может помочь, сразу предлагает свою помощь.</p> | <p><b>РЕВНОСТЬ</b></p> <p>1. Часто спрашивает: «Кто звонил? Где ты была? Почему не брала трубку?» и т.д.</p> <p>2. Не позволяет красиво одеваться, носить облегчающие или короткие платья.</p> <p>3. Ревнует даже к подругам; ему не нравятся твои друзья, твои увлечения танцами, фитнесом и т.д.; он против, чтобы ты где-то бывала без него.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. Никогда не оскорбит тебя, не позволит никому шутить и смеяться над тобой.</p> <p>6. Никогда не станет в твоём присутствии некорректно выражаться или пошло шутить.</p> <p>7. Не будет самореализовываться за твой счет. Всегда поддержит тебя в любой ситуации.</p> <p>8. Не станет шантажировать и попрекать тебя. Никогда не будет напоинать о том, как много он для тебя сделал, а тем более требовать обратно свои подарки.</p> <p>9. Никогда не будет в присутствии других говорить о твоих ошибках или не совсем правильном поведении.</p> <p>10. Никогда ни с кем не станет обсуждать подробности вашей личной жизни, а тем более – хвастать своими победами.</p> | <p>К категории недостойных мужчин также относятся альфонсы, малообеспеченные, пьяницы, наркоманы и псевдодрузья.</p> <p><b>АЛЬФОНСЫ</b></p> <p>1. Не хотят платить за тебя, сами просят что-то им купить, заплатить за что-то, пополнить телефон и т.д.</p> <p>2. Говорят кучу комплиментов, хвалят и льстят тебе, а сами норовят попасть к тебе в гости; спрашивают, сколько ты зарабатываешь, кем работаешь.</p> <p>3. Могут попросить у тебя денег, чтобы оплатить долг, на развитие бизнеса и т.д. – НЕ ДАВАЙ НИКОГДА!</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ</b></p> <p>Водят в дешевые кафешки, говорят: «Дорог не подарок, дорога любовь» и т.д., чем-то похожи на жадных и альфонсов, но при этом еще и очень плохо одеты.</p>                    |
|  | <p><b>ПЬЯНИЦЫ, НАРКОМАНЫ, ПСИХОПАТЫ</b></p> <p>Как правило, нерено подергивают конечностями, глаза бегают, просят денег взаймы; у наркоманов синяки под глазами, пьяницы пьют до посинения и днем и ночью.</p> |
|  | <p><b>ПСЕВДОДРУЗЬЯ</b></p> <p>Лезут к тебе в душу, набиваются в друзья, а потом плачутся тебе в жилетку, говоря о своих проблемах. Таким образом, пьют твою энергию.</p>                                       |

## Проверки избранников на пути к женскому счастью

Рассмотрим один из примеров «проверочных ситуаций» – **тестирование на щедрость**. Это качество отнюдь не определяется толщиной кошелька. Вот ситуация из реальной жизни: более чем состоятельный с виду мужчина, обладатель дорогого авто, после ужина с дамой в ресторане на глазах у изумленного официанта и смущенной спутницы проверял на калькуляторе сумму счета! Это ли не показатель?!

Итак, посещение кафе или ресторана – прекрасный способ проверить на щедрость твоего нового знакомого. *Даже если у тебя есть деньги и ты привыкла всегда расплачиваться сама, не торопись. Твоя задача выяснить, стоит ли тебе общаться с этим мужчиной – ты ведь не хочешь влюбиться в нищего неудачника или жадину?*

Еще одна ситуация: предложи зайти вместе в продовольственный магазин под предлогом того, что в доме нечего есть. Здесь показателем будет то, как поведет себя мужчина: направится к кассе, чтобы расплатиться за покупку, с безразличным видом отойдет в сторону или вообще останется на улице, чтобы, не дай бог, не пришлось раскошелиться!

### Участница тренинга, Ольга:

Со мной был такой случай: мой «ухажер» подвозил меня домой, а мне нужно было заехать в аптеку. Я ему сказала, что иду за лекарствами, родственница приболела. Он сначала вышел со мной к аптеке, а потом вдруг замялся у двери, пробурчал, что ему надо срочно звонить кому-то, а когда я уже расплатилась – зашел! Как потом показала жизнь, это очень жадный человек. Более того, он совершенно не желал заботиться обо мне, но при этом хотел иметь со мной близкие отношения...

Если бы Ольга сразу сделала необходимые выводы из этого на первый взгляд незначительного эпизода, ей не пришлось бы долго выяснять, что за «экземпляр» ее «ухажер».

Часто девушка думает, что мужчина должен сам догадаться, как ей помочь, что надо сделать для нее. А мужчины нередко говорят: «Ну почему она мне не сказала, что ей это нужно было?». На самом деле мужчины не могут и не должны догадываться. А вот если девушка просит о помощи, а мужчина при этом ей не помогает и не испытывает угрызений совести, то стоит задуматься.

## **Задумайся, почему он не хочет тебе помогать?**

Первое – тобою пользуются, тебя считают полной душой. Но ты-то не дура, ты себя уважаешь!

Второе – твои молодые годы уходят. Время уходит, то время, которое ты могла бы потратить на мужчину, который этого достоин, на создание отношений.

***И третье; пожалуй, самое важное, – тратится сексуальная энергия – самая главная в жизни женщины! А это молодость, красота, здоровье, репродуктивность*** (что крайне важно для тех, кто хочет стать матерью!). И эта драгоценная энергия уходит в никуда – бессмысленно и бесполезно! Женщина становится истеричной, слезливой, у нее всегда плохое настроение. Она плохо выглядит, перестает нравиться себе и мужчинам. В таком состоянии она не может построить новые интересные отношения! Нужно решительно отказываться от того, что может испортить тебе жизнь! Правда, порой это трудно сделать без профессиональной психологической помощи. На наших курсах мы помогаем женщинам обрести себя.

Помни, ты достойна, чтобы рядом с тобой были достойные щедрые и благородные мужчины! А о том, как их привлечь, мы поговорим дальше...

## Глава 3

### Виновата ли я?

*Если человек уверен в собственных силах и верит в достижимость своей мечты – успех обязательно придет к нему, причем самым неожиданным образом и в самое неожиданное время.*

**Генри Дэвид Тори**

Программы и установки, мешающие женщинам и девушкам построить отношения с достойным и богатым человеком.



Все мы родом из детства: хотим мы того или нет, наши близкие, учителя, друзья и даже те фильмы, которые мы смотрели по телевизору, сформировали в нас определенные установки, следуя которым мы и живем. Даже наше представление о самих себе, как правило, складывается из мнения и отношения окружающих. А, как говорится, что мы о себе думаем, тем мы и являемся.

Одна наша ученица, кстати, довольно симпатичная, всю жизнь считала себя посредственностью только из-за того, что в детстве папа ей часто говорил: «Ты у нас ничего, так где-то на троечку... Смотри, мужа не упusti, а то состаришься и останешься одна!». И что в результате? Комплекс неполноценности, поспешное и крайне неудачное замужество, несколько несостоявшихся романов, да и те с мужчинами прямо скажем «не лучшего качества».

Внимательно изучи таблицу, которую мы приводим ниже. В левой колонке перечислены наиболее распространенные установки, которые в прямом смысле слова программируют несчастную женскую долю, а в правой – мотивы для их изменения и новые установки, нацеливающие на успех в личной жизни. На наших тренингах мы уделяем очень много внимания именно этой теме, ведь по себе знаем, как сложно изменить образ мыслей! Вместе с нашими участницами мы выполняем много практических упражнений на изменение мышления на ментальном уровне. Удивительно, но многие наши ученицы даже не замечали, что мыслят в негативной и неправильной форме. Совершенно неправильной с точки зрения достижения успеха и женского счастья. Эта глава посвящается тебе, самой отважной и решительной! Смело берись за дело и увидишь, все начнет меняться буквально с завтрашнего дня!!!

| Программы и установки, мешающие женскому счастью                                                                                                                                                                                       | Изменение установки на ту, которая приведет тебя к успеху в личной жизни!                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Богатые мужчины на дорогих машинах – это бандиты или эфферисты, иначе и быть не может.<br/> Денег – это зло!<br/> Все, кто имеет деньги, наверняка мошенники и их нужно бояться!<br/> Богатый человек не может быть порядочным!</p> | <p>Богатые мужчины – это умные и трудолюбивые люди, с лидерскими качествами, волевые, способные брать на себя ответственность за бизнес, за любимую женщину, за семью.<br/> <i>Я достойна любви богатого и солидного мужчины!</i></p> |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мой мужчина сам меня найдет, как в сказке «Алые паруса».                                                                    | Как говорится в известном фильме: «Мы не будем ждать милости от природы, взять ее – наша прямая задача!». Если ты не будешь попадаться на глаза достойным мужчинам, совершать активные действия, провоцировать их на знакомство, то так и останешься без принца!<br><i>Тропинка к успеху состоит из моих собственных шагов! Я буду совершать активные действия, помогая моему мужчине быстрее меня найти!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Знакомиться самой с мужчинами – это плохо! Надо быть скромной и ждать, когда ко мне подойдут.                               | Скромность – это путь в безысходность и нищету! Надо не ждать, а самой провоцировать мужчину на знакомство. Богатый и достойный человек не будет бегать по кафешкам за девушками и просить телефон. Тебе необходимо самой привлечь его внимание и начать общаться. Мужчина не подойдет к девушке, если она никак не реагирует на него (например, можно ему улыбнуться и т.д.). Поэтому, скромность в этой ситуации – наш враг!<br><i>Я самодостаточная и смелая! Я сама выбираю для себя мужчину! Я всегда делаю то, что хочу!</i>                                                                                                                                                               |
| Заигрывают и кокетничают только проститутки. Красятся и носят короткие юбки и облегающие платья только неприличные женщины. | Что привлекает мужчину в женщине? То, что она кокетлива, приятна в общении и, конечно же, выглядит соблазнительно. Мужчины, как вороны, бросаются на все яркое и блестящее и не замечают «серых мышек». Заигрывать и кокетничать – это истинная природа женщины!<br><i>Я всегда яркая, сексуальная и привлекающая! Я истинная женщина! Я магнит для мужчин!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Я некрасивая, у меня толстые бедра, маленькая грудь и т.д.                                                                  | То, что ты себе думаешь, тем ты и являешься! Научись подчеркивать достоинства своей фигуры и ни за что себя не критикуй!<br><i>Я люблю себя! Я соблазнительна и хороша! Я люблю и принимаю свое прекрасное тело! Мое тело – это источник удовольствия и красоты!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Я не умею разговаривать с мужчинами, и вообще это они должны меня развлекать.                                               | Богатый и достойный человек, как правило, хочет, чтобы его девушка была общительной, понимала юмор и сама умела пошутить, чтобы ему было с ней интересно. Умение общаться – это ваш козырь.<br><i>Я пройду соответствующий тренинг и научусь легко и свободно общаться с мужчинами!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Просить у мужчины деньги – это очень плохо! Брать деньги – тоже очень стыдно, я же не проститутка!                          | Если мужчина хочет сделать тебе подарок, конечно же, нужно соглашаться! Значит, он хочет, чтобы ты себя хорошо чувствовала, этим он еще показывает, что дорожит тобой и готов на тебя тратить!<br><i>Я достойна дорогих подарков! Я достойна внимания богатых людей! Я с радостью принимаю подарки Вселенной через мужчин!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Мы бедные – но гордые!                                                                                                      | В Библии написано, что гордость – грех! Это качество еще никому не приносило пользы. Не стоит гордиться в принципе ни тем, что вы бедны, ни тем, что вы богаты. Например, часто в детстве девочкам говорят: «Не проси ни у кого ничего, обойдемся! Нужно быть гордой, не бери дяди конфетку и т.д.», и в то же время мы видим массу примеров в жизни, когда мужчина по просьбе женщины покупает ей шубку, машину и даже бизнес. Выбор за тобой: купаться в роскоши или жить в нищете, но зато быть гордой.<br><i>Я принимаю потоки изобилия в свою жизнь! Я легко и свободно получаю все, о чем прошу! Я женщина – и это дает мне право получать помощь от мужчин, ибо это их прямая задача!</i> |
| Мне уже хоть кого-нибудь, лишь бы замуж выйти. Быть не замужем в моем возрасте неприлично!                                  | Как говорится в известной поговорке: «Выйти замуж не напасть, замужем бы не пропасть». Подумай о том, что женщина несет ответственность перед своими будущими детьми за то, какой отец у них будет. Торопиться в этом случае не стоит. Часто женщины гораздо внимательнее выбирают овощи на рынке, нежели будущего мужа, отца своих детей. Подумай, что для тебя важнее: мнение родственников, соседей и друзей о том, что надо быстрее выходить замуж, или твое счастье и счастье будущих детей?<br><i>Я уважаю себя! Я уважаю свой выбор! Я очень тщательно и критично выбираю мужчину. Я достойна иметь самого лучшего мужчину!</i>                                                           |
| Надо скорее выходить замуж, а то останусь одна!                                                                             | Есть такая русская поговорка: «Поспешись – людей насмешишь!». Страх остаться одной – вот то, что может помешать женскому счастью! Есть еще одна мудрая фраза Омара Хайяма: «Уж лучше быть одной, чем вместе с кем попало!». И это, действительно, правда!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                     | <p><i>Я смогу выбрать себе самого лучшего мужчину!</i><br/> <i>Я принимаю в свою жизнь прекрасного, щедрого, благородного и богатого мужчину!</i><br/> <i>Я всегда избирательна и я выбираю все самое лучшее для себя!</i><br/> <i>Я общаюсь только с достойными людьми!</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Мой мужчина может измениться, я буду ждать, когда это случится. Он обязательно изменится...                                                                         | <p>Человеку измениться очень сложно, даже если он этого хочет – надо очень много прилагать усилий, чтобы что-то изменить внутри себя. Как правило, мало кто действительно готов изменить себя, и еще меньше тех, у кого это получается. Не следует питать напрасных иллюзий.</p> <p><i>Я буду выбирать для себя все самое лучшее! Я уже сейчас буду общаться с самыми достойными мужчинами! Я буду счастлива прямо сейчас!</i></p>                                                                                                                                                                       |
| Он меня любит, дорог не подарок – дорога любовь!                                                                                                                    | <p>Подарок от мужчины – это дань уважения женщине. Это способ показать ей, как он ее ценит и как к ней относится. Для достойного мужчины это нормально – сделать девушке подарок, сделать ее лучше, красивее, наряднее... А вот альфонсы, сердцееды и малообеспеченные, в общем, все те, кто не сделает тебя счастливой, как раз и не хотят ничего тебе дарить, или не могут! Если мужчина любит тебя, значит, он будет одаривать тебя дорогими подарками!</p> <p><i>Я не принимаю дешевые подарки! Дешевые подарки показывают неуважение ко мне как к женщине! Я достойна всего самого лучшего!</i></p> |
| Он уйдет сейчас, если я не соглашусь с ним переспать.                                                                                                               | <p>Если он уйдет – значит, он недостойный. Ему от тебя нужен секс. А достойный человек, наоборот, будет тебя уважать.</p> <p><i>Я никому не позволю себя обманывать! Я никому не позволю себя использовать! Я выбираю только самых достойных мужчин! Я ценю и уважаю себя! Я дорогая женщина!</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Надо выглядеть скромнее – и тогда он меня полюбит. Надо быть естественной, такой, какая я есть. На каблучках ходить вредно для ног, главное, чтобы мне было удобно! | <p>Задумайся над тем, почему богатые достойные мужчины любят находиться в обществе моделей, актрис. Почему британский лорд Джастин Портман женился на известной модели Наталье Водяновой, а спесарь женился на поварихе. И почему твоя подруга, которая всегда радеет за естественную красоту, до сих пор не замужем и даже ни с кем не встречается?</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нельзя виллять бедрами, когда идешь – это неприлично!                                                                                                                                                                                                            | <p><i>Я всегда яркая и привлекательная! Я люблю быть в центре внимания мужчин! Я правильно подчеркиваю красоту! Я достойна быть яркой и сиять! Бриллиант всегда сияет!</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Стерпится – слюбится, главное, что он меня любит, он бедный, но хороший. Вместе заработаем!                                                                                                                                                                      | <p>Вы вместе заработаете, а он, разбогатеет, найдет молодую и красивую девушку. А твоя красота быстро увянет, потому что тебе некогда и не на что следить за собой. Ты нервничаешь – и морщины образуются на твоём лице. Отражается трудная безденежная жизнь. Прошло 20 лет, и ты превратилась в немолодую нервную женщину. А в это время он – уже разбогатевший – смотрит на молодых и цветущих. И дарит им подарки, которые ты могла бы получать уже в свои 20 лет! Зачем тебе все это? Неужели ты не достойна счастливой обеспеченной жизни? Неужели твои дети недостойны получать все самое лучшее уже с момента рождения?</p> <p><i>Я имею право жить счастливой жизнью уже сейчас! Я достойна путешествовать! Я достойна носить самые красивые платья и шубки и ездить на дорогой машине! Просто за то, что я женщина! Я не откладываю свое счастье на потом! Я достойна быть счастливой прямо сейчас! Хрупкий цветок своей молодости и красоты я отдаю только в достойные руки!</i></p> |
| Я не создана для счастья. У меня судьба такая – терпеть. Вышла замуж, так уже не дергайся, семья – это святое! Главное, это чтобы у детей был отец! Бог терпит – и нам велел! Лучше синица в руках, чем журавль в небе! Плохонький, да свой! Бьет, значит любит! | <p>Каждый человек создан быть счастливым и радостным. Часто опыт человека заключается в том, что он делает неправильный выбор. И ситуация, в которой он находится, показывает, что выбор неправильный. Часто женщина с трудом терпит каждый день мужа (даже если он ее унижает, а бьет, пьет и т.д.), убеждая себя, что должна быть хорошей женой. Она забывает, что у нее есть право выбора. Неужели ты думаешь, что Создатель уготовил для тебя такую судьбу? В любой момент своей жизни ты можешь сделать выбор в сторону счастья и любви, богатства!</p> <p><i>Я никому не позволю себя оскорблять! Я создана для счастья и цветения! Я уважаю себя! Я ценю свою женскую сущность! Я достойна счастливой жизни! Я выбираю жизнь, полную любви и гармонии! Я борюсь за свое счастье!</i></p>                                                                                                                                                                                                 |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Я не достойна цветов и подарков. | Каждая женщина достойна цветов и подарков! Некоторым мужчинам выгодно, чтобы женщина считала нормальным, что ей всего этого не дарят! Они хотят, чтобы у нее даже не возникала мысль об этом! Такая позиция удобна жадным мужчинам, которые просто стремятся использовать тебя. Если ты только заикнешься о подарке, он сразу постарается переубедить тебя и даже может назвать меркантильной. Выработай правильную установку. Если ты действительно начнешь считать, что ты достойна, чтобы мужчина тратил на тебя деньги – это начнет происходить в твоей жизни!<br><i>Я шикарная, привлекательная! Я женщина! А значит, я достойна подарков, цветов, путешествий!<br/>Я дорогая женщина! Я не общаюсь с мужчинами, которые не ценят меня и не хотят за мной ухаживать!</i> |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Но некоторые жизненные установки сложно распознать без помощи специалиста-психолога. На наших тренингах ты не только узнаешь о них, но и сможешь навсегда избавиться от этих оков.

## Глава 4

### На войне как на войне

*Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы сможете стать великим!*

**Марк Твен**

Как распознать сердцееда? Тест на устойчивость против сердцееда. Вся правда о мужчинах. Правила игры устанавливаешь ты!



Вся проблема в том, что женщины очень эмоциональны, все принимают близко к сердцу и излишне доверчивы. Мужчины – существа диаметрально противоположные, они словно инопланетяне: то, чем мы восторгаемся, оставляет их равнодушными, то, что нас умиляет, может вызвать у них раздражение, то, что для нас необходимо и важно, для них не имеет никакого значения. Поэтому необычайно трудно понять, что они на самом деле думают и что стоит за теми или иными их действиями.

Мужчины и секс воспринимают совсем по-другому, чем женщины. Для большинства это просто способ снять напряжение, сравнимый с физическими упражнениями, не требующими эмоционального включения. А женщина – существо тонко организованное, ей для близости нужен особый эмоциональный настрой, она ждет от партнера нежности, ласки.

Эмоциональность, тяга к романтике, доверчивость делают девушек и женщин очень уязвимыми. Они часто становятся легкой добычей охотников за женскими сердцами – сердцеедов. Ты должна твердо усвоить: нежные романтические ухаживания сердцееда – всего лишь способ добиться твоего внимания, влюбить в себя. Когда цель будет достигнута, он начнет использовать тебя так, как ему хочется, манипулировать твоими чувствами и эмоциями, ты станешь в его руках марионеткой.

## Кто такой сердцеед?

Сердцеед – это самый настоящий пикапщик (*pick-up*, кроме «случайного знакомства», означает также «поймать машину», а еще это слово переводится как «удачная покупка»). Единственная цель сердцееда – «снять» девушку и переспать с ней. Это человек, которому от тебя нужен только секс. Он любыми способами будет добиваться своего, а получив желаемое, потеряет к тебе всякий интерес. Печально, но факт – такова суровая правда жизни...

Мы с группой психологов решили провести такой эксперимент. Пригласили на наши занятия ребят из школы мужского пикапа, чтобы посмотреть, как девушки будут на них реагировать. Причем девушки заранее знали, что это пикаперы – мастера быстрого «съема». На совместном занятии по актерскому мастерству все участники включились в интеллектуальную игру, цель которой – достижение состояния уверенности в себе. Потом мы попросили их написать о своих впечатлениях, о партнерах. И что же? Девушки описывали свои эмоции, из которых следовало, что они попали под обаяние молодых людей, готовы были увидеть в них долгожданных «принцев». Мужчины же обратили внимание, на то, как девушки двигали губами, фигурой, и все их мысли были о сексе, о том, каковы девушки в постели!

Поэтому помни главную женскую заповедь: НЕ ОБОЛЬЩАТЬСЯ! Не только сердцееды, но и обыкновенные мужчины, видят в женщине прежде всего объект удовлетворения своих сексуальных желаний. В одной старой песне есть такие слова: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!». Так вот запомни: мужчина никогда не станет таким, каким тебе хочется, не из вредности, а потому что он по природе ДРУГОЙ. Но если достойный мужчина не станет притворяться, чтобы, не потратив ни копейки, затащить тебя в постель, то сердцееды мастерски умеют это делать, поэтому в целях собственной безопасности нужно научиться определять их с первого взгляда.

## Признаки сердцееда и его действия. Почему он начинает тобой управлять?

**Как распознать сердцееда?** Как правило, такой мужчина хорошо одет, элегантный, ухоженный. Он инициативен, может первым подойти на улице или присесть без приглашения за столик в кафе, будет настойчиво навязывать свое общение, хотя ты не давала к этому никакого повода. Мужчина-сердцеед смотрит на девушку как на сексуальный объект. Он сразу начинает соблазнять. Сердцеед велеречив, не скупится на комплименты. Он хорошо разбирается в женщинах и знает, кому что сказать: восхититься интеллектуальностью или сексапильностью, то есть воздействовать на ум или на инстинкты. Умело пользуется таким действенным оружием, как прикосновение (говоря научно, использует тактильный контакт, или «якорение»).

Когда к тебе подходит такой мужчина и начинает втираться в доверие, будь внимательна! В нейролингвистическом программировании (НЛП) есть такой психологический термин – «присоединение к человеку». Сердцеед профессионально присоединяется – соглашается со всем, что ты говоришь, поддерживает тебя эмоционально, говорит: «Да, да, да. И я тоже...». Это всего лишь техника НЛП, позволяющая настроиться на одну волну с человеком. А дальше тобой просто начинают манипулировать. Приведем **пример манипуляции**.

Сердцеед проходит мимо и резко говорит девушке: «Выкинь эту шапку, она тебе не идет». Казалось бы, ерунда? Но нет. Сердцеед прекрасно знает, что произойдет дальше... Девушка сначала впадает в ступор, а потом начинает паниковать: «А почему выкинь шапку, я что, плохо выгляжу?». И сразу включается в диалог: «А почему, почему выбросить?». И подсознательно попадает в зависимость от его мнения. Хочется сразу посоветоваться, какая шапка лучше подойдет. А сердцееду только это и нужно. Это очень распространенная «фишка» пикаперов и сердцеедов.

Против подобных уловок нужно вырабатывать иммунитет, не поддаваться на них. Всегда будь начеку и сразу «включай мозги»: зачем мужчина мне это говорит? Будь осторожна, нельзя бездумно реагировать на мужские провокации.

Прикосновения еще более опасны, чем слова – женщине очень сложно им противиться. В технике мужского пикапа прикосновение называется «якорь». Мужчин учат, как следует прикасаться женщине, чтобы «заякорить» ее – установить телесный контакт.

Поэтому – **ОСТОРОЖНОСТЬ И ЕЩЕ РАЗ ОСТОРОЖНОСТЬ!** Если мужчина проявляет к тебе чересчур сильное внимание, неумеренную активность и излишнюю настойчивость, с первой встречи осыпает тебя комплиментами, пытается войти в доверие, не поддавайся на провокацию. Не надо думать: «Просто я такая красивая, вот он ко мне и подошел...». Конечно, ты красивая, и конечно, он подошел, потому что ты привлекла его внимание – эффектные, сексапильные девушки чаще становятся объектами притязаний сердцеедов. Но это не повод поддаваться на обольщение. «Да, я красивая. Да – шикарная. Да – сексуальная. Но ты не тот, кто мне нужен!» – такой должна быть внутренняя установка.

**Участница тренинга, Эльвира:** А может быть, сердцееду подыграть? Это же просто приятное общение.

**Тренер:** Сердцееду подыгрывать не надо. Тебе кажется, что это приятное общение, а в этот момент ты теряешь энергию. Все равно, что выбрасываешь деньги на ветер. Представь, что ты хозяйка лавки. И все свои товары бесплатно раздаешь. В конце концов лавка опустеет, и ты будешь сидеть, как дура, без подарков. Зачем?

Ты можешь быть очень милой, но показывать свою недоступность. Если человек к тебе прикасается, просто отодвинься. Лучше вообще не общайся с сердцеедом, раз не можешь себя удержать. Не обольщайся: уловочки пикапера – не дружеские отношения. Для него главное – «какая грудь, какие ножки...». Очень многих девушек нам приходилось спасать от таких отношений. **Участница тренинга, Наталья:** А я не покажусь слишком строгой, если буду так вести себя с мужчинами? Ведь сразу трудно понять, сердцеед он или нет.

**Тренер:** Разве я кажусь слишком строгой? Однако же ни один мужчина не позволяет себе ко мне прикасаться, шуточки непристойные отпускать! Я недоступная. Да, я веселая, я могу пошутить, сделать какой-то жест. Это внутреннее состояние. Вы должны внутри себя держать стержень. Пока у вас стержня не будет – не рискуйте.

Итак, помни: у пикапера-сердцееда всегда есть конкретная цель. Сердцееды знают, как использовать женские слабости. И потом начинаются мучения, слезы, переживания: «Почему он меня бросил, почему у него еще десять таких». Не удивляйся, если потом он будет вашим общим знакомым рассказывать, в каких позах, как и что он с тобой делал.

## Как «отшить» сердцееда, знаешь?



Первое, с чего надо начинать, это взгляд. Спокойный, слегка надменный, говорящий: «Вы меня не интересуете, отойдите». Если человек не понимает, надо добавить слова. Можно сказать: «Извините, но я жду мужа». Если и после этого не отстает, пригрозите: «Мне что, охрану позвать?». Иногда встречаются откровенные хамы и прямо предлагают поразвлекаться. Тут надо как можно строже сказать: «Вы хотите лет десять посидеть? Могу предоставить такую возможность». Особенно осторожными необходимо быть с неадекватными людьми – пьяными или обкуренными.

Пикаперы нередко используют прием «обнимашки»: кидаются в объятия проходящей мимо приглянувшейся незнакомке с возгласом: «Ой, Марина! (Маша, Света...)». Правильной реакцией будет вообще не реагировать, а быстро уйти прочь или строго, энергетически жестко сказать: «Извините, я спешу».

Если уж тебе случилось оказаться в одной компании с сердцеедом, и он положил на тебя глаз – **БЕРЕГИСЬ!** У женщины очень много сексуальной энергии, и если этот маховик запущен, остановиться очень сложно, практически невозможно. Особенно в состоянии алкогольного опьянения, даже легкого (не зря мужчины предлагают выпить, чтобы расслабиться). Когда женщина трезвая, она хоть немного способна сохранять реальный взгляд на вещи, критичность. А когда выпивает, образно говоря, слетает с тормозов, сексуальная энергия вырывается наружу, и женщина попадает под влияние сердцееда. *Надо срочно выйти на воздух, освежиться, чтобы осознать, что происходит.* Иначе возникнет эмоциональная привязка, а потом неизбежное разочарование и слезы. Если не можешь владеть собой, лучше вообще не общаться с сердцеедом.

На наших тренингах мы проводим специальные психологические упражнения, которые укрепляют эмоциональное поле. Только те, у кого есть крепкий внутренний стержень, могут не бояться общения с сердцеедами и даже переиграть их.

## **Что ты можешь сделать? Как рушится защита от сердцеда и появляется включенность энергетически?**



Используй против врага его же оружие. Если ты первой начнешь применять все то, что имеется в арсенале сердцеда (комплименты, прикосновения, улыбки) и будешь делать это правильно (а этому мы тоже обучаем), то он растеряется, влюбится и будет мечтать быть с тобой рядом. Он подумает: «Она очень сексуальна и, похоже, меня действительно хочет, но она достойная женщина. И чтобы что-то получить, я должен приложить усилия». Почему это происходит? Предлагаем тебе пройти проверку на устойчивость против сердцеда – и ты все поймешь!

### **Тест на устойчивость против сердцеда**

(Из тренинговых занятий студии «Женский пикап»)

Для упражнения нужно два человека.

Одна девушка нежно говорит на ушко другой: «Я тебя люблю». А та прислушивается к своим ощущениям и дает себе установку – не реагировать

на чарующие звуки. Если проще сидеть с каменным лицом – сидите. Но в дальнейшем надо учиться слушать и мило улыбаться, сохраняя внутреннее спокойствие и сосредоточенность, не поддаваясь эмоциям.

**Тренер:** Что вы почувствовали во время выполнения упражнения? Получалось ли держаться в этот момент?

**Участницы тренинга:**

– Я поняла, насколько все жестоко. Я знала, что это моя подруга мне говорит, и все равно реагировала. От этого осознания мне стало неприятно.

– Я сначала очень загорелась, но так как эта фраза повторялась много раз, мне стало скучно.

– А я сразу поплыла.

– Мне стало тепло и приятно, но я особо не реагировала. **Тренер:** Это потому, что говорила ваша подруга, и вы знали, что это упражнение. А если бы на ее месте оказался мужчина, было бы очень сложно. «Я тебя люблю» – это пин-код. Волшебный код для девушек, который вводят мужчины, чтобы получить все, что им нужно, чтобы девушка отдалась. Они могут это повторять каждые десять минут или говорить: «Давай займемся любовью – я так тебя люблю». Мужчина-сердцеед знает, что для девушки это важная мотивация. Ключевая. В этом случае стоит серьезно задуматься, с какой целью он это делает, чтобы ясно понимать, что происходит.

## Учись властвовать собой

**В чем сила женщины?** У женщины есть сексуальный центр. Он находится внизу живота. В нем сосредоточена колоссальная энергия. Эта энергия – главное женское оружие.

Однажды мы провели необычный тренинг. В нем принимали участие бизнесмены, которых женщины постоянно «разводили» на деньги (поскольку они были бессильны перед сексуальным соблазном), и девушки, которые хотели научиться очаровывать мужчин. Сначала они занимались в своих группах, а потом их объединили.

Мужчины изначально знали, что сейчас их будут соблазнять. Они прошли предварительную подготовку – тренер их научил, как следует дышать, о чем думать, чтобы не «вестись». Но стоило девушкам слегка прикоснуться к плечу, реакция у всех мужчин была одинаковой: «Да пошло все к черту, соблазняйте меня!». Они не могли преодолеть сексуального влечения.

Итак, сексуальная энергия – оружие поражающего действия, но им нужно уметь пользоваться.

**В чем сила мужчины?** У него волевой центр от природы сильнее, и поэтому мужчина логичнее, чем женщина.

Представительницы прекрасной половины человечества очень эмоциональны и подчас просто забывают о цели общения с мужчиной. Намереваясь его соблазнить, женщина вскоре так увлекается игрой, что забывает, зачем она ее начала. Чтобы добиться поставленной цели, нужно уметь властвовать над собой. *Если женщина не научится контролировать свой сексуальный центр, управлять им (включать и отключать, когда это нужно) и таким образом целенаправленно воздействовать на мужчину – он легко подчинит ее своей власти.*

Ведь мужчина, в отличие от женщины, всегда помнит о своей цели и всегда точно знает, что ему надо.

На наших тренингах мы учим девушек управлять своим сексуальным центром – это и есть подлинное искусство обольщения.

*Звезды сцены часто рассказывают, в каких девушек они влюбляются.*

Многие говорят примерно одно и то же: «Если я вижу, что девушка слишком в меня включилась, взглядом, телом всем показывает, как я ей нравлюсь, – она мне неинтересна, в ней нет изюминки, тайны. Где охота? Где препятствия? А если девушка не вешается на шею, умело держит необходимую дистанцию, меняет образ (то сексуальная, то строгая) – это заводит!».

Рассмотрим типичную ситуацию: мужчина хочет заполучить женщину в постель, а у нее другая цель – сделать отношения долговременными. Здесь главное – постоянно поддерживать интерес к себе, не стать легкой добычей. **Например: завела его и под благовидным предлогом ушла #** (что-то случилось дома, нужно на работу и т. п.). Мужчина будет упорно добиваться своей цели, оказывать тебе всевозможные знаки внимания, делать подарки. Если он ведет себя иначе, то, скорее всего, это не тот мужчина, который тебе нужен.

## Как вести игру с достойным мужчиной

Конечно, речь идет о мужчине, достойном твоего внимания, с которым ты хочешь иметь длительные отношения или заполучить в мужья. Гы **сама должна проявить инициативу и строго контролировать свои чувства и желания. Как только утратишь контроль над собой, он начнет тобой руководить – и ты сразу же окажешься в его постели.** Тогда пиши пропало: он потеряет к тебе всякий интерес, если не сразу, то через некоторое время.

Нужно научиться видеть себя со стороны. Это очень сложно. На наших занятиях мы занимаемся специальной йогой на развитие осознанности и отрабатываем это умение. Оно позволяет в критический момент осознать: «Что-то меня уже заносит, мурашки бегают, возбуждение пошло, сексуальные картины в голове!». Значит, мужчина берет над тобой верх. Остановись! Встань, выйди на воздух, походи в дамскую комнату... В общем, сделай паузу, скушай «Твикс» ☺.

В фильме «Мемуары гейши» есть такой эпизод.

Мужчина сказал гейше: «Я хочу подарить тебе кимоно», и начал ее раздевать. А девушка была девственницей, и ей свою девственность надо было очень дорого продать. Секса не было, но слух пошел. К гейше пришла возмущенная наставница: **«Как ты могла продаться за кимоно!». Девушка плакала и говорила: «Ничего не было! Я не дешевка!».**

Это важный момент! Нельзя быть дешевкой. Никто это не оценит. Чем больше мужчина в тебя вкладывает, тем больше он тебя ценит. Тем больше он хочет быть с тобой!

Все мы сексуальны, в нас это есть. И нормально, когда хочется не только дружеского или интеллектуального общения, но и секса. Однако не стоит размениваться по мелочам и попусту тратить свою сексуальную энергию.

### Участница тренинга, Галина:

Мой спонсор, солидный человек, очень много для меня сделал: подарил машину, помог решить многие проблемы, собирается (с моей подачи) купить для меня квартиру. Ему страшно, если вдруг я куда-то денусь, говорит: я в тебя уже столько вложил... В свое время он очень долго добивался моего внимания, не спал ночами, придумывая, чем бы мне еще угодить, ему было интересно. Он часто повторяет: «Мне нравится, что ты такая. У меня было много девушек, которые за платье отдались или просто сразу со мной поехали. Ну и что? Мне с ними скучно, я таких женщин не уважаю».

Этой девушке удалось стать хозяйкой отношений: она сама управляет мужчиной, а не он ей. *Если мужчина начинает управлять тобой – ты попадаешь в зависимость и страдаешь. Если ты управляешь – ты имеешь возможность выстроить отношения так, как хочется тебе, подвести своего избранника к мысли о совместной жизни, о браке. А если будешь проституткой, которую легко завести и провести, ничего не получишь, кроме бесплодных переживаний.*

На наших занятиях мы научим тебя правильно проявлять свои чувства, свободно, но при этом с достоинством держаться, выходить из сложных ситуаций, обращая их в шутку. Ты станешь человеком, который умеет управлять своими эмоциями, правильно использует свои преимущества и всегда нацелен на победу. И, поверь, твой избранник не сможет устоять и будет у твоих ног!

## Глава 5

### Судьба – это результат наших мыслей о себе

*Самоуверенность – первый секрет успеха.  
Ральф Уолдо Эмерсон*

Быть всегда на колеснице успеха или стоять на обочине? Выбор за тобой!  
Как повышать самооценку?



Что такое самооценка? Самооценка – это то, как человек себя оценивает, то, что он о себе думает. *А то, что человек о себе думает, тем он и является.*

## **Что я о себе думаю, и к чему это приводит?**

Давно не подлежит сомнению, что мысль материальна. Наша судьба – результат наших воплощенных мыслей и эмоций. Стдания или счастье, удаи или неудачи – все зависит от того, какие мысли мы выбираем. Чем по-твоему успешный бизнесмен отличается от неудачника, сексуальная и притягательная девушка, пользующаяся успехом у мужчин, от невзрачной и закомплексованной, звезда кино – от домохозяйки? Те же руки, ноги... Нет, не внешними данными. Многие девушки, поверь, могли бы составить хорошую конкуренцию звездам шоу-бизнеса.

*Главное отличие – в образе мыслей! Хочешь научиться мыслить так, чтобы твои доходы возрастали с каждым днем? Чтобы быть успешной? Чтобы исполнялись желания? Чтобы в твоей жизни были дорогие подарки, внимание и любовь самого лучшего мужчины?*

Ведь все начинается с правильной мысли, а мысли зависят от того, на что мы настроены – на успех или на неудачу. Какие же мысли у успешных людей? Какие мысли у самых притягательных и сексуальных женщин?

Трудно представить суперсексуальную Анфису Чехову или успешную Ксению Собчак неуверенными в себе, с мыслями: «Я некрасивая, что-то я не нравлюсь мужчинам...». Наоборот, они оценивают себя очень высоко. Возможно, ты скажешь: «Как же иначе, ведь они звезды...». Но сначала они стали звездами внутри себя и только потом, благодаря уверенности в своих силах, своей высокой самооценкой добились «звездного» статуса.

## Повышаем самооценку

Обычный средний человек не привык себя хвалить перед другими, не может, так сказать, показать «товар лицом». Например, чтобы удачно пройти собеседование на высокооплачиваемую и престижную работу, не так важен твой профессиональный уровень, сколько то, как ты можешь себя подать. Представь себе ситуацию: две девушки с примерно одинаковыми профессиональными навыками пришли устраиваться на работу. Одна ведет себя уверенно, рассказывает о своих деловых качествах. Другая зажата, взгляд испуганный, не может связать двух слов. Как ты думаешь, какая из них получит работу? Ответ напрашивается сам собой!

То же самое и в отношениях с мужчинами: уверенная в себе девушка всегда имеет все, что хочет. В чем уверенная? *В том, что она сексуальная, обворожительная, самая яркая и привлекательная!* Уверенная в своем успехе у мужчин, в том, что она имеет право на счастье с любимым человеком, на успех в карьере и т. д.

*Давай разберемся: если человек не привык себя хвалить, к чему это приводит? А приводит это к низкой самооценке. А дальше выстраивается следующая цепочка: низкая самооценка – низкий уровень энергии – низкий уровень жизни.*

Низкий уровень жизни во всем: это касается не только денег, но и тех людей, которые тебя окружают, и прежде всего мужчин. Таким образом, ты наносишь ущерб сама себе! С этим надо бороться, но как?

В психологической практике студии «Женский пикап» есть замечательное и действенное упражнение, его потрясающий эффект ощутили на себе уже более тысячи девушек. Именно благодаря этому упражнению многие из них начали осуществлять самые заветные мечты. Например, одна девушка очень хотела поехать за границу на самый дорогой курорт с любимым человеком. И через месяц выполнения этого упражнения она познакомилась с бизнесменом Александром, который сам предложил ей эту поездку! Другой девушке ее новый друг подарил машину (красный Лексус последней модели). Когда он спросил ее, какую машину она хочет, она с легкостью ответила, что хочет именно Лексус и именно красный!

Есть много действенных упражнений, которые даются непосредственно на тренингах студии «Женский пикап». Например, как сделать так, чтобы мужчины не сводили с тебя глаз при твоём появлении, чтобы от тебя шла «звездная» энергетика?

Приведем только один пример. Когда ты общаешься с мужчиной, скажи ему, что у тебя много поклонников (мужчина в этот момент должен понимать, что ему надо прилагать усилия, чтобы тебя завоевать). Но если ты говоришь это неуверенно – он моментально это почувствует, не поверит, и ты не сможешь его удержать. Ты об этом должна уверенно заявлять, ярко представляя, что окружена сонмом поклонников и что так всегда было, есть и будет! (Подробнее о технике «Создание ажиотажа вокруг себя» мы расскажем ниже.)

Начни действовать, повышай свою самооценку и запомни, что ты сама создаешь свою судьбу! Будешь ли ты окружена любовью, заботой и вниманием, целиком зависит от твоих усилий, а наша студия с удовольствием поможет в этом! Упражнения на повышение самооценки ты можешь освоить на нашем тренинге.

## Глава 6

### Как подать себя в выгодном свете

*Мы не можем ждать милостей от природы! Взять их у нее — наша прямая задача. Запомни это.*

*Из кинофильма «Самая обаятельная и привлекательная»*

*Не говорите о себе плохо.*

*Это сделают за вас ваши друзья.*

*Франсуа де Ларошфуко*

Первое свидание. Самопрезентация. Показать «товар лицом»: что и как говорить о себе вашему избраннику, чтобы создалось нужное впечатление. Легенда о себе.



## Входим в привлекательный образ

Зачем нужна легенда? Чтобы создать о себе нужное и полезное впечатление. То, как ты выглядишь, как ведешь себя и что о себе говоришь – самое важное на первом этапе знакомства! Не бойся рекламировать себя, ведь наверняка ты прекрасный человек, но как показать ему это? Как не отпугнуть мужчину после первых робких встреч? Для этого и нужно научиться создавать нужное впечатление о себе.

Мы уже говорили о важности первого свидания. Именно от него зависит, продолжатся ли отношения в дальнейшем. Главное – создать о себе нужное впечатление. Поэтому к первому свиданию нужно хорошо подготовиться.

Итак, первое – нужно составить легенду. Второе – чувствовать себя в ней как рыба в воде. Эмоционально, физически и ментально ощущать себя именно этим человеком, именно в том образе, который тебе нужен.

Образы могут быть разными. Например, у тебя на примете есть какой-то мужчина. И допустим, ты и умная, и красивая, и во всех отношениях прекрасная. Но этот мужчина хочет, чтобы ты была больше красивая и меньше умная. Значит, надо уметь подать себя именно так! Другому мужчине, напротив, не обязательно нужна красивая женщина, ему важно, чтобы с тобой можно было поговорить по душам, порассуждать о вечном...

Поэтому ты должна в зависимости от того, с каким мужчиной общаешься и с кем хочешь быть рядом, умно корректировать свою легенду. Особый упор надо делать на то, что он хочет видеть в своей избраннице. Необходимо продемонстрировать те качества твоей натуры, которые наиболее привлекательны для твоего мужчины. Другие, даже очень хорошие, черты характера, способности и пр. не следует проявлять.

Главное – вовремя понять, что мужчина хочет в тебе увидеть и при необходимости скорректировать придуманный первоначально образ. На наших занятиях мы учим специальной технике, позволяющей быстро входить и выходить из образа.

Кроме того, чтобы правильно себя подать, нужно разработать легенду. *Легенда – это то, что мы говорим мужчине.*

## **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.