



павел РАКОВ

Билет в счастливую личную жизнь для успешных дур
от ведущего шоу-тренинга №1 в России. Он осчастливил более **1 000 000** женщин

Порой кажется,
что чем умнее
женщина, тем
больше дура

ДУРА 2

Особенно актуально
для тех, кого бесит
название книги

ДУРА с двумя высшими
желает познакомиться

Павел Раков
Дура с двумя высшими
желает познакомиться
Серия «Звезда тренинга»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10856501

Дура с двумя высшими желает познакомиться: АСТ; Москва;

2015

ISBN 978-5-17-090412-9

Аннотация

Большая часть одиноких женщин в России блестяще образованы, имеют хорошую работу, неплохо зарабатывают и великолепно выглядят. НО! К сожалению, они совсем не знают, как себя вести с настоящими мужчинами. Ведущий культового шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу, как дура» Павел Раков уже много лет учит женщин переключать свой мозг с ложных стереотипов и пессимистичных установок на полезное мышление в общении с успешными мужчинами: «Они и так умные – знают, как правильно, но не делают. Причем порой кажется, что чем умнее женщина, тем больше дура».

Являясь успешным мужчиной, сам Павел Раков не понаслышке знает, что привлекает, что мотивирует и что отталкивает настоящих «альфа-самцов»: «Успешному мужчине достаточно всего одного взгляда, чтобы понять, уверена ли в себе девушка, счастлива ли она, чего больше у нее внутри – радости или боли». Прочитав эту книгу, Вы научитесь излучать позитивную энергию и быть счастливой, а следовательно – быть вожаком именно для такого Мужчины.

По мотивам женского шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу, как дура»

Содержание

Предисловие	9
Как читать эту книгу?	29
А что в итоге?	37
Глава первая	41
Как выйти замуж за успешного мужчину?	43
Сколько успешных мужчин в России?	57
Какие бывают женщины?	74
Состояние женщины, или Несколько слов о биохимии	78
Упражнения для усиления собственной уверенности и привлекательности	85
Из отзывов об упражнениях «Подари мне Lexus», «Утюг», «Покорми мужчину»[3]	104
Выполнили? Давайте оценим ваши ощущения!	108
Меняя собственную биохимию	109
Промежуточные итоги	117
О пользе и вреде аффирмаций	118
Технология увеличения уверенности	123
История про зайчика, или Как обмениваться телефонами	130
Комплекс практических упражнений № 2	136
Упражнение первое. Просите мужчин!	136

Упражнение второе. Как я вам?	141
Упражнение третье. Доверьтесь мне!	144
Как ответить на его первый звонок	147
Промежуточные итоги	152
Что делать, если со мной не знакомятся успешные мужчины?	153
Измените свое окружение	155
Аквариумы, или Где познакомиться с успешным мужчиной	156
Технология «Золушка»	161
В каком вы аквариуме?	162
Меняйте круг общения и работу	170
Что делать в аквариумах?	182
Уделите внимание внешнему виду	187
Что делать, если я робею в обществе успешных мужчин?	195
Комплекс практических упражнений № 3	201
Первое упражнение. Приманка	201
Второе упражнение. Сближайте дистанцию и смотрите в глаза	204
Третье упражнение. Самое секретное	206
Четвертое упражнение	211
Итоги первой главы	214
Принцы есть везде! История Ксении	220
Глава вторая	243
Первое свидание, или Как не нарваться	245

на мерзавца	
История Ольги[4]	259
Разбор истории Ольги. Русская рулетка, или Технология «стерпится – слюбится»	265
Ловушка «розовых очков»	269
О несчастной любви.	286
Пункт первый. Как и где проводить свидания? Технология «Карты»	292
Итоги: как переворачивать карты.	314
Технология «Рентген-аппарат»	319
Основные ошибки при опросе мужчины	339
Первая ошибка – «допрос»	339
Вторая ошибка – «я тебя поймаю»	340
Технология обольщения на свидании	342
Фокус внимания и состояние	346
Когда давать секс? – Ловушка первой ночи	354
Как правильно просить подарки у мужчин	360
Об авторе	414
Справка	422

Павел Раков

Дура с двумя высшими

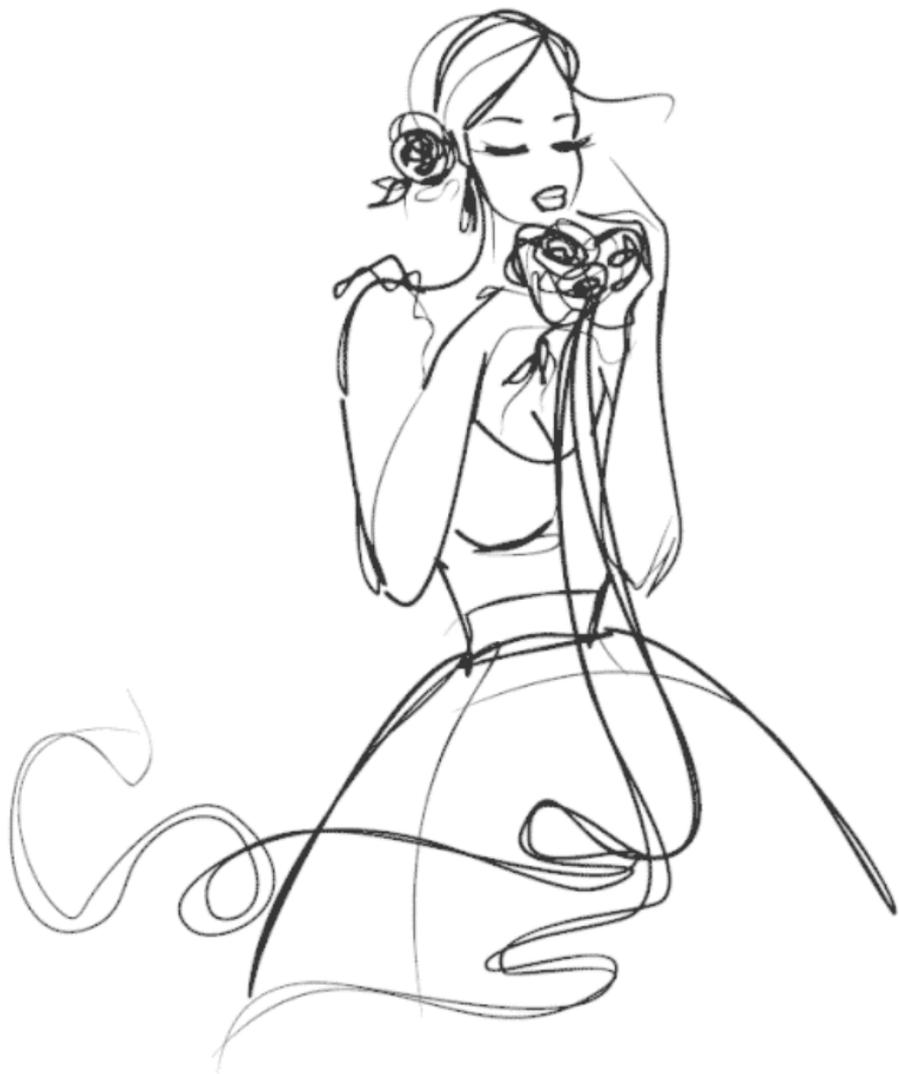
желает познакомиться

© Раков П.

© ООО «Издательство АСТ»



Предисловие



Почему он не перезвонил? Как сделать так, чтобы мужчина дарил мне подарки? Почему ко мне ни-

кто не подходит на вечеринках, а другие девушки, напротив, пользуются популярностью среди мужчин? Что делать, если вместо успешных мужчин попадают альфонсы или мерзавцы? Почему муж перестал обращать на меня внимание и возвращается домой поздно ночью? Что делать, если муж и ребенок не могут найти общий язык? Почему мужчины не хотят выстраивать серьезных отношений и, кажется, что я им нужна только для секса? Примерно так выглядят top – 10 вопросов, которые ежедневно приходят мне на e-mail и опускаются в ящики для писем на моих шоу-тренингах. Если изучить ТВ и радио, женские форумы – это самые популярные вопросы, которые волнуют женщин в области семейных отношений. Огромное количество счастливых жен, успешных бизнес-леди и окруженных любовью матерей и бабушек, увидев эти вопросы, недоуменно пожмут плечами. Им кажется, что ответы на них практически так же очевидны, как дважды два четыре. Почему? Потому что эти женщины с детства благодаря своим родителям, родственникам и друзьям усвоили модели поведения, которые в итоге привели их к счастливой семейной жизни. Они с детства впитали в себя знание о том, как думать, как выглядеть, как общаться с мужчинами, как их мотивировать, как делать их лучше и создавать счастливую семью. Другими словами, они использовали эффек-

тивные технологии поведения. Однако, к сожалению, и в России, и в мире количество таких женщин минимально. Посмотрите на статистику разводов в России и мире. Только в первые пять лет после свадьбы распадается более 50 % браков. Посмотрите на количество матерей-одиночек да и просто на количество женщин, которые годами, а иногда и десятилетиями живут без мужчин, довольствуясь случайными и быстрыми связями или на количество женщин, вовсе погрязших во всепоглощающем одиночестве. И эти женщины не какие-то чудовища, нищенки или прокаженные. Большинство из них великолепно выглядят, имеют хорошую работу, блестяще образованы, неплохо зарабатывают, но они, к сожалению, не знают, как вести себя с мужчинами. Это плохая новость. Однако есть и хорошая. Эти схемы неудачного, неуспешного поведения можно изменить.



– Можно стать привлекательной для мужчин, даже если раньше они обходили женщину стороной.

– Можно вернуть любовь и страсть в семью, где муж и жена уже несколько лет спят в разных кроватях.

– Можно сделать из мужа-неудачника успешного человека.

И многое другое.

Как это работает?

Большинство этих программ и практик взяты из жизни счастливых и успешных женщин. Это мои наблюдения за тем, как они действуют в тех или иных ситуациях и что у них получается особенно хорошо. Я смотрел, что они делают, чтобы привлечь мужчину, мотивировать его, подтолкнуть к принятию того или иного решения, сгладить конфликт, как они реагируют на неудачи, подарки, на мужские вольности, ошибки и успехи.



С помощью специальных упражнений я формировал навыки у участниц тренинга, демонстрировал фишки и рассказывал о женских секретах девушкам. Они применяли их или на своих мужчинах – так сказать, в домашних условиях, или просто выходили на улицу и делали разные практические упражнения на понравившихся им мужчинах.



Поначалу были сомнения. Может ли то, что подходит одной девушке, быть полезным для другой? Ведь все девушки разные. Но через несколько лет даже тень этих сомнений исчезла. Результаты, которых добились участницы моих тренингов и вебинаров, используя эти технологии, поражали. Девушки выходили замуж, сохраняли семьи, получали невероятные подарки – замки, частные самолеты, автомобили редчайших марок. Они удачно выходили замуж и после 50. У них улучшалось здоровье. Происходили невероятные вещи, которые удивляли даже меня. Если я вложил хотя бы один процент в их успех, это для меня победа. Ведь я дал им то, что они хотели. Это прекрасно – наблюдать за тем, как женщина становится счастливой. Прекрасно осознавать, что те чувства, которые меня переполняют, когда я вижу результат, помогают мне находить новые, успешные коммуникации в отношениях между мужчиной и женщиной. Каждой девушке, прошедшей тренинг, хочется изменить свою жизнь кардинально. Они создают гармоничные отношения с существующими кавалерами или мужьями. Они удачно выходят замуж за успешных мужчин. Конечно, мне приятно, что благодаря таким результатам меня отметили на самом высоком уровне и стали приглашать на радио и телевидение. Ни в России, ни

в СНГ больше нет тренеров личностного роста, которые могли бы похвастаться такой результативностью.

Именно поэтому Павел Раков стал частым гостем на радио, телевидении. В 2012 году руководство телеканала РЕН-ТВ приняло решение привлечь к экрану молодых и успешных женщин. За три месяца заместитель генерального директора РЕН-ТВ, лауреат семи премий ТЭФИ, телеведущий Игорь Прокопенко лично отсмотрел записи тренингов и вебинаров нескольких десятков ведущих женских тренеров России и СНГ. И предложил создать авторскую передачу на телевидении именно Павлу Ракову.

Так и появилось знаменитое шоу «Мои прекрасные...», первый сезон которого вышел весной 2014 года, а уже снятые и смониторванные второй и третий сезоны готовятся к выходу. На страницах этой книги вы нередко встретите рассказы о закулисье шоу, о том, какие советы Павла Ракова и какие истории девушек не вошли в эфирную версию программы, а также о том, как сложилась судьба девушек после участия в передаче.



То, что вы прочтете в этой книге, – набор волшебных формул, которые мгновенно и без лишних усилий и работы над собой сделают вас королевой и вознесут на самые вершины мира. Думаете, это слишком смелое заявление, что так не бывает? Нет! Поверьте мне, многие из вас уже готовы к тому, чтобы в вашей жизни произошли серьезные и приятные перемены.

У вас уже есть достаточно опыта, знаний и навыков, чтобы стать счастливыми.



Возможно, вам для завершения картины не хватает лишь маленького мазка, и когда он будет сделан, вся ваша жизнь заиграет более сочными, яркими красками. В честь вашего триумфа заиграет целый оркестр. Однако есть среди вас и те, которым реально предстоит серьезная пахота. Для того чтобы самую малость, хотя бы капелюшечку улучшить собственную жизнь, вырваться из замкнутого круга неудач и несчастий, вам предстоит поработать над собой. Это реальная правда. Так кто вы, дорогая читательница? Девушка «за шаг до успеха», находящаяся на пути к собственному счастью? Или «старая больная женщина», давно махнувшая на себя рукой? Решать не мне, а вам. Насколько вы готовы к изменениям? Что вы сами готовы сделать для того, чтобы заново научиться мечтать, дерзать и верить в сказку, которая реально может стать былью? Я знаю, что каждая из вас может улучшить свою жизнь. Сделав это, вы, милые дамы, внесете огромный вклад в счастье собственных детей и нашей страны. Ведь как известно, дети не могут быть счастливыми, если их матери страдают. Помните – вы просто обязаны, во имя своих детей, наслаждаться жизнью. Получать от нее все и даже больше, чем вы мечтали. Только так вы сможете показать необходимый пример своим детям. Если вы летали

самолетом и слушали инструктаж, то помните, на кого первым в случае разгерметизации кабины необходимо надевать кислородную маску. Сначала на себя и только потом на ребенка. Я привожу этот пример, чтобы вы знали, что неудачи наших детей – это прошлые ошибки наших родителей. Повторяю, вы просто обязаны быть счастливыми. Вы не имеете права быть несчастными! Даже если вы отчаялись, я заставлю вас наслаждаться этой жизнью, потому что на самом деле это именно то, чего вы хотите, просто вы перестали в это верить. Я лично видел, как многие женщины поднимались с колен, творили чудеса с собственной жизнью – их дети плакали от счастья. Если вам не хватает собственной веры в это, то я могу поделиться своей. Возьмите мою веру и насладитесь своей мечтой.

Для того чтобы в вашей жизни появилось то, чего в ней раньше не было, вам необходимо делать то, что вы никогда не делали. Сейчас для вас самое главное – мечтать. Это мое первое задание. Мечтать я сказал! Пусть ваше сердце бьется чаще. Выйдете прямо сейчас на балкон и крикните: «Я становлюсь все счастливее и счастливее!»

Сегодня, прямо сейчас, вам необходимо совершить маленький необычный поступок. Это нужно для того, чтобы в будущем с вами произошли невероятно при-

ятные вещи. Такие, которые еще никогда не происходили. Именно сегодня, когда вы держите в руках эту книгу, для вас настало самое подходящее время – вы готовы к переменам. Когда, если не сейчас, вы сможете разорвать свой обычный шаблон поведения? А эта привычка постоянно думать «что обо мне подумают другие?» очень вредна для вашей жизни.



Кому-то для решения своих проблем, например, чтобы спасти мужа-алкоголика, потребуются годы серьезной работы. Другим – для того, чтобы мотивировать мужчину на открытие собственного бизнеса или

на то, чтобы он сделал предложение о замужестве, нужны недели, в худшем случае месяцы. Только не ждите, что со мной вы будете двигаться так размеренно и медленно. Мои методики – быстрые, хлесткие, жесткие и эффективные. Вы будете делать необычные вещи и получать бешеные результаты.

Если я сказал на балкон, значит на балкон и орать: «Я становлюсь все счастливее и счастливее!» Не важно, сколько сейчас времени. Даже если все сейчас спят. Настало время перемен. И этот крик – дерзкий символ, необычный поступок, который необходимо сделать каждой читательнице. Или я не гарантирую положительных результатов от прочтения этой книги. Все. Стоп. Дальше не читать! Настало время действовать. Кричать: «Я становлюсь все счастливее и счастливее!» Сейчас, не откладывая. Прошу тебя, милая, пожалуйста! Просто попробуй. Давай, ты можешь!

Улыбаетесь? Не верите? И это великолепно. Знаете, в чем главное достоинство этой книги? Вы можете с юмором и снисхождением относиться к ней, не верить в техники и технологии, которые я вам предлагаю. Но все-таки, несмотря на это, если вы будете следовать этим советам, они по-прежнему будут работать! Просто попробуйте и проверьте!



Как читать эту книгу?



Эта книга написана как путеводитель по отношениям. Она разделена на две части. Первая часть посвящена вопросам, которые чаще всего волнуют незамужних женщин. В ней вы найдете эффективные технологии решения проблем, которые помогут вам стать счастливее и найти своего успешного мужчину. Вторая часть посвящена женщинам замужним. В ней рассматриваются типичные ошибки, которые совершают женщины замужние. Я буду рассматривать множество проблемных ситуаций, в которые попадают женщины, и в которых они ведут себя совершенно неправильно. Это ловушки, в которые попадают женщины. Ловушки, которые делают их хуже, причиняют им боль или просто отнимают бесценные месяцы и годы жизни.

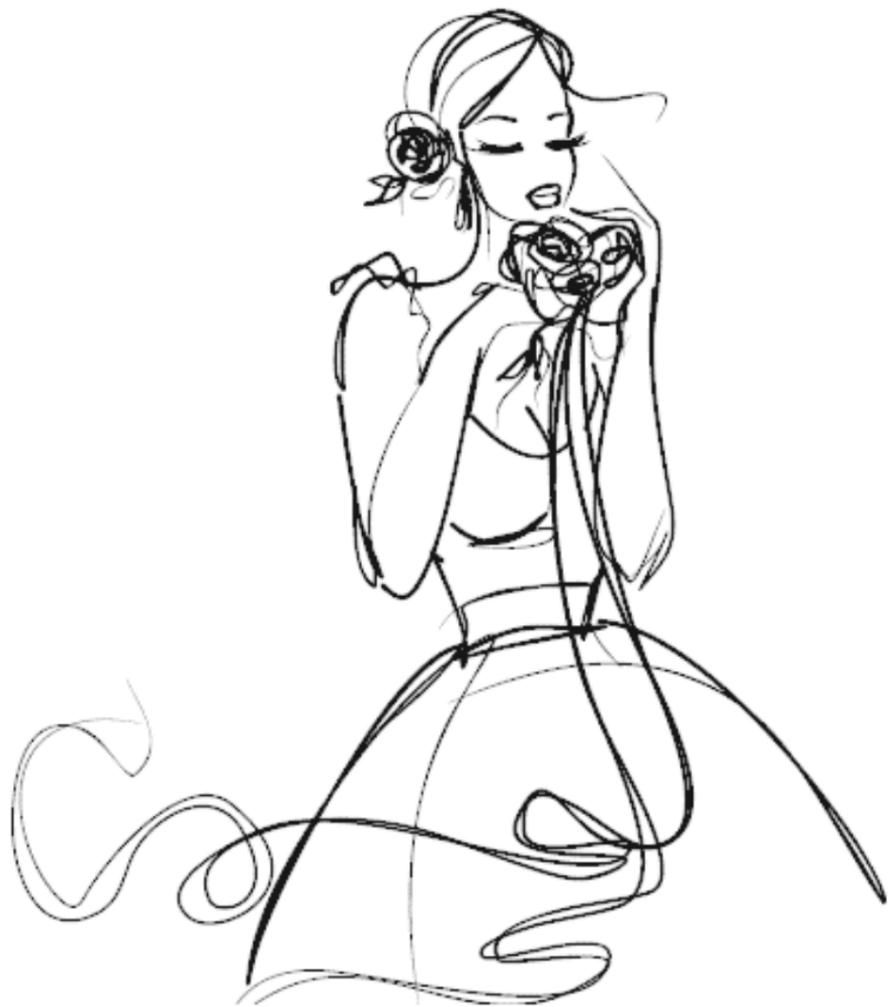
В каждой части содержится набор специальных техник, которые позволят девушке избежать этих ловушек и, напротив, создать ситуации, в которых мужчины будут становиться сильнее и успешнее, а женщины – прекраснее и счастливее.

Практически все техники преподаются мной не как фокус или магическая формула, а, как действенная технология, которая реально работает на практике. Впервые в отечественной литературе вы найдете не просто голословные методики, но подкреплен-

ные увлекательными комментариями ведущих психологов, социологов и нейробиологов аргументы в пользу того, почему эти техники работают.

Кроме того, вы найдете немало реальных жизненных историй и фрагментов писем, которые я получаю ежедневно и в которых вы найдете источник для вдохновения. В каждой главе вы найдете практические задания. Эти задания – самая важная часть книги.

Что нужно делать, чтобы эта книга принесла только 25 % заложенной в нее пользы? Ни в коем случае не выполнять упражнения. И тогда ваша жизнь останется такой же, как она есть сейчас. А потом станет немного хуже. А потом – значительно хуже. Пока вы, потеряв несколько лет, а то и десятилетий, не начнете делать то, о чем вы прочитали когда-то в этой книге.



Потому что если вы **начнете** выполнять упражнения и применять фишки, которые есть в этой книге, с каждым днем **польза** от нее будет **только увели-**

чиваться, а ваша жизнь – стремительно меняться к лучшему.

Я очень рад тому, что вы нашли в себе силы купить эту книгу и ступили на сложный и интересный путь саморазвития и самосовершенствования. Однако я знаю также, что меняться в одиночку всегда очень трудно. Страшно, опасно и... И буду честен – редко, когда эффективно.

Именно поэтому в первой главе я подробно рассказываю о том, как изменить ваше окружение – чтобы в вашей жизни появились постоянные источники энергии и позитива, которые будут помогать и поддерживать вас.

А пока позвольте сделать вам первый подарок.

На страницах сайта (www.pavelrakov.com) и в группе книги (название группы в контакте) вы сможете найти тысячи читательниц этой книги, которые помогут вам выполнить упражнения из книги, дать совет, поддержать вас на пути к изменению. С ними вы сможете поделиться своими радостями и изменениями.



А что в итоге?

Любые модели поведения приводят к какой-то цели, к определенному образу жизни и «семейной картинке». Так что же получит девушка, если будет применять эти техники и фишки?

Выйдет ли она замуж? Да, в 99,9 % случаев. Однако выдать девушек замуж – не самоцель этой книги.

Более того, я уверен, что многим девушкам замуж выходить противопоказано. Они не только разрушат этот брак в кратчайший срок (напомним, в России распадаются в первые годы около 50 % браков), но и сделают из мужчины импотента, неудачника и поселят в нем боязнь новых отношений в будущем. В лучшем случае. А в худшем – мужчина начнет мстить за этот брак другим девушкам – оскорбляя, используя и не уважая их.

Поэтому я не за брак и не за штамп в паспорте, а за счастливую и успешную семью.

– По моему мнению, женщина не должна работать. При этом я всегда радуюсь, когда женщина зарабатывает, занимаясь творчеством, бизнесом, имея пассивный доход.

– Ответственность за все финансовые и главные жизненные задачи в семье должен

братъ мужчина. Женщина не должна его попрекать и пилить.

Вместо этого она обязана его вдохновлять, поддерживать и мотивировать.

– Я за гармоничные уважительные отношения в семье. Считаю, что и мужчина, и женщина имеют полное право на свое личное пространство, могут отстаивать свои границы в случае неуважительно-го отношения к себе.



– Женщина не должна разрываться, между работой, подработкой, детским садом и магазином, проводя субботние вечера за уборкой квартиры и мытьем унитазов. Я знаю, как сделать так, чтобы всю домашнюю работу выполняла дом-

работница. А женщина в этом время будет заниматься воспитанием детей, фитнесом, саморазвитием, общественной деятельностью, заботиться о муже и семье, выходить в свет.

– У меня есть действующие технологии, которые позволяют женщинам получать подарки и купаться в мужском внимании, а мужчинам быть довольными и становиться еще сильнее и успешнее.

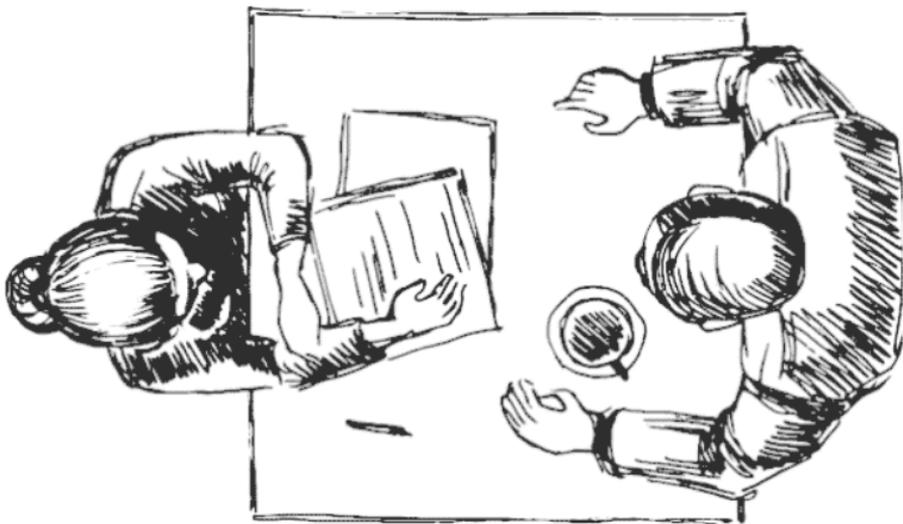
Если вы согласны с одним из моих постулатов, то скорее переворачивайте страницу!



Глава первая



**Как выйти замуж за
успешного мужчину?
Что делать, если со мной
никто не знакомится?**



Сначала давайте заполним с вами эту таблицу:

Сколько мужчин с вами знакомятся?

В день	За неделю	За месяц	За год

Впишите сегодняшнюю дату и количество мужчин в каждую графу. Каков ваш результат?

Если с вами знакомятся не меньше десяти мужчин в неделю, то, значит, вы обладаете большинством навыков и техник, которые описаны в этой главе. Я вас поздравляю! В эту весьма популярную ловушку вы не попались. И нам тем более будет интересно узнать ваше мнение об этой главе и что, по вашему мнению, делает девушку привлекательной для мужчины?



Если с вами не знакомятся хотя бы трое мужчин в неделю, значит, в вас что-то не так. Существует то, что отпугивает мужчин. Они даже сами не могут осознать рационально, почему они подходят к одной девушке, оставляя без внимания другую. Или, может, вы просто не успеваете попасться им на глаза, т. к. с утра до ночи занимаетесь чем-то не тем – например, работой?

В этой книге уделяется особое внимание именно таким, подсознательным, интуитивным реакциям мужчин. Мы с вами будем учиться понимать, что на самом деле думает мужчина, но поступать мы будем при этом как женщина. Приведу несколько примеров такого «перевода».

Например, когда мужчина поднимает тост и говорит: «Оставайся такой же молодой, как сейчас», он на самом деле имеет в виду – «Боже, как ты постарела» (как бы ни звучало это обидно).

Когда мужчина говорит, что не хочет жениться (мол, кому нужен в наше время штамп в паспорте?), он, во-первых, не готов взять ответственность за вас и за себя, во-вторых, делает он это скорее всего потому, что на самом деле не очень вас любит и считает, что найдет (и очень скоро) девушку более достойную. Или его уже всё устраивает. Возможно, вы ему все дали.

И вдруг после замужества вы расслабитесь и сядете ему на шею? У мужчин могут быть свои страхи, о которых вы даже не подозреваете.



Почему к девушке не подходит мужчина? Можно перечислить множество причин: она непривлекательна физически, она незэмоциональна, она не дает, а отнимает энергию. В общем, он понимает, что проблем с этой девушкой огребешь больше, чем счастья.

Однако точнее будет сказать, что девушка не пользуется успехом потому, что у нее нет внутри **состояния настоящей Женщины**. Той женщины, ради которой мужчины забывают обо всем и готовы свернуть горы или, по крайней мере, преодолеть стеснение, страх, лень, чтобы просто подойти и познакомиться.

В этой главе мы будем разбирать, что нужно доработать в себе девушке, которая желает, чтобы вокруг нее всегда был ажиотаж, чтобы она была окружена мужским вниманием, обласкана восторженными взглядами, получала комплименты и подарки. Чтобы выбирали не ее, а она выбирала себе самого достойного спутника жизни из окружающих ее мужчин.

От чего зависит состояние Женщины? И, главное — есть ли в вас, дорогие читательницы, это состояние? Давайте проверим.

Прямо сейчас спросите себя: почему к вам не подходят мужчины? Или вспомните, что вы говорите в таких случаях своим подругам?

– **Вариант первый:** «И слава богу, что эти уро-

ды со мной не знакомятся, я жду настоящего, успешного мужика, который сможет меня оценить по достоинству».

– Вариант второй: «У меня с мужчинами все хорошо, просто сейчас такой период, когда мне хочется побыть одной. Ведь правда, лучше одной, чем с каким-нибудь странным типом?»

– Вариант третий: «Я сейчас занята карьерой, наукой, бизнесом, саморазвитием, и мне некогда заниматься личной жизнью, да и не нужно мне это сейчас».

– Вариант четвертый: «Я не против знакомств, но это им нужно знакомиться, пусть и заморачиваются. У меня все хорошо. Я перед ними зайчиком прыгать не собираюсь».



Какой вариант вам ближе? А быть может, у вас есть свой ответ? Поделитесь им, пожалуйста, в наших группах в социальных сетях.

Будем откровенны – каждый из этих ответов мешает девушке знакомиться с мужчинами. Эти мысли порождают определенные биохимические процессы в теле, которые выражаются в жестах, позах, манере

одеваться, взгляде, словах. Мужчина бессознательно считывает эти мысли и отходит в сторону.

Что еще страшнее – каждый из этих ответов мешает девушке меняться к лучшему. Она видит источник проблемы не в себе, а в окружающих. Именно от девушки зависит, в каком она окружении находится. И только от девушки зависит, сколько настоящих мужчин находятся рядом с ней.

Первый шаг, который нужно сделать, чтобы начать вырабатывать в себе **состояние Женщины**, – это без колебаний заменить все эти мысли-отговорки на следующие установки.



Женщина должна быть как магнит или планета, вокруг которой крутятся другие планеты

Установка первая. Настоящая женщина всегда пользуется вниманием мужчин, ей говорят комплименты, у нее множество поклонников, вокруг нее постоянный ажиотаж. Если этого не происходит, значит,

она не обладает теми качествами и внутренним состоянием, которые нужны мужчинам. И ей нужно меняться.

Настоящая женщина в любом возрасте и в любом семейном положении притягивает к себе мужчин. Чем крупнее планета, тем больше вокруг нее спутники. Чем больше и мощнее магнит, тем больше и крупнее объекты, которые он притягивает. Чем девушка женственнее, тем мужественнее и успешнее мужчины вокруг нее находятся и добиваются ее благосклонности.



Установка вторая. Женщина оценивается по тому, какой рядом с ней мужчина. Если рядом с ней король – она королева. Если принц – она принцесса. Если так себе мужичок – она так себе бабешка. Если рядом с ней никакого мужчины нет – она никакая женщина. Это звучит обидно, но это правда.

Можно быть успешной, иметь пять квартир, отдыхать на лучших курортах, написать несколько книг и иметь в подчинении несколько сотен человек – все это не будет иметь никакого отношения к тому, какая вы женщина.

И эта книга написана для того, чтобы вы стали **Женщиной**, рядом с которой находится **Мужчина**, которого вы уважаете, хотите и любите.

Вывод: именно девушка ответственна за то, что она не пользуется успехом у мужчин.

Так что же делать? – спросите вы. Немного терпения. Уже через несколько страниц вы получите подробные инструкции и задания, как привлекать мужчин.

Но прежде позвольте обсудить с вами одну очень важную тему: действительно ли «настоящих мужчин вокруг очень мало»? Давайте разберемся.

Сколько успешных мужчин в России?

Мужчин оценивают не по их словам, а по делам, достижениям и положению в обществе. Традиционно мужчины разделяются на четыре категории. (Подробно о рейтинге мужчин вы можете прочитать в моей книге «На самом деле я умная, но живу, как дура»). Здесь я лишь кратко напомню об этом.

Первая категория мужчин – это учредители, директора крупных компаний. Почему они оказались на самом верху? Это мужчины, которые любят брать ответственность. За город, область, государство, трансконтинентальную корпорацию. Они берут на себя обязательства и выполняют их. Они умеют управлять людьми, могут отличить хорошего работника от плохого. Это люди, которые решают любые проблемы. Главная их способность – брать ответственность и решать вопросы. Таких людей единицы, и они обладают тысячами социальных благ. Сколько таких мужчин, как их вычислить и где с ними познакомиться – расскажем совсем скоро. Но продолжим по порядку.

Вторая категория мужчин – это также успешные мужчины, заместители учредителей, топ-менеджеры, основатели небольших компаний. Они также умеют и

любят брать ответственность и переводить проблемы в разряд вопросов и решать их. У них также есть способности лидера, за которым идут люди, им доверяют и их ценят. У них есть потенциал, чтобы стать номером один. Таких людей десятки, и они обладают сотнями социальных благ.



Третья категория – это работники по найму, которые не любят брать ответственность (часто живут по принципу «инициатива наказуема, так что лучше не высовываться»), они могут нести ответственность только за себя самого. Боятся идти на риск и всячески избегают перемен и всего нового.

Таких мужчин – сотни, и на них приходится всего десятки социальных благ на всех вместе.



Четвертая категория – это «отстой». Маменькины сынки, безработные, живущие «по друзьям», алкоголики и так далее. Они не то что за семью не могут нести ответственность, но и за себя: за свое финансовое состояние, за свое настроение, которое меняется под воздействием внешних факторов. Как правило, их легко можно обидеть. И самая большая соб-

ственность, которой они располагают – это длинный перечень отговорок, почему у них что-то не получается. Они инфантильны, мотивировать их практически невозможно, так как им ничего не надо. Часто их сравнивают с биомассой. Возможно, это действительно так. К сожалению, таких «недомужчин» – тысячи, и на них приходится всего единицы социальных благ.

Все эти утверждения основаны на обширной статистике и серьезных социологических исследованиях. Давайте рассмотрим официальную статистику по доходам населения России¹:

Дифференциация общества по 20-% группам – Процент социальных благ, которыми они владеют

- С наименьшими доходами – 5,2
- С доходами ниже среднего – 9,8
- Со средними доходами – 14,9
- С доходами выше среднего – 22,5
- С наибольшими доходами – 47,6

¹ Данные за 2012 год. [Российский статистический ежегодник. 2013: Стат. сб./Росстат. – М., 2013, с. 162.]



То есть если разбить все общество (в зависимости от их доходов) на пять равных групп (по 20 % населения в каждой), то окажется, что верхние 20 % населения зарабатывают столько же, сколько остальные

80 % населения. Проще говоря, из 10 мужчин, которые вам попались сегодня на пути, двое зарабатывают столько же, сколько остальные восемь. Не буду останавливаться на этом открытии и продолжу наше с вами исследование.

Посмотрим на таблицу доходов мужчин России.

Величина среднемесячного дохода (руб.) –	Процент мужчин
До 5000	– 5,8
5000–7000	– 6,9
7000–10000	– 12,0
10000-14000	– 15,4
14000-19000	– 15,5
19000-27000	– 16,7
27000-45000	– 17,1
Свыше 45 000	– 10,6

Как ни грустно это признавать, 89,4 % населения страны относится к категориям «стадо» и «отстой». Примерно такая же ситуация во всех странах.

Знаете, что сулят женщинам отношения с такими мужчинами? Они будут работать круглыми сутками, не видеть ничего, кроме кухни и детей, и дожидаться подарков и цветов от мужа только 8 марта.

И только 10,6 % мужчин России относятся к первой, второй и перспективной части третьей категории мужчин. Всего один из десяти мужчин достоин вашего

внимания.

Посмотрите на статистику в последний раз. Уверен, эти цифры вас по-настоящему заинтересуют.

В России:

– 110 олигархов – долларовых миллиардеров, которые владеют 35 % всей собственности в стране;

– 82 тысячи долларовых миллионеров;

– 472 тысячи человек с доходом выше миллиона рублей в год (рублевых миллионеров).



Предположим, что не у всех официальные доходы, что методы статистики не всегда точны, и увеличим эти цифры в два раза.

Итого – в России не более миллиона мужчин, доходы которых превышают 100 тысяч рублей в месяц. Всего, напомним, в России 70 миллионов мужчин. Отбросим мальчиков до 18 лет и мужчин после 70-ти. Получим 45 миллионов мужчин, из которых только один миллион достоин вашего внимания.

То есть среди 45 мужчин, которые вам попадутся сегодня днем, находится только 1 более-менее финансово успешный. И при этом не факт, что этот мужчина является порядочным человеком. И не каждый порядочный человек может быть здоровым. В лучшем случае вам подходит один из ста. Что, грустно стало? Да не переживайте, я научу вас, чтобы именно эти мужчины к вам притягивались. И именно этого мужчину вам необходимо найти, привлечь его внимание, заинтересовать собой, выстроить с ним отношения и удержать его.

Поэтому необходимо привлекать к себе максимальное количество мужчин – чтобы среди них выбрать того, с которым вы будете счастливы, которого вы будете уважать и за которым вы будете себя чувствовать как за каменной стеной. В любом случае, тре-

нируя свое мастерство и получая знания, вы приблизитесь к идеалу. От того, с каким усердием вы будете работать над собой и сколько времени вы будете вкладывать в свое развитие, зависит ваше будущее семейное счастье.



Нет универсальных рецептов, как вести себя так, чтобы привлекать все категории мужчин. Ведь то, что будет привлекать мужчину из низших категорий, высокорангового мужчину только будет отпугивать. Мухи летят на г..., а пчелы на мед, каждому своя приманка.

Например, если вы подойдете к простому мужику и скажете: «Дай прикурить», – а потом:

«Давай я за водкой, а ты за пивом», он подумает: «Клевая чувиха», ответив: «Конечно, давай».

Сами понимаете, что если обратиться с таким же предложением к высокоранговому мужчине, он обойдет вас стороной и в лучшем случае, посмотрев с брезгливостью, скажет, что ему это неинтересно.

Во многих книгах для женщин вы найдете технологии, которые по сути своей – не что иное, как правила поведения с мужчинами из нижних двух категорий. Вам расскажут, что делать, как утешить мужчину, когда ему плохо и он жалуется; как вульгарными жестами «зацепить» мужчину и как «развести» его на подарок или замужество. Скажу вам больше: некоторые авторы этих книг – женщины, у которых или вообще нет мужчины, или муж-неудачник. Поэтому серьезно подходите к вопросу, у кого учиться. В противном случае вы просто наберетесь негативных установок и «вирусов».

Не все мои технологии работают с неудачниками и низкоранговыми мужчинами и практически на 100 % действуют, чтобы привлечь, удержать успешных мужчин.

Любая технология работает на определенную целевую аудиторию. Если ваше поведение не привело ни разу к нужному результату и не привлекает успешных мужчин, даже когда они находятся рядом, ваша технология не работает. Задайтесь вопросом – а каких мужчин привлекает ваша технология?

Давайте пройдем небольшой тест: с какими мужчинами вы в своей жизни встречались? Оцените каждого из них по 10-балльной шкале, где 10 – невероятный мужчина, а 0 – полный «отстой». Какой вы получите средний балл?



Именно на привлечение мужчин из этой категории сейчас работает ваша технология. Я знаю, что у многих читательниц испортилось настроение после этой статистики. Что же делать, когда вокруг столько молодых, интересных девушек, а подходящих мужчин – всего один из ста. Мои прекрасные, не переживайте. Вы всегда можете снизить планку, найти себе средне-статистического мужчину. Ведь среди них встречаются глубоко порядочные и добрые люди, которые будут заботиться о вас в меру своих возможностей. А когда ваши внуки и правнуки в конце вашей жизни спросят – почему в какой-то семье есть все, а у нас ничего, скажите честно, что вы поленились эти шансы использовать. И не надо прикрывать любовью собственные неудачи в жизни, объясняя своим потомкам, что главное это не финансовый успех, а семейное благополучие и любовь. Вы же не говорите, что важнее нога или рука... По моим личным исследованиям, среди причин всех разводов на земле – финансовое неблагополучие на первом месте. А на втором алкогольная зависимость. Каждый год мои мероприятия посещают более ста тысяч женщин в разных городах и странах, и поэтому я знаю, что говорю. Также подобную информацию вы можете встретить в свободном доступе в Интернете.

Какие бывают женщины?

Самое главное, на что обращают внимание успешные мужчины из первых двух категорий, – это внутреннее, энергетическое состояние женщины.

Кто она:

- *женщина-плюс, которая делает мужчину лучше;*
- *женщина-ноль, с которой мужчине все равно;*
- *женщина-минус, которая делает мужчину хуже².*



² Подробнее об этом с реальными историями из жизни женщин читайте во второй части этой книги.

Вы замечали когда-нибудь, что после разговора с одним человеком вы чувствуете себя так, словно из вас выкачали всю энергию, вам хочется только есть и спать, а после разговора с другим – вы как будто только что вернулись из отпуска и полны энергии и хорошего настроения?

Так вот, высокоранговые мужчины не хотят, чтобы после общения с Женщинами у них опускались руки и они чувствовали себя выжатым лимоном. Наоборот, они хотят, чтобы после общения с Женщинами у них повышалось настроение и появлялось еще большее желание творить и работать.

Мужчины, у которых внутри состояние настоящего Мужчины, готового брать на себя ответственность, идти на риск, не жалеть себя после неудач и решать проблемы, а не бежать от них, ищут себе женщину, которая находится в состоянии настоящей Женщины.

А мужчины-неудачники ищут женщину, с которой можно поделиться проблемами, пожаловаться и занять денег – т. е. ищут женщину-неудачницу.



Сокол ищет соколицу, пингвин-пингвиниху, а крыса – крысиху.

Что же делать для того, чтобы стать настоящей Женщиной и привлечь высокорангового Мужчину?

**Технология очень проста
и состоит из трех пунктов:**

- измените свое внутреннее состояние;*
- измените свое поведение;*
- измените свое окружение.*



Состояние женщины, или Несколько слов о биохимии

Ничего сверхъестественного или ненаучного в понятии «*состояние Женщины*» нет. Для того чтобы его создать внутри себя, не нужно каждый день проводить в медитациях, пить отвары из трав или участвовать в масонских ритуалах. Хотя вполне возможно, кому-то и это будет полезно.

Как известно из исследований еще 1950-х годов, общение между людьми происходит в основном не с помощью слов. Слова занимают только 7 % всего объема коммуникации.

Около 30 % информации о человеке дает его голос: какой у него тембр – высокий или низкий, быстро человек говорит или медленно, делает ли он паузы или болтает без остановки... И более 60 % всей информации о человеке мы получаем с помощью несловесных – невербальных сигналов. Это то, как человек выглядит, какие жесты использует, в каких позах находится, и если все это свести к первопричине, то это то, как он думает, а соответственно то, какие биохимические процессы в своем теле этими мыслями он запускает.



Когда девушка думает, как ей больно, горько, пло-

хо, одиноко, у нее в крови выделяется гормон стресса – кортизол. Когда девушка неуверена в себе, в ее крови резко снижается уровень окситоцина. Она становится просто физически некрасивой и не вызывает в крови мужчины никаких ответных биохимических реакций. Она как будто черная дыра. Мужчина просто проходит мимо нее.

Потому что уже при одном ее виде у него падает тестостерон. А если девушка счастлива, у нее в крови начинается просто карнавал женских гормонов-эстрогенов и дофаминов – гормонов удовольствия. Она вся словно светится изнутри. И у мужчины, который находится рядом с ней, начинает усиленно вырабатываться тестостерон – мужской гормон, который позволяет ему добиваться успеха. Она словно увешанный гирляндами магазин в Рождество: стоит только взглянуть на нее и мужчина начинает улыбаться, у него поднимается настроение, ему хочется жить, творить, достигать успеха. К таким людям, к таким девушкам хочется подходить знакомиться.



Высокий уровень кортизола



Высокий уровень эстрогенов и дофанинов

Высокоранговому мужчине достаточно всего одного взгляда, чтобы понять, уверена в себе девушка или нет, счастлива ли она, доверяет ли людям, умеет ли быть благодарной, чего больше у нее внутри – радости или боли?

Как добиться такого состояния? С помощью комплекса уникальных упражнений, которые проверены уже тысячами женщин. Женщинами, которые смогли вырваться из круга одиночества и отчаяния и начали жить ярко, динамично и счастливо!

Упражнения для усиления собственной уверенности и привлекательности Комплекс практических упражнений № 1

Первое упражнение, которое вы отныне должны выполнять всегда, – это смех. Вы должны подружиться со своей улыбкой.



Как вы прекрасны, когда искренне, по-женски (не по-детски!) улыбаетесь. Детский смех, беззаботность и желание устроить под столом потайное место стоит оставить в детстве. Детский смех и другие детские реакции вызывают в мужчине (если он не педофил) только раздражение. Когда вы улыбаетесь, чувствуете себя привлекательной, почти роковой женщиной, добавьте в смех и улыбку женственность. И обязательно (!) смейтесь с открытым ртом. На мужчин это действует сногшибательно и вызывает только положительные эротические ассоциации (какие вы можете узнать на тренинге «На самом деле я умная, но живу, как дура»).

Часто девушки не смеются с открытым ртом по причине дурного запаха изо рта или из-за кривых зубов. В таком случае первое, что вы должны сделать из списка важнейших дел, – поставить брекеты. Начните откладывать деньги, попросите родителей или своего мужчину, возьмите кредит, но исправьте этот недостаток. Кстати, распространенное мнение о том, что брекеты отпугивают мужчин, – неверно. Увидев брекеты, мужчина интуитивно отметит, что вы работаете над собой и заботитесь о своей красоте и здоровье, и это только повысит ваш рейтинг в его глазах.



В любом случае, девушка с брекетами намного привлекательнее девушки с кривыми зубами. Это же относится и ко многим другим косметическим дефектам, которые есть у девушки. Следует серьезно заняться своей кожей и отказаться от очков в пользу линз. Как

показывают исследования, мужчины бессознательно оценивают девушку без очков выше, чем девушку с оправой на носу. Сравните: разница между этими фотографиями – один год.

Вы должны отказаться от закрытых поз, ехидного взгляда и хмурого выражения на лице. Зайдите в метро и посмотрите: люди сидят мрачные, в закрытых позах, не улыбаются, в глазах потух свет. Мысли у них – о тяжелой жизни, плохом начальстве, они полны злобы, зависти, обиды, отчаяния, ненависти. И жизнь у них получается такой же. Такое впечатление, что утром они едут на похороны, а вечером – с похорон. И это не только в метро. На многих вечеринках можно встретить огромное количество таких, словно сидящих в противогазах, женщин. Подходить к ним знакомиться не хочется.



Закрытая поза и хмурое выражение на лице – отражение мыслей человека. Скорее всего, он не уверен в себе, на что-то злится, обижен, недоволен и обвиняет кого-то в своих несчастьях. Да, надо просто заставлять себя, даже когда никто не обращает на вас внимание, быть всегда довольной и радостной, чтобы сформировать новую привычку. Количество знакомств с мужчинами прямо пропорционально уровню вашего внутреннего удовлетворения.



Порой кажется, что люди, с которыми едешь в метро едут не на любимую работу, а с похорон.

Поэтому отныне вы улыбаетесь и смеетесь. Вам всегда радостно. Вы светитесь внутренним счастьем. Добиться этого очень просто – думайте позитивно. Не о том, что у вас не получилось, а о том, как сделать

так, чтобы получилось. Думайте не о том плохом, что вы увидели и услышали сегодня, а о том, что было хорошего в этом дне. Посмотрите на других людей вокруг вас – мужчин и женщин. Обратите внимание на тех, кто из них одет со вкусом, кто читает, кто приятен по своей энергетике. Думайте о том, сколько еще вы можете интересного узнать, сделать, испытать. Перестаньте жаловаться и заниматься самоугнетением, подумайте, как решить эти задачи.

Третье, что нужно сделать девушке, с которой никто не знакомится, – изменить собственные мысли о мужчинах и отношениях. Еще великий французский писатель Оноре де Бальзак писал, что мысль материальна. Мыслями вы не только влияете на свою биохимию, но и притягиваете к себе те или иные ситуации.

– Когда девушка говорит себе «Остались только уроды и козлы» – она тем самым программирует свой мозг на весьма специфический поиск.

Мозгу не остается ничего другого, как искать подтверждение вашей мысли. И он будет так стараться для вас, что даже в раю вы найдете своего единственного и неповторимого мерзавца. А после этого воскликните: «Я же говорила – даже в раю все мужики козлы!»

– Когда девушка утверждает: «Лучше побыть

одной, чем встречаться с дебилами» – она загоняет себя в ловушку: выбирая из этих двух вариантов, мозг, естественно, предпочтет не встречаться с козлами и выберет одиночество.

Что же можно посоветовать девушкам, которые так думают? В первую очередь внушить себе другие мысли. Смените вилку вариантов с «или одиночество, или неуспешные мужчины» на вилку «с каким мужчиной мне сегодня познакомиться – с успешным или суперуспешным?».

– Думать нужно так: как много в мире успешных, преуспевающих, галантных, любящих мужчин.

Заставьте мозг искать проявления красоты, галантности, доброты и успеха вокруг.

Второе упражнение. Радар-обнаружитель успешных мужчин. Вам нужно нацелить свой мозг на поиск тех мужчин, которые вам нравятся.



Вот так упражнение «Радар-обнаружитель успешных мужчин» выглядит в действии

Вы заходите в вагон метро, в ресторан, на конференцию, выставку, в зал фитнес-клуба, в поезд, самолет и сразу же начинаете сканировать периметр в поисках мужчин, которые вам симпатичны.

И наконец, третье упражнение. Оно позволит вам отточить навыки, полученные в результате двух первых упражнений. Это упражнение называется «Утюг». Оно состоит из двух частей. Часть первая. Вы берете обычный утюг, идете на улицу или в другое людное место и начинаете гладить всё подряд: камень, мрамор,

мор, диваны, столы, поручни, асфальт, полицейских гладить не нужно – они на работе.

Еще раз повторю – вы можете испытывать ко мне любые чувства, можете не верить ни единой технологии, предложенной здесь. Просто попробуйте и проверьте. Если страшно – возьмите с собой подругу. И помните – настоящей женщине все равно, как на нее посмотрят. И пожалуйста, делайте это упражнение красиво – получайте удовольствие от того, что вы делаете. Представьте, что у всей страны сейчас новое хобби – гладить все утюгом.



Затем, когда вы вдоволь наглядитесь и начнете получать от этого удовольствие, начинайте искать глазами мужчину, который вам понравится. Это обязательное условие!

Нужен только тот мужчина, который вызывает в вас легкую влюбленность или симпатию. Вы же не собираетесь знакомиться с теми мужчинами, которые вам не нравятся?

Затем подойдите к нему и попросите сфотографировать вас с утюгом. А после – попросите разрешения погладить его утюгом. Объясните, что тем самым вы хотите разгладить отношения между мужчиной и женщиной. Все девушки, которые делали эти упражнения, получили бешеный драйв, сохранили в своем сердце радость и положительные эмоции. Сняли еще один страх: «Как на меня посмотрят, что скажут, я же крутая тетя». Девчонки, нам не нужны крутые тети, мы же не альфонсы, нам нужны здоровые и довольные девушки.

Совет!

– Бойтесь, что вас заберут санитары? Скажем честно, таких случаев в нашей практике еще не было. Но если бойтесь, напишите перед

выходом бумагу, что вы находитесь в здравом уме и твердой памяти и выполняете упражнения из этой книги.

– Не можете решиться выйти на улицу одна (хоть и с утюгом), а среди ваших друзей никто не поддержал вашу инициативу? Не беда! Заходите в наши группы в социальных сетях или обратитесь к консультанту «Тренингового центра Павла Ракова» в своем городе и найдите себе единомышленников.

– И конечно же, приезжайте на мой тренинг, где вы всегда сможете найти девушек, которые уже выполнили эти упражнения и будут готовы пойти с вами на охоту за собственным счастьем!



А теперь отложите книгу в сторону и отправляйтесь выполнять этот комплекс из трех упражнений. В конце концов, просто развлечетесь и проведете точно незабываемый вечер. И помните: если вы просто продолжите чтение этой книги, ее результативность для вас резко упадет. Призываю вас побороть собственные страхи, неуверенность, стыд, сбросить ту броню, за которой прячется так много девушек, и пойти навстречу новым, невероятным ощущениям и впечатлениям! Мы проводим подобные флешмобы более чем в 30 странах. Кругом только приятные впечатления, мужчины довольны. Хватит сидеть дома и ждать свою стрелу от принца, как в известной сказке. Вперед навстречу своим эмоциям и ярким впечатлениям. Для тех, кому тяжело таскать утюг, можно выполнить другое упражнение: подходить на улице к интересным мужчинам, которые вам нравятся, и просить подарить дорогой автомобиль. Да-да, вот так, к незнакомому мужчине подходите и говорите: «Мужчина, купите мне белый "Мерседес"». И поверьте, впечатлений будет масса. Конечно, большинство мужчин посмеются, откажут, скажут вам какую-то глупость. Вы же понимаете, что цель этого упражнения – не получить автомобиль, а выйти из той зоны комфорта, в которой вы находитесь, для того, чтобы сформировать новое пове-

дение и новые привычки успешной и уверенной в себе женщины.



Успешные люди не зависят от чужого мнения, и

именно они формируют мнения в массах. Часто это происходит вопреки обычным шаблонам и стандартам поведения. И знаете что, ведь были случаи, когда действительно дарили автомобиль.

Из отзывов об упражнениях «Подари мне Lexus», «Утюг», «Покорми мужчину»³



³ Подробно о том, как выполнять упражнения «Подари мне Lexus» и «Покорми мужчину» я рассказываю на тренинге «На самом деле я умная, но живу, как дура» (Прим. автора)

Настя Зубкова

Отчет об операции «УТЮГ»!!!! Все началось у Балчуга, нас собралось четверо, что позволило легко перемещаться на одной машинке). Первые чудесные мужчины нарисовали мне нереальный «Лексус», т. к. не были готовы подарить мне его тут же)))) Смелый и решительный Владислав на просьбу подарить мне «Лексус» предложил свой «Туарег», вручив ключи в руки)))) Примерив новое авто последней модели, я все-таки решила, что хочу васильковый «Ягуар», и вернула ключи владельцу. Был еще один импозантный мужчина, который на просьбу подарить машину, сказал, что я за день уже третья прошу его об этом! Вот повезло мужчине!!! Самое фееричное было у Vogue Cafe!!!! Это нереально описать словами!!!! Утюг – это что-то!!!! Мне встретился умопомрачительный мужчина!!!! Я смотрела в его глаза и гладила асфальт на проезжей части, мимо проходили пешеходы, переходившие дорогу, проезжали машины, а я гладила, и ничего больше мне не нужно было!!!! Лишь бы он смотрел на меня!!!! В его глазах читалось недоумение, соперничающее с восторгом!!!! То, что я чувствовала в этот момент, не передать словами!!!! Это какой-то экстаз!!!! Я была готова гладить не переставая и без разницы что!!!! Потом были другие мужчи-

ны, но все не то... Кто говорил, что надо завязывать с грибами, при этом снимал на камеру и фотографировал, Кто-то мило улыбался, считая меня дурой... А мне хотелось опять того чувства... После мы разделились, и я с Олей поехала кормить мужчин орешками и фруктами в пробке. На удивление большинство соглашались))) после чего звали пить кофе))) Вывод: советую завтра же бежать с утюгом на улицу!!!! Это нереальное чувство!!! Это стоит попробовать!!!! Я писала, что это будет разовый выход!!! Беру свои слова обратно!!!! Я готова повторить не раз это!!!! Все, кто побоялся или не смог, пишите в личку, соберемся еще))))



5 окт 2013 в 0:03

Выполнили? Давайте оценим ваши ощущения!

Сколько эмоций вы получили?

5 – Просто космос! Это восторг.

2 – Легкое воодушевление

0 – Ничего не почувствовала, как будто газету купила.

Насколько интересный мужчина вам попался в этот вечер?

0 – Полный отстой.

2 – Нормальный мужчина, середнячок.

5 – Очень интересный, успешный.

А теперь обязательно поделитесь своими отзывами и фотографиями в группе книги в социальных сетях. Вдохновляйтесь результатами других девушек и делитесь своими успехами с теми, кто еще не решился начать менять свою жизнь!

Меняя собственную биохимию



Для чего с точки зрения нейробиологии были нужны эти три упражнения? Я попросил рассказать об этом друга «Тренингового центра Павла Ракова», выпускника Оксфорда, ныне профессора Гарвардского университета, Николая Кукушкина, чьи научно-популярные лекции собирают полутысячные залы, а чис-

ло просмотров некоторых его статей уже перевалило за полмиллиона.

П. Р. – Что происходит внутри женщины, когда она выполняет упражнение «Утюг»?

Н. К. – Это упражнение нужно для того, чтобы изменить ваше состояние, ваши биохимические процессы.

Что происходит внутри девушки, которая боится подойти к мужчине и погладить его утюгом? У нее запускается биохимический механизм, которому уже сотни миллионов лет.

Она отправляет мозгу сигнал, что то, что она собирается сделать, – стыдно, неприлично. Стыд – это разновидность страха. «Мне страшно» – говорит она мозгу. Мозг в ответ дает команду гипоталамусу (отдел мозга, напоминающий центр управления полетами).

Гипоталамус в ответ дает две команды. Одну – нервной системе (расширить зрачки! Подавить аппетит! Ускорить сердцебиение!). Вторую – гипофизу (это что-то вроде завхоза всех гормонов в теле). Гипофиз отправляет сигнал в надпочечники, которые начинают производить адреналин и кортизол – главные гормоны стресса.



Адреналин помогает телу справиться с опасностью прямо сейчас (например, выбрасывая в кровь топливо в виде глюкозы), а кортизол занимается проблемами более долгосрочными – перестраива-

ет работу иммунитета, переработку питательных веществ, даже объявляет «продразверстку» в органах, которые обычно в пищевых целях не используются – в мышцах, например. В общем, кортизол переводит тело на военное положение.

Итак, в ответ на вашу мысль – это страшно, мозг приготовился бежать. И если вы не сделаете над собой усилие, вы убежите. Мозг услужливо выдаст вам с десятков оправданий того, почему это делать не нужно. «Ты можешь это сделать, но не хочешь», «Сегодня много важных дел», «Погода как-то не очень», «Настроения нет». Мозг – ваш друг и с радостью одобрит любое ваше решение.

Но вы хотите меняться, стать Женщиной. И вы даете себе команду – давай попробуем. И тут начнутся чудеса. Ваш организм начинает выделять дофамин.

Дофамин – это гормон, который отвечает за предвкушение и триумф (то есть ощущения до и после великих свершений).

Вас начинает потряхивать, и вы идете с утюгом к мужчине. Поскольку ничего страшного не происходит, мозг дает команду отменить военное положение и уровень кортизола и адреналина постепенно уменьшаются. Уровень дофамина растет. Вы начинаете чувствовать себя увереннее и выглядите по-

другому. У вас появляется блеск в глазах. Вы становитесь чертовски привлекательны.

И наконец финальный раунд – когда все закончилось и уровень дофамина зашкаливает, ваш организм задействует другую систему вознаграждения – опиоидную. И начинает выделять опиоиды – это наши собственные аналоги героина и морфина (разумеется, абсолютно безвредные). И вы чувствуете воодушевление, подъем и необыкновенную легкость.

В следующий раз, когда вы решите подойти к мужчине, у вас уже будет выделяться сразу меньше кортизола и адреналина, а больше дофамина. А затем, спустя несколько тренировок, вы полностью поменяете свои биохимические реакции на более выгодные вам. Потому что девушка, полная дофамина, а не кортизолов, значительно привлекательнее для мужчин.



П. Р. – А зачем нужно улыбаться?

Н. К. – Когда вы улыбаетесь и глубоко дышите, вы словно даете команду организму – «все нормально, успокойся!» И организм начинает вырабатывать в себе окситоцин – гормон счастья, доверия и спокойствия. И девушка начинает опять словно светиться изнутри. И конечно, становится словно магнит для мужчин.

Кстати, могу порекомендовать улыбку в качестве лечебного средства. У вас что-то болит? Вам неуютно? Вы испытываете сомнения или переживаете какую-то неприятную ситуацию? Улыбайтесь. Просто, без эмоций. И вы почувствуете, как вам станет легче. Раскрою тайну: нашему организму все равно, улыбаетесь вы искренне или просто вытягиваете губу, – он автоматически начинает вырабатывать «вкусные» гормоны и нейромедиаторы. И вам все лучше и лучше!



Промежуточные итоги

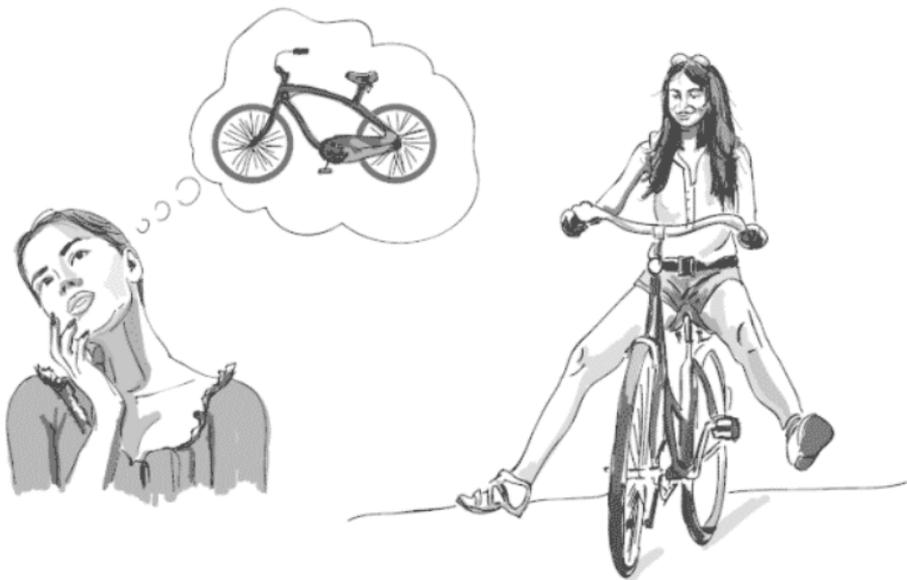
У многих девушек уже после выполнения первого комплекса упражнений личная жизнь начинает меняться к лучшему! Представьте себе, что будет происходить вокруг вас, когда вы выполните все рекомендации из первой главы! А какой вы станете, когда выполните все упражнения книги... Ммм...

Девушка, что вы делаете сегодня вечером?

О пользе и вреде аффирмаций

Если вы когда-либо читали другие книги для женщин или посещали какие-то тренинги или вебинары, вы наверняка знаете это слово. Для тех, кого миновал фильм «Секрет» и другие подобные произведения, рассказываем: аффирмацией называется словесная формула, которая вызывает появление тех или иных событий или вещей в нашей жизни.

«Хочу велосипед!» – думаете вы, и раз – появляется велосипед. И чем чаще и сильнее вы будете посылать это желание о велосипеде в космос, тем быстрее Вселенная выдаст вам велосипед.



Например, многие авторы советуют незамужним девушкам в подробностях описать, какой будет ваш будущий мужчина, как вы с ним будете жить, какой он купит вам автомобиль и какого он будет цвета.

С одной стороны, аффирмации полезны – потому как действительно конкретизируют вашу цель. Чем ярче вы ее представляете, тем больше ваши мысли и биохимические процессы работают на нее.

Однако сами по себе, без практических действий, аффирмации бессмысленны. Аффирмация построена на тысячелетней вере человечества в магию, веру в то, что есть какие-то магические слова, заклин-

нения, которые способны приворотить человека, наслать на него порчу, сглазить и так далее. И таким образом, вместо того чтобы что-то реально менять в своей жизни, вы, увлекшись аффирмациями, будете перекладывать ответственность за свою жизнь на какие-то магические формулы, судьбу и провидение. Об этом я подробно писал в книге «Где взять силы для успеха».

Но все-таки использование некоторых техник аффирмации может быть чрезвычайно полезным. Одна из главных причин, почему к девушке не подходят мужчины, – это ее внутренняя неуверенность в себе как в женщине. Такую женщину узнать довольно просто. Она будет находиться в закрытой позе – скрестив руки или ноги, словно бы закрывая свою женскую сущность от врагов. Она может нервничать – говорить быстро, высоким тоном, постоянно теребя крестик, браслет, кольцо, поглаживая волосы или затылок. Она может быть в позиции защиты-атаки – находиться в атакующей позе, использовать агрессивные жесты, едкие замечания и так далее. Все это – признаки того, что у девушки внутреннее состояние далеко от состояния Настоящей Женщины, которая привлекает мужчин. Потому как такая Женщина уверена в себе, она мягка, покорна, благодарна. При этом, разумеется, она знает себе цену и умеет отстаивать свои

границы.

Почему многие девушки неуверенны, робеют, нервничают, когда рядом с ними находится успешный, высокоранговый мужчина, который к тому же им нравится? Они просто начинают реализовывать заложенную кем-то в них программу одиночества или несчастливой личной жизни. Одни начинают вбрасывать себе в голову неэффективные мысли. Многие начинают думать о том, что они недостаточно хороши для такого принца. И разве он обратит внимание на такую толстушку-дурнушку-очкарика, когда вокруг столько красивых и стройных девушек? Девушка начинает вспоминать все свои мыслимые и немыслимые недостатки, мозг послушно запускает стрессовую программу – в итоге девушка чувствует себя ужасно, а выглядит еще хуже. Второй вариант – девушка обрушивает мысли на объект интереса и начинает искать недостатки в нем: он не так уж и хорош, вот у него пятнышко, и вообще он высок/невысок, блондин-брюнет, скорее всего женат и пришел просто поразвлечься, а я не такая и тому подобное. В общем, оба варианта приводят к тому, что девушка сознательно избегает знакомства, хотя оно вполне могло произойти.



Технология увеличения уверенности

Если говорить на языке биохимии, то эта практика позволяет опять-таки уменьшить уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина – и заменить их на гормоны уверенности и удовольствия – окситоцин и дофамин. Что же делать?



Если вы читаете эту книгу в общественном месте, то лучше оставьте чтение и откройте книгу дома, когда вы будете одна. Технология, которую я вам предлагаю, удивительно красива, чувственна и, главное, невероятно эффективна.

Лучше всего это упражнение выполнять перед сном – когда вы поужинали, приняли душ и уже готовы к тому, чтобы лечь на приятно пахнущую, мягкую постель и унести в прекрасный мир сна.

Приготовьте несколько свечей. Поставьте и зажгите их перед зеркалом. Выключите электрический свет и включите приятную эротическую музыку. Подойдите к зеркалу. Снимите с себя всю одежду. Посмотрите на великолепную себя в вашем лучшем образе – когда вы обнажена. Любуясь на свое отражение в зеркале. Ваша задача сейчас – искать не недостатки, а достоинства. Посмотрите на себя глазами похотливого мужчины, у которого 10 лет не было женщины. И начинайте описывать, как вы красивы. Рассказывайте, какие шелковистые у вас волосы, какая нежная кожа, любые изгибы вашего тела – шея, ключицы. О боже! Дальше я не буду описывать, но вы продолжайте. Поворачивайтесь к зеркалу, двигайтесь и восхищайтесь каждой частичкой собственного тела – чем дольше, тем лучше. Получите удовольствие от того, как вы красивы. Как вы обольстительны. И как мно-

го счастья вы можете принести мужчине своей красотой. Улыбайтесь, краснейте, смущайтесь, но проговаривайте внутренний текст о самых красивых частях вашего тела.

А теперь – ложитесь спать. А утром, когда после сна вы стали еще более прекрасны, прочитайте, как использовать эту технику, когда вы будете находиться в общественном месте.



Всякий раз, когда вы чувствуете волнение, нервничаете от того, что рядом с вами интересный мужчина, начинайте проговаривать внутренний текст о том, что в вас особенно прекрасно. Я разрешаю пошалить и вспомнить это упражнение перед зеркалом. Мысленно любуйтесь собой, и в момент эмоционального переживания вы будете невероятно обворожительны,

обаятельны и сексуальны. Вновь напомните себе про свои ключицы, голени, пальцы, живот, плавные линии и приятный запах.



Тем самым вы вновь измените невыгодную вам биохимическую программу, и вместо кортизола у вас в крови будет множество окситоцинов и эстрогенов – женских гормонов. Вы будете словно цветок, который

притягивает к себе взоры мужчин.

Обратите особое внимание на свои мысли, когда вы используете эту технологию. Потому что своими мыслями вы можете нивелировать ее любой эффект.

Например, подобную технику – проговаривания себе комплиментов – использовала героиня Ирины Муравьевой в фильме «Самая обаятельная и привлекательная». Но давайте внимательно вслушаемся в тот текст, который она произносила: «Мужчины будут укладываться штабелями, чтобы только получить один мой взгляд».

Будьте предельно осторожны! Подобные фразы программируют неэффективное поведение. В фразе из фильма нет радости – вместо нее злость и боль. Героиня начинает работать над собой, становится красивее, стройнее и желаннее не для того, чтобы сделать мир лучше, а для того, чтобы тем самым отомстить за прошлые обиды и разочарования. Это вам невыгодно. Вы, как солнце, одариваете всех своим счастьем и теплом. Вы расточаете радость и улыбку. Глядя на вас, хочется тоже улыбнуться в ответ.



Помните, что вы созданы столь прекрасной не для того, чтобы мстить или наказывать мужчин, а для того, чтобы их вдохновлять. Тогда мужчины будут не мстить и наказывать вас в ответ, а прославлять и делать все, чтобы вы стали еще более довольны и счастливы.

История про зайчика, или Как обмениваться телефонами

Поскольку следующий комплекс упражнений практически со 100 %-ной вероятностью столкнет вас с мужчиной, который вам нравится, расскажу базовый принцип поведения женщины во время ухаживания.

тересовать мужчину, нужно от него убежать. Мужчина по природе своей охотник, и когда он поймал добычу, она ему перестает быть интересной.

Не будем оспаривать эту очевидную истину. Действительно, девушке нужно, с одной стороны, привлекать мужчину, с другой – от него убежать. К примеру, вы говорите мужчине комплимент, он вам в ответ предлагает встретиться, а вы ему говорите – спасибо, позвоните мне завтра, скажем, с 16 до 16:30 и обсудим. Комплиментом вы его привлекли, а назначением времени для звонка слегка отдалили – мол, придется чуть постараться. Делаете вы это не для того, чтобы набить себе цену, а для того, чтобы мужчина смог раскрыть перед вами свои самые лучшие качества – упорство, находчивость, решительность. Чем ярче мужчина проявится перед вами, тем приятнее будут его мысли и память о вас. Скажу вам больше: ваша задача – ловить момент и как можно чаще находиться рядом с мужчиной в час его триумфа, радости и любых других возвышенных чувств. В итоге стоит вам только появиться, как у него сразу в душе будут появляться эти же приятные чувства.

Вполне вероятно, что один из мужчин, с которыми вы познакомитесь, выполняя комплекс упражнений номер два, попросит у вас номер вашего телефона. Как знакомиться с разными мужчинами – стес-

нительными, хамоватыми, романтическими и т. д., подробно описано в книге «На самом деле я умная, но живу, как дура». Однако здесь предлагаю несколько рекомендаций по поводу номера телефона.

Нужно запомнить несколько простых правил:

– **Свой номер телефона вы никогда никому не даете.** Да, повторяю – никогда! Порядочные девушки свой номер телефона не раздают направо и налево. Вы ими обмениваетесь. Вы – леди и как леди вы хотите знать, кто вам звонит. Кроме того, увидев его имя на телефоне, вы сразу придете в хорошее расположение духа и мужчине будет гораздо приятнее с вами общаться.

– **Вы назначаете точное время звонка.** Этим вы практически целиком решаете проблему «почему он не позвонил». Многие статусные мужчины уважают пунктуальность и ценят время – свое и чужое. Таким образом, вы начинаете сразу говорить и действовать на его языке. Помните: ваша задача научиться думать, говорить и действовать, как люди этого уровня, чтобы перейти в высшую лигу.



– Дайте ему выбор для звонка, спросив его, удобно ли ему позвонить в понедельник или в среду в то же время. Это нужно для того, чтобы увеличить собственные шансы на долгожданный звонок.

Сами представьте, что будет, если он действительно будет серьезно занят в это время. Допустим, он будет лететь в самолете именно в это назначенное время. И еще лучше всего, если вы назначите звонок минимум через день – тогда мужчина, с одной стороны, поймет, так ли ему нужно вам звонить, а с другой – будет с нетерпением ждать этого дня.

Меня часто спрашивают, что делать, если он звонит не в назначенное время. Ответ – трубку не брать! Даже если очень-очень хочется. На любые смс с вопросом «Как дела?» ответ простой: «Я буду рада услышать твой голос в назначенное время».

А о том, как правильно отвечать на его первый телефонный звонок, вы обязательно узнаете после того, как выполните еще один комплекс практических упражнений. Вам ведь они нравятся, не так ли?

Комплекс практических упражнений № 2

Помимо техники увеличения уверенности я предлагаю вам еще несколько практических уличных упражнений, которые еще больше увеличат интерес мужчин к вам.

Упражнение первое. Просите мужчин!

Если у вас, или у ваших родственников, или знакомых есть маленькие девочки, вы наверняка замечали, что в какой-то момент они хотят все делать сами: надевать колготки, рисовать, печь пироги и так далее. Когда ей не дают этого делать, она устраивает истерику, лейтмотивом которой являются слова «Я сама, сама, сама!».



У большинства эта стадия «самости» заканчивает-

ся примерно к 14–18 годам. Но у некоторых девушек она остается атавизмом и до тридцати. Если вдруг вы поймете, что случайно не избавились от этой дурной для девушки привычки все делать самой, это упражнение – специально для вас! Отныне и навсегда! Вы не поднимаете тяжелые чемоданы по лестницам. Вы не меняете диски и резину у машины. Вы не вбиваете в стены гвозди, не собираете мебель, не режете болгаркой. И самое главное – теперь никогда, никогда вы не открываете сами себе двери! В том числе – дверь машины.



Если вы выходите из аэропорта с тяжелым чемоданом, а впереди вас – лестница, я вам запрещаю спускаться или поднимать этот чемодан самой. Вы просто останавливаетесь и ждете, когда какой-нибудь кавалер предложит вам помощь. Разумеется, при этом вы улыбаетесь и сканируете периметр на предмет инте-

ресных вам мужчин. Даже если по какому-то недоразумению мужчина не подошел к вам сам, вы выискиваете взглядом самого понравившегося вам мужчину и спрашиваете его, не мог ли он помочь такой хрупкой и стройной девушке, как вы?

После того как операция завершена, вы благодарите его словами, взглядом и улыбкой и произносите комплимент. Вполне возможно, что после этого упражнения вам надо будет срочно штудировать главу «Как и где проводить свидания?» этой книги.

Кстати, некоторым девушкам настолько нравилось это упражнение, что они катались с чемоданом в метро несколько часов!

То же самое вы проделываете, когда вам нужно открыть дверь, сесть в машину и забить гвозди. Я запрещаю вам это делать самостоятельно, даже если это ваше самое страстное увлечение и работа рубанком по дереву вам милее походов в ресторан и отдыха на островах.

На втором сезоне программы «Мои прекрасные...» в одной из передач у нас была героиня, которая была единственным ребенком у своего отца, – он ее воспитывал один. И папа передал ей все свои навыки: девушка умела работать с фрезерным станком, ее любимым занятием была сборка мебели и так далее. И девушка пришла в передачу, чтобы понять, почему

муж ей не помогает по хозяйству, а все время учит жить.

Главным открытием для девушки было то, что она отобрала у мужа всю мужскую работу по дому и выглядела при этом не очень женственно. Муж в форме поучений пытался ей, собственно, об этом сказать. Еще раз напомним – в девушке с напильником нет ничего плохого. Но только когда рядом нет мужчины. Девушки! Всякий раз, когда вы просите мужчин о помощи, вы становитесь еще более прекрасны и женственны, а мужчины, когда помогают вам, становятся еще мужественнее, сильнее и успешнее.

Так что стоим у двери, улыбаемся и благодарим мужчину, который галантно открыл вам дверь, донес покупки до автомобиля или помог вам с чемоданом.

И конечно, после выполнения упражнения расскажите о своих эмоциях, выкладывайте свои фотографии и рассказы в нашей группе в социальных сетях!

Упражнение второе. Как я вам?

Уверен, что после первого упражнения из этого комплекса вы сможете смело сказать: со мной знакомятся мужчины! Закрепим результат.



Вы столь прекрасны, что не боитесь ничего. Поэтому вам ничего не будет стоить подойти к любому понравившемуся мужчине на улице и спросить: «Как я вам?» И при этом, конечно, думайте о выигрышных частях своего тела, и о том, как много вы можете дать мужчине. Получайте удовольствие от шквала комплиментов, которые на вас обрушатся. В конце обязательно поблагодарите мужчину и сделайте ему ответный комплимент. Подобные упражнения делают из вас еще более уверенную девушку. Повторяю: уверенный человек не зависит от чужого мнения, его самооценка непоколебима. Неуверенные женщины притягивают мужчин в состоянии жертвы и неудачников. Уверенные девушки окружают себя мужчинами из высшей лиги. И помните: высокорангового мужчину обмануть невозможно, либо у вас есть уверенность и все в порядке с самооценкой, либо ее нет. И знаете, чем отличается уверенность от самоуверенности? Уверенность основана на реальных фактах и действиях, а самоуверенность – нет. Короче, если вы не выполните этот комплекс упражнений, живите собственными иллюзиями о себе, продолжайте врать себе и т. д. И все же, прошу вас, мои прекрасные, пожалуйста, попробуйте, сделайте это! Хотя бы с подружкой попробуйте. Если хотите получить что-то новое, надо

начать совершать новые поступки.

Упражнение третье. Доверьтесь мне!

Разновидностью этого упражнения является упражнение «Утюг». Если вам не доверяют, то и утюгом гладить не позволят. Теперь предстоит немного больше. Вам нужно будет покормить понравившегося вам мужчину. Соберите компанию девушек, возьмите суши или орешки, фрукты или овощи. Подойдите к интересному мужчине и спросите – можно ли его покормить. Как вы сами понимаете, у мужчины мандраж – вдруг там что-то подсыпано или еще хуже.



Поэтому от вас должен исходить такой заряд доброты, счастья и любви, что он позабудет все сомнения и доверится вам. Предупреждаю сразу. Многие девушки это упражнение не выполняют. В основном из-за собственной неуверенности, из-за мыслей о том, что это не принято, неудобно, так не делают.

Вспомните о пирамиде. Почти 90 % населения страны живут, мягко говоря, небогато. Они и задают правила того, что так не делают, так не принято, не высывайся и так далее. А 10 % делают то, что не принято, и именно поэтому они достигают успеха.

Помните, что если вы не выполните это упражне-

ние, вы так и будете жить с неуверенностью, завистью, злостью и обидой. А те девушки, которые смогли перебороть себя и окунулись в эту теплую волну доверия – получают невероятное удовольствие. Удовольствие, сопоставимое с оргазмом. И помните – берут замуж тех девушек, которые вызывают доверие. Вспомните депутатов, которые регистрируют на своих жен все свое имущество! Какое доверие вызывают эти женщины, если им спокойно отдают все состояние!

И помните: высокоранговые мужчины добились своего высокого положения во многом потому, что люди им доверяют. И они интуитивно ищут себе в спутницы девушку с таким же высоким кредитом доверия.

Напоминаю, что ждем ваших рассказов и фотографий о том, как вы выполняли упражнения в нашей группе в социальных сетях. Читайте, рассказывайте, делитесь опытом и фишками с другими девушками!

Как ответить на его первый звонок

Выполнив упражнения, вы наверняка познакомитесь с интересным мужчиной, с которым обменяетесь телефонными номерами. Возможно, вы ликуете и чувствуете радость и легкость в теле. Но нужно сдержаться и включить еще ненадолго свой мозг.



Когда вы знаете предмет, то и преподаватель кажется вам очень привлекательным. А если ученик не выучил урок, то учитель начинает бесить и раздражать. Поэтому необходимо запомнить несколько простых правил.

– Если мужчина не позвонил в назначенное время и не предупредил об этом смс, значит, он не придает слишком большого значения вашим словам и, как следствие, не испытывает к вам должного уважения. Стоит ли продолжать отношения с этим мужчиной – решать вам. А пока вы раздумываете, я бы настоятельно рекомендовал вам обратить свое внимание на других успешных мужчин. Это, кстати, базовое правило.

– Когда мужчина позвонил в назначенный вами промежуток времени, не спешите брать трубку. Дайте ему чуть потомиться в ожидании вашего ответа. Необходимо выждать 4 гудка.

– Перед тем как взять трубку, улыбнитесь, представьте себе мужчину и встаньте так, как будто вам звонит товарищ Сталин. Тогда ваш голос будет гораздо бодрее и энергичней.

– Обязательно поприветствуйте его по имени. Поверьте, для мужчины нет более сладостного слова, чем его имя.

– Расскажите о том, что вы рады его слышать, и поблагодарите за пунктуальность.

– Не затягивайте с разговором – постарайтесь его закончить в течение 5 минут.

– Телефон для вас существует, чтобы назна-

чить время и место встречи.

– Заканчивая разговор, еще сделайте мужчине комплимент и пожелайте ему удачного дня/приятного вечера и улыбнитесь. Поверьте: мужчины даже по телефону видят вашу улыбку.

Меня часто спрашивают – как привлечь внимание конкретного мужчины?

Хочется сказать: да перестаньте вы наворачивать круги вокруг одного мужчины. Обратите внимание на других, повышайте свой рейтинг, флиртуйте. В лучшем случае на вас наконец обратит внимание вожаделенный мужчина, а в худшем – обратит внимание мужчина еще более успешный. Этот же совет можно дать и тем девушкам, которые хотят завести отношения с другом-мужчиной. Самый эффективный способ – это развивать себя как женщину, становиться все более популярной, сексуальной и привлекательной. И тогда мужчина подумает ни фига себе у меня подруга! И пригласит вас уже не на встречу, а на свидание. То же правило действует и для мужчин. Если кто-то вас спросит, что делать, если девушка-друг не обращает внимания на ваши ухаживания, ответьте: «Развивайтесь как мужчина, становитесь сильнее, успешнее, увереннее». Это единственный способ выйти из friend-зоны.



Промежуточные итоги

Вероятно, пока вы выполняли упражнения этой главы, вами уже заинтересовались мужчины и вы назначили несколько свиданий. Возможно, вам уже даже не терпится перейти к следующей главе «Как вести себя на свиданиях?». Сдержитесь самую малость. После того как прочитаете этот раздел до конца, вы доведете свое умение знакомиться с высокоранговыми мужчинами до абсолютного совершенства. Далее вы узнаете уникальные, секретные технологии, которые на протяжении многих столетий были известны только в узком кругу европейской аристократии. Это секреты, которые достались нам от Анны Болейн и Екатерины Медичи.

Что делать, если со мной не знакомятся успешные мужчины?



Уверены: среди читательниц этой главы обязательно найдутся множество девушек, которые не испыты-

вают проблем с мужским вниманием. Мужчины так и вьются вокруг них. Многие из таких девушек просто утомлены мужским вниманием. Куда бы они ни зашли – к ним немедленно подходит мужчина с хорошо или плохо прикрытым желанием познакомиться и приятно провести совместный вечер. Уровень эстрогенов, окситоцина и дофамина у них настолько высок, что мужчины (иногда даже помимо своей воли) притягиваются к ним, как к магниту.

И даже у таких девушек есть повод для недовольства: мужчины, которые подходят к ним, – невысокоранговые, не очень успешные. Но что же делать?

Начнем снова с вопроса. Включим еще раз волшебный радар-обнаружитель, который мы с вами освоили несколько страниц назад.

Как часто за день, неделю, месяц вы встречаете в своей жизни мужчин, которых вы оцениваете как успешных и которые вам очень нравятся?

Вариант первый. *Никогда или крайне редко.*

Вариант второй. *Редко, несколько мужчин в месяце.*

Вариант третий. *Часто, несколько мужчин в неделю.*

Вариант четвертый. *Очень часто, несколько мужчин в день.*

Измените свое окружение

Если вы выбрали один из первых трех вариантов, скорее всего, вы просто географически не пересекаетесь с этими мужчинами. И встречай вы их чаще, скорее всего, у вас бы не было недостатка в богатых поклонниках.

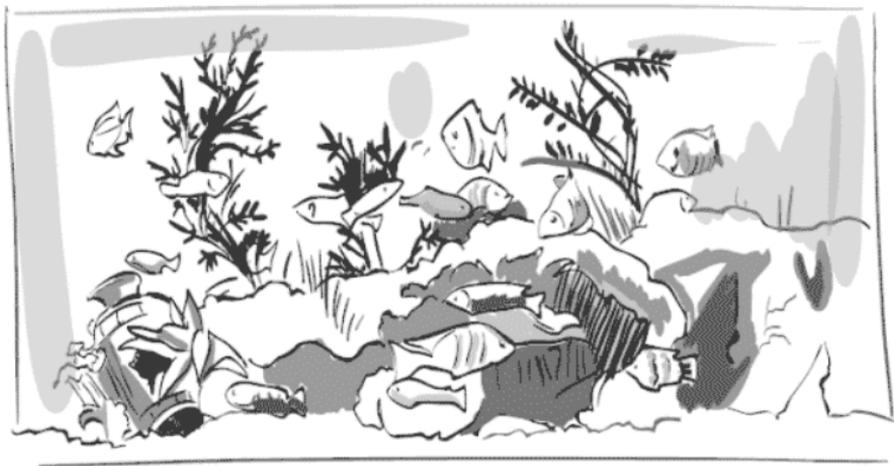
Аквариумы, или Где познакомиться с успешным мужчиной

Любое общество разделено на слои:

– *очень богатые*



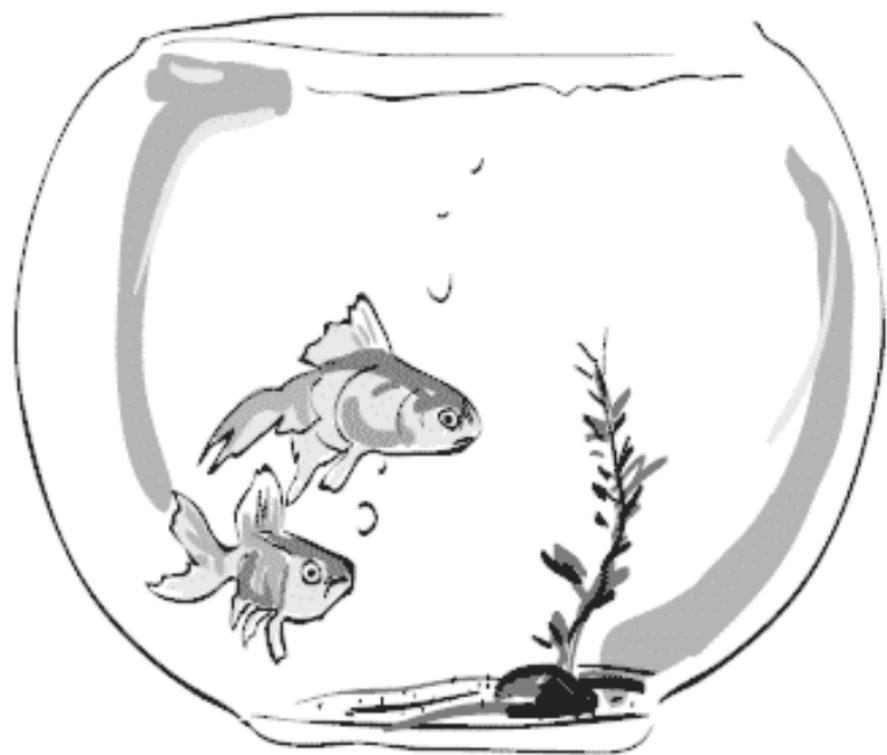
– *богатые*



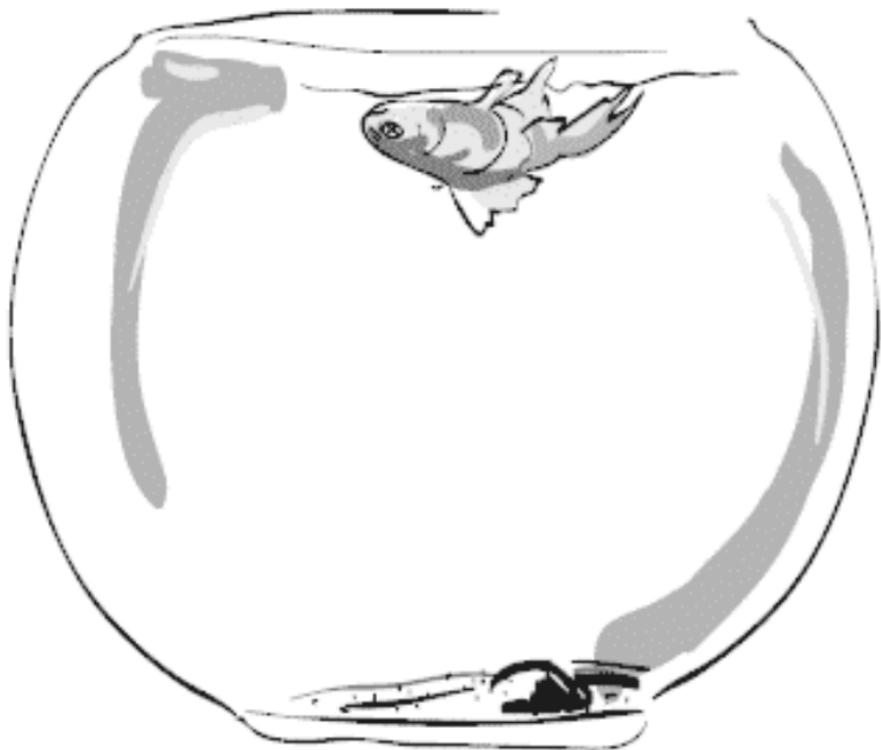
– *средние*



– бедные



– очень бедные



Помимо того, что каждый из этих слоев отличается уровнем доходов, власти и образования, они еще и отделены между собой географически.

Испокон веков в обществе богатые были отделены от бедных. Иногда это делалось сознательно. Например, в императорских театрах (Большом, Мариинском, Александринском) богатые люди, которые покупали места в партере, бельэтаже, бенуаре и ложах,

заходили с главного входа. А люди попроще, которые могли позволить себе купить билет только на ярусы и галерку, заходили с черного входа. И внутри театра у них не было никакой возможности встретиться друг с другом: существовали рестораны для богатых зрителей и закусовые для зрителей бедных.

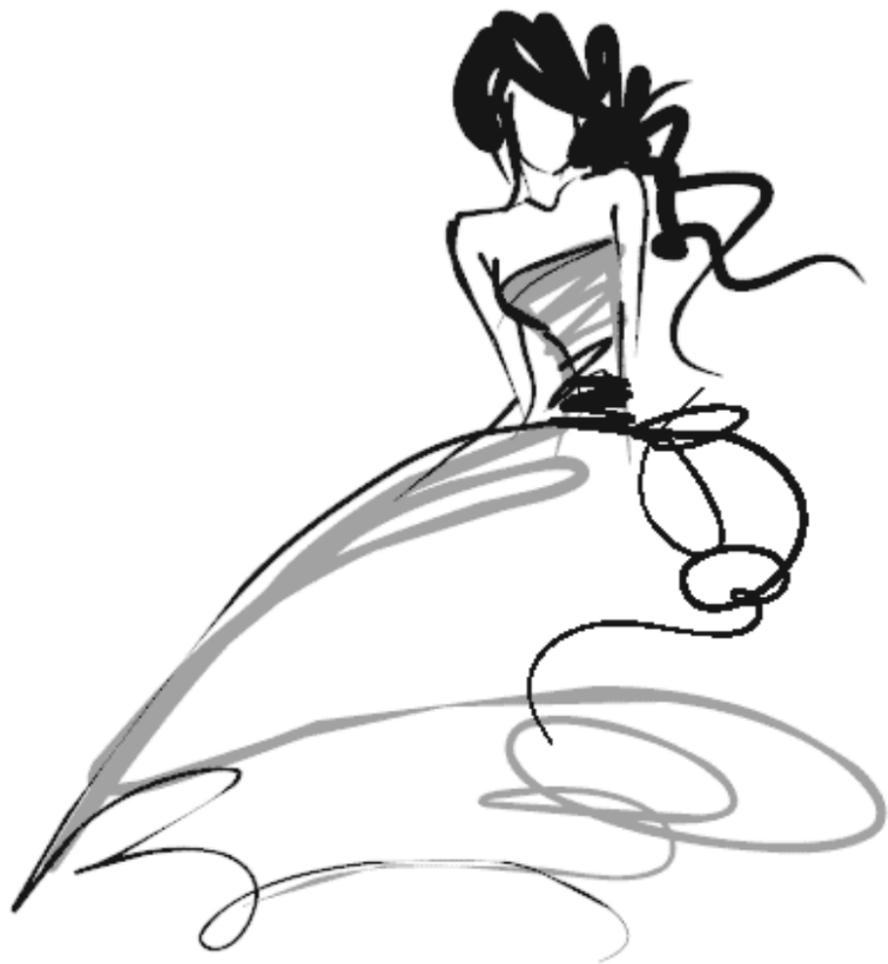
Общество можно представить в виде пяти аквариумов, в которых плавают рыбы разного калибра.

В современной России такой явной сегрегации, конечно, уже нет. Вместо этого богатые и бедные начали посещать разные места. Бедные ходят в одни магазины, средний класс – в другие, высшие слои – в третьи. Причем часто не сами, а посылают помощников.

Люди из разных аквариумов ходят в разные рестораны, кафе, аквапарки. Они останавливаются в разных отелях, ездят на разные курорты. Люди, живущие в разных аквариумах, практически не пересекаются между собой.

Поэтому если девушка не встречает часто рядом с собой успешных мужчин, скорее всего, она существует в другом аквариуме. И единственное, что ей нужно сделать, – это изменить этот аквариум.

Технология «Золушка»



В каком вы аквариуме?

Напишите на листе бумаги, в каких общественных местах вы бываете за неделю. Где, чисто гипотетически, вы можете встретить мужчину?

Дни недели	Места

Что это? Работа, фитнес-клуб, кафе, магазин, метро, вечеринка у друзей, клуб...

Теперь давайте честно взглянем на этот список и определим, какие из этих мест посещают успешные люди.

Один, два, ни одного?

Если это так, вам нужно повесить планку своей жизни. Помните историю про Золушку? Ведь на самом деле она не про то, как девочку из бедной семьи встретил принц. Она, в отличие от многих других сказок, дает эффективную технологию знакомства с представителями высших слоев. Что сделала Золушка?

– Установила место, где собираются успешные мужчины.

– Получила туда пропуск.

– Изменила свой внешний вид, чтобы сойти за «свою».

– Была весела, отзывчива, добра, наверняка улыбалась и смеялась, привлекая тем самым мужчин.

– Применила технологию «зайчик» и сбежала с бала, оставив туфельку (аналог номера мобильного телефона без последней цифры).

Золушка не сидела и не хныкала, что она целыми днями на работе и у нее нет времени для развлечений.

Золушка не сидела и не говорила, что она бедна и у нее нет платьев и красивых украшений.

Золушка не накручивала себя, что как только она войдет, все сразу поймут, что она не из этого круга, и выгонят ее.



Вместо этого Золушка перепоручила свою работу заместителям, нашла кредитора в лице Феи и пошла покорять принца.

Часто мамы и подружки говорят: историй про Золушку не бывает. Ответственно заявляем: применяя технологию Золушки и те технологии, которые найдете в этой книге, вы обязательно воплотите эту прекрасную сказку в жизнь! За несколько столетий проверено уже миллионами девушек в Европе и России.

Что же нужно сделать?

Представьте ситуацию. Вы вышли усталая вечером после работы и были бы не прочь поужинать. И вы начинаете думать, куда же пойти.

Мы уже говорили, что мысли – это то, что во многом определяют вашу жизнь. Внимательно проследите, какие мысли появились у вас в голове?

Вариант первый. Надо сэкономить. Может, в недорогой ресторан? Или вспомнить студенческие годы и махнуть в «Макдональдс»?

Вариант второй. Надо спешить домой. А ресторан – это долго, а так много работы. Закажу еду домой. Поем за подготовкой отчета.

Третий вариант. По дороге домой заскочу в магазин и приготовлю ужин сама.

Четвертый вариант. Денег и времени много. Позвоню подруге, коллеге, другу, маме и поеду есть к ним или с ними.

Какой из этих вариантов правильный?

Ответ простой – ни один из этих вариантов пове-

дения не увеличивает вероятность познакомиться с успешным мужчиной.

Первый вариант помещает вас в аквариум для не очень состоятельных людей. Второй вариант – асоциален. У вас есть шанс встретить разве что курьера с посылкой.

Третий вариант имеет чуть большую эффективность. И то при условии, что вы покупаете продукты в магазинах не эконом-класса, а как минимум среднего и выше.



Четвертый вариант может показаться самым эффективным – с коллегой, подругой или другом можно пойти в отличное место, где полно успешных мужчин. Вполне возможно, что некоторые из них даже неженаты, другие с радостью познакомятся с приятной девушкой. Но как показывает статистика, мужчины редко подходят к девушкам, которые сидят в ресторане с мужчиной. Чуть выше вероятность, что мужчина по-

дойдет к вам с мамой. И самая высокая – если вы будете сидеть с привлекательной подружкой. Но тут нет никакой вероятности, что мужчине приглянетесь именно вы, а не ваша миловидная соседка. Правда, некоторые девушки в таком случае берут подружку менее симпатичную, чем они сами. Мне не нравится, когда люди эксплуатируют таким образом своих близких просто потому, что сами несостоятельны.

Теперь кроме радара-обнаружителя интересных мужчин в вашем арсенале появляется еще один прибор: «очки вероятности». Всякий раз, когда вы думаете о том, где есть, отдохнуть, лететь, идти на экскурсию, вы надеваете очки и смотрите, какую вероятность встречи с успешным мужчиной они показывают. Короче, вы не теряете свое время даром, вы как на работе. Знаю-знаю, сразу у некоторых из читательниц недовольные лица с мыслями: как же так можно? Да, прекрасные мои, даже нужно! Потом привыкнете и будете уже не задумываясь оказываться в месте дислокации успешных мужчин – как бы случайно.

Начните читать тематические каталоги «100 лучших ресторанов Москвы», «100 лучших мест для отдыха Самары», искать такие места в Интернете, интересоваться у успешных женщин и мужчин из более статусных аквариумов, куда они ходят. С этой минуты заправляйте свой автомобиль только на самых доро-

гих заправках. Пользуйтесь бизнес-классом и приходите туда как можно раньше, чтобы увеличить свои шансы. Снимайте квартиру в самой престижной части города, пусть это будет даже комната в коммуналке. И главное: найдите сферу деятельности, где водится много успешных мужчин. И еще лучше, если ваша работа дает вам повод первой знакомиться с высокостатусными людьми.

Делайте это, даже если нет отбоя от успешных мужчин. Если вы будете с легкостью ориентироваться в их мире, знать отличия последних моделей «Бентли» и рассказывать, чем закончился чемпионат по гольфу, ваша ценность в их глазах увеличится.



Постоянно повышайте планку жизни – ходите в до-

рогие рестораны, в дорогие фитнес-клубы, получайте билеты на закрытые светские рауты, открытия выставок, дни рождения, юбилеи, презентации. Если у вас нет друзей и подруг, которые возвращаются в таких кругах, меняйте круг общения, помните, что Золушка попала на бал, потому что познакомилась с Феей – женщиной из более высоких кругов.

Раскрою еще одну фишку. Заготовьте секретное оружие. В один из выходных пойдите и купите себе невероятный наряд – представьте, что вас пригласили к королеве. Элегантное платье, сногшибательные туфли, подберите сумочку и украшения. Попробуйте разных стилистов и найдите такого, который сделает из вас настоящую принцессу. Побрейте ноги и приготовьтесь. Считайте себя дворянкой в засаде, которая только и ждет, когда ее пригласят на бал. И вы увидите – такое приглашение скоро последует. Зная о том, что есть у вас в арсенале, вы будете бессознательно посылать нужные сигналы.

Меняйте круг общения и работу

Те люди, которые вас окружают, очень влияют на ваши решения, мысли и действия. Если пять ваших ближайших друзей – работники по найму со средним доходом в 60 тысяч рублей, вы с вероятностью более

90 % окажетесь таким же работником по найму с таким же доходом. Не верите – потратьте три минуты своего времени и составьте таблицу.



Пословица «С кем поведешься – от того и наберешься» оказывается абсолютно справедливой.

То же правило действует в отношении семейного статуса. Если в окружении – незамужние девушки, которые только и делают, что жалуются, что «мужики перевелись», «все мужики – козлы», «все приличные мужики уже разобраны», то ваша жизнь скоро будет точно такой же. А сколько еще скрытых негативных программ передается бесплатно в подобном обществе!.. Не зря я попросил издательство использовать в качестве иллюстраций девушек в слегка обнаженном виде. Таким образом я решил окружить вас красотой женских тел. Ведь именно рядом со стройными и красивыми девушками, вы сами становитесь прекраснее. Уверен, с каждой страницей ваше тело преобразуется, а мысли настраиваются на правильный лад.



Если вы будете окружены девушками, которые замужем за успешными мужчинами, вероятность того, что вы выйдете замуж за успешного мужчину, возрастет.

От того, сквозь какие очки вы смотрите на мир сегодня зависит то, каким этот мир станет завтра.

Если в окружении девушки и ее ближайшего круга бытует мнение, что мужчины не помогают женщинам, все сплошь неумехи и неудачники, то, поверьте, мир вокруг них наполнится такими мужчинами.



А если вы и ваши друзья говорят, что мир полон успешных, отзывчивых мужчин, вы именно их и будете замечать. Именно они будут открывать вам дверь, улыбаться, дарить цветы и подарки просто так, помогать с ремонтом машины и так далее. Многие зависит от внутренних установок, которые можно сформировать правильно, всего лишь сменив круг своего общения.

Если ваши ближайшие подруги в счастливом браке за успешным мужчиной, воспитывают прекрасных детей – вы скоро тоже создадите такой же мир, полный счастья и гармонии. Общайтесь с теми людьми, которые своей жизнью доказали, что они владеют технологией достижения успеха в бизнесе или создания счастливой семьи. Общаясь с ними, вы, возможно, даже неосознанно, будете перенимать позитивные мысли, установки и модели поведения. Да знаю я ваши вопросы: «Как окружить себя этими успешными людьми?» Отвечу: станьте им интересной или полезной. Купите, в конце концов, их внимание с помощью дорогих подарков. Проверено: это работает.



И еще раз повторяю: если вы работаете в женском коллективе, тем более если у женщин несчастливая семейная жизнь, бегите оттуда. Работайте в компаниях, где много мужчин: вы повысите вероятность того, что вы познакомитесь или вас познакомят с интересным мужчиной. Условно говоря, заканчивайте рабо-

тать в магазине с вязанием – идите торговать в магазин «Охота и рыболовство» или продавайте дорогие автомобили.

Избегайте низкорейтинговых мест работы. Если вы работаете в авиакомпании – добивайтесь того, чтобы вас переводили на работу с клиентами бизнес-класса, если работаете в аптеке – старайтесь, чтобы это было не социальное учреждение, а аптека при хорошей частной клинике. В конце концов, если вы продадите женскую одежду на рынке, устройтесь на работу в магазин мужских костюмов. И пожалуйста, не надо мне рассказывать, что вам нравится ваша работа, на первом месте у вас должно быть семейное счастье.

Если вы работаете буфетчицей или официанткой, зачем это делать в сетевом кафе? Смените его на престижный ресторан или, например, на внутреннее кафе в какой-нибудь известной компании. Более того, иногда этот путь – единственный, чтобы познакомиться с перспективными молодыми людьми, деятельность которых связана с компьютерами, интернетом и новыми технологиями. В любом случае, помните, что каждая социальная группа «обитает» в своих «аквариумах».



Возможно, вам придется отказаться от любимого женского хобби, чтобы максимально увеличить свой круг общения с более успешными людьми. Это же не навсегда, а только пока не выйдете замуж или не по-

явится в вашей жизни достойный мужчина. Прилагайте все усилия, чтобы оказаться в другом «аквариуме», в более успешном и высоком социальном классе. После того как вы выполнили все упражнения, вы, наверное, уже заметили, что мужчин вокруг вас стало заметно больше. Могу поделиться интересной историей, которую рассказала одна участница моего шоу-тренинга. После выполнения подобных упражнений и других заданий, которые я предлагаю сделать на моих мероприятиях, меняется внутреннее состояние, а это самое важное. И после того как Наташа обрела это состояние, она встретила подругу, которая пожаловалась на свою жизнь. Она забыла, когда в последний раз была в интимных отношениях с женщиной, ее жизнь была замкнутым кругом. Нужно воспитывать ребенка одной и зарабатывать самостоятельно на жизнь. Наташа ее спросила: «Часок найдёшь?» И она повела ее в ближайший парк. Менее чем за час к девушкам подошли более 30 мужчин с целью познакомиться. На протяжении двух лет вообще такого не было, чтобы к ней подходили знакомиться. Представляете, за один день больше, чем за все время – как такое возможно? Я же говорю: главное для притяжения – ваше состояние. Позитивное состояние одной девушки передалось другой. Запустились иные биохимические процессы в теле одинокой мамы. И муж-

чины сами не понимали, что их тянет именно к этим дамам. Поэтому наша с вами основная задача – изменить свое состояние через специальные техники, которые я предлагаю в этой книге и на своих шоу-тренингах.

Что делать в аквариумах?

Довольно часто на тренингах девушки задают вопросы: «А что делать, если я не могу позволить себе пойти в дорогой ресторан/летать в бизнес-классе/жить в роскошных отелях?» или же восклицают: «Меня же сразу разоблачат! Все поймут, что я самозванка и не из этого круга!»

Помните о том, что мозг – ваш друг? Он всегда найдет объяснение и подтверждение любой вашей мысли. Не хотите идти в ресторан? Он услужливо подберет аргументы: нет денег, нет времени, нет желания и так далее.

Внимательно прислушайтесь к вашим внутренним мыслям. Какой путь решения этой задачки предлагает вам ваш мозг? Больше зарабатывать? Откладывать?



Эти пути кажутся нам не самыми эффективными. Потому что они не дают возможности развиваться жен-

щине как Женщине. Они сделают девушку успешнее, эффективнее, но не более женственной.

Что же делать? Как говорили персонажи фильма «Айболит-66» – «нормальные герои всегда идут в обход».



У вас в кармане всего 300 рублей? Ничего страшного. Вы великолепно выглядите, улыбаетесь и идете в хороший ресторан. И заказывайте там чай. При этом вы улыбаетесь, **дефилируете** и выполняете упражне-

ния, о которых я расскажу буквально через несколько страниц.

Вы летите на самолете и не можете себе позволить бизнес-класс? Отлично! Вы покупаете себе билет на аэроэкспресс не в обычный класс, а в бизнес-класс. И у вас есть не менее получаса для знакомств. Вы просто **заходите в вагон и дефилируете между рядов**, затем изящно присаживаетесь около понравившегося вам мужчины и желаете всем пассажирам всего хорошего. После этого разговор завяжется сам собой. Расскажите в пути веселую историю. Способов, которыми вы повысите настроение своих попутчиков и привлечете к себе нужное внимание, десятки тысяч. Придумывайте, фантазируйте! Присоединяйтесь к нам в соцсетях, найдите себе подругу и развлекайтесь по полной. Мужчин притягивают веселые и счастливые девушки, если он только не психиатр в поисках очередного клиента.

И наконец, где бы вы ни находились, возьмите себе за правило знакомиться с новыми людьми. Во-первых, как говорил Рокфеллер, богатые люди – это общительные люди. Во-вторых, тем самым вы расширите круг мужчин, из которых вы сможете выбирать.

К примеру, вы едете из Москвы в Петербург или из Москвы в Нижний Новгород на «Сапсане». Не сидите три часа на одном месте. Обязательно сходите в ва-

гон-ресторан и закажите там чашечку кофе или свежесжатого сока. И вы удивитесь, как рядом с вами появится привлекательный мужчина. А может быть, и несколько. Да выйдите наконец из дома! Купите билет в другой город, смените обстановку. Можете приехать ко мне на шоу-тренинг в Москву, Хабаровск, Казань, Санкт-Петербург, Алматы... Как сказала одна девушка: выехала к вам на мероприятие, но не доехала – перехватили, вышла замуж.

Выбирайте новые места для отдыха, пятизвездочные отели, дорогие рестораны. Повторюсь – вы можете сидеть и просто пить там сок. Ваша задача – показывать не свою финансовую состоятельность, ваша задача – показать себя максимально большему количеству успешных мужчин с наиболее привлекательной стороны.

Для того чтобы привлекать интересных мужчин, замечать их, вам не нужно очень многое менять в себе. Просто выполните упражнения, которые я предлагаю, и гарантированно, на 100 %, познакомитесь с интересующим вас мужчиной.

Прежде чем продолжить давать вам эти высокоэффективные фишки, которые помогут расширить для вас круги успешных мужчин, позвольте дать вам несколько рекомендаций по поводу еще одного, очень важного пункта технологии «Как познакомиться с

успешным мужчиной?».

Уделите внимание внешнему виду

Этот пункт технологии знакомства практически так же важен, как и изменение своего внутреннего состояния и изменение окружения. Однако эта тема (так называемая «предполетная подготовка») уже подробно освещалась в книге «На самом деле я умная, но живу, как дура». Поэтому здесь приведены лишь несколько основных рекомендаций.

глядеть привлекательно, броско, но не вульгарно.

2. Отдавайте предпочтение не джинсам и брюкам, а платьям и юбкам. Они в несколько раз усиливают вашу женственность и стимулируют большую выработку эстрогенов и дофамина. Как одеваться для первого свидания, можно прочесть на моем сайте.

3. Помните, что ваше тело – это орудие по привлечению мужчины. Научитесь привлекательно ходить, садиться и вставать, эффектно и эротично доставать свой мобильный телефон из сумочки, подавать невербальные сигналы мужчинам с помощью волос, коленей, запястий. (видео на данную тему вы можете посмотреть на сайте www.pavelrakov.com)

4. Уделите особое внимание голосу. Научитесь говорить сексуально, низким голосом, с многозначительными паузами.

5. Будьте разной. Создайте себе несколько кардинально различающихся образов: от девушки-институтки и матери до обворожительной соблазнительницы. Примеряйте каждый образ не меньше раза в неделю. Экспериментируйте!

6. Откажитесь от вредных привычек. Ни один высокоранговый мужчина не хочет встречаться с курящей и пьющей девушкой. Ему нужны здоровые дети, и он ищет для них здоровую маму.

7. Помните: высокоранговый мужчина выбирает девушку во многом как свою «визитную карточку». Поэтому откажитесь от подросткового, чрезмерно делового или неформального стиля. При этом речь не идет о том, чтобы носить исключительно брендовые вещи из магазинов класса люкс. Однако своим стилем девушка должна производить впечатление «девушки из высшего общества» (обо всем этом вы можете подробнее узнать, посмотрев мой бесплатный двухчасовой мастер-класс на сайте ravelrakov.com). Посмотрите и овладейте невидимым оружием, которое оказывает сногшибательное воздействие на мужчин.



Ваш стиль и внешний вид, разумеется, должны быть максимально индивидуальны. Поэтому давать в книге какие-то конкретные советы о том, какие цвета и фасоны носить, какую выбрать прическу и макияж мне кажется бессмысленным. Лучше отдать эти вопросы в руки мастеров-стилистов.



До работы стилистов на тренинге Павла Ракова



После работы стилистов на тренинге Павла Ракова

Что делать, если я робею в обществе успешных мужчин?



Вы уже очень многое знаете и очень многое умеете. Вы потрясающе выглядите и искренне улыбаетесь. Когда вы смеетесь или даже просто появляетесь в обществе в хорошем настроении, пространство вокруг вас словно преобразуется. Люди тоже начинают улыбаться. Вы – словно сочное желтое солнце, кото-

рое заглядывает в лесную зеленую чащу, наполняет теплом все пространство, которому радуется каждая нежная травинка. Природа вас приветствует радостным пением птиц, и эта музыка льется в чувственные уголки вашей души. И вода начинает журчать и сверкать, отражая яркие искорки вашего вдохновения. А мужчины, глядя на вас, чувствуют необыкновенный душевный подъем и желание творить, работать, ставить и достигать цели. И конечно, хотят находиться с этим источником тепла и энергии – с вами – как можно дольше. И вы от этого расцветаете еще больше. Приятно чувствовать себя эталоном духовной и естественной красоты. Вы оживляете мир своим присутствием словно ангел совершенства и нежности. И дальше красивый, полный приятных волнений роман, поездки, признания, поцелуи, ласки. Свадьба, планы, дети, счастье. Это лишь самое незатейливое описание того, какой становитесь вы и ваша жизнь, если вы выполните все упражнения и рекомендации из этой книги.

Все же, как бы вы ни были хороши, все может испортить одна небольшая проблема, которая тревожит миллионы девушек в нашей стране.



Что делать, если я робею при виде успешных мужчин? Что делать, если те мужчины, которым нравлюсь

я, мне не интересны, а те мужчины, которые нравятся мне, со мной не знакомятся и не строят отношения?

Вы действуете по технологии, которая уже не раз была описана в этой главе.

Пункт первый. Вы внимательно слушаете свои мысли. При этом постарайтесь придумать максимальное количество отговорок и объяснений, почему знакомство не состоится. «Я ему не интересна», «Он ТАКОЙ, а я простая девушка», «Все они козлы, у них по триста любовниц», «Он даже не смотрит в мою сторону», «Я сегодня плохо выгляжу», «Я не знаю, о чем с ним разговаривать».

Пункт второй. Перестройтесь на позитив (начните заменять кортизол и адреналин дофамином и окситоцином). Применяйте уже освоенную вами технологию и расскажите себе про все ваши достоинства. Вспомните, что вы можете дать мужчине.

Пункт третий. Иницилируйте знакомство. Конечно, многие девушки воспитаны в традициях Царевны лягушки, которая думает, что найдется принц, который отправит свою стрелу любви именно в ее сердце. Ни в коей мере не сомневаюсь в существовании «принцев» (это доказано десятками тысяч счастливых браков, которые заключили девушки, прошедшие мои тренинги). Конечно, своим внешним видом и поведением девушка привлекает мужчин. И если она при-

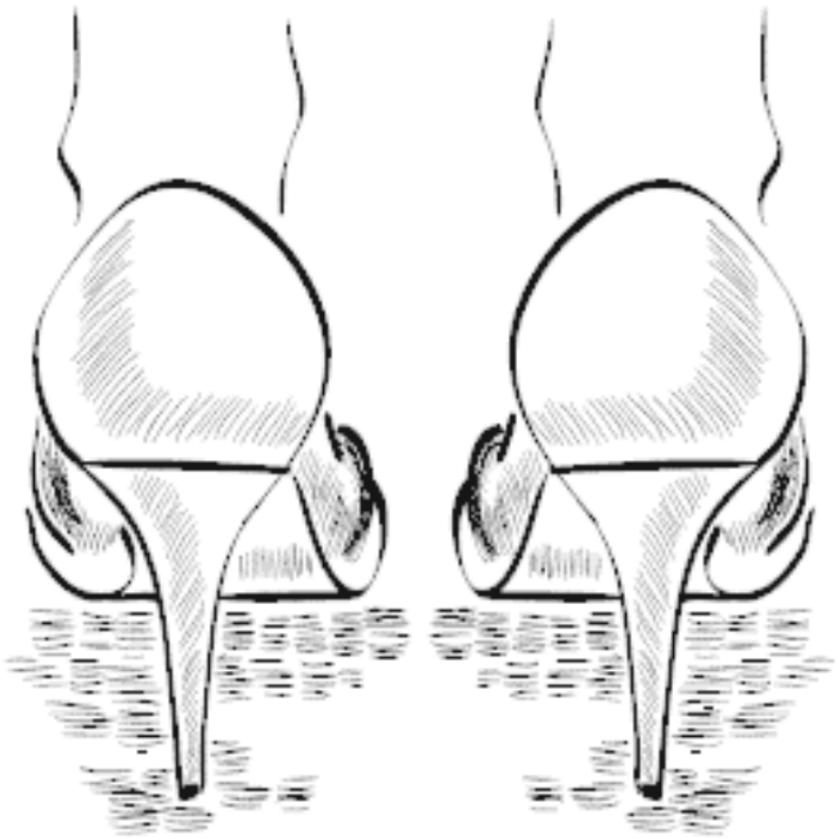
тягивает большое количество успешных мужчин, значит, ее технология работает. И ничего кардинального в этом отношении менять не нужно. Но если технология девушки по привлечению высокоранговых мужчин не работает, предлагаем выполнить третий комплекс практических упражнений.

Комплекс практических упражнений № 3

Первое упражнение. Приманка

К сожалению, многие мужчины (но, конечно, не те, кто прошел мужской тренинг Павла Ракова), не умеют говорить комплименты девушкам. И часто девушка им нравится, но они не могут найти ни малейшего повода, чтобы познакомиться с такой девушкой.

Добавьте в ваш гардероб небольшой аксессуар, который бы что-то рассказывал о вас. Чем ярче и необычнее он будет, тем лучше. Страусиное перо, палочки в японском стиле в узле волос, яркий браслет.



Старайтесь придумать как можно больше таких «якорей», за которые бы мог зацепиться глаз мужчины, который мог бы стать поводом для знакомства или начала беседы. Собственно, в том числе для этого я написал небольшую книгу, которая представляет спе-

циальную инструкцию для знакомства с нужными и привлекательными мужчинами. Что-то мне не хочется вам ничего рекламировать, просто знайте, что эта волшебная книга все же есть. Название книги я вам не скажу, даже не просите. Если вам нужен повод для знакомства, то вы его найдете, а если нет, то книгу точно сможете найти.

Следующее упражнение для вас

1. Берете пустое ведро или обычную коробку, крепите табличку «для счастья».

2. Подходите к разным мужчинам с просьбой поделиться кусочком счастья, положив его в ведро.

Мы уже проводили такой флешмоб 14 февраля в 37 странах мира одновременно. Потом девушки рассказывали в нашей группе в соцсетях всякие интересные вещи. Сколько необычных вещей мужчины отдавали в это ведро: деньги, визитки, продукты, ласковые слова. Только 15 % фыркали – и то только пока участницы в начале флешлоба набирались опыта. Интересно, что получите вы, после того как выполните подобное веселое упражнение? Одной женщине, которая выполняла это задание вместе со своими двумя совершеннолетними дочками, мужчина купил

дорогие сапоги.

Второе упражнение. Сближайте дистанцию и смотрите в глаза



Это упражнение, как и многие другие, нужно делать в комплексе с технологией «Радар-обнаружитель успешных мужчин». Вы заходите в какое-то помещение. Вагон метро, ресторан, фитнес-клуб, вечеринка, конференция. И сразу сканируете периметр в поисках мужчин, которые вам симпатичны. Или которые несимпатичны, но производят хорошее впечатление. Найдя одного из таких мужчин, вы максимально сближаете дистанцию. И стараетесь на несколько секунд установить визуальный контакт. После этого улыбаетесь и сразу отводите взгляд, тем самым применяя сразу две технологии.

Взгляд глаза в глаза (vis-a-vis) имеет колоссальное воздействие на нашу биохимию. Пожалуй, гораздо большее, чем любые прикосновения, объятия и слова.

Человек испытывает потребность посмотреть другому прямо в глаза в двух случаях: 1) в критической ситуации, когда нужно оценить опасность и степень рисков, 2) когда вы испытываете симпатию к человеку.

Взгляд глаза в глаза мгновенно повышает интерес, симпатию к человеку. Улыбаясь, вы подчеркиваете, что вы тоже испытываете взаимный интерес. А затем – отводите глаза. Применяя технологию «Зайчик». Вы мужчину чуть привлекли, а теперь убегаете.

На мужчину этот простой прием, известный европейским куртизанкам более двух тысячелетий, действует практически безотказно.

Третье упражнение. Самое секретное

Это упражнение направлено специально на тех девушек, которым нравятся успешные мужчины и которые этим успешным мужчинам не интересны. Что делать, чтобы исправить эту ситуацию?

Пункт первый. Бокс

Отныне вы отказываетесь от встреч с теми мужчинами, с которыми вам общаться легко. С теми, кто, возможно, вас боготворит, но которых, по тем или иным причинам, вы не любите, не хотите и не уважаете. Вы отказываетесь от встреч с такими подругами.



Глубоко вздохнув и выдохнув, улыбаясь, вы начинаете искать встречи с мужчинами, которые вам раньше казались недоступными.

Как в боксе. Для того, чтобы стать сильнее, вам не нужны партнеры слабее вас. Вам нужны люди, которые боксируют лучше вас.

Преодолевая страхи, идите знакомиться с мужчинами, к которым вы боялись раньше подойти. И которые так вам нравятся.

Пункт второй. Неслышимые комплименты

Завидев такого мужчину, начинайте разгонять свое внутреннее состояние. Свою биохимию. Вы поступайте точно так же, как в древности воины перед сражением, а сейчас – бизнесмен перед важными переговорами, спортсмены перед решающим боем, прыжком, весом или заплывом и, конечно, как актеры перед выходом на сцену.

Вы начинаете внутренне произносить текст. Вы уже применяли эту технологию, когда проговаривали комплименты своему телу и когда думали о том, что можете дать мужчине. В этих случаях вы применяли эту фишку по отношению к себе. Теперь же я предлагаю вам направить этот текст на понравившегося вам мужчину. Начните проговаривать ему комплименты. Смотрите на него, стараясь поймать взгляд, и проговаривайте про себя то, почему вам нравится этот мужчина.

Помните детскую игру, когда вы видели красивого мальчика и, глядя на него, молили: «Посмотри на меня, посмотри на меня!..» Помните, что происходило потом? Мальчик, словно услышав ваш текст, обязательно находил вас глазами.

Практически то же самое произойдет сейчас. С

очень высокой вероятностью мужчина найдет вас взглядом. Вы, посмотрев ему прямо в глаза несколько секунд и улыбнувшись, начните убегать. Например, просто пройдите мимо него.

Пункт третий. Передача ответственности

Часто девушки, выполнившие все упражнения, спрашивают: а что дальше? Как знакомиться, как вести беседу?

Делать этого ни в коем случае нельзя. Девушка должна лишь инициировать знакомство. Знакомиться она не должна. В тот момент, когда вы почувствовали, что вы интересны, передайте инициативу мужчине. Заинтересовав его, просто улыбайтесь и дефилируйте. Что значит дефилировать? Двигаться изящно всеми частями тела еле заметно и сексуально. Потренироваться можно у меня на шоу-тренинге. Запомните – мужчина реагирует только на движущуюся мишень.



Пусть он будет заполнять возникшую неловкую паузу. Спросив, как вас зовут, что вы здесь делаете или что вам заказать, он тем самым как бы сам выступит инициатором знакомства. И запомните волшебную фразу на все его вопросы: «Куда вы хотите пой-

ти?», «Что будем делать?» и так далее. Улыбаясь, отвечайте: «Ты мужчина, ты и решай!»

Чтобы отработать этот навык, я рекомендую вам выполнить самое популярное упражнение и без преувеличения могу сказать, что его выполнили уже более 100 тысяч девушек. И все они говорили, что это одно из самых эффективных упражнений из всех, которые они выполняли, оно изменило всю их жизнь в лучшую сторону. Это задание просто бомба, оно оказывает ошеломляющий эффект на любого мужчину.

Четвертое упражнение

1. Находите приличное место, выбираете там самого импозантного мужчину, подходите к нему и просите купить вам книгу «На самом деле я умная, но живу, как дура».

2. Обычно мужчины спрашивают: «Зачем это вам?» Ответ: «Мне очень, очень нужно!» Потом следует другой вопрос: «Где ее взять?» Ваш дословный ответ: «Ты мужчина, ты и решай!» После этих слов мужчина обычно расправляет плечи и расцветает. И вы в его глазах становитесь женщиной – самой красивой и доброй на свете. И даже если он ничего вам не купит, вы еще в одного человека вселите веру в себя, этого так не хватает многим мужчинам.



Был один интересный случай. Девушка попробовала выполнить это упражнение прямо в такси. После слов «Ты мужчина, ты и решай!» таксист заплакал и поведал ей свою историю, что он недавно развелся со своей женой, потому что та ему всегда говорила, что он не мужчина и ни на что не годен. Потом он предложил нашей героине руку и сердце. И неважно, что это был герой не ее романа, главное, что она спасла еще одного человека. Представляете, сколько положительных эмоций и удовольствия она получила в тот день сама!

Итоги первой главы

Все, что происходит в нашей жизни, зависит от нас самих. От наших мыслей и нашей биохимии. От того, как мы реагируем на те или иные события нашей жизни.

В этой главе я настраивал вас на другую волну, на другой мир. Мир, в котором вы изящны, красивы, добры и благодарны, где вы радостны, а не больны. Мир, который полон успешных, вежливых и ответственных мужчин. Вы оказались среди таких мужчин просто потому, что теперь вы начали подходить к ним с другой стороны. А это очень важно – знать, с какой стороны подойти. Все знают, что к лошади нельзя подходить сзади, а то лягнет, и мало не покажется. Так и к мужчине требуется особый подход. Общаться нужно не просто правильными словами, но и с правильным настроением. Мужчина чувствует, какие у вас внутри тела проходят биохимические процессы, если вы воодушевлены и уверены в себе, он сразу заводится.

Вы получили информацию о том, как заменить стрессовую биохимическую реакцию на реакцию «биохимического праздника». Рассказали о технологиях, которые позволяют поднять вашу уверенность и привлекательность.



Узнали о том, какие бывают мужчины, где они водятся и предложили вам выполнить упражнения, которые создают ситуации, когда с вами хотят знакомиться высокоранговые мужчины.

Я очень надеюсь, что после прочтения этой главы вы всегда, каждую неделю, каждый день будете уделять несколько часов обустройству своей личной жизни, знакомствам и встречам с мужчинами.

Будете следовать технологии «Золушки» и начнете фильтровать свой круг общения и знакомства, выбирая тех девушек и тех мужчин, которые вращаются в успешных творческих и деловых кругах. Вокруг которых жизнь не тухнет, словно в болоте, а бьет ключом, словно из родника.



В следующей главе я отвечу на другие популярные женские вопросы.

Как вести себя на первом свидании?

Что делать, если он не перезвонил?

Как понять, успешный перед тобой мужчина или нет?

Что делать, если ему от меня нужно только «это»?

Но прежде прочитайте историю одной девушки, которая великолепно иллюстрирует, как меняется жизнь

у тех, кто применяет технологии, описанные в этой главе.

Принцы есть везде!

История Ксении

Принцы есть везде! Даже в маленьких городах, а у нас в стране таких невероятное количество! А значит, и принцев столько же!! Невероятно, но факт. На себе проверенный. Думала я, отправляя с вешалок платья в свой необъятный чемодан. Уезжать из Новгорода совсем не хотелось, буквально за воротами частного сектора через несколько метров пешеходный мост через Волхов, прямо к Кремлю, вечером особенно красиво, хотя, нужно заметить, никакой специальной подсветки я не увидела, ярко синее небо и блики от воды. Часть багажа уже в белом лексусе у входа в элитный дом, и это означает, что буквально через пару часов мы будем в Петербурге. И как быстро пролетели четыре дня!! Двухэтажная квартира в полном нашем распоряжении, в соседях мэр города, завтрак, обед и ужин в чудесном ресторане напротив Кремля с таким же чудесным названием – «Хорошие люди», просто и точно характеризующее хозяина этого места. А началось все пару недель назад...

«Девочки, а давайте поедem в какой-нибудь незнакомый город без денег! Будем просить помощи у мужчин!». Учитывая, что нас пятеро, задача не из про-

стых, и все-таки нас так захватила сама идея, что мозговой штурм было не остановить. «Псков? Ярославль? Крым? Сочи? Выборг? Новгород?» Случай пал на Новгород, впереди длинные выходные, все к одному! Итак, задача: в чужом городе жить, ездить и есть бесплатно, обращаясь к мужчинам за помощью, а между делом провести ряд флэшмобов и собрать зал для проведения мастер-класса по мотивам шоу-тренинга Павла Ракова «На самом деле я умная, но живу, как дура». Мне кажется, в процессе обсуждения и наших мечтаний мы очень слабо понимали, что вообще делаем. Все было легко и весело до того момента, пока не настал день икс. Первая мысль утром была о том, что вся эта затея какой-то бред: ну какой Новгород? Оставить все деньги дома... Ни малейшего представления КАК?!?!? КАК?!?!?!? Как мы это сделаем? Можешь! Держать.



Все-таки мы немного подготовились: заранее нашли зал, варианты проживания, разослали пресс-релизы, договорились с благотворительным фондом «Чужих детей не бывает» Великого Новгорода на передачу собранных средств; собрали некоторое количество денег с коллег!! мужчин!! Угроздило бросить накануне вслух: «Мы себе задачу упрощаем, так неинтересно!» Буквально за сутки до поездки все наши договоренности рухнули как карточный домик: мужчина, обещавший отвезти нас на мини-фургоне, растворился; хозяева хостела, где изначально нам предоставили бесплатные места, неожиданно вспомнили, что в праздничные выходные будет много туристов, которые охотно выкупят дни; в другом же хостеле именно на эти дни зарегистрировалась компания с таким же количеством людей, и администраторы решили, что мы и они – это одни и те же люди!! Но мы же не простые девушки! Только хардкор!!!

Решение принято! Более того, уже куплены первые билеты на мастер класс!! – назад пути нет! Первые спонсорские деньги решено потратить на билеты на автобус.

В Новгород мы приехали намного позднее, чем планировали. С огромными чемоданами и непониманием, что делать дальше, но с полной уверенностью,

что у нас все получится наилучшим образом. Обычно в Новгороде не принято ловить машину, но мы за тем и приехали, чтобы не оставить место привычным вещам. Разбившись по перекрестку, ловим машину до хостела, где администраторы приняли нас за других. Наш первый герой на «Ауди» Тимур улыбается во весь рот, сразу видно, что мы не местные. Начало положено! Все пять чемоданов успешно утрамбованы в небольшой багажник седана после волшебных слов: «Ты мужчина – ты и решай!» Хостел оказался очень опрятным, совсем новым и с большой гостиной, в которой хозяева великодушно разрешили нам расположиться.



В первый кафе-бар нас привез молодой человек на старом классическом «Мерседесе», он бледнел, смущался и все же с удовольствием слушал о том, как мы расхвалили его отличный вкус в выборе машины.

Да и выбор места вечернего ужина оказался прекрасным: небольшое кафе, стилизованное под старину, с легендой о том, что это самое старое и чуть ли не первое кафе в Великом Новгороде. Впечатление портили недовольные лица официанток, явно не расположенных к вечерним гостям, которые вместо того, чтобы тихо перекусить и покинуть кафе, устроили танцы с песнями собственного исполнения. Уже позже оказалось, что в этом кафе подобный концерт был впервые, посетители сначала удивлялись, а потом сами вышли из-за столиков, чтобы с нами потанцевать!! Энергии столько, что за несколько минут пустое кафе заполнилось новыми гостями. Наш кавалер ушел по-английски, даже не расплатившись за свой чай. У кого тема про типологию мужчин?? Кажется, чуть не вяпались!! Хорошо, что сам ушел!! С соседнего столика молодые люди поставили бутылку шампанского за наш столик. «Вот девчонки отжигают!!» Через некоторое время наш новый ухажер решил подлить масла в огонь и разлил шампанское нам по бокалам, которые так и остались стоять нетронутыми, из горячительно-го предпочитаем чай, а вот расплатиться за наш ужин предложили ему. Вначале он с радостью откликнулся на предложение помочь, но когда пришло время уходить, оказалось, что бутылка шампанского была лишней. Так еще часть наших спонсорских денег ушла

на оплату ужина. Хотелось расстроиться. Оставалась последняя 1000 рублей, которой нужно было оплатить первую ночь в хостеле. И теперь действительно экстремально: денег нет, на карточках сколько-то рублей за проданные билеты, и это деньги благотворительного фонда. Вспоминаем слова Павла: грустить и впадать в уныние невыгодно!! Можешь! Держать! Зато какое приключение! Да и у нас же еще книги с собой! Будем продавать мужчинам!!

На первый флэшмоб в центре города «Обниму даром» приехала корреспондентка с местного телевидения, достаточно скептически спросив о том, зачем мы это делаем: все-таки объятия достаточно интимный процесс. А как часто вы обнимаетесь даже со своими родными, друзьями, близкими? Вы вообще помните, как это делается и насколько это приятно и радостно? А какой восторг, когда ты видишь, как лицо незнакомого человека озаряется улыбкой после того, как ты его обнял. Просто так. Просто пожелать хорошего дня!! Да, не все воспринимают эту акцию позитивно. Есть и те, у кого возникают сомнения в нашем психическом и физическом здоровье, но таких, к счастью, единицы! И люди подходят, обнимают, раскрывают руки; в проезжающем автобусе все начинают улыбаться, машины гудят, останавливаются, водители выходят; из свадебной машины приглашают на праздник!! Вот и сол-

нышко из-за туч вышло, наша журналистка забывает о своих сомнениях относительно полезности данного мероприятия и сама с удовольствием и со смехом обнимает нас. Оператору тоже достался кусочек счастья.

Продолжаем обнимать на площади перед Кремлем, здесь много туристов и свадебных пар!! Дождик – не помеха!! Обниматься возможно даже под зонтиком! А холодно никогда не станет, когда столько желающих обнять. Самые искренние – дети, они ничего не спрашивают «Что? Зачем? Для чего?», просто обнимают, они находятся здесь и сейчас, в этом моменте, живут и радуются всем проявлениям Вселенной. И даже самые хмурые лица, начинают улыбаться. Мы делаем что то хорошее. Все не зря!

«Спасибо, что Вы есть!»

«А у Вас есть справка о том, что Вы здоровы?»

«Прямо настроение поднялось:)»

«А если у Вас чесотка?» – «Или у нас...»

«Вы такие молодцы, что это придумали»

«Да ладно???»

«А почему даром?»

«А в чем приколы?»

«А может, вы мне еще кое-что даром сделаете?»

«Вы такие солнечные! Так здорово, что я вас встретил!»



[с разбегу] «Ааааааааа!!! Я так люблю обниматься!!!»

«Это все пропаганда западной культуры!!»

«Я не буду обниматься с девушкой, я традиционной ориентации!»

«А какая вам с этого польза??»

Иногда даже трудно остановиться, ты видишь, как на твоих глазах происходит чудо самое настоящее, человек начинает расцветать, на его лице появляется самая искренняя улыбка! Нам необходимо для счастья минимум восемь объятий в день! Это антистресс. Это как глоток свежего воздуха! Журналистка интернет-портала берет у нас интервью, пока мы продолжаем ловить прохожих и обнимать их! На следующий день приглашаем ее на новую акцию: «Ни дня без праздника», что именно на ней будет, держим в секрете!! Ажиотаж создали – осталось придумать акцию!)



Медленно, но верно завтрак в виде круассанов и мороженого, которым нас накормил мужчина, подвоживший нас до встречи с телевидением, провалился. Кругом одни туристы и семейные пары, вылавливаем одиноких мужчин, которые со словами «Так все-таки обнимашки не бесплатные!», дают нам 100 рублей и предлагают перекусить пирожками. На улице холодно, моросит дождь, хочется есть, перспектива с пирожками особо не бодрит, мы в платьях, нарядные и красивые! Можем! Держать! Улыбаемся! У ларька с пирожками мужчина покупает нам по булочке! Благодарим! Голодными не останемся! Звонок. Звонит ресторатор, с которым два дня мы пытались безрезультатно выйти на связь, приглашает на встречу, в ресто-

ран.

Большой светлый ресторан «Хорошие люди» прямо напротив исторического центра Великого Новгорода, просторная терраса, уютная обстановка, огромные окна и много-много света, улыбающиеся официанты и приветливые администраторы. Хозяин ресторана Владимир присоединяется к нам за столиком и знакомит со своей женой и дочкой. Наши цели и миссии совпадают, мы вместе стараемся сделать что-то хорошее для людей, поэтому мы здесь. Владимир откликнулся и поддержал наши благотворительные начинания, как настоящий мужчина, успешный, самодостаточный и высокодуховный! Специально для нас по секретному паролю «Биоактивисты» шеф-повар из Петербурга Игорь будет угощать нас завтраком, обедом и ужином, пока мы гостим в Великом Новгороде!!! Безвозмездно!!! Оказывается, так легко можно просить помощи, когда просьба искренняя, настоящая, с благодарностью, как учит Павел! Благодарим! Все возможно!

Впереди холодные продажи и очередная «растяжка» – подойти на улице к незнакомому человеку и пригласить его на дегустацию мастер-класса! На удивление, не так страшно, как казалось! Даже увлекает, азарт!! «Девчонки, мы соберем целый зал людей!» После вкусного обеда в фешенебельном ресторане

– легко!! «А вы уже знаете, что в Великом Новгороде завтра пройдет грандиозное мероприятие?» «А вы идете завтра на женский мастер-класс по мотивам скандально-известного тренинга Павла Ракова «На самом деле я умная, но живу, как дура??? Вы не можете пропустить это событие!!» Мы отлично покуражились и собрали большое количество гостей и контактов! А на десерт – незнакомый мужчина купил нам огромный пакет сладостей и вкусок к чаю!! С каждым разом глаза у хозяев нашего хостела становятся все больше и больше...

Куда без вечернего променада? Наряжаемся, надеваем каблуки: сегодня нас везут гулять двое молодых людей, Сергей и Дмитрий, один из которых днем ранее спас нас от посещения заведения, не пользующегося хорошей репутацией в городе. В бары-клубы можно прийти везде, поэтому мужчины принимают решение показать нам что-то действительно отличное от других городов. На двух новеньких иномарках едем за город, посмотреть окрестности Юрьевского мужского монастыря. Монастырь действующий и стоит прямо на берегу Волхова. Тишина вокруг бесконечная, свежий плотный запах, песочный пляж и спокойная водная гладь реки, воздух ярко-синий, и на его фоне белые каменные стены монастыря выглядят особенно величественно. Наши спутники охотно ухаживают

вают, подают руки, одевают в свои куртки и восхищаются нашей эмоциональностью и легкостью! «Откуда вы такие?» С такими галантными, мужественными и интеллигентны-мимужчинами так просто быть легкими!! А буквально несколько часов назад мы думали о том, как было бы здорово все-таки успеть посмотреть достопримечательности до отъезда!! Возвращаемся в Новгород, ребята настояли показать нам еще некоторые места, которые любят жители и туристы! Ночью в городе особенно красиво!

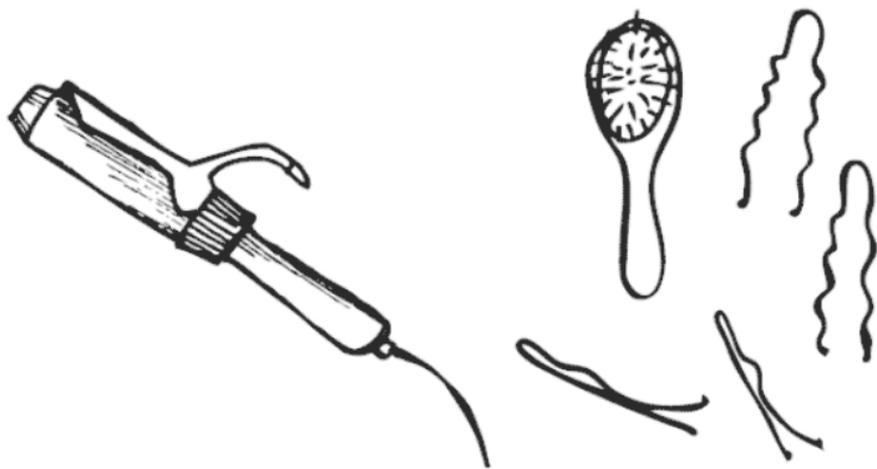


Третий день в Великом Новгороде и акция «Ни дня без праздника». Завтракая в ресторане, идеи приходят одна за другой, останавливаемся на предложении гулять по городу с плакатами «Улыбнись!» – с одной стороны, «Ты супер» – с другой!! Задача номер один – найти место, где их распечатать. И тут новый подарок: звонок из Петербурга от ведущего лидера ТЦ Марины Кузнецовой! «Девочки! вы же в Новгороде!! Там живет Александр Жуков – бизнесмен, который был с

нами в Летнем лагере, позвоните ему: он вам поможет!» У нас отваливаются челюсти!! Как???? Несколько минут прыгаем на ступенях администрации города и хохочем от удовольствия. Александр звонит сам и сразу берет ситуацию в свои руки! Вот он, настоящий альфа-самец и принц на белом «Лексусе»! Через несколько минут Александр уже везет нас в свой офис распечатать плакаты и решает забрать нас из хостела в свой огромный дом. Надо было видеть, как мы прыгали у него в гостиной, когда увидели, где будем жить! Мы расслабились. Настоящий мужчина решит любые вопросы! Нужны реквизиты для мастер-класса? Шарик в зал? Пригласить девушек? Организовать трансфер? Помочь с организацией? Оплатить зал? Настоящий мужчина может все! А нам остается восхищаться, быть благодарными и довольными!! И, конечно, правильно встречать мужчину с работы, что у нас отлично получается!

В день мастер-класса нам подкинули пару испытаний, которые мы выдержали с достоинством, как настоящие женщины. С плакатами «Улыбнись!» и «Ты супер» мы, играя, собрали практически полный зал, оставалось всего несколько свободных мест. В этот день на улице дождик, а недалеко от дома небольшой торговый центр, куда мы и отправились одарить девушек отличной новостью и возможностью что-то из-

менить в своей жизни. А там... Противогаз на противогазе и противогазом погоняет. Примерно через полчаса отличного отборного негатива и жуткой депрессивной энергетики единогласно мы впятером сбежали оттуда. Ощущения были, как будто нас облили чем-то не очень вкусно пахнущим! И как было трудно «Держать!», не опуститься на уровень хабалистых мужеподобных женщин, гуляющих по торговым рядам и таких же продавщиц. Из всего торгового центра были всего две девушки, солнечные, светлые, которые еще не успели увязнуть в болоте своей духовной безграмотности. А впереди мастер-класс, который нам проводить!! Мы можем! Держать! Улыбаемся!



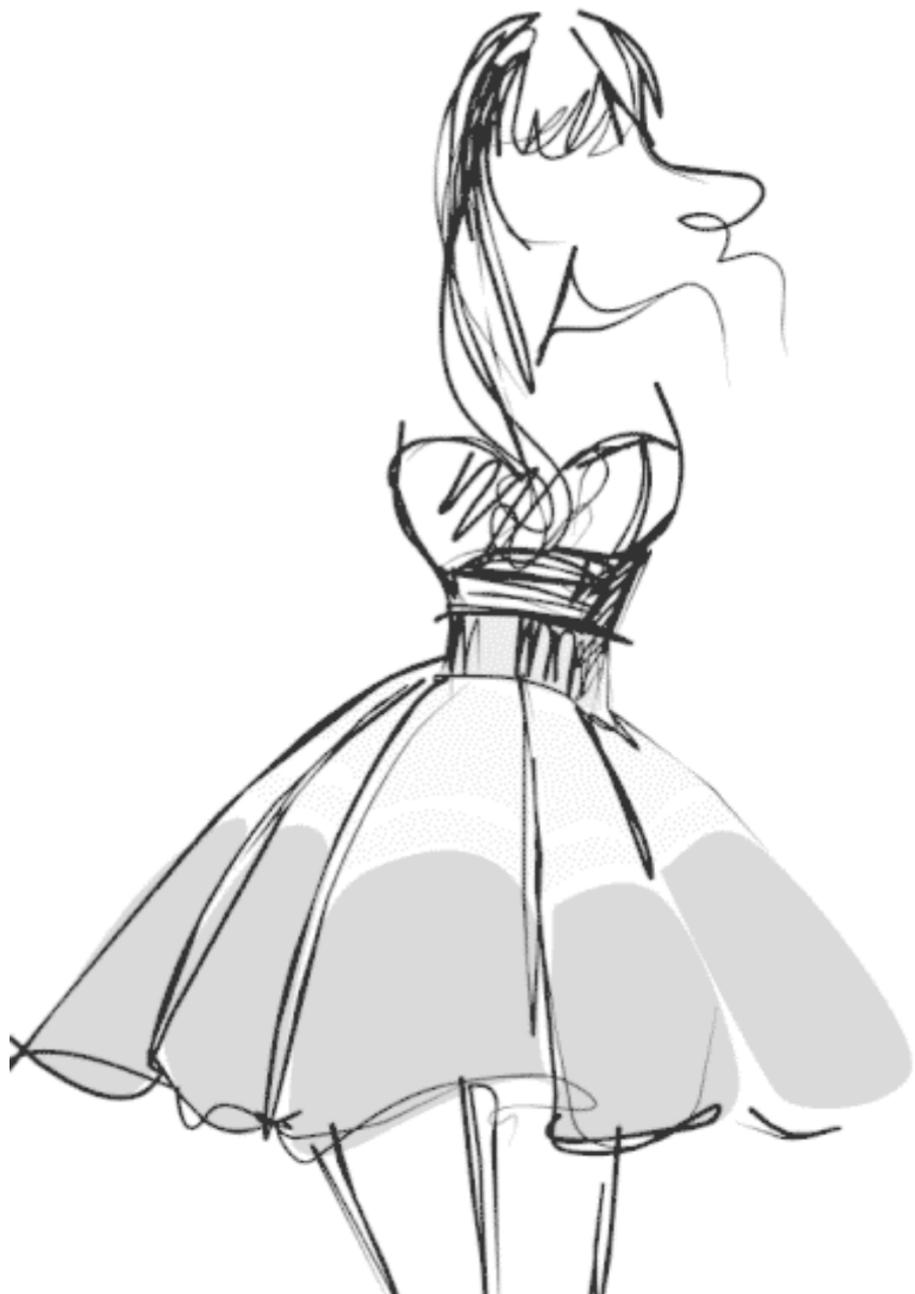
Зал оказался не готов: нет проектора, колонок, звука, техника! Как все подключить-включить? Через час начнут приходиться гости. И снова слова Павла в голове! И браслеты на руках из Летнего лагеря! Все пройдет превосходно! Когда есть мечта и цель, все получается само собой, как будто что-то невидимое тебя ведет, стоит только расслабиться и довериться. Все сработало. Когда пришла первая девушка, мы встретили ее улыбками и танцами под песню Веры Брежневой «Любовь спасет мир!». Мы отличная команда: зал полный, мужчины и девушки, профессиональная фото- и видеосъемка, журналисты, представитель благотворительного фонда, отличное настроение. – Великий Новгород, привет!! МЫ НАЧИНАЕМ!!!

Уезжать из Новгорода совсем не хотелось, буквально за воротами частного сектора через несколько метров пешеходный мост через Волхов, прямо к Кремлю, вечером особенно красиво, хотя нужно заметить, никакой специальной подсветки я не видела, яркое синее небо и блики от воды. Часть багажа уже в белом «Лексусе» у входа в элитный дом, и это означает, что буквально через пару часов мы будем в Петербурге.

Мы все еще получаем отзывы от участниц нашего первого мастер класса, комментарии негативные, поучительные, благодарственные – разные, но мы и не стремились понравиться всем, важен результат у

девушек. Трое из гостей теперь сотрудничают с ТЦ и едут на ближайшие тренинги к Павлу Ракову в Москву. За четыре дня своего мини-путешествия мы на своем опыте убедились сами и показали всем, что все, о чем нам хочет донести на своих тренингах Павел Раков, работает. Все инструменты, технологии доступны и очень просты. Мужчины с радостью откликаются на наши просьбы, они благодарны нам служить и хотят это делать. Так давайте дадим им эту возможность!! Мы девушки, и наша главная задача – быть довольными, а мужчины все для этого сделают. Будьте настоящими девушками, и рядом с вами будут настоящие мужчины.

Ксения Жукова, июнь 2014 года



Глава вторая



Первое свидание, или Как не нарваться на мерзавца



Обычно бывает так, что с разными людьми мы себя

ведем по-разному. Кем-то восхищаемся, кого-то побаиваемся или вообще не замечаем; есть люди, которых мы жалеем. Нет стопроцентных мерзавцев и на сто процентов святых людей. Вы программируете окружающих на определенное поведение и отношение к вам. Как происходит это программирование? Уже в собственной голове – это раз, и на первых свиданиях – это два.

Все, что происходит в жизни человека, зависит от двух факторов: его внутреннего состояния и технологий, которые он применяет. Кто-то может возразить, что главное значение имеют образование, денежные ресурсы и тому подобное. На самом деле это всего лишь пассивы. Настоящие активы – это технологии и состояние. Пассивы разоряют, активы обогащают. Есть женщины, которые не умеют вдохновлять и создавать, они – пассивные. А есть те, которые занимают активную жизненную позицию. Как в бизнесе активы умеют делать деньги, так и в жизни женщины-активы умеют влиять и создавать, а значит владеют технологиями приумножения материальных и духовных благ. Главное преимущество, отличающее счастливых женщин от несчастных, – их эффективные технологии и умение создавать необходимое состояние, которое привлекает мужчин и оказывает на них благоприятное воздействие.

Состояние – один из самых важных факторов, которые играют роль. Взять, к примеру, бегуна-спринтера или прыгуна с шестом. Вы замечали, что перед каждым ответственным действием чемпионы впадают в некое трансовое состояние: перестраивают свою психику на боевой лад. Вы, вероятно, видели, как перед прыжками наша выдающаяся спортсменка Елена Исинбаева закрывалась флагом и настраивалась перед прыжком.

Технологиям нас обучают с детства. Когда нас учат говорить «Спасибо!» после того, как нам что-то подарили, чем-то угостили, – это не просто правило вежливости, любые правила для чего-то существуют, – это то, что делает коммуникацию более эффективной. Пример со словом благодарности относится к той категории технологий, которые известны всем. А есть такие технологии, которые известны немногим. Именно таким образом и создается социальное расслоение. Люди из разных слоев не просто обладают разным заработком, имуществом, они по-другому думают, действуют и применяют разные технологии. Те, которые не владеют нужными технологиями, разоряются и перемещаются в нижние слои социальной пирамиды, а те, которые овладевают нужными технологиями, поднимаются вверх.



Отношения между мужчиной и женщиной тоже опутаны технологиями. Мужчины по-разному реагируют на женщин и на их поведение. В этой книге много технологий, которые проверены на практике. С помощью

этих приемов вы сможете овладеть нужным состоянием и занять более активную жизненную позицию.

Пришло время признаться: большинство вопросов, ловушек и проблем, которые тревожат современных девушек, большую часть человеческой истории просто не существовали. Переспал и исчез или переспал и теперь не хочет жениться – ситуация еще в XIX веке невозможная.



Главным образом потому, что существовал культ девственности. Не столько потому, что все вокруг были поборниками высокой нравственности, а потому, что если невеста была невинной, ее муж был уверен, что ребенок, который родится через девять месяцев после первой брачной ночи, – его и ничей другой. Был даже обычай, когда после первой брачной ночи во дворе вывешивалась окровавленная простыня (нельзя не сказать, что разумеется, были и хитрости – если невеста не оказывалась девственницей, услужливые родственники утром окропляли простыню кровью какого-нибудь животного, но такие случаи были не очень часты). И соответственно, девушка очень берегла свою невинность, поскольку это, говоря современным языком, значительно повышало ее рейтинг. Кроме того, если мужчина все-таки добивался женщины, а затем отказывался жениться, общественное мнение было не на его стороне. И в большинстве случаев мужчина оказывался под венцом с поруганной им барышней. Некоторые девушки, возможно, мечтали в этот момент задумались: вот бы и сейчас было так же...



Но на самом деле, главной проблемой современных девушек того времени было все то же: как выйти замуж? Большую часть истории девушка, в общем, в выборе жениха практически не участвовала. Будущего мужа для девушки находили родители. В лучшем случае девушка видела жениха за несколько дней до свадьбы, в худшем – она встречалась с ним впервые

прямо перед венцом.

Этот исторический экскурс нужен, в общем-то, для иллюстрации одной простой мысли. Раньше девушка была в таком моральном состоянии, которое мы бы сейчас охарактеризовали как «пассивная жизненная позиция». Она практически не несла никакой ответственности за выбор мужчины. Ведь выбора как такового не было: ей все приносили на блюде. Семейная жизнь большинства женщин той эпохи проходила по правилу «стерпится – слюбится». Казалось бы, эти истории остались в прошлом. За последние двести лет женщина получила возможность зарабатывать, участвовать в выборах, заниматься бизнесом и политикой. И, конечно, получила возможность самой выбирать своего будущего мужа. Казалось бы, наконец-то она может подойти к выбору серьезно, осмысленно и выбрать по-настоящему достойного, успешного, любящего ее мужчину.

Но не тут-то было! Как шутят маркетологи, в среднем женщина тратит на выбор будущего мужа времени меньше, чем на выбор сумочки или платья. Шутки шутками, но если учесть, какое количество браков в России распадается, то можно сделать вывод, что около 70 % женщин оказываются замужем за мужчиной, которого они в общем-то не выбирали. Они особо не разбирались, что за человек перед ней, можно

ли на него положиться, они просто влюблялись в первого понравившегося им встречного, а затем спустя несколько лет начинали разбираться – а что за мужчина им достался?



Не верите? Давайте познакомимся с историей Ольги (имя вымышленное) – одной из героинь шоу «Мои прекрасные...». Думаю, каждая читательница этой

книги не раз слышала подобные истории от своих знакомых или подруг.

В эфире история Ольги (как и других героинь) по разным причинам вышла в сокращенном виде, и, к сожалению, многие важные детали были опущены.

В этой книге я впервые (с любезного разрешения правообладателей) публикую полные истории героинь «Моих прекрасных...». А после этого мы разберем, что же Ольга сделала не так и как избежать ее ошибок.



История Ольги⁴

Ольга (далее – О): Моя история началась в восемнадцать лет. Я встретила молодого человека и безумно в него влюбилась. Спустя некоторое время он мне сделал предложение. И так как я была безумно в него влюблена, то каких-то его поступков не замечала, скорее всего просто не хотела видеть, принимать во внимание. Когда дело дошло до свадьбы, мои родители были категорически против, но так как я на этом настаивала, они не стали противиться и согласились. Я вышла замуж. По прошествии какого-то времени я стала понимать, что происходит что-то не то. Человек постоянно менял работу – постоянной у него не было. Три месяца – и все: он уходит. Постоянно возникали какие-то проблемы. В основном, конечно, из-за гулянок, друзей.

Павел Раков (далее – ПР): Деньги у него водились?

О: У него – водились, в семье – нет. Причем водились у него те, что он часто брал в долг, а отдавать частично приходилось мне.

ПР: Значит, деньги не водились. И вы, молодая девочка, работали на здорового крепкого парня.

⁴ Героиня выпуска «Что делать, если я притягиваю мерзавцев?», первый сезон шоу «Мои прекрасные...». (Примеч. авт.)

О: Да, работала. Потом у нас родились две дочки.
ПР: Близняшки?



О: Нет. С разницей в два года. Я вот сейчас, по прошествии определенного времени, понимаю, что у меня какая-то безумная, видимо, любовь была. Когда становилось невыносимо тяжело, душевная боль уже ощущалась физически, я пыталась уйти от него. Были периоды, когда я понимала, что у меня уже старшая дочка есть, я жду младшую, а человек не хочет работать. Мне скоро рожать, но есть и зарабатывать деньги надо, и я работала. Как такового декретного отпуска у меня не было. Человек же очень красиво говорил, а на деле было совершенно по-другому. Я просто жила его словами. И безумно больно было. Например, когда что-то там у нас планировалось, человек мог просто «уехать на работу» и не вернуться. Просто отключал телефон и два дня мог запросто отсутствовать. Как я там с детками? Есть у нас покушать, нет у нас покушать – его это совершенно не интересовало.

ПР: Закончились отношения?



О: Закончились. Был мой день рождения, он был на работе, позвонил и сказал: «Купим продукты, приготовим все, будем день рождения отмечать». Наступает вечер. Я жду – его нету. Ночь – его нету. День рождения я сама свой организовала, отпраздновали. Проходит еще один день, еще одна ночь, телефон все еще отключен. Объявляется через день, оказывается, что он был у родителей. В другом городе.

ПР: То есть смотрите, я правильно понял: он пропал?

О: Да, пропал, гулял.

ПР: Что значит «гулял»? Гулял с другими женщинами или пил?

О: Измена в нашей семье тоже была.

ПР: То есть он вам изменял, пил, не заботился о детях и иногда жил за ваш счет?

О: Да, и не иногда. То, на что мы жили четыре года, зарабатывала я. Жили, можно сказать, за мой счет.

ПР: Четыре года жил за ваш счет и приносил вам душевное расстройство, а вы все это терпели, потому что он вас кормил обещаниями, говорил красивые слова.

О: Да. И он еще говорил, что с двумя детьми я никому не нужна, я ничего не умею и не могу...

ПР: Ну, понятно. Занижал самооценку.

О: Правда, тогда, каждый раз, когда у меня были попытки уйти, мне казалось, что я действительно ничего не могу. В такие моменты у меня все переламывалось, и я опять возвращалась.

ПР: Вы ничего не можете. Вы всего лишь содержите мужчину, его детей, оплачиваете его гулянки, держите дом и семью, причем все это – на ваших хрупких женских плечах, а так – ничего вы не можете. Спасибо, Ольга, за откровенность.

Разбор истории Ольги. Русская рулетка, или Технология «стерпится – слюбится»

Трудно было удержаться от слез, слушая эту историю. Более того – редакторы программы, следившие за рассказом Ольги из аппаратной, недоуменно пожимали плечами: как могли все эти вещи произойти с такой красивой девушкой? Безусловно, Ольгу искренне жаль. Никому не пожелаешь того, что с ней произошло. Я не собираюсь оправдывать ее бывшего кавалера: думаю, многие мужчины, встретив его в подворотне, просто набили бы ему морду за такое чудовищное обращение с женщиной. Однако нельзя не заметить: во всем, что происходило, Ольга виновата сама.

Она содержала мужчину, давала ему деньги, позволяла пропадать на несколько дней, прощала измену, наконец, родила детей от мужчины, в котором не была уверена. Все это и привело к тому, что мужчина просто вытирал об нее ноги. Ольга потеряла не просто четыре года жизни, она потеряла одиннадцать лучших лет жизни: после разрыва отношений она семь лет прожила без мужчины, таким был стресс, от произошедшего в отношениях с мужем.

Эту историю я неслучайно рассказал именно в самом начале главы про свидания. Всего, что произошло с Ольгой, могло бы не случиться, если бы она более тщательно отнеслась к процессу выбора мужчины. Давайте еще раз прочитаем начало истории Ольги:

«Моя история началась в восемнадцать лет. Я встретила молодого человека и **безумно в него влюбилась**. Спустя некоторое время он мне сделал предложение. И так как я была безумно в него влюблена, то каких-то его поступков не замечала, скорее всего просто не хотела видеть, принимать во внимание. Когда дело дошло до свадьбы мои родители были категорически против, но так как я на этом настаивала, они не стали противиться и согласились. Я вышла замуж. По прошествии какого-то времени я стала понимать, что происходит что-то не то. Человек постоянно менял работу – постоянной у него не было. Три месяца – и все: он уходит. Постоянно возникали какие-то проблемы. В основном, конечно, из-за гулянок, друзей».



Помните: родители Ольги были против, но сейчас то время, когда родители почти не играют никакой роли в выборе супруга для своей дочери. Девушки

выбирают мужей самостоятельно. В соответствии с собственными представлениями о том, каким должен быть будущий супруг.

Технология, которую использовала Ольга, можно назвать «стерпится – слюбится». Хотя мне кажется правильным назвать эту технологию «русская рулетка». Девушка влюбляется, выходит замуж, а потом с интересом ждет, что же из этого получится: попался нормальный мужик или мерзавец, или неудачник? Что у нее будет: счастливая жизнь, страдание, физическое насилие, обязательства по кредитам будущего мужа или просто бездарно потраченные лучшие годы жизни на мужчину из низшей категории? А ведь всего этого можно было избежать, если бы героиня не попала в ловушку «розовых очков».

Первый сезон «Мои прекрасные...» вы можете посмотреть в Интернете абсолютно бесплатно.

Ловушка «розовых очков»

*Когда он обнимает меня
И шепчет мне на ушко,
Я вижу жизнь в розовом свете.⁵*

⁵ Знаменитая песня Эдит Piaф «La vie en rose» («Жизнь в розовом цвете»).



На самом деле Ольга не так уж и виновата. Как вы

могли догадаться из эпитафия – во всем виноваты французы. Как я уже говорил, раньше все было понятно: родители выбирали женихов для девушки, а дальше – как повезет. Но во второй половине XVIII века во Франции возникло такое явление, как романтизм. Руссо, Дидро, Вольтер и их последователи утверждали, что единственное, что должно приводить к браку мужчины и женщины, – это взаимная любовь. Если мужчина и женщина живут без любви – это безнравственно. Это проституция.

Они утверждали, что любовь – это самое главное. Кого ты полюбила – за того и замуж выходи. В России эту французскую мудрость упаковали в пословицы и поговорки: «сердцу не прикажешь», «любимых не выбирают», «против сердца не пойдешь», «любовь зла, полюбишь и козла» и так далее.

Казалось бы, после революции жениха уже выбирали не родители, а девушка под влиянием любви. Но на самом деле ничего не изменилось. Девушка как раньше не несла ответственность за выбор мужчины, так и после эмансипации не стала ее нести. В общем, любовь – это, с одной стороны, стихийное бедствие, которому ничего нельзя противопоставить, а с другой – чувство, в котором находят объяснение всех неправильных поступков женщины. Это вроде состояния аффекта в суде, пункт, наличие которого оправ-

дывает любой неверный поступок женщины: мол, простите ее, она же была влюблена.



Все пословицы и присказки на эту тему вредны. Это

информационные вирусы, которые приводят к тому, что случилось в жизни Ольги. Они снимают с человека ответственность. И говорят о том, что человек не в состоянии совладать с самим собой и с тем, что происходит у него внутри.



К сожалению, расхожие понятия о том, что со временем «стерпится-слюбится», и большин-

ство пословиц и поговорок такого толка – вредны. Вспомните пирамиду из первой главы. Более-менее прилично зарабатывают всего 10 % населения России. Только у 30 % – счастливые, успешные браки. Более 70 % людей, то есть народ, живут в нелюбви, бедности и болезнях. Это нищие, больные, нелюбимые неудачники. Единственная причина, по которой эти люди живут так, – неэффективные модели поведения, мысли и наборы таких вот поговорок и пословиц. Я не буду подробно останавливаться на теме информационного шума и вирусов, которые нас окружают: рекомендую вам прочитать об этом в моей книге «Где взять силы для успеха», а еще лучше – прийти на легендарный одноименный тренинг, который посещают несколько десятков тысяч человек каждый год. На тренинге вы научитесь не только распознавать подобные негативные или позитивные программы в песнях, книгах, фильмах, но и сможете менять их воздействие. То есть на всех людей они будут действовать негативно, а на вас – положительно.

В первой главе мы с вами уже разбирали, что делать, когда вы боитесь подойти понравившемуся вам мужчине. Помните то чувство легкости, которое воз-

никло, когда вы узнали, что происходит у вас внутри и как запускать другую биохимическую программу?

Сейчас я предлагаю снова совершить небольшое погружение в биохимию. Вы вольны выбирать, в кого вам влюбляться! Любовь – это не напасть, которая ломает жизни, это удивительное и прекрасное чувство, которое делает вас и окружающий мир лучше, а не хуже.

Если не углубляться в психологию, можно сказать: каждой девушке на «физическом» уровне любви будет нравиться определенный типаж мужчины. Он похож на ее отца, первого парня, мужчину, который спас ее, маленькую, когда она тонула, или на героя из собственной сказки, мечты, и так далее. Плюс ко всему – с детства привита программа психологии жертвы. И это еще не все: в классической и современной литературе, песнях, фильмах внедрена программа: любовь равно зависимость и страдания. Отелло до сих пор душил Дездемону в разных театрах нашей планеты. Короче, без моего шоу-тренинга «Где взять силы для успеха» вырваться из этого порочного круга, мягко говоря, сложно.

Встречая «того самого», девушка словно попадает под гипноз. Она словно бы надевает очки, сквозь которые все вокруг предстает в розовом свете. Она не замечает недостатки, видит в мужчине только досто-

инства и готова отдать ему и сделать все что угодно. При этом она может вполне себе понимать, что парень делает что-то не то, но у нее не будет сил слезть с любовной иглы. Никакие доводы разума здесь не помогут.

Кроме коры головного мозга, которая подсказывает человеку рациональные решения, внутри человека действует коварная лимбическая система, отвечающая за эмоции. И именно она вызывает этот приятный розовый туман, чувство легкости в теле и все то волшебство, которое происходит внутри нас, когда мы влюблены.

Когда девушка видит объект своего обожания, лимбическая система запускает «биохимию любви». В кровь начинают поступать эндорфины и дофамины – гормоны удовольствия. Чем больше девушка общается с любимым, тем больше организм поощряет ее «вкусными» гормонами. «Я никогда не испытывала такой легкости в теле!» «Как кружится голова!» «Какой необыкновенный подъем – как будто появились крылья и хочется летать!»

Удивительно, но мозг начинает при этом фильтровать информацию: он замечает теперь только хорошее, а плохое не замечает или оправдывает. Мужчина оказывает своего рода воздействие на ее центр удовольствия в мозгу. А когда человек находит то, что сти-

мулирует этот центр, он уже готов на все, чтобы эта стимуляция не прекращалась.



По такому же механизму работает зависимость от сигарет. Все мы знаем, что курить вредно и опасно. Но это на уровне разума. А вот лимбическая система уверена, что курить очень хорошо. После того как в организм поступает никотин, в мозгу человека начинается выработка ацетилхолина. Человеку становится на самом деле очень хорошо: уровень счастья после выкуренной сигареты у него намного выше, чем

биологическая норма. Но дальше происходит падение этого уровня. Намного ниже обычного уровня. Человеку невероятно плохо, он думает только о том, как бы поднять этот уровень, и курит снова. Но соскочить с этой карусели очень сложно. Конечно, в теле человека проходит гораздо больше процессов, да простят меня нейробиологи и доктора. Это всего лишь пример. Лучший способ заставить человека бросить курить – это объяснить, что на самом деле будет происходить в его организме.

Когда девушка уже влюбилась, соскочить с новой иглы ей будет сложно и болезненно. Это стало понятно в 1954 году, когда ученые провели знаменитый эксперимент с крысами. Грызунам вживляли в центр удовольствия в мозг электроды. Когда крыса нажимала на специальный рычаг, который находился в клетке, электрод посылал в мозг электрический разряд и у крысы был кайф. Причем ей было так хорошо, что за сутки крыса могла нажать на него до 7000 раз. Вскоре крыса переставала есть, пить, спать и вообще вести себя прилично. Она вела себя подобно влюбленной девушке, которая пишет возлюбленному смски или просматривает его страницу в социальных сетях. В общем-то, занимается тем, что заставляет организм вырабатывать гормоны удовольствия. Крысы в 1954 году закончили не очень хорошо: через несколь-

ко дней после того, как в их мозгу был установлен «электрод удовольствия», они умирали от перевозбуждения и истощения.



Наша биохимия действует очень примитивно: когда девушка видит приятного ей мужчину своего типажа

и он начинает оказывать ей знаки внимания, девушке уже все равно, как он себя ведет. Она уверена, что это и есть любовь. Однако на самом деле это всего лишь часть любви. Дело в том, что существует не одна любовь, а несколько видов любви.



Первый вид любви – это физическая, половое влечение. Любовь тела.

Второй вид любви – это уважение, любовь разума. Например, вы могли заметить, что сначала мужчина вам не нравится и даже был неприятен, но чем

больше вы узнавали о нем, видели его в деле, тем больше он становился для вас привлекательным, и в конечном счете вы влюблялись в него.

Третий вид любви – это духовная любовь, безусловная, которая рождается от сотворчества и совместного преодоления трудностей.

Настоящая любовь состоит из этих трех элементов. Если какого-то элемента не хватает, у человека будет ощущение, что происходит что-то не то.

Плохая новость. Вы будете влюбляться во всех мужчин вашего типажа – это нельзя изменить. Тут и в самом деле – против природы не пойдешь. Но есть и хорошая: влюбленность с первого взгляда наступает примерно у 5 % человек. У остальных 95 % любовь, «розовые очки» формируются во время первых свиданий. Это бесценное время, когда девушка может задать правильные вопросы и еще имеет в себе силы оценить человека. Но как часто вместо этого девушка разговаривает ни о чем: о музыке, футболе, пиве, рассказывает смешные истории, теряет драгоценное время и погружается в розовый туман, даже не поняв, что за человек сидит перед ней. Или, напротив, прерывает встречи с мужчиной, так и не увидев в бедном студенте непоколебимую силу воли и желание работать, которые через несколько лет приведут его на вершину социальной пирамиды.

ВАЖНО! Свидание – это не способ приятно провести время и создать взаимную симпатию. На самом деле это собеседование. Выбор будущего супруга. И в кафе сидят не мужчина и женщина, а учредитель выбирает себе главу компании, а директор-соискательница является претендентом на эту должность. И женщина, с одной стороны, должна уметь быстро понимать, что за мужчина сидит перед ней и нужно ли ей возглавлять эту компанию, а с другой – уметь правильно презентовать себя, чтобы мужчина захотел взять в жены именно ее, а не одну из тысяч других девушек, которые его окружают.



УСТАНОВКА. Вы не сразу влюбляетесь и потом уже выясняете, что за человек перед вами, а сначала узнаете о человеке что-то по-настоящему важное, а затем уже даете волю собственным чувствам и раз-

решаете себе влюбиться. Как и любые ваши чувства – гнев, злость, отчаяние, любовь также можно контролировать и, главное, использовать себе во благо, а не во вред.

О несчастной любви. Любовь во вред

Помимо того, что благодаря «розовым очкам» женщина может вляпаться в отношения с не очень порядочным мужчиной, любовь может привести к еще одной проблеме. Еще раз отметим, что то или иное чувство само по себе не является позитивным или негативным – оно лишь запускает в организме определенные биохимические реакции, синтезы гормонов, нейромедиаторов. И только от человека зависит, в какое русло будет направлена та энергия, которую дает то или иное чувство. Например, можно начать злиться или обижаться: если делать это в отношении другого человека, это будут негативные, неэффективные чувства, а если направить эту злость на самого себя – это будет в некоторых случаях весьма полезно и эффективно. Конечно, если после этого бросить самому себе вызов и начать действовать для достижения своей цели.



Любовь к мерзавцу или человеку, который причиняет боль, не может быть высоким чувством, которое

оправдывает все. Любовь должна помогать в нашей жизни, а не мешать ей или делать ее хуже. Итак, вторая проблема, к которой может привести любовь, – это несчастная любовь, разочарование. То есть когда девушка любит прекрасного мужчину, а он ее по каким-то причинам – нет.

Есть два способа использовать энергию любви, которая досталась девушке.

Первый путь – это начать страдать. Этот путь воспет в русской литературе. Стоит вспомнить знаменитое письмо Татьяны, побег Олеси Куприна, брак по расчету Настасьи Филлиповны из «Идиота», и знаменитое самоубийство Екатерины из «Грозы» Островского. Все эти произведения, которые не только читают, но учат по программе в школе, надолго закрепляют в мозге негативную программу. Несчастливая любовь = страдание. В итоге девушки гоняют словно по заколдованному кругу мысль «Почему он не звонит?». Снова и снова перечитывают полученные смски, бесконечно просматривают страницу возлюбленного в социальных сетях, часами обсуждают с подругами перипетии нескладывающихся отношений. Причем о том, чтобы полюбить человека настоящей и взаимной любовью, в этих книгах почему-то речь не идет. Это очень сложно. В отличие от книг Павла Ракова, само собой разумеется:-)

Второй путь – направить энергию в другое русло.

Вы начинаете общаться с другими людьми, мужчинами, флиртовать, направляя энергию на очарование и обольщение выбранного объекта. В любом случае вы либо обретете мужчину, который будет в восторге от вас, либо тот мужчина, который раньше вас не оценил и чуть было не заставил страдать, поймет, какую девушку он упустил. В любом случае девушка, которая пойдет по второму пути, в накладе не останется.



УСТАНОВКА. Вы запрещаете себе страдать по причине того, что кто-то вам отказал. Отказ – это гораздо более нормальная и привычная реакция человека на общение с другими людьми. Мы чаще отказываем, чем соглашаемся. Мы отказываем попрошайкам в метро и на улице, раздатчикам рекламы. Если вы работодатель, можете дать согласие на собеседование только нескольким десяткам человек из тысяч претендентов. Отказ – это нормально. Не нужно зацикливаться и превращать это в трагедию. Прочитайте еще раз заметку в первой главе о том, что не нужно нарезать круги вокруг мужчины, и помните: единственный, по-настоящему работающий способ добиться мужчины – это поднимать собственный рейтинг как женщины и как личности. В первой главе книги я предложил вам много упражнений, чтобы вы научились спокойно воспринимать отказы, и если вы еще не выполнили все мои задания, то я вам соболезную. Совсем все плохо, продолжаете ждать, что само все по себе решится? Тогда что вы ищете на этих страницах? Вы и так уже очень умные, идите знаете куда... – на улицу к незнакомым мужчинам общаться, я имею в виду.

Пункт первый. Как и где проводить свидания? Технология «Карты»



Если вы немного знакомы с бизнес-терминологией, вам, безусловно, известен термин «воронка продаж». Суть этой технологии крайне проста. Для того чтобы добиться увеличения числа продаж, нужно увеличить число звонков от людей, которые заинтересованы продуктом; чтобы увеличить число звонков – нужно максимально увеличить число людей, которые узнают о возможности купить этот товар. Чем больше будет размещено информации о продаже и чем больше будет верхний слой воронки, тем больше будет заказов и покупок.

В какой-то степени этот принцип можно перенести на процесс выбора мужчины. Для того чтобы увеличить количество успешных мужчин, которые вами интересуются и ухаживают за вами, нужно максимально увеличить количество мужчин, которые с вами знакомятся и с которыми вы ходите на свидание. Именно поэтому в первой главе я уделял такое внимание знакомству и увеличению их числа.



Разумеется, на полноценное свидание соглашаться нужно не с каждым мужчиной. Например, если вы не можете понять, стоит ли тратить на мужчину 1,5 часа собственной жизни (а именно столько рекомендуется в среднем проводить с мужчиной на первых свиданиях), можно сразу же после знакомства согласиться выпить с ним кофе или сок в ближайшем кафе. Если за эти 15 минут мужчина покажется вам интересным (а вы его не успеете разочаровать), вполне можно и продолжить знакомство.

В сфере личных отношений нет жестких правил и конкретных технологий в том смысле, что «фишка», которая может сработать у одной женщины с одним мужчиной в определенной ситуации, будет неуместна и вредна с другим мужчиной или в другой ситуации. Здесь могут помочь базовые принципы, которые действуют в 90 % случаев. Кроме того, чем больше «фишек» и приемов будет в арсенале женщины, тем более свободна она будет в своем поведении.

Кроме того, каждая женщина уже по природе, благодаря тому, что заложили в нее родители, и тому, что она переняла у подруг в ходе взросления, обладает определенным набором слов, движений, приемов, которые привлекают к ней мужчин. И это нужно использовать. Беда только в том, что часть этих приемов

на самом деле не только не действует, но и приносит вред. И задача этой книги – помочь выявить эти вредные для девушки реакции и мысли и заменить их на более эффективные.

Сделать это необходимо потому, что в стрессовой ситуации, каковой для любого человека является встреча с незнакомцем, а тем более с мужчиной, из девушки «вылезает» именно то, что она на самом деле думает и ощущает. Именно для этого и нужны бесконечные «репетиции» и «тренировки»: ваше тело словно бы запоминает ваши мысли и в итоге, в следующей критической ситуации выдает правильную реакцию.

Шаг первый. *Увеличение числа свиданий. Рекомендации по месту и времени первых свиданий можно дать самые общие.*



Рекомендация первая. Время и место свидания назначает мужчина. Девушка может согласиться или предложить что-то свое. Вы можете только примерно направить его инициативу в нужную сторону. К примеру, можно сказать, где вам удобно встретиться – лучше где-нибудь в центре или на западе Москвы. Для тех, кто не был в Москве, поясню. В центре и на за-

паде столицы кафе, рестораны, магазины гораздо дороже, чем в других районах. И уж точно в спальных районах не место для встреч с успешным мужчиной. Но первоначальная инициатива должна исходить от мужчины: тем самым вы с самого начала показываете, что готовы передать ему инициативу и быть покорной: оба эти качества привлекают к женщине высокоранговых мужчин.

Однако помимо умения быть покорной девушке нужно уметь отстаивать собственные границы. Поэтому если мужчина предлагает вам встретиться в позднее время (после десяти) или в месте, которое вам не кажется привлекательным или достойным (ночной клуб, неизвестное вам заведение на окраине и так далее), девушка вполне может сказать об этом. Советуем, кстати, поделиться именно своими чувствами и желаниями, а не назначать самим место. Вы говорите, что хотели бы попробовать блюда китайской кухни где-нибудь недалеко от памятника Пушкину. Это качество будет полезным для девушки и в семейной жизни. Девушке следует думать чувствами и «хотениями», а о том, как именно помочь осуществиться этим желаниям, должен позаботиться мужчина.

Необходимо четко отстаивать свои границы по части переноса времени и места встречи, а также опозданий. Если мужчина звонит и говорит, что он работа-

ет до девяти, и спрашивает, не могли бы вы приехать к нему в кафе, которое находится недалеко от его работы, а то вы не успеете встретиться, лучше ответить вежливым отказом. Важно показать, что вы не манипулируете им и не хотите «отбить его у работы» – просто это не позволит вам чувствовать себя комфортно и быть женственной и радовать его после тяжелого рабочего дня. И еще что необходимо знать при общении со статусными мужчинами: **никогда (слышите – никогда!) не опаздывайте к ним на свидания.** Чем успешней мужчина, тем больше он ценит свое и чужое время. Деньги у него есть, если надо, возьмет кредит, и будет еще больше, а время у этого человека всего 24 часа в сутках, оно для него стоит очень дорого.

Даже если вы уже в отношениях, нельзя прибегать по первому зову к своему кавалеру. Вам необходимо иметь личное пространство. Займитесь чем-то полезным, собой, например. Если вы не замужем за своим избранником, то в 40 % случаев не берите трубку телефона. В 50 % не отвечайте на его СМС, захочет – перезвонит в назначенное время. Сами смс-ки пусть будут короткие и вдохновляющие. И почти в 90 % случаев не общайтесь с ним через соцсети, ваше общение должно быть реальным, а не виртуальным. Задача – усилить его голод, а не удовлетворить его. Поверьте, я знаю, что говорю, через меня каждый месяц

проходит более 100 тысяч женщин и 10 тысяч мужчин. А еще я не только телеведущий, но и мужчина. В общем, вы не его собственность. И если он претендует на большее и просит объяснений, почему вы не на связи 24 часа в сутки, мягко и вежливо скажите с улыбкой, что позволите задавать такие вопросы только своему любимому мужу. В итоге у него отложится в голове: чтобы обладать вами полностью, необходимо сделать вам предложение.



С чего начать и что необходимо сделать девушке, которая желает устроить свою счастливую и успешную личную жизнь? В несколько десятков раз увеличить число свиданий в день, неделю, месяц. Это стоит делать постепенно. Если у девушки в среднем одно свидание в месяц, ей нужно начать добиваться того, чтобы свидания проходили каждую неделю. Для этого необходимо увеличить количество знакомств. Когда ей удастся этого добиться, стоит еще увеличить частоту свиданий до нескольких в неделю, и так далее.

Процесс выбора мужчины можно представить в виде перебора карточной колоды. Представим, что одна из мастей – это те мужчины, которые вам нравятся, независимо от того, насколько они успешны и порядочны. Это ваш типаж мужчины, который сложился под влиянием нескольких десятков факторов, нет смысла их здесь обсуждать. Предположим, что вам нравятся мужчины из масти «черви». Перемешаем колоду.

Достанем первую карту – это будет первое свидание. Переворачиваем. Там – восьмерка бубей, слабая карта. Это мужчина, который вам не нравится, да еще к тому же из низшей категории. Вел себя по-хамски, пытался приставать, да еще потребовал,

чтобы вы разделили с ним счет и заплатили за себя.

Достанем еще одну карту – это свидание со вторым мужчиной. Переворачиваем. Там – трефовый валет. Перспективный, молодой, с хорошими манерами. Но вам он не очень нравится. Конечно, можно выбрать его, возможно, у вас будет крепкая и дружная семья. Многие женщины именно так и устраивают свою личную жизнь. Спокойную, правильную жизнь с нелюбимым человеком.

Следующая карта – шестерка червей. Девушка влюбилась без памяти, потратила несколько лет жизни, попала в ситуацию вроде тех, в которых оказались героини шоу «Мои прекрасные...».

Пятая карта – дама бубей. Отличный парень, но голубой.

Шестая карта – десятка червей, хорошая карта, но далека от идеала. Опять влюбились. Опять потеряла несколько месяцев или лет. Уже не обошлось без предательств, побоев и аборт, она была вынуждена работать на нескольких работах, заниматься домашним хозяйством и подарки получала в лучшем случае два раза в год. Опять разошлась, следующий.



Седьмая карта – десятка бубей.

Восьмая – восьмерка треф.

Девятая – шестерка червей.

«Да что такое? – думаете вы. – Одни неудачники! Неужели нет нормальных мужчин?» А женщине уже за тридцать.

Десятая карта – дама червей, опять гей.

Еще одна карта. Кто это? Король, ему 65 лет, хорошая карта. У него яхта, пароход, однако в целом, этот успешный мужчина староват. Что мы делаем с королем? Мы его не посылаем, а откладываем, чтобы иногда созваниваться, иногда встречаться. Ведь успешные мужчины положительно влияют на ваше развитие. Это люди из высшего общества могут вас познакомить с этим обществом, где находятся другие влиятельные мужчины.

Как вы думаете, где же козырной туз? Он в колоде, и надо быстрее переворачивать карты. Не жить с каждой картой по полтора года, расставаясь и испытывая стресс. Просто надо чаще ходить на свидания и динамичнее их проводить. Максимум 2 часа, потом следующий. И без постельных сцен. Себя подарите только козырному тузу.

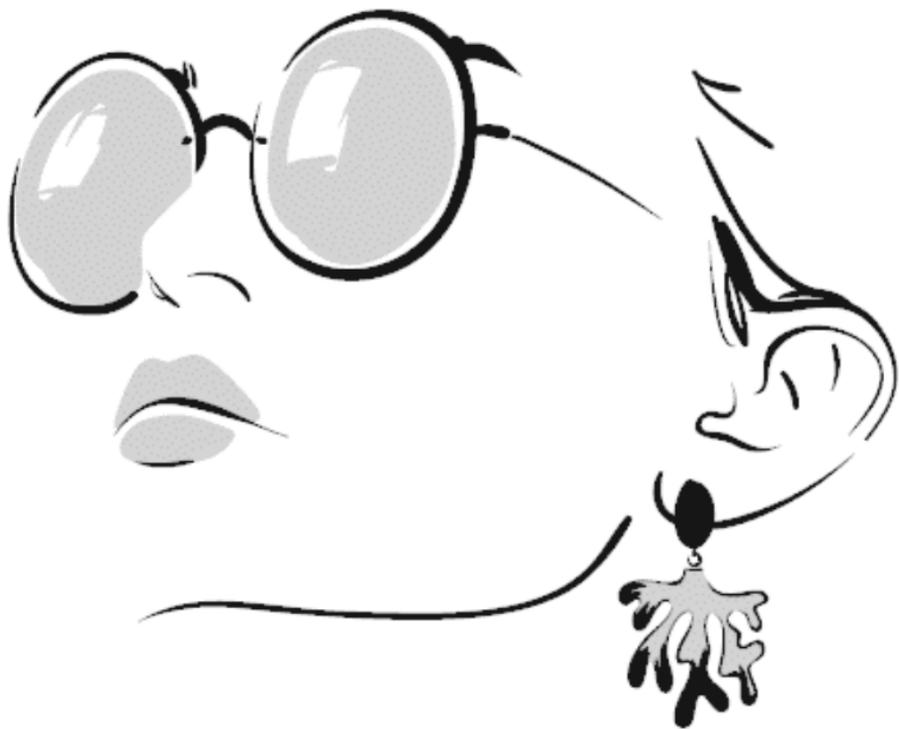
Плохо, когда девушки ходят на свидания раз в неделю. Так можно очень долго искать и ждать настоящую

любовь. Идем дальше. Восьмерка – пообедал за счет девушки, но она не сдается и продолжает ходить на свидания. Семь недель прошло. Опять шестерка. Да что же это такое? Хочется сдаться, опустить руки, но не надо отчаиваться! Да, такая женщина очень медленно переворачивает карты. Она теряет месяцы или даже годы на каждого мужчину. И к концу колоды – старая бабка. Опять не повезло. Другой, второй молодости не будет. Главная ошибка – женщины медленно переворачивают карты, редко встречаются с мужчинами. Если за один день – 36 карт перевернуть, значит, туз червей встретится уже сегодня, а некоторые за всю жизнь не перевернули 36 карт. Надо увеличить темп встреч. И тогда следующий – козырный туз! Поздравляю!

Как интересно и динамично проводить свидания, мы проходим на шоу-тренинге. На сцену приглашаются желающие девушки, которые показывают, на что они способны и о чем говорят на свидании, какие задают вопросы и как отвечают на них сами. Потом разбираем ошибки, смеемся до слез, записываем по пунктам, как надо вести себя правильно, и вырабатываем необходимые навыки, выполняя специальные упражнения.

Бывает, что некоторые женщины никак не могут определиться, что за козыри в их колоде. Мозгами

понимают, что надо общаться с одними мужчинами, а влюбляются в других. Как говорят психологи, рациональное мышление человека не дружит с эмоциональной потребностью. И здесь есть тоже выход, решение мной найдено. Это тренинг «Где взять силы для успеха». Не верите? Тогда прочитайте мою книгу с таким же названием. Что, надоела реклама? Тогда скажите, как вы еще узнаете, где взять полезную информацию по этим вопросам? Вы бы сами смогли молчать, если бы точно знали, что это реально действенные методы, и лично видели положительные результаты сотни тысяч людей?



У некоторых женщин жизнь – чередование черных и белых полос. Те, которых швыряет то вверх, то вниз, – они спят с разными мужчинами. Как с ворами и бандитами, так и с порядочными мужчинами. Поэтому у них то густо, то пусто. Да, близкое окружение на нас сильно влияет. Когда женщинам запрещают встречаться с шестерками и влюбляться в них, их жизнь нормализуется. Тут другой масти – он классный, но вы будете жить с нелюбимым человеком, а это проститу-

ция. Просто останьтесь друзьями, пока не встретите того, кого ищите. Может, стоит выйти за козырного валета? Жизнь одна. Второй раздачи карт больше не будет. Почему валета, а не туза? Валета – в друзья. Переспать с каждой червовой мастью, чтоб познать человека, нельзя. Необходимо во время первого свидания, быстро переворачивать карты – распознавать людей. И этому мы тоже будем учиться: как проводить увлекательные свидания и с пользой для дела. Туз есть в каждой колоде. Правда, на тузе у некоторых девушек снова облом, потому что туза еще надо удерживать и соответствовать его статусу. На каждом социальном уровне колода карт своя. Есть колода золотая, серебряная и потрепанная – бумажная. От того, в каком месте и в каких кругах вы общаетесь с людьми, зависит уровень и статус этой колоды. Никто никогда не знает, как жизнь перемешает колоду и когда вы вытянете нужную карту. И все же только вы решаете, какими картами играть – золотыми или потрепанными, бумажными. Просто продолжайте дальше искать. Если шестерка – отлично. На одну шестерку стало меньше. Десятка трэф – здорово, еще ближе к цели. Можешь! Держать!



Часто девушки переворачивают карты очень медленно: иногда по две-три карты в год. В двадцать лет, когда они особенно красивы и молоды, они могут перевернуть двадцать-тридцать карт. Возможно, так и не дойдут до туза своей масти – успешного мужчины, которого они будут любить всей душой. Обычно после таких слов девушкам хочется бросить работу и только ходить на свидания. Да, прекрасные мои, это блестящая мысль! Женщина вообще не должна работать за деньги, ведь она превращается в человека, рядом с которым нет места успешному мужчине. Работать

я вам разрешаю только в свое удовольствие. Запомните: как только вы стали думать о заработках – вы сразу превращаетесь в мужика. Биохимия тела полностью меняется, и мужчины просто не замечают таких женщин. Уровень эстрогена и эндорфинов у таких дам падает, и они перестают возбуждать мужчин. Как будто они не выделяют флюидов, на которые реагируют мужчины. Зато неудачники к таким женщинам тянутся, они хотят, чтобы их обеспечивали эти полу-женщины и разделили часть ответственности за происходящее в их жизни. Мои прекрасные, вам выгодно ходить на свидания, получать комплименты и знаки внимания, а значит – улучшать свое настроение, повышать тонус и поднимать свой уровень и статус.



Итоги: как переворачивать карты.

Первое. Высокий темп встреч. Это значит: чем больше встреч, тем лучше. Попробуйте устраивать два свидания в день. И пораньше ложитесь спать.



Второе. Свидание максимум 2 часа. Вы не тратите время на пустое времяпровождение – на ночную

дискотеку, например. По полдня проводить с мужчиной не стоит. Нельзя прилипнуть к одному, тогда вы не даете шанса другим.



Третье. Спокойно и хладнокровно относитесь к отказам. Запишите – слова «нет» не существует. Вы можете отказать, вам могут отказать. Никто не должен соответствовать вашим ожиданиям. Этот козырный

туз тоже ищет. И если вы останетесь с кем-то другим, то своего туза сделаете несчастным. Вы не пойдете на второе свидание с неприятным человеком, а будете знакомиться с новыми мужчинами. Значит, мужчинам тоже так можно. Если вы избавились от болезненного чувства собственной важности и выполняли упражнения, указанные в этой книге, тогда у вас очередь из кандидатов на общение с вами. Значит, нет времени на грусть и страдания. Следующий.

Четвертое. Статистика. Бывает, колода карт так перемешана, что идут одни плохие карты. Отлично, значит, вы ближе к цели, скоро пойдут одни хорошие и достойные мужчины.



Технология «Рентген-аппарат»

На смену «розовым очкам» предлагаю технологию, которая позволит отличать достойного и успешного мужчину от недостойного.

Путь успешного мужчины не всегда выглядит как прямая восходящая линия. Чаще всего это волнообразная кривая, со взлетами и падениями. И вы можете встретить мужчину в самые разные периоды его жизни: когда он на волне успеха и когда пребывает в кризисе, но с непоколебимым желанием двигаться вперед, творить и добиваться поставленных целей. Успешных и состоявшихся неженатых мужчин не очень много. А вот перспективных, которые через несколько лет достигнут высокого статуса и положения, довольно много. И необходимо умение увидеть такого мужчину, поддержать его, вдохновить.

С другой стороны, может быть успешный мужчина, с компанией, но который после ее развала не сможет подняться, и жизнь ваша превратится в сущий ад.

Вы словно пытаетесь понять, какой будет человек через несколько лет. Вы узнаете, что происходит у него внутри. Обращайте внимание на его словесные обороты.

Представьте, что у вас свидание с женщиной, о ко-

тором вы ничего не знаете. У вас есть полчаса для того, чтобы решить – выходить за него замуж и прожить всю жизнь или же, напротив, расстаться и никогда больше не встречаться. Подумайте, как вы будете определять, кто перед вами: неудачник или успешный мужчина? Всего 30 минут, от которых будет зависеть ваш выбор. Будущее ваших детей и даже внуков – все решают эти полчаса. Что вы будете делать потом? Какие зададите вопросы? По каким критериям будете выбирать мужчину?

Вариант первый – самый простой. По одежде, машине, деньгам, разговорам. Но здесь очень легко ошибиться. Неуспешный, неперспективный мужчина, который не способен взять ответственность за свою и чужую жизнь, может прийти в дорогом костюме, взятом напрокат, приехать на хорошей машине, одолженной у друга, и сорить деньгами, взятыми в кредит. При этом он будет рассказывать о процветающем бизнесе, полной занятости и так далее.



Немного приоткроем вам мир мужчин. Этот разговор произошел между двумя молодыми людьми в ресторанном дворике одного из торговых центров в Петербурге. «Я познакомился с потрясающей девушкой, – рассказывает первый. – Погуляли. Затем она

говорит: “Пойдем в кино?” А у меня рублей сто в кармане. Я ей, конечно, отвечаю, что с удовольствием, но у меня так много дел, бизнес, прости, давай в следующий раз. И я уже дня три ей говорю, что занят. Одолжи 500 рублей, будь другом!» Эта история не о том, что этот молодой парень – неудачник. Вполне возможно, что он добьется успеха и будет любящим мужем и прекрасным отцом. Эта история иллюстрирует лишь то, что к деньгам, дорогому костюму, автомобилю и рассказу о преуспевающем бизнесе вашего спутника на свидании надо относиться осторожно.



Во втором сезоне «Мои прекрасные...» я включил специальное упражнение для женщин в одну из серий, по каким критериям и как надо определять успешных мужчин от неудачников. Существует еще две ловушки. Мужчина может обладать значительным состоянием и хорошей должностью. Однако вполне может оказаться маменькиным или папенькиным сыном. И велика вероятность, что он промотает, растеряет эти деньги или всю жизнь вашей семьей будет

руководить его мама.

Вторая ловушка – вы видите внешние атрибуты и из-за этого не рассматривали в нем предпринимателя и потенциально успешного мужчину. Как известно, бизнес-дорога редко бывает гладкой. Чаще всего это взлеты и падения. И вы можете встретить высококорангового мужчину в тот момент, когда его бизнес разорился, или у него нет вкуса и он не придает своему внешнему виду особого значения. Возможно, он временно находится за чертой бедности. Но через несколько месяцев он откроет новый, успешный бизнес и снова станет королем. Я не говорю о том, что существуют какие-то правила, волшебные алгоритмы, следуя которым можно построить счастливую и успешную жизнь. Речь идет о вероятностях. И в случае определения ранга и потенциала мужчины по его внешнему виду и достатку вы рискуете попасть в несколько ловушек и тем самым заметно снижаете вероятность определить, какой внутренний стержень у мужчины, который сидит напротив вас за столиком в кафе или прогуливается рядом с вами в парке.



Одна из программ второго сезона «Моих прекрасных...» была посвящена как раз этой теме: «Как не вляпаться при выборе мужчины?». В студию были приглашены две девушки-героини, которые должны были определить, кто из четырех мужчин – реально действующий бизнесмен, а кто – приглашенные актеры. Первоначально мужчин предполагалось одеть в одинаковые футболки, чтобы у девушек не было возможности определить их статус по одежде. Однако по каким-то причинам футболки привезти не успели.

Съемочная группа разделилась на два лагеря. Одни считали, что по одежде сразу видно, кто из мужчин – бизнесмен, а кто – актер. Другие говорили, что это совершенно неочевидно. Съемку программы пришлось приостановить, и мы провели эксперимент – отобрали пять зрительниц, которых по очереди приводили в примерку, где находились четверо героев-мужчин, и просили девушек определить по одежде и внешнему виду, кто из мужчин – кто. Причем каждой давались две попытки.

Эксперимент завершился удачно для съемочной группы и крайне неудачно для девушек. Реальный бизнесмен набрал голосов меньше, чем двое актеров. Во время съемки каждый мужчина имел возможность проявить себя на свидании, но даже после них ни девушки, ни зал не смогли однозначно определить,

кто же из мужчин – бизнесмен. Что из этого вышло вы можете узнать, посмотрев 2-ой сезон передачи «Мои прекрасные...» Так что ни наличие высшего образования, ни кандидатская диссертация, ни любовь к классической музыке и чтение всех произведений Франца Кафки в оригинале не являются критериями для того, чтобы определить, что за мужчина сидит перед вами.

Я предлагаю вам технологию, которую опробовали уже тысячи участниц моих тренингов и которая многократно доказала свою эффективность. Эта технология учит вас определять не экономическое состояние мужчины, а состояние его мозгов, позволяет отсеять тех, кому досталось состояние случайно или по наследству, и выявить тех, кто еще делает первые шаги в бизнесе или выходит из кризиса. Главное, чем отличаются мужчины категорий А и Б – это желанием и умением брать на себя ответственность. Что проявляется в их мыслях и словах. Поэтому первый пункт технологии внимательно следите за речевыми оборотами вашего собеседника. Высокоранговый мужчина (или потенциально высококоранговый) никогда не будет перекладывать ответственность на других людей за свое настроение, поведение и достижения (кто-то не справился, виноват не он, обстоятельства такие, время тяжелое и т. д.), никогда не будет жаловаться и сетовать на несправедливость мира. Вполне вероятно,

что в обычной речи, когда он рассказывает вам веселые байки и обсуждает прошедший футбольный матч, вы не услышите нужных вам оборотов речи просто потому, что тема беседы неподходящая.



Поэтому я рекомендую вам задать мужчине, который ухаживает за вами, следующие вопросы.

1. Расскажи, какая твоя цель? О чем ты мечтаешь?

Чем крупнее и масштабнее у мужчины цель, тем более он перспективен и успешен.

2. Что ты делаешь для того, чтобы ее добиться? Чем ты занимаешься сейчас?

Этот вопрос – проверочный. У мужчины может быть цель изобрести эликсир бессмертия и через 400 лет торговать галактиками или заработать миллион долларов, при этом он не будет ничего делать для этого. Этим вопросом вы проверяете, насколько у мужчины совпадают слово и дело – одно из самых важных качеств мужчины.

3. Чего ты уже добился? Какие твои главные достижения?

Этот вопрос также проверочный – вы понимаете, что из себя представляет человек. А кроме того, ему будет приятно вспоминать о своем пути к успеху. И он запомнит, что именно вы позволили ему, вспоминая, испытать эти приятные чувства.

Во время этих вопросов смотрите, с каким настроением вам отвечает мужчина. Если о своем будущем и настоящем он рассказывает мрачно, то можно с высокой вероятностью сказать, что он находится не на своем месте и занимается нелюбимым делом. В общем, неудачники. Эти три вопроса позволят вам не попасть в ловушку «жизнь с неудачником». Для того, чтобы кандидат на вашу руку и сердце не чувствовал себя как на допросе, необходимо первой начать рассказывать и отвечать на те же вопросы. Тогда у вас

будет повод задать ему подобные вопросы. Обычно успешные мужчины с удовольствием подхватывают подобные темы, там они как рыба в воде.

Вы уже знаете: чтобы обсуждать подобные темы, необходимо соответствовать этому уровню. Это значит иметь заслуги, социальные достижения и цели. Будет здорово, если вы заранее приготовите презентацию собственных регалий. Ваши шансы заметно возрастут, если вы из благополучной семьи, где все здоровы, и вы любите своих родителей. При этом ведете здоровый образ жизни и являетесь лидером в обществе. У вас три высших образования, знание пяти языков и лично заработанная квартира. И еще у вас есть источник пассивного дохода, бизнес который уже работает самостоятельно на вас. И это еще не все: вы поете, рисуете, танцуете и имеете корону хотя бы «Мисс России».

На эту тему в первом сезоне «Мои прекрасных...» была создана одна серия. Как всего этого добиться за короткий срок, вы уже знаете. Добро пожаловать на тренинг «Где взять силы для успеха». Существуют также вопросы, которые позволят вам не попасть в другие ловушки: «встречи с женатым», «жизнь в ловушке гражданского брака и свободных отношений». Об этом читайте в следующих книгах. И помните: если вы зададите эти три простых вопроса на первом сви-

дании, то сохраните огромное количество времени для по-настоящему интересных, достойных, успешных мужчин. Мужчин, из которых выберите самого достойного, которому и преподнесете его главный подарок в жизни – Себя.

Еще одна отличительная черта всех успешных мужчин – это высокая скорость реакций, принятия решений. Если он что-то решил узнать, получить, сделать, то тут же начинает действовать, например звонит, узнает, дает задание своим помощникам или платит за необходимую помощь или консультацию.

В предыдущих главах мы уже обсудили с вами, что мысли, слова и действия людей соединены. То, как человек думает, проявляется в его словах и действиях.

Во время свидания сложно понять, о чем человек думает, какие у него мысли. В редких случаях можно предугадать, как он поведет себя в тех или иных ситуациях. Однако узнать о том, каков мужчина, который находится перед вами, можно с помощью разговора. Я уже говорил о том, что разговор лишь на 7 % состоит из слов. Гораздо больше информации о человеке вы можете почерпнуть с помощью жестов, поз, интонации, тембра. Вам нужно стать своего рода экспертом по невербальному языку, а описанные в этой книге приемы станут надежным проводником в эту об-

ласть науки.



Предлагаем вам простую трехшаговую технологию:

1. Спросите мужчину, чего он добился, чем гордится больше всего.

Разумеется, не стоит задавать вопрос в лоб. Можно спросить: «Чем занимаешься?» – в конце концов заставить мужчину увлечься собственным рассказом. Они любят рассказывать о своих достижениях. И лучше, увереннее себя чувствуют, у них повышается тестостерон. Вам нужно научиться внимательно слушать, задавать подогревающие и нестандартные вопросы.

2. Спросите, какая у него цель. Это можно сделать вопросами:

Какие планы?

Чем планируете дальше заняться?

Над чем сейчас работаете?

А как ты видишь свою работу через пять лет?

Ты так много и напряженно работаешь, а ради чего?

Чего ты хочешь добиться?

Зачем тебе все это?



Эти вопросы – своего рода диагностика. Пожалуй, самое главное, что вы сможете понять, – в каком ста-

тесе вы сейчас находитесь для мужчины. Мужчины часто условно делят девушек на две категории: «девушка понарошку» и «девушка замуж». «Девушке понарошку» рассказывают о своих достижениях, чтобы произвести впечатление. Чаще всего такие мужчины врут и что-то недоговаривают. «Девушке замуж» хочется рассказать о своих планах, потому что хочется видеть ее своей спутницей очень долго. Приятно видеть понимание в родных глазах. При виде надежной девушки мужчина оживается и действительно делится своими переживаниями. Если мужчина уходит от ответа, он делает это не только потому, что хочет скрыть свое прошлое. Возможно, вопрос неудобный, на который не хочется отвечать, или он задан неудачно. Если мужчина не хочет о себе рассказывать – значит, женщина не вызывает у него доверия.

Ваша задача – расположить к себе мужчину. У вас должен быть искренний интерес. Вы можете вылавливать в его речи любое упоминание о том, что он рассматривает как достижение, чем он гордится, и поддержать его в этом. Сказать: «Ух ты! Ничего себе! Никогда о таком не слышала! Мне будет очень приятно, если ты расскажешь, как ты этого добился». Это сродни искусству интервью. С помощью его рассказа вы сможете, во-первых, понять, к какой категории принадлежит мужчина, во-вторых, в каком направлении

он сейчас движется и по пути ли вам с ним, в-третьих, насколько он подлежит «тренировке» и развитию.



Если мужчина употребляет пассивные слова, перекладывает ответственность на других – это дурной знак.

Если мужчина говорит только о прошлом и ничего о настоящем или будущем – это тоже

должно заставить вас насторожиться. Возможно, он деградирует, и не факт, что вы сможете изменить направление его движения.

Если мужчина говорит только о будущем и о том, что через 400 лет он будет торговать галактиками, – это тоже не очень хороший знак, так как скорее всего он ничего не делает в реальной жизни.

Ваша главная задача – понять, насколько его слова соотносятся с его делами.

3. Заканчивайте свидание на пике эмоций.

Скажите, что вам пора, и поблагодарите за приятный вечер. Даже если очень хочется наслаждаться общением с ним, скажите себе «стоп». Помните технологию Золушки? Карета превращается в тыкву в назначенный час, и мужчина потеряет активный интерес. Поэтому бегите и сделайте это красиво.

Основные ошибки при опросе мужчины



Первая ошибка – «допрос»

Помните, что свидание – это не допрос. И не нужно вести себя, как следователь КГБ, который заходит в кафе с собственной настольной лампой и досье на

каждого мужчину, с подозрением и презрением как к преступнику.

Вторая ошибка – «я тебя поймаю»

Мужчина чувствует, когда его обкладывают со всех сторон и контролируют все его движения. Недостаток мужской инициативы. Женщина в разговоре излишнее внимание уделяет семейной жизни мужчины и хочет его захомутать? Избыточная женская инициатива. Спрашивайте совета, узнавайте о планах, старайтесь быть покорной. Веселитесь на свидании. На моем шоу-тренинге можно посмотреть и выполнить упражнение, как вести себя на свиданиях.

Помните, все эти вопросы вы задаете, потому что хотите лучше узнать мужчину, больше его уважать и любить. Вам приятно слушать его, говорить с ним. Ваша задача – доставить ему удовольствие, а с другой стороны вызвать положительную ассоциацию по отношению к вам, чтобы, подобно собаке Павлова, у него образовалась в мозгу взаимосвязь «вы рядом – ему хорошо». И тогда он будет желать вновь и вновь с вами встречаться.



Технология обольщения на свидании

Милые девушки – вы и только вы ответственны за свидания – никак не мужчина. Ваш кавалер с удовольствием оплатит все ваши прихоти и расходы на совместные развлечения. Успешным мужчинам только это и нужно, чтоб отвлечься от работы или взбодриться. Представьте: у них все есть и их ничем не удивить, пока они не повстречали вас. И тут понеслось – вот это да! Естественно, тогда вы запомнитесь и с вами будут связаны самые приятные впечатления.



Мужчина не обязан вас развлекать. Это так называемая «Ловушка Царевны Несмеяны». Будьте неожиданной.

Метод качели – одновременно расслабляйте, потом напрягайте. Вы благодарны, всегда довольны, придумали что-то приятное. Позаботьтесь о нем – помните, что преимущество любовницы в том, что она сидит на троне и ему за ней надо везде ухаживать, а жена сама ухаживает за своим мужем. Золотая середина – где-то между этими двумя моделями поведения. Делаем и первое, и второе.

Как только сделали для него что-то приятное – тут же немного напрягайте мужчину. Попросите заказать для вас в кафе необычный напиток, который сделать реально, но при этом надо очень сильно постараться, например, яблочно-ананасовый фреш с долькой лимона и половинкой клубнички, одной оливкой, нанизанной на трубочку для коктейля, и листочком мяты в сахарной пудре. Удивляйте и бодрите мужчину, расквашивайте на эмоции.

Дайте ему сделать что-то необычное, о чем ему будет приятно вспоминать. Фактически вы на одном свидании показываете, что будет, когда он свяжет свою жизнь с вами: появится то, что будет расслаблять его, давать эмоции и энергию.

Высокоранговым мужчинам нужна энергия, которую они получают:

а) от вашей сексуальной привлекательности – это практически зависит не от вашей внешности, а от вашего поведения (в вас одновременно должны быть секс и представительность);

б) от тех эмоций, которые испытываете вы;

в) от впечатлений, которые он получает (атмосфера, вы, неожиданность – ему должно быть интересно).

Итак: он должен вас хотеть, вы должны быть ему интересны и он вас должен уважать. Именно эти три вещи мы должны получить на выходе.

Фокус внимания и состояние



Представьте внимание мужчины в виде 100 процентов. Чем больше мужчина заинтересован в вас, тем больше внимания он на вас направляет. Чем интереснее вы себя ведете, тем больше его энергии направлено на вас. Вы должны быть круче любого голливудского блокбастера, бродвейского мюзикла и русского театра одновременно. Он должен слушать, взаимодействовать с вами так, чтобы не замечать, что идет время, чтобы после полутора часов свидания у него было только одно желание – погрузиться в эту волшебную сказку, которую вы создаете, еще раз. Небольшой секрет. Не случайно свидание сравнивается с концертами, лекциями, фильмами и спектаклями. Успех хорошей постановки в том, что она вызывает у зрителя особое состояние счастья, подъема сил, желания что-то делать, катарсиса, возбуждения и так далее. Сделать это с помощью слов почти невозможно. Для этого нужно задействовать так называемую третью сигнальную систему. На этом построено большинство методов актерской игры – чтобы зритель поверил актеру, почувствовал то, что чувствует персонаж; актер должен пропустить через свое сердце, через свою биохимию те эмоции и чувства, которые испытывает его герой.



Если вы хотите, чтобы мужчина на свидании чувствовал себя счастливым, вы сами должны светиться счастьем. Если хотите, чтобы свидание было интересным и незабываемым – вы сами должны нахо-

даться в состоянии праздника.

Для того чтобы лучше понять, как работает третья сигнальная система, проведем небольшой эксперимент. Согните плечи, опустите голову и скажите грустным голосом: «Жизнь – прекрасная штука». Что чувствуете? А теперь – выпрямитесь, расправьте плечи, раскиньте руки, будто хотите побежать навстречу любимому, и произнесите: «Жизнь – полный отстой». Что чувствуете? Так же и мужчина – ему почти не важно, что вы говорите, ему гораздо важнее, в каком состоянии вы находитесь. Это правило действует не только на свиданиях, но и вообще всякий раз, когда вы взаимодействуете с женщиной.



Приведу пример. В процессе отбора героинь на программу «Мои прекрасные...» к нам в редакцию пришло письмо от Галины, 45 лет. «У меня была красивая история любви. И мне кажется, что подобного не повторится. Познакомились мы случайно по Интернету. Он искал преподавателя английского языка своему сыну, нашел мое объявление. Встретились, пообщались. Потом я уехала в Италию отдохнуть. Общались по скайпу: как погода, как море и прочая ерунда. Он предложил меня встретить в аэропорту. Я нехотя согласилась. Первый приятный сюрприз – красивый букет и хорошая машина! Он дарил мне цветы каждую неделю, вплоть до декабря. Каждую! Честно могу сказать: в моей жизни был миллион алых роз. И каких! Никто после него не дарил мне подобных цветов! Он открывал мне двери. Он приучил меня не выходить из машины, пока он не подаст руку. Мои желания всегда выполнялись: премьера в Большом – пожалуйста, Дом отдыха в Подмосковье – нет проблем, рок-концерт и дискотека 80-х – легко. Мы прекрасно отдохнули в Израиле, а последняя поездка была в Лондон. Мы с ним не ссорились, просто расстались. Подробности опускаю. У нас с ним была история. Нам было что вспомнить забавного в нашей совместной жизни, у нас были свои словечки и жесты. Я никогда

не буду такой смелой и бесшабашной ни с кем другим. Не смогу. И от этого мне грустно. Я пыталась строить отношения с другими мужчинами после расставания. Но все казались хуже, чем он. Самое неприятное – я привыкаю быть без мужчины. Надо с этим что-то делать!»

Ее история очень показательна. Если посмотреть на эту историю объективно, то вот что произошло. Первое. Галине повезло, но этим шансом она не смогла воспользоваться в полной мере. Она встретила настоящего Мужчину. То есть в ней есть что-то, что привлекает достойных мужчин. Второе. Галина этого настоящего Мужчину не смогла удержать, заинтересовать. Третье. В нашей героине сидит неправильный чип – она считает, что ее состояние, в котором она находится, зависит от мужчины, а не от нее самой. Ей теперь необходимо приучать мужчин к тому, что сделал ее Принц: приучать мужчин дарить себе подарки, цветы, исполнять ее желания, подавать ей руку и не выходить из машины, пока ей не откроют дверь. И главное – она должна погружать себя в то состояние «смелости и бесбашенности», в котором она была с ним. Никто не сделает вас смелыми и счастливыми, кроме вас самих. И когда вы научитесь самостоятельно вырабатывать дофамины – гормоны удовольствия и эстрогены – гормоны женственности, вы будете при-

влекать мужчин также с высоким уровнем тестостерона и дофамина. И более того: будете позитивно влиять на биохимию тех мужчин, которые находятся рядом с вами.



Когда давать секс? – Ловушка первой ночи

Уметь возбуждать мужчину как женщина – это несложно. Гораздо сложнее возбуждать его мозг, и эти техники тоже можно освоить. И еще необходимо одновременно с этим научиться отстаивать границы. Я хочу сказать о том, что нужно показать мужчине зону ваших интересов, которую ему необходимо учитывать. Как это делать, вы можете прочитать в моей следующей книге. Здесь я хочу сказать о самой роковой ошибке, которую нельзя допускать. Если вы читали мою книгу «На самом деле я умная, но живу, как дура», то знаете, когда надо давать секс мужчине. Вспомните – через какой срок после знакомства? Ответ – только после того, как он вас заужавал. Как определить, что мужчина вас уважает? Можно уважать положительные качества человека, его профессионализм, за сочетание слов с делом или высокоэффективные навыки. За доброту, красоту, женственность и любовь не уважают, иначе бы порой не вытирали ноги и не издевались над теми, кого любят.



Уважают прежде всего личность человека. Кто является яркой, притягательной личностью? Это лидеры. Кто такой лидер? Это человек, за кем идут люди. Чем успешней лидер, тем больше людей он вдохновляет. Поэтому чем больше в вас лидерских качеств,

тем прочнее и долгосрочнее ваши отношения именно с успешным мужчиной. И тем раньше вы сможете позволить ему «сладенькое». Если отдадитесь во власть собственных чувств и между вами произойдет близость, тогда вы с ним рано или поздно все равно разойдетесь.

Лидером вам быть полезно еще для того, чтобы вас уважали ваши дети. Значит, воспитать вы сможете их достойно. Ужасное зрелище, когда дети не уважают своих родителей, с этого начинаются предательства и измены, когда они становятся взрослыми. С другой стороны, приятно наблюдать выражение благодарности детей к своей матери. Поэтому в их семьях обязательно будут радость и счастье. Научить этому свое потомство невозможно без собственных лидерских качеств, даже если ваше большое сердце переполнено любовью.

Лидерские качества можно и нужно развивать любой девушке. Если вы сейчас приняли решение овладеть лидерскими качествами, я со своей задачей справился. Лидерам свойственно делать то, что боится делать большинство. И они не зависят от чужого мнения, поэтому вперед на улицу, мои прекрасные! Вас ждут приятные знакомства и приключения.

Сейчас вы закроете книгу и пойдете на улицу в люди делать упражнения.



1. Находите приличное место.

2. Выбираете самого привлекательного мужчину, подходите к нему и говорите:

«Мужчина, оцените меня, пожалуйста, по 10-балльной шкале, только честно. Что мне нужно улучшить и что вам нравится во мне больше всего?» Выполнить это упражнение нужно раз 10, не меньше, а лучше еще больше. Через некоторое время вам станет все равно, что мужчина думает о вас. И вполне возможно, вы сделаете для себя интересные выводы. Все упражнения, которые описаны в этой книге, помогут вам сформировать лидерские качества, внутреннюю уверенность в себе, способность не зависеть от мнения других людей, преодолеть некие барьеры, зарядиться положительными эмоциями. И даже изменить свои биохимические процессы, а значит – быть более здоровой и привлекательной. И после того как вы выполните это упражнение, в качестве презента от меня я вам расскажу, как сделать так, чтобы мужчины дарили вам подарки.

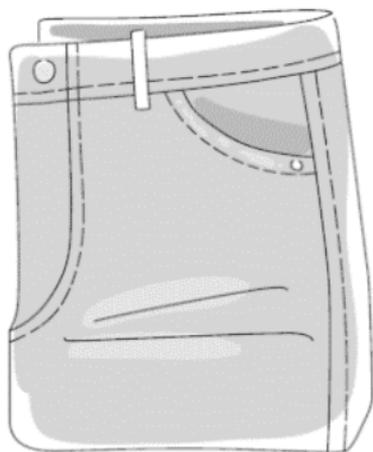
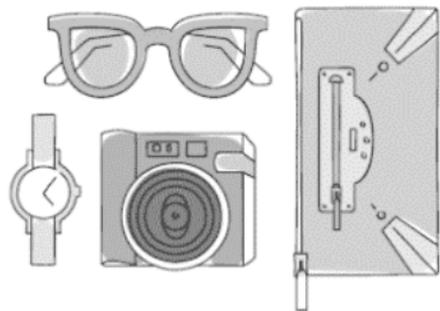
Как правильно просить подарки у мужчин



Есть три основные причины, по которым женщины не получают подарки от мужчин.

1. Убеждение, что мужчине дарить подарки не выгодно. Нельзя быть такой меркантильной. Я независима и могу все сама себе купить.

Почему одним женщинам дарят подарки, а других даже забывают поздравить с днем рождения?



Вообще хочу сказать, что мужчинам дарить подарки женщинам очень выгодно.

Просто не все это знают. Одна из основных потребностей человека – быть полезным и нужным обществу. Также и мужчина хочет быть полезным для

своей женщины. Мы все друг друга используем. Пчела использует цветок, собирая нектар. А может быть, цветок использует пчелку? Растет себе цветочек, и для опыления и появления нового цветка, нужно, чтобы кто-то прилетел и проделал определенную работу. Понятно, что цветок и пчела используют друг друга по полной программе.

Таких примеров в природе масса, и точно так же вы, милые девушки, должны использовать своих мужчин – от слова «польза». Поэтому выбросите раз и навсегда из своей головы глупости по поводу независимости от нас. Поверьте, я предлагаю сделать на своих мужских тренингах мужчинам, которые ко мне приходят, то же самое. Мы нужны друг другу для взаимного использования. И это здорово. Чем больше мужчина вкладывает в женщину сил, времени, денег, тем больше получает взамен.

Я проводил собственные исследования на эту тему. На протяжении долгих лет отслеживал истории скупых мужчин – все плохо заканчивали. Удивительно, что те мужчины, которые отдавали женщинам более 10 % своего заработка, как будто покупали для себя фортуны.

Когда я лично осознал эти принципы, жизнь моя заиграла яркими красками. И могу вам сказать точно: если мужчина вкладывает деньги в подарки для жен-

щин, то начинает на порядок больше зарабатывать. Вы, наверное, думаете, что с этого и нужно было начинать книгу. Нет уж, прекрасные мои! Сначала необходимо выполнить все упражнения и уж потом перейти к этой интересной теме. Как в генах собаки заложено служение хозяину, так и у мужчины заложена программа ухаживания за женщиной. Необходимо научиться брать, и желательно брать по-крупному, потому что это выгодно вам двоим.

сделал для тебя, а ты такая неблагодарная». И когда женщина вырастает, у нее отложена программа: лучше не получать подарки, чтобы не быть «неблагодарной». Таким женщинам интуитивно не хочется отрабатывать подарки и страдать при этом. У кого-то в семье отец вообще не дарил подарки, и девушка не знает, что это такое. Бывают случаи, что в детстве простыми насмешками отбили желание получать подарки. «Вот, ты без этого подарка не можешь, как какая-то ущербная». А в детстве все проходят период противоречия: «Это я-то не могу без подарка? Не нужны мне ваши подачки». И еще одна негативная программа остается на всю жизнь.

Можно привести десятка два таких примеров. А у некоторых женщин все эти программы действуют одновременно. Поэтому справиться с этим с помощью психологических подходов тяжело, долго и дорого. Визиты к психологам оставьте для тех, кто любит смаковать свои неудачи. Это – пожалуйста, только без меня. Эффективнее и веселее справиться с подобными негативными установками практическими упражнениями, которые я вам предлагаю в этой книге. Присоединяйтесь к нашей группе в соцсетях, найдите там себе подружку для выполнения моих заданий – и вперед!



2. Есть мужчины – патологические жадины. Жадины встречаются среди всех социальных слоев. Однако чаще всего мужчины скупы на подарки, когда у них просто нет денег. Или у него есть возможность сегодня, но он не уверен, что у него будут деньги завтра, а значит, он не уверен в себе или в завтрашнем дне. На своем мужском тренинге (женщин туда не пускают) я часто задаю вопрос: «Скажите, вы бы дарили дорогие подарки, удивляли бы женщин этим, если бы у вас денег было немерено?» Ответ всегда поло-

жительный. Значит, дело не в меркантильности женщин, а в вашей финансовой несостоятельности или даже недееспособности. С некоторыми неудачниками мы долго спорим. Такие мужчины имеют внутренние проблемы с самим собой и живут в постоянном страхе – как бы чего не вышло. С другой стороны, легко быть щедрым, когда у человека ничего нет. Такой ангелочек может сказать, что готов тебе отдать все, правда, это «всё» является дыркой от бублика. Не попадайтесь на эту удочку, скорее всего, вас разведут. Кстати, жадность с трудом лечится. Поэтому, как говорят, «остерегайтесь подделок».



Как определить скрягу. Обычно он ставит финансовые цели, крутится в этом колесе и очень долго не может выйти на другой, больший уровень дохода. При этом они кем-то часто обижены, то их подставляют, то обкрадывают. От этого и неуверенность в завтрашнем дне.

Протестируйте на скупердяйство своего нового кавалера. Во время прогулки скажите примерно такую фразу: «Мне нужно забежать в магазин на 5 минут». Нормальный мужчина будет ждать вас у кассы, чтобы расплатиться за покупку, а жадина на улице будет разговаривать по телефону, якобы отвечать на срочный звонок. Только не заходите в аптеку, тогда, возможно, ваш мужчина подумает, что вам нужны предметы женской гигиены, и, чтобы не чувствовать себя неловко, тоже будет ждать вас на улице.

Сейчас давайте обсудим, как необходимо правильно просить. Нужно запомнить несколько пунктов, которые помогут вам получать достойные подарки.



1. Необходимо научиться просить. Проговорить саму просьбу, сделать это несколько раз, чтоб закрепить этот навык, делать это с легкостью. Поэтому я вас и отправлял на улицу просить мужчин подарить вам дорогой автомобиль. В каком-то смысле вам должно быть абсолютно все равно, откажут вам или нет. Если выполнили это упражнение несколько раз, переходим к следующему пункту.



2. Научится брать – значит не отказываться даже от любых мелочей. Одной девушке во время выполнения этого упражнения незнакомый мужчина купил маленький игрушечный автомобиль. Отлично, начало положено! Поэтому для того чтобы обрести этот навык, нужно было выполнять все эти упражнения, о которых я вам говорил. Если вы работали над собой, то все идет по плану.

3. Уверенность. Чем увереннее чувствует себя женщина, тем дороже ей дарят подарки. Именно поэтому я вас обучал лидерским навыкам через все те же упражнения.

Один раз на моем шоу-тренинге участницы рассказали всему залу на сцене интересную историю. После того как они выполнили упражнение «как получать подарки», девушки в перерыве попробовали в торговом центре попросить подарки у мужчин. Они были веселые, на эмоциональном подъеме. Возможно, именно поэтому один незнакомый мужчина подарил всем пятерым по дорогому золотому кольцу с бриллиантом. Весь зал был настолько счастливым, как будто всем выдали кольца с бриллиантом. Возможно, потому что все девушки поняли, что все техники работают, а значит – и у них тоже получится. С подобными видеоотзывами и с другой полезной информацией вы можете ознакомиться на моем канале на youtube.



4. Научиться красиво тратить его деньги. Любой успешный мужчина может купить все что угодно, а вот ответ на вопрос, как это сделать красиво и необычно, обязаны знать вы. В ораторском искусстве важен такой постулат: важно не то, что вы говорите, а как, с каким чувством и настроением. Точно так же и здесь.



Задача не потратить его деньги, а чтобы мужчина получил массу эмоций от того, куда он вложил собственные средства. Многим богатым мужикам реально скучно, и они готовы платить за собственные развлечения любые деньги, чем, собственно говоря, они целыми днями и занимаются. И ваша задача делать так, чтобы у них дух захватывало от того, что вы творите. Этому мы учимся на моем женском тренинге.



5. Научиться красиво намекать, чего вы хотите.

Проходите мимо бутика обуви – попросите его на секундочку зайти и помочь вам оценить, какие-нибудь сапожки. Далее – дело техники. Ваша задача мерить сапожки так женственно и эротично, чтобы у него аж челюсть отвисла и он хотел бы смотреть на это вечно. Крутитесь перед ним. Показывайте изгибы собственного тела, а после того, как у него расширятся зрачки и порозовеют щеки, он обязательно скажет, что эта модель вам подходит. Резко останавливайте этот концерт. С особой деликатностью поблагодарите его и скажите, что эти сапожки вам очень нравятся, только у вас сейчас нет денег на покупку. Далее не нужно никаких неловких пауз и фраз, сразу уходите с вашим мужчиной из магазина. В большинстве случаев в тот же день у вас будут новенькие сапожки.

Еще один пример. Задайте такой вопрос своему

мужчине в приятной и расслабленной обстановке: «Знаешь, почему я никогда не была на Красном море? Я мечтала, что поеду туда только со своим любимым мужчиной».



Следующий пример: собравшись на свидание, посмотрите, какой детали туалета вам не хватает. Пусть это будет один маленький фрагмент, допустим, се-

режки. И именно это попросите купить вам своего мужчину. Непонятно, как вы можете с таким кавалером появиться на людях в таком изысканном платье, с такой стильной сумочкой, в таких дорогих сапожках... Вся безупречная – и без сережек? Конечно, это работает, если у него есть вкус. В любом случае вы можете спросить, чего недостает для завершения вашего образа. Если он заметит это, то потом обязательно купит.

6. Необходимо начинать просить сначала с маленьких подарков. То есть сперва приучать мужчину дарить вам подарки. Пример: попросили купить шоколадку. После покупки восхититесь его галантностью и первый кусочек дайте отведать ему, при этом эротично смотрите ему в глаза. Если мужчина остался доволен, можно просить более значимое, чуть позже.

7. Помните все его подарки и сохраняйте доказательства их дарения. Пример: «Это наш первый билет в кино. А это билет в кино, где мы с тобой поцеловались впервые. Это лепесток из того букета роз, который ты мне подарил впервые. Это фотография первого нашего путешествия, где ты потратил кучу денег, чтобы произвести на меня яркое впечатление, и знаешь, тебе это удалось».

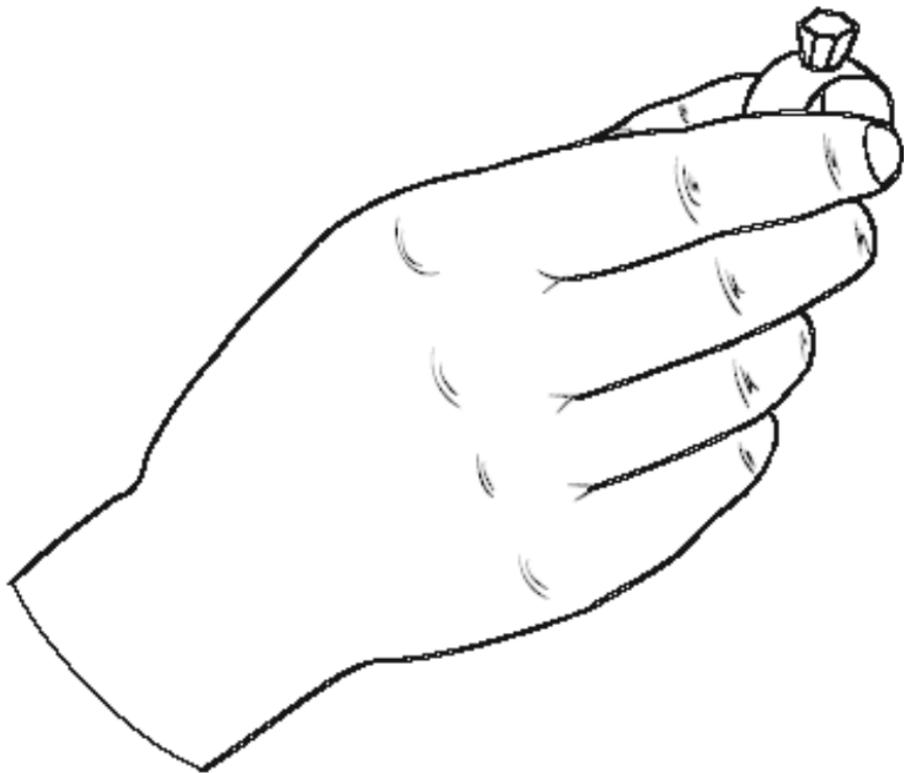
8. Никогда не дарить ему подарков в ответ. Никакие материальные подарки, купленные на собствен-

ные деньги, мужчине дарить нельзя. Запомните, это очень важно, так как на некоторых сайтах, форумах и даже в книгах известных психологов учат тому, что нужно дарить первой подарок самой, чтобы вызвать у мужчины ответную реакцию. Потом так и будете мамочкой в отношениях, а еще хуже – разбалуете мужика и сделаете из него альфонса. Испортить человека легче, чем сделать лучше. Достаточно одной ошибки – дорогого подарка своему мужчине, и ваша жизнь превратится в кошмар. Уродовать мужчин я вам не позволяю. Более 25 лет я работаю с мужчинами и помогаю решать их проблемы после того, как некоторые женщины испортили их. Поэтому в 2010 году я стал проводить женские тренинги, чтобы объяснить вам, что действительно думают мужчины и почему они так поступают именно с вами. «А как же его дни рождения и другие памятные даты?» – спросите вы. Ответ – вы можете дарить подарки нематериального плана. Танец, песню, романтическое приключение, которое вы заранее подготовили. Любые приятные сюрпризы. Также подойдут вещи, сделанные своими руками, это можно делать почаще.

9. Создайте для мужчины трудности. Для нас это полезно, и это бодрит. Помните, как в сказке про аленький цветочек? По сюжету отец должен был купить дорогие подарки, украшения и редкие платки,

своим старшим дочерям и просто цветочек – младшей. Казалось бы, все совершенно ясно. Какие могут возникнуть проблемы с самым обыкновенным цветком? Но в итоге вышло, что трудность с подарком у отца возникла не из-за стоимости украшений для старших (вы помните, что отец здесь лишь пример и речь у нас идет об успешных мужчинах, которые все могут себе позволить), а из-за труднодоступности местонахождения простого на первый взгляд аленького цветочка для младшей дочери. И получилось, что чувства отца были намного ярче, когда он наконец-таки добыл цветок, а не когда он просто купил побрякушки для старших дочерей. Запомните! Чем больше мужчина преодолевает сложностей, чем больше его «напрягает» женщина, тем трепетнее его чувства к ней.

Пример. Пусть он достанет для вас ваш «аленький цветочек». Это могут быть недорогие предметы, сделанные на заказ из материалов, привезенных с другого уголка нашей планеты.



10. Работайте над поднятием своего статуса.

Чем дороже вы выглядите, тем более достойные подарки вам будут дарить мужчины. Как будто к золоту прилагаются бриллианты. Придется выкинуть из своего гардероба дешевые джинсы и свитера, чтобы вам не дарили плюшевых зайчиков на дни рождения. И это еще не все. Подарки будут соответствовать вашему статусу только в том случае, если вашему имиджу

будет соответствовать ваше поведение. Насколько вы в себе уверены, как высоко себя цените – такие подарки вас и ждут. Ответьте себе на вопрос: «Сколько я стою в месяц?» Допустим, я ваш мужчина и спрашиваю у вас: «Дорогая, сколько мне нужно выделять на тебя денег в месяц?» Что вы ответите, основываясь на своих реальных потребностях? Определите, сколько денег вам необходимо, чтобы чувствовать себя комфортно. Это ваш прожиточный минимум. Естественно, ваш статус – это не только материальный достаток, но и ваши навыки, регалии и окружение.

11. Использование специальных слов, которые ассоциируются с приятными чувствами. Просто вставляйте в свой текст приятные мужскому уху слова: хочу тебя угостить, я раздвигаю свои границы, ты проникаешь глубоко в мое сознание, передай, пожалуйста, влажные салфетки, я могу дать тебе возможность. Эти фразы мы отработываем на женском тренинге.

12. Праздник. Многие подарки ассоциируются с праздниками: если вы объясните, что у вас сегодня или завтра праздник, то вероятность получения подарка будет выше. Вам необходимо придумать повод и создать праздничную атмосферу.



13. Простить нужно только в хорошем настроении. Если просить как-то по-другому, то это будет выглядеть как требование или крик отчаяния. Просить необходимо только со счастливой улыбкой.

14. При просьбе нужно смотреть в глаза. Человеку вообще сложно отказывать при личном визуальном контакте. Просто отказать по телефону и очень сложно отказать, глядя приятному человеку в глаза.

15. Сексуальна и женственна. Здесь вы уже поняли, что я очень часто прошу пользоваться женственностью и сексуальностью в качестве основного оружия. Да, мои прекрасные, я тоже мужчина и знаю, как эффективно это работает.

16. Заранее откажитесь от подарка. Мужчина вам ничего не должен и не обязан ничего покупать, запомните это! Просите с таким настроением, что если он вам ничего не подарит, ничего страшного в вашей жизни не случится. Тогда мужчина не будет чувствовать вашу зависимость от подарков. И это поднимет ваш рейтинг в его глазах. Только нищий зависит от подачек и милости. С вами все в порядке, поэтому излучайте спокойствие и уверенность. Нельзя требовать подарок, унижаться и клянчить. Попросили спокойно – и все, не важно, подарят вам что-то или нет.



17. Конкретика. Чем понятнее вы формулируете свою просьбу, тем легче ее осуществить. Для этого необходимо самой четко знать, что вы хотите, и не рассчитывать на фантазию мужчины. Особенно состоятельным, деловым людям, которые ценят свое время, некогда думать о ваших потребностях. Скажите четко, что вы хотите и где это продается. Ваш

успешный мужчина пошлет туда своего человека, и вы будете наслаждаться подарком. А где же романтика? – спросите вы. Именно вы будете создавать настроение в вашей паре, это ваша обязанность. Подходите сегодня к своему успешному мужу, говорите, сколько вам нужно денег для счастья, идете сами в магазин, покупаете это счастье, приносите домой, надеваете это счастье и показываете своему супругу с такими словами: «Спасибо тебе за это счастье, дорогой, какой у тебя замечательный вкус, я о таком подарке даже и не мечтала, как тебе всегда так удается делать меня такой счастливой?»



18. Заккрытие сделки. Часто бывает – мужчина готов искренне купить вам подарок, но на следующий день его желание исчезает. Поэтому некоторые только обещают, но не делают. Поэтому как только мужчина согласился и сказал «да», попросите его сделать это прямо сейчас.

В первой части книги я приводил отличие успешных мужчин от неудачников, объяснял, что успешные люди не любят откладывать на потом дела и у них высокая скорость реакции, поэтому воспитывайте своих мужчин: пусть после принятого решения моментально переходит к действию. Сегодня, сейчас и никаких завтра! Нежно берите его за руку и, глядя в глаза, говорите: «Пойдем!» При этом улыбнитесь, поморгайте ресничками и отправляйтесь с ним в магазин за подарками.



19. Compliments. Необходимо научиться делать комплименты мужчине. Бывает, что многие мужчины после изысканных комплиментов в свой адрес тоже хотят вас отблагодарить. Подарок – это одна из форм выражения признательности и благодарности в свой адрес. Короче, комплиментами вы напрашиваетесь на подарок. На своих мероприятиях я спрашиваю: «Знаете, чем отличается комплимент от грубой лести?» Участники говорят: «Искренностью». Ответ неверный. Комплимент от лести отличается профессионализмом. Если человек говорит комплименты профессионально, даже если это лесть, все равно людям нравится. Вы уже, наверное, догадались, что именно на моих шоу-тренингах мы учимся делать комплименты профессионально. Чтобы выработать ка-

кой-то навык, его нужно натренировать. Теория бесполезна без навыков, то есть без умения применять на практике полученную информацию. Вам необходимо научиться еще нескольким вещам:

а) делать комплименты на основании реальных фактов; для этого надо быть наблюдательной, замечать достижения, поступки своего партнера. Чем выше ваш профессионализм, тем более мелкие детали его достоинств вы научитесь подмечать;

б) мужчины любят комплименты по поводу своих качеств (успешный, харизматичный, сильный, надежный, уверенный, сильный духом, остроумный, решительный человек, который находит из любой ситуации правильный выход, человек, которому верят люди, и т. д.). Вы можете на моем сайте ravelrakov.com заказать диск «Комплименты мужчинам», там в качестве примера в течение 30 минут используются специальные речевые обороты и интонации, это пример техник, с помощью которых вы можете вдохновлять своих мужчин;

в) необходимо делать комплименты за его достижения и заслуги. Наблюдайте за его делами и поступками и отмечайте в них благородство. Настоящий мужчина делает, думает и говорит одно и то же. Именно вам необходимо говорить ему о его достоинствах. Так как самооценка зависит от его социальных достиже-

ний, чаще напоминайте о его успехах в бизнесе и карьере;



г) комплименты его окружению – родственникам, друзьям и близким. Когда вы говорите с восхищением: «Как на тебя похож твой сын!» – любой мужчина улыбнется и гордо скинет голову. Покажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Поэтому чаще говорите комплименты его друзьям. При этом помните формулу: на один сказанный комплимент другу сделайте восемь своему мужчине, чтобы не возникла ревность. Его роди-

телям делайте комплименты гораздо чаще;

д) комплименты его аксессуарам, которые подчеркивают мужественность любимого человека. Похвалите его автомобиль, при этом спросите, почему он выбрал эту марку, и выслушайте с восхищением его рассказ. Увидев его квартиру, дом, воскликните: «Вот это да! Как тебе это удалось такое приобрести?! Впечатляет!»



20. Иногда можно просить с запасом. Пример:
«Дорогой, мне нужна собственная квартира в центре

Москвы. Я понимаю, что у тебя сейчас нет такого количества свободных средств, и не хочу, чтобы ты все время проводил на работе, чтобы заработать мне на подарок. Поэтому я соглашусь на новый автомобиль, чтобы видеть тебя чаще и экономить время, которое предназначено для наших встреч. Представь, я буду выезжать тебе навстречу, чтобы быстрее увидеться с тобой. И еще я смогу встречать тебя на вокзале, из аэропорта, когда ты приезжаешь из командировки».

21. Выгода. Объясните ему, что тот подарок, который он дарит вам, принесет ему прямую или косвенную выгоду. Только что я привел пример в предыдущем пункте.

Вот еще один пример: «Дорогой, я сэкономила тебе сегодня 5 тысяч долларов. Правда, я у тебя умница, я купила шубу на распродаже, стоила она 10 тысяч долларов, а я купила всего за 5, вдумайся! Это в два раза дешевле. Я всегда думаю о том, как ты трудишься для того, чтобы мы всей семьей были счастливы. И ценю то, что делаешь для нас с детьми».

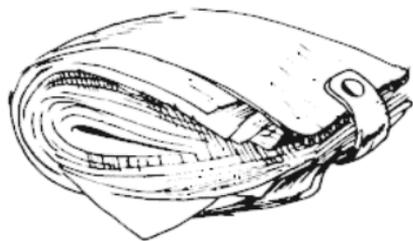


22. Кредитные карточки. Запомните маленький психологический прием: с кредиткой легче расстаться, чем с наличными.

23. Воспитание мужчины. Объявите, что вы женщина и любите подарки. Любая женщина любит их, и это нормально. На своих мероприятиях я часто спрашиваю, кто хочет узнать, как сделать так, чтобы мужчина дарил подарки. Представьте, более тысячи человек в зале – и все резко и одновременно поднимают руки. Такое ощущение, что я в 1945 году под Берлином сказал фашистам «Хенде хох». Такое происходит на каждом тренинге, все женщины любят получать подарки, и это здорово. Дарение подарка – это его проявление любви, а его получение – это готовность принять. Подарок помогает создать женщине романтиче-

ское отношение к себе, располагает ее к мужчине. И основная функция мужчины – делать женщину всегда довольной. В этот момент мужчина самореализуется, увеличивается его тестостерон и поднимается тонус. Значит, он будет здоровый и успешный. Дарение подарков – это способ материальное от мужчины преобразовать в духовное у женщины. «Дорогой, дело в том, что заработанные тобой деньги потрачены не впустую, это не безделушки, а мои положительные эмоции, которые к тебе обязательно вернутся. Согласись, пожалуйста, чем больше и разнообразнее наши проявления любви друг к другу, тем ярче наша любовь. И этот маленький подарок всего лишь еще одна грань, которая делает нашу жизнь еще прекраснее. Твой подарок – это способ общения и выражения уважения и преклонения передо мной как перед женщиной. Твои подарки – это доказательство любви, потому что «Я тебя люблю» может сказать каждый, а доказать свою любовь могут далеко не все. У некоторых любовь выражается в словах. Мне очень приятно, когда ты свои слова поддерживаешь дорогими подарками для меня. Сама природа подсказывает нам, как нам надо общаться друг с другом. Чем сильнее дождь, тем больше испарится воды, и тем больше будут белые облака, которые опять одарят землю щедрым дождем. Если дождя нет, то земля превращает-

ся в безжизненную, сухую пустыню. Также с любовью – ее надо постоянно подпитывать, чтобы она жила и процветала». Мы будем тренировать с вами подобные речевые техники на моих шоу-тренингах.



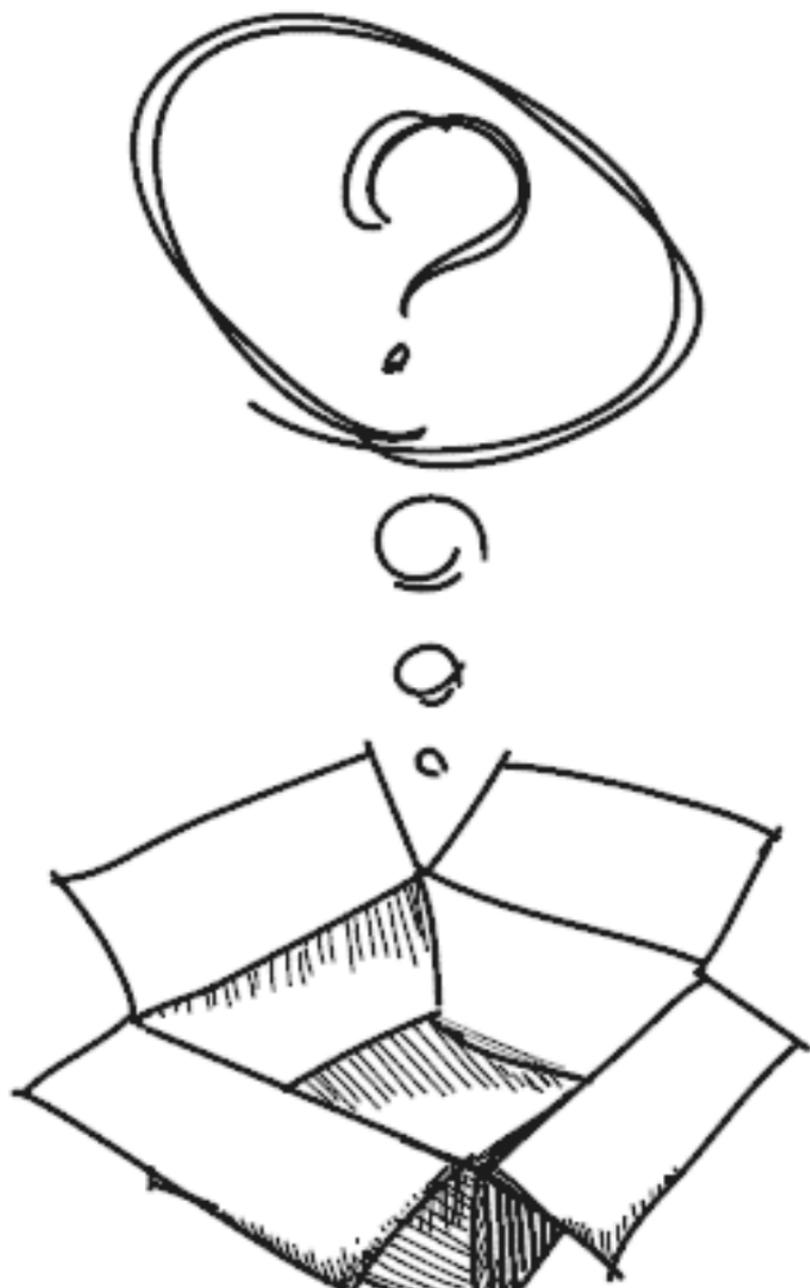
24. Служение его ценностям. Возможно, это самый непростой способ просить подарки, и именно поэтому, если вы овладеете способностью присоединяться к его ценностям и служить им, то помимо подарков вы будете развивать еще и духовную любовь.



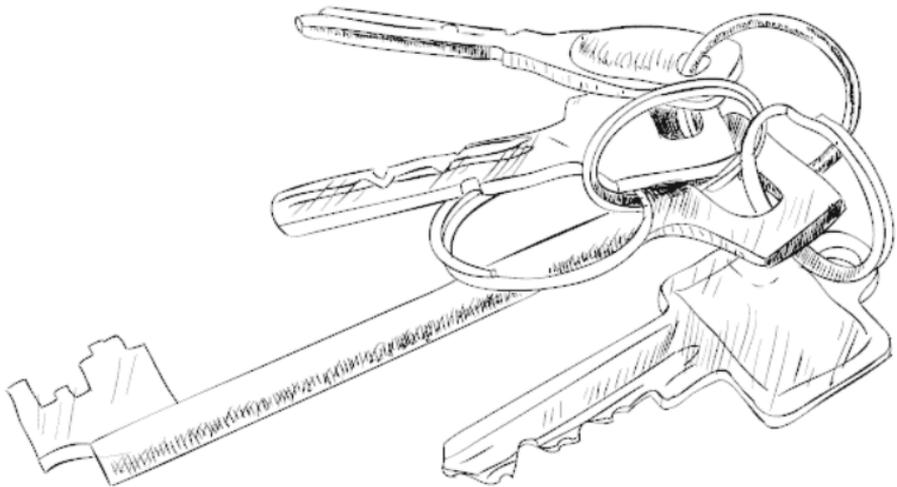
Ко мне часто подходят девушки примерно с одним и тем же вопросом: «Что делать, если мне уже за 30, а моему мужчине за 40? И он активно не реагирует на мои вдохновляющие визги, крики и комплименты, потому что это реально успешный и матерый мужчина и у него это все уже было. Он дарил квартиры и машины своим женам и любовницам. Он смотрит на меня и действительно знает, что я думаю и что ему скажу, как будто читает меня, как открытую книгу. Это

опытный мужчина и знает все наши женские уловки и хитрости; и все мои приемы, которые я использую, мягко говоря, неэффективны».

Сами подумайте, какая может быть выгода у успешного мужчины от того, что он дарит вам подарки, если вы едва знаете друг друга? Взбодрить его как женщина вы, конечно, можете, также его могут взбодрить несколько десятков симпатичных девушек, которые где-то работают в его фирме. Действительно, эти мужчины, тонко чувствуют лесть, умеют просчитывать свою выгоду, удивить их чем-то очень сложно.



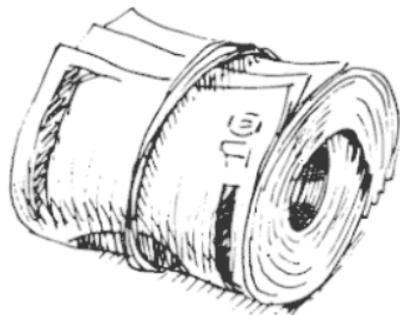
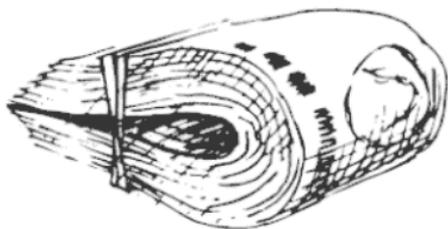
Приведу пример: одна из участниц моего тренинга, перспективная и работоспособная девушка, купила несколько земельных участков в Экопоселении, которое я строю для всех желающих, разделяющих здоровый образ жизни. Это тренинговый поселок, размещенный на 40 гектарах в престижном месте Подмосковья. Девушка пока не знает, как сделать так, чтобы ее успешный мужчина подарил ей дорогой автомобиль. Я спросил: «В чем его духовная выгода при покупке тебе этого подарка?» «Не знаю», – ответила она. «Когда узнаешь, тогда и получишь подарок». Девушка расстроилась. «Хорошо, – ответил я, – давай я тебе помогу». Мы с ней начали разговаривать и выяснилось, что машина прежде всего нужна для того, чтобы ездить в наш Экогород. Все-таки 80 км от Москвы по Новорижскому шоссе и ехать почти целый час, а на электричке в два раза дольше. Вот что я мог бы сказать на твоём месте: «Дорогой, мне нужен автомобиль для того, чтобы ездить за город и смотреть, как движется строительство в нашем Экопоселении. Я уже сейчас готовлю рекламную компанию для своей собственной небольшой гостиницы.



В ближайшем будущем я буду возить на автомобиле своих гостей, подруг, которые хотят вести здоровый образ жизни. Благодаря моей помощи многие бросили пить, курить, и им нужна подобная здоровая среда обитания, где они будут встречаться с такими людьми, как они, которые стремятся к совершенствованию. Этот проект создан для того, чтобы прежде всего сделать добрый вклад в общество. Я не равнодушна к тому миру, в котором живу, и хочу сама, своими собственными руками создавать добро для людей. Ты только вдумайся: тысячи людей каждый день, вместо того, чтобы прожигать свое время у телевизора с бутылкой пива, будут заниматься своим личностным развитием, передавать друг другу опыт и знания.

В этом Эко-городе много успешных людей, которые проводят свои авторские встречи и семинары, для того чтобы делиться бесценным опытом. Возможно, и ты когда-нибудь приедешь туда рассказать о своих достижениях. Когда-нибудь у меня будут дети, я хочу, чтобы они на улице не набрались непотребных знаний. Возможно, я не смогу на сто процентов оградить их от этого, но буду точно знать, что все сделала для этого и помогла другим моим подругам сделать то же самое. Ведь невозможно одного ребенка изолировать от общества и создать для него рай. Поэтому все собственники участков в Экогороде собрались и решили создать Остров гармонии и красоты. Это место, где между участками нет заборов и стать собственником можно только через собеседование. Я вкладываю туда достаточное количество средств, так же как и все участники нашего “дачного некоммерческого партнерства”, для того, чтобы этот Экопоселок был как минимум бизнес-класса, для того, чтобы многие люди хотели брать с нас пример. Там много солидных соседей, поэтому в нашем поселке предусмотрена даже вертолетная площадка, многие люди приезжают на дорогих автомобилях. Все по высшему разряду: в окружении леса широкие дороги, вода из артезианской скважины, спортивные и детские площадки, салоны красоты, радио, общественная, парковая зона около 8 гекта-

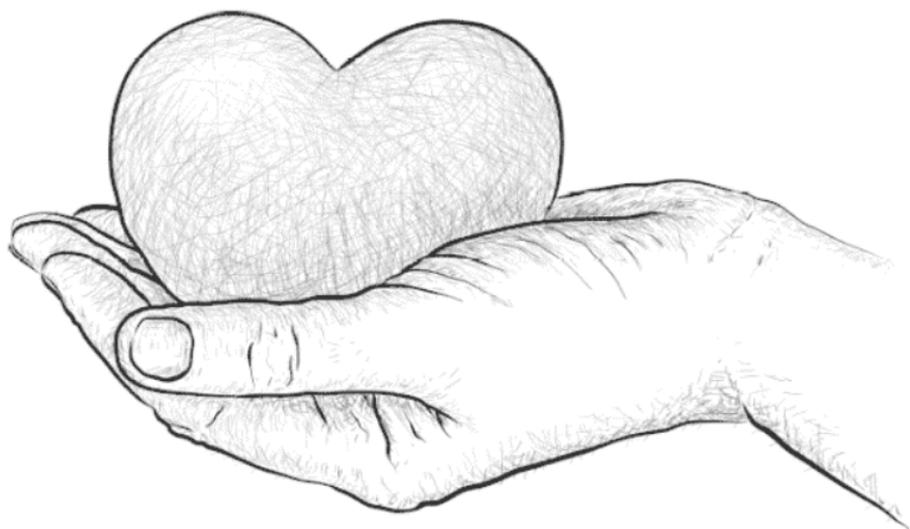
ров, охрана, ландшафтный дизайн, и конечно, мне тоже необходимо соответствовать этому статусу. Поэтому мне нужен дорогой автомобиль. У нас есть некоторые собственники участков, которые безвозмездно вкладывают деньги в этот проект для того, чтобы сделать что-то не только для себя, но и для других людей, которые не имеют таких финансовых возможностей как у них. Это не просто их благотворительный проект, это делается для развития эффективных навыков у гостей этого поселка.



Наша задача сделать этот проект модным, стильным и веселым. Мне будет очень приятно не только делать доброе дело и при этом зарабатывать на сдаче в аренду той же площади, которую я строю. По предварительным подсчетам земельный участок вместе с домом может окупиться через год и все остальное время приносить прибыль, но это не так важно

по сравнению с тем, что мы можем делать для людей, занимаясь обучением взрослых и окружив любовью детей в нашем Экогороде. Многие успешные люди хотят, как говорится “не просто накормить человека рыбой, но и научить ловить эту рыбу”. Не просто помочь один раз человеку финансово, а научить его полностью себя обеспечивать. Не просто помочь решить его сложную психологическую проблему, а научить человека помогать другим людям, чтоб подобных проблем не было вообще. Я иду к своей мечте, которая является моей целью, и никто меня не остановит. Я уже практически там, то есть мысленно я реализовала этот проект. И еще, я не одна, поэтому нам легче. Конечно, я не хочу быть обузой для всех участников этого проекта, ведь мы все друг друга знаем и часто общаемся и видимся. Мне нужна твоя помощь и все же не важно, подаришь ты автомобиль или не подаришь, я уже очень счастлива, потому что общаюсь с большим количеством довольных жизнью людей и у меня есть ты. И все же твой подарок будет очень ценен для меня прежде всего потому, что ты как мужчина сделаешь этот подарок своей девушке, и каждый раз, когда я буду ехать в этом автомобиле, я буду думать о тебе, смотреть в зеркало заднего вида и в своих глазах буду видеть твое отражение. Если бы не этот подарок, я бы не могла видеть в это зеркало

свои глаза, в которых отражается свет твоих глаз. А значит, я не смогла бы ехать по автобану с большой скоростью к своей цели, везя с собой людей, которым я помогу поверить в собственную мечту.



Ты не просто делаешь приятное для меня – ты помогаешь многим людям моими руками достичь собственной цели, и при этом нельзя назвать это благотворительностью, потому что в нашем Экогороде предполагается учить людей работать над собой, чтобы было как можно больше таких успешных людей как ты».

Девушка сказала мне в ответ: «Павел Александро-

вич, если бы вы были девушкой, вам бы мужчины каждый день дарили автомобиль». «Понимаешь, я говорю не головой своей, а сердцем, и искренне верю в этот проект. Поэтому подарок в виде дорогого автомобиля кажется мне обычной мелочью. Знаешь, в этом Экогороде не много девушек, которые приобрели себе участки. Правда, почти каждой из них эти участки подарили их мужчины, для их самореализации. Запомни, если у тебя есть мечта, которая является твоей целью, то многие люди хотят быть рядом с тобой, как бы приобщиться к движению вперед, потому что сама жизнь это и есть движение. Когда вода течет, она очищается, а если стоит на месте, то превращается в болото. Также и вы в глазах мужчины, когда имеете свою цель, притягиваете чистотой своих помыслов. А если женщина хочет просто получать подарки и ничего не приносить в этот мир, она превращается в болото, которое, простите, воняет. Каждый успешный мужчина хочет оставить добрый след на этой земле, так стань частью его команды, помоги ему в этом. Тогда ваши ценности будут совпадать и вы будете вместе с этим человеком творить добро в этом мире. А не просто стоять, как спиленная новогодняя елка, увешенная подарками, которую выкинут после Нового года. Милые девушки, помогая мужчине наполнить его жизнь еще более глубоким смыслом, вы становитесь

сами глубже и прекрасней. В вашем женском мире много интересных идей. И для каждой из вас есть мужчина, который будет разделять ваши взгляды, так же как и вы будете готовы служить его целям. Подумайте еще раз, зачем вам нужен этот подарок? Для того, чтобы похвастаться подружке? Или вы действительно с помощью этого дара сделаете наш мир чуточку лучше? В любом случае знайте: если женщина становится внешне и внутренне красивее, то весь мир становится еще прекрасней».



25. Это самое важное, чему надо научиться для того, чтобы получать подарки. Прежде чем открыть вам этот секрет, вспомните те приятные чувства, которые овладевают вами, когда вы получаете нужный и долгожданный подарок. ' Это радость, счастье и благодарность. Когда вы испытываете благодарность, в теле проходят такие биохимические процессы, которые оказывают сильнейший притягательный эффект на мужчину. И испытывать благодарность до получения подарка – это ваша основная задача для того, чтобы вы получали подарки всегда на протяжении всей своей жизни. Благодарность можно сравнить с благотворительностью: это когда помогают людям и ничего не ждут взамен. Благодарность – это дар. Так подарите благодарность каждому мужчине просто так, безвозмездно, ничего не ожидая получить. Это и есть настоящая благодарность. Не надо пытаться дать своему мужчине ничего материального. Достаточно внутри себя испытывать искреннее чувство благодарности. И тогда ваша жизнь наполнится еще более яркими красками.



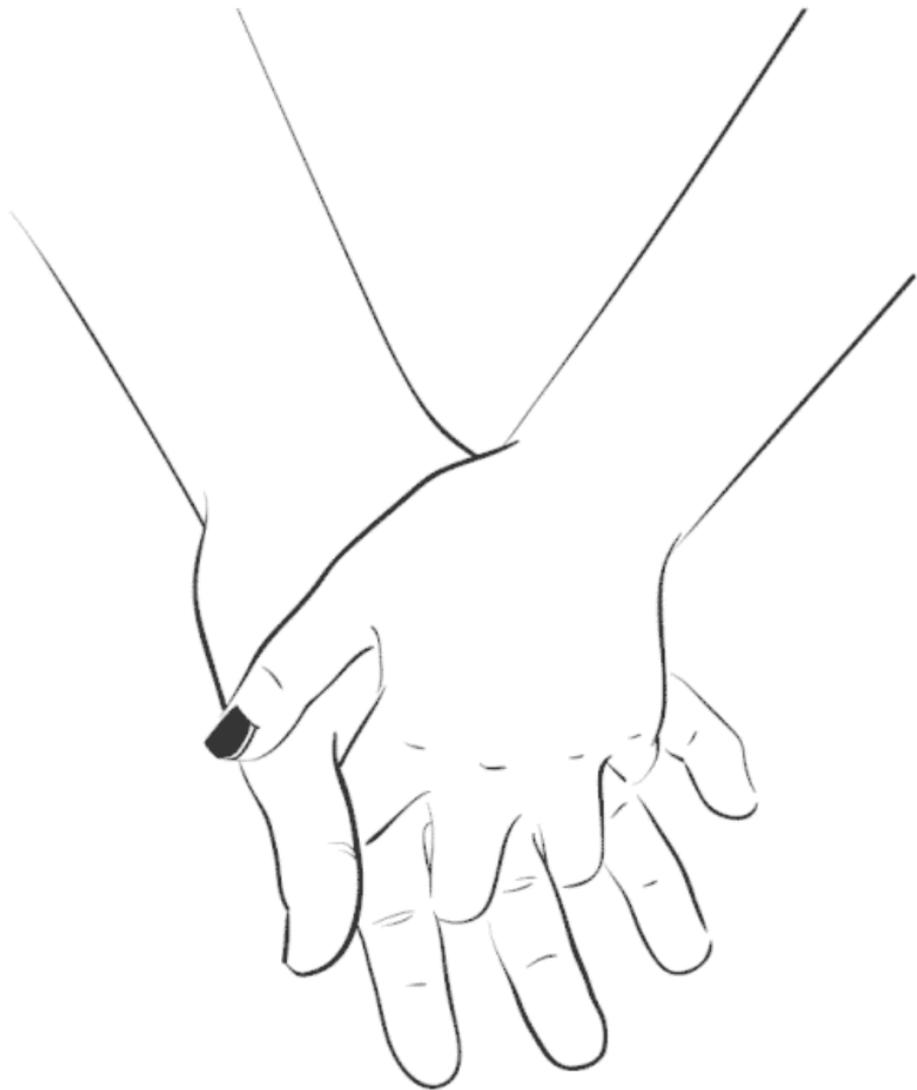
Упражнение. Пожалуйста, обзвоните всех своих бывших мужчин и поблагодарите каждого за те приятные минуты, которые вы провели с ними. Вспоминайте только хорошее. Ведь правда есть что вспомнить. Поблагодарите за жизненные уроки, которые они вам преподнесли. Просто так. Ничего не пытайтесь получить взамен. И вы почувствуете, как ваше тело наполнится

жизненной силой. Это и есть благодарность. Само по себе это чувство многим не приходит. Может быть, не развито внутреннее желание благодарить. Пожалуй-ста, прошу вас, сделайте усилие и позвоните даже тому человеку, которого вы хотели забыть навсегда. И именно сейчас, выполняя это упражнение, вы тренируете чувство благодарности в своем чистом сердце. Да, я знаю, ваше сердце чистое и светлое, каждая девушка стремится к любви. Как розовый цветок тянется к утреннему мягкому, ясному солнцу, оживая, расцветая и наполняя все пространство вокруг себя красотой своего утонченного образа. И только утренняя росинка переливается разными красками, как бриллиант, нежно скатываясь по лепесткам, напоминает слезинку, которую обронила ночная белая луна, зависшая в чистом бездонном небе. Природа расцветает, как будто рожденная вновь, в предвкушении нового дня. Вдруг сегодня вы сможете сделать те вещи, которые никогда не делали, чтобы получить то, чего у вас никогда не было. Сейчас этот день настал! Завтра уже наступило сегодня. Выйдите на балкон и крикните: «Сегодня я становлюсь счастливой и счастливой! Все только начинается!»



Спасибо, что вы прочитали эту книгу. Возможно, с помощью моих технологий вы превратите свою жизнь и жизнь своего мужчины в настоящую сказку. Именно этому посвящена эта книга – как делать друг другу приятные вещи. Пишите мне свои вопросы в социальных сетях. Именно по вашим вопросам я провожу свои мероприятия как в больших залах, так и в Интернете одновременно. Присоединяйтесь! На основании ваших писем было снято 3 сезона «Мои прекрасные...» – это 60 передач. Совсем скоро второй и третий сезоны будут транслироваться на российском телевидении. Ваши вопросы служат темами для моих новых книг. В следующей книге речь пойдет о развитии и реанимации отношений и о счастливом супружестве. Мне будет приятно и полезно узнать ваши отзывы о том, что я написал. Благодарю вас за прочтение. Пусть ваша жизнь станет еще лучше!

С уважением и благодарностью, ваш Павел Раков.



Об авторе





Раков Павел Александрович – самый известный и эффективный тренер по личностному росту и достижению успеха; эксперт личных отношений. Его тренинги в среднем посещает около 50 тысяч человек в год, и еще ежегодно примерно 500 тысяч человек обучаются онлайн.

Являясь успешным представителем сильной половины человечества Павел Раков как никто другой знает все о том, что нужно настоящему мужчине. Помимо всего прочего он – добропорядочный семьянин. Уже более двадцати лет Павел женат и имеет двоих детей. Поэтому он не просто дает советы в области семейной жизни, но учит действенным и проверенным

технологиям, ведущим к гармонии в семье.

Чтобы понять, что именно тренинги Павла Ракова необходимы вам, как помощь в налаживании или создании личной жизни, нужно честно ответить себе самой на вопросы:

– Как познакомиться с мужчиной своей мечты, и где его найти?

– Как создать взаимную любовь?

– Семейная жизнь стала серой и пустой, и вас забросили, как пыльную тряпку, в дальний угол?

– Как сделать так, чтобы мой мужчина больше зарабатывал?

– Что нужно сделать, чтобы мужчина дарил подарки?

– Как стать самой счастливой и довольной жизнью?

– Хотите каждый день чувствовать себя прекрасной и желанной, но не чувствуете?

Сколько раз вы задавали себе эти вопросы, не получая ответов? Вы махнули на свое счастье собственной рукой? Если вы ответили положительно, хотя бы на один из вопросов, если хотя бы одна вещь не устраивает вас в себе или в партнере, если не реализуются желания и мечты, то тренинг Павла Ракова вам полезен. Если же вы чувствуете, что в вашей жизни совсем все плохо, то тренинги Павла не просто полезны, они вам показаны и необходимы.

Павел Раков создал уникальные авторские методики успеха, которые блестяще использует на своих тренингах. И это не просто тренинги – это шоу-тренинги, на которых не только познавательно и интересно, но и весело, участники заряжаются позитивным настроем и энергией. Это театрализованные представления, где сами зрители являются активными участниками. Ведущий, сам Павел Раков, разыгрывает различные провокационные ситуации из жизни, и по очереди приглашает желающих на сцену, давая выполнить задания. Задания самой разной сложности и остроты: знакомство, первое свидание, первая близость, поведение после первой близости, свадьба, жизнь в новом качестве мужа и жены, первый семейный совет, как делить деньги, как общаться с родственниками мужа/жены, как просить подарки, семейные сцены. Участники выполняют предложенные задания, исходя из своего опыта. И в зале, где присутствует тысяча человек, 99 процентам присутствующих становится очевидным, какие ошибки сделали участники на сцене, и какие аналогичные ошибки совершают они сами в своей текущей жизни, вызывая непонимание противоположного пола. Удивление и восхищение вызывает тот факт, что Павел Раков, исходя из поведения женщин, со сто процентной уверенностью угадывает ответы и реакции их мужчин. Павел, создавая на сцене

жизненные ситуации, раскрывает истинную суть любой проблемы и выдает безошибочно верное решение для каждой. Это очень увлекательно и интересно – оказаться на сцене и играть собственную главную роль, а потом посмотреть на себя со стороны, анализируя собственные ошибки.

Все действия Павла Ракова направлены не на следствие, а на саму причину неудач. Павел, как никто другой понимает корни неудач и использует все внутренние ресурсы участников на полную мощность, мобилизуя их изнутри. В результате Павел дает схему эффективного поведения и инструменты самостоятельного выхода из проблемных ситуаций, а участники могут, опираясь на полученные знания и переживания во время тренинга, формировать новое эффективное поведение.

Участницами тренингов становятся самые разные женщины любого возраста. Это как женщины недовольные по разным причинам своей жизнью, те, кто уже получил негативный опыт и понимает, что еще не все знает о мужчинах. Так и женщины, живущие наполненной и счастливой жизнью, но не желающие останавливаться в своем развитии. Ядром женской аудитории являются представительницы прекрасной половины человечества от 21 года до 45 лет.

Павел настолько точно разбирается в личной жиз-

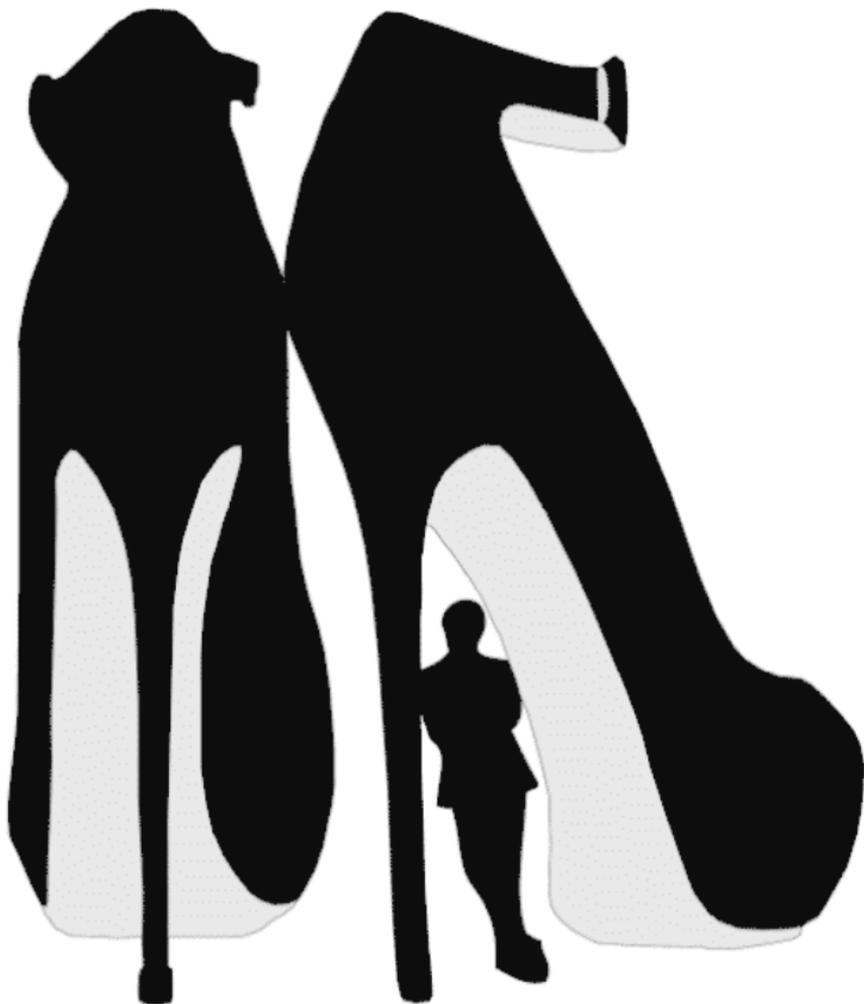
ни, что после его тренингов меняется привычный взгляд на жизнь. И, как следствие, меняется жизнь участниц тренингов, женщины становятся хозяйками своей судьбы, сильными и счастливыми, и притягивают успех к себе. Это не могло остаться незамеченным мужчинами, поэтому на тренингах и вибенарах Павла Ракова можно увидеть немало представителей сильной половины человечества, и это количество неуклонно растет. На мужских тренингах одновременно присутствует в среднем около 900 участников. Павел дает методику установки стабильно высокой самооценки. Мужчины ничуть не меньше женщин стремятся к успеху, хотят лидировать в бизнесе, в отношениях не только личных, но и в целом желают занять более высокое положение в социуме. Павел создает лидеров своими методиками и своим личным примером. Рассказывает и показывает, где взять силы для успеха. Например, один из секретов успеха в том, что не никакие эмоции нельзя отвергать, в том числе и отрицательные. Все эмоции – энергия, посланная нам свыше и ими нужно уметь управлять, преобразуя полученную энергию в достижение собственных целей.

Павел помогает, в первую очередь, тем, кто имеет неколебимое желание жить счастливо и гармонично. Тем, кто открыт новому и готов расширять свои горизонты. Тем, кто не готов стоять на месте, оставаясь

жертвой обстоятельств. На своих тренингах Павел Раков не просто тренирует вашу силу, вашу волю, он показывает, как, вырабатывая волю, вы можете научиться управлять собой, а также внешним миром. Все технологии Павла невероятно эффективны, просты и легко применимы, необходимо только воспользоваться ими и перед вами откроется мир, полный возможностей, невероятных свершений и удовольствий. Вы с легкостью сможете добиться успеха и начнете руководить обстоятельствами собственной жизни!

Павел Раков не тренирует. Он решает любые ваши вопросы.

Справка



С 1992 года предприниматель. С этого же года начинает вести собственные тренинги.

Основал Международный Тренинговый центр и является его бессменным лидером. Разработал уникальные авторские методики достижения успеха.

В 2014 году являлся соведущим программы «Женское счастье» на канале Россия 1 и ведущим авторской программы шоу «Мои прекрасные...» на РЕН ТВ.

В настоящее время продолжает оставаться признанным экспертом в отношениях между мужчиной и женщиной и желанным гостем на российском телевидении и радиостанциях:

- «Пусть говорят» на первом канале с Андреем Малаховым;

- «Прямой эфир» с Борисом Кожевниковым на канале Россия;

- Гость на телеканалах НТВ, Домашний, Москва 24, Ю;

- Маяк, Радио 7, Романтика.

Автор книг «Где взять силы для успеха» и «На самом деле я умная, но живу, как дурра», которые стали бестселлером России и СНГ, по данным «Озон», и автор «Трехшаговой технологии по достижению успеха в любви, здоровье и бизнесе».

Его самые известные тренинги:

«На самом деле я умная, но живу, как дура» – женский тренинг;

«Где взять силы для успеха» – тренинг для мужчин и женщин;

«Армагеддон» – мужской тренинг;

«Летний лагерь» – физкультурно-оздоровительный тренинг для мужчин и женщин.

Также Павел Раков является одним из самых успешных инфобизнесменов. Он ведущий популярных и масштабных вебинаров – обучающих программ в прямом эфире в Сети. На его вебинарах одновременно присутствуют десятки тысяч человек.

МЫ СОЗДАЕМ МИР
ВОКРУГ СЕБЯ ТАКИМ,
В КОТОРОМ ХОТИМ ЖИТЬ!

**Для записи на тренинг звоните по телефону:
8 800 333 6780**